



完成下列項目：

1. 與主考討論兩種不同烹飪方法的優缺點，並討論均衡飲食習慣的重要。

2. 預備一份足夠兩人食用的膳食，包括：計劃、餐單、烹調、餐桌安排、上菜與及清理餐桌。餐單可以是中式或西式的，菜式必先與主考商討及獲得主考同意。

a. 中式：兩饊一湯及白飯。菜式應盡量包括蔬菜及肉類（素食者例外）；可以利用電飯鍋煮白飯。

b. 西式：包括餐湯、主菜及甜品。主菜必須包括肉類及伴以蔬菜，也可以是西式飯類或意大利粉。

注意：不論是中式或西式餐單，所有湯類、菜式或甜品皆不應純以市面可購買的預製食品（例如罐頭食品或加熱即可食用的食品）代替，但幼童軍可以使用這些預製食品作材料，加上配料加工製成。

3. 預備一些熱飲品及小食（例如三文治），作為下午茶或輕便午餐。

4. 知道及能向主考解釋廚房及煮食的安全措施及衛生守則。

