**撰寫時間表的一般原則**

* 時間表應包括以下內容：
* 將要製作的菜式之名稱
* 選擇該菜式之原因
* 製作次序
* 所需時間
* 將相似的工序歸納進行，例如清洗和準備食材及配料，準備各種調味，烹飪及上菜等
* 先烹調需要較長時間準備的食物，例如燉，冷製和長時間烘烤
* 於空閒時間清洗碗碟及整理地方（至少兩次）
* 不同的菜式應當於相約時間內完成
* 預留時間給最後清洗和整理

**例子**

膳食計劃：

為慶祝你父母的結婚週年紀念，烹調及奉上一頓很吸引的三道菜式的晚餐。

將要製作的菜式之名稱：

* 龍蝦忌廉湯配烤麵包粒
* 什錦蘑菇釀牛肉卷佐以薯蓉
* 心形天使蛋糕配以黑朱古力糖衣和玫瑰花瓣

選擇該菜式之原因：

* 龍蝦是一種豪華海鮮食材，適用於特別活動如慶祝。龍蝦忌廉湯適合中老年的父母，因為龍蝦含有豐富的蛋白質而脂肪含量低。而洋蔥，紅蘿蔔和西芹都含有豐富的膳食纖維。
* 釀牛肉卷是一道傳統招牌菜，使人吃後不忘記。牛肉提供足夠的蛋白質、維生素和礦物質，如維生素B和鐵質。什錦蘑菇提供膳食纖維、維生素和礦物質。而薯蓉亦含有碳水化合物以提供熱量。
* 心形天使蛋糕能夠展示愛情和浪漫的象徵意義。天使蛋糕使用蛋白而不是全蛋以降低膽固醇和總脂肪酸的含量。而黑朱古力糖衣提供抗氧化劑以降低心臟病風險。

| 所需時間 | 製作次序 |
| --- | --- |
| 10分鐘 | **預備工作**  天使蛋糕   * 預熱焗爐至攝氏160度   龍蝦忌廉湯   * 清洗和準備洋蔥，紅蘿蔔和西芹 * 洗淨、抺乾並準備龍蝦肉   釀牛肉卷   * 清洗和準備蘑菇及薯仔 * 洗淨及抺乾小牛排 |
|  | 於空閒時間洗碗碟及整理地方 |
| 30分鐘 | **食物製作（I）**  釀牛肉卷   * 將薯仔於滾水中煮至軟身   天使蛋糕   * 預備蛋糕的麵粉混合物 * 置蛋糕於焗爐內用攝氏160 度焗約35分鐘   龍蝦忌廉湯   * 在煎鍋用牛油炒熟蔬菜，加入魚湯煮至蔬菜軟身   釀牛肉卷   * 於小牛排中釀入蘑菇 |
|  | 於空閒時間洗碗碟及整理地方 |
| 30分鐘 | **食物製作（II）**  釀牛肉卷   * 準備醬汁 * 把牛肉卷兩面煎至金黃色，上碟保暖。 * 準備薯蓉，上碟保暖。   天使蛋糕   * 置蛋糕於涼架上待冷卻 * 準備朱古力塗層   龍蝦忌廉湯   * 置麵包於焗爐內烤15分鐘 * 煮熟龍蝦 * 加入鹽和胡椒調味 |
|  | 於空閒時間洗碗碟及整潔地方 |
| 10分鐘 | **食物製作（III）**  天使蛋糕   * 將朱古力塗層塗於蛋糕表面   釀牛肉卷   * 製作醬汁並加入鹽和胡椒調味 * 將醬汁淋在牛肉卷上   龍蝦忌廉湯   * 將龍蝦於水中煮滾 * 加入鹽和胡椒調味 * 將烤麵包切粒 |
| 10分鐘 | **上菜**  龍蝦忌廉湯   * 在湯上面加入忌廉並配以烤麵包粒   釀牛肉卷   * 牛肉卷配以薯蓉 * 並用番芫茜點綴   天使蛋糕   * 用玫瑰花瓣裝飾蛋糕 |
| 10分鐘 | 最後清洗碗碟及整理地方 |