

新竹市 106 學年度培英國中生涯小論文

食在辛苦之饗天大事

—廚師工作之探討



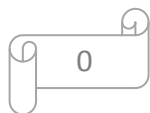
培英國中 八年二十八班

李 不

孫 禮

徐 瑾

指導老師 顏 亨



目錄

壹、前言	
一、 研究動機	P. 2
二、 研究方法	P. 3-P. 8
1. 實地調查訪問	
2. Swain-生涯金三角理論內容	
貳、主題背景研究	
一、 主題定義	P. 9
二、 背景研究	P. 9-P. 10
參、訪談結果	P. 11-P. 15
肆、結論	P. 16-P. 17
伍、個人心得	P. 18-P. 20
陸、引述資料	P. 21
柒、參考文獻	P. 22

壹、前言

一、研究動機：

年少時我們總會迷惘，面對於模糊卻又令人嚮往的未來，會成為一個怎樣的人？是享譽杏壇的名師、是如華佗再世般的醫生，亦或是碌碌奔波的銷售員？在選擇職業的道路上，除了能藉由學校安排的職業參訪稍作了解外，我們期望能更進一步了解其他各行各業的特色，為未來做好準備。其中，烹飪是我們共同的興趣，喜歡品嚐各式美食，更樂於享受烹調的過程。於是，我們決定採訪有關於廚師這一塊的行業，深入了解我們的共同興趣。

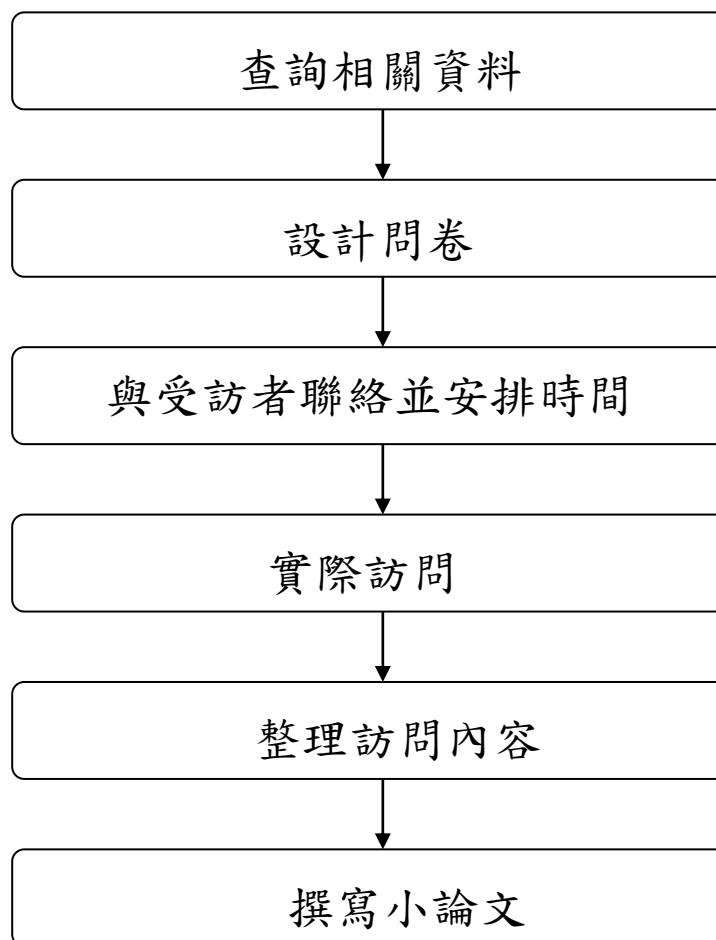
在這多數人偏好肉食的時代，為何有人會想去經營一間提供全素食的餐廳，而不去開一間什麼都有的餐廳；為何不走較熱門的市場，而走上前途未知的經營之路。隱藏在這間小小餐廳背後的原因到底是什麼？在經營途中又遇見了什麼困難？那又是什麼讓她支撐下去的？為了解開這位堅強女人背後的故事，我們決定採訪這間充滿溫情的素食餐廳——「永湘素食」。

二、研究方法：

1. 實地調查訪問：

我們實際來到受訪者鄭小姐的工作地點——永湘素食，進行「饕天大事」的參訪，認識廚師的工作環境，並進行深入訪談。

研究流程圖





2. Swain-生涯金三角理論內容：

美國伊利諾大學教授 Swain 博士提出做生涯決定時要考量「自我」、「教育與職業資料」及「環境」三個方向。其中「自我」部份包括個人的興趣、性向與價值觀，在「教育與職業資料」部分包括對各種生涯選項的了解與資訊收集，「環境」部分包括家庭、學校、他人影響，及工作、社會等發展。藉由了解自我，清楚自己與周遭環境的互動關係，以及蒐集足夠的資訊，才能為生涯規劃做出最好的決定。

(1) 受訪者的基本資訊：

a · 性別：女

b · 興趣：愛好美髮、美容，後來對烹飪產生興趣

c · 特長：美髮、自學烹飪

d · 價值觀：以樂觀、開朗的態度面對一切

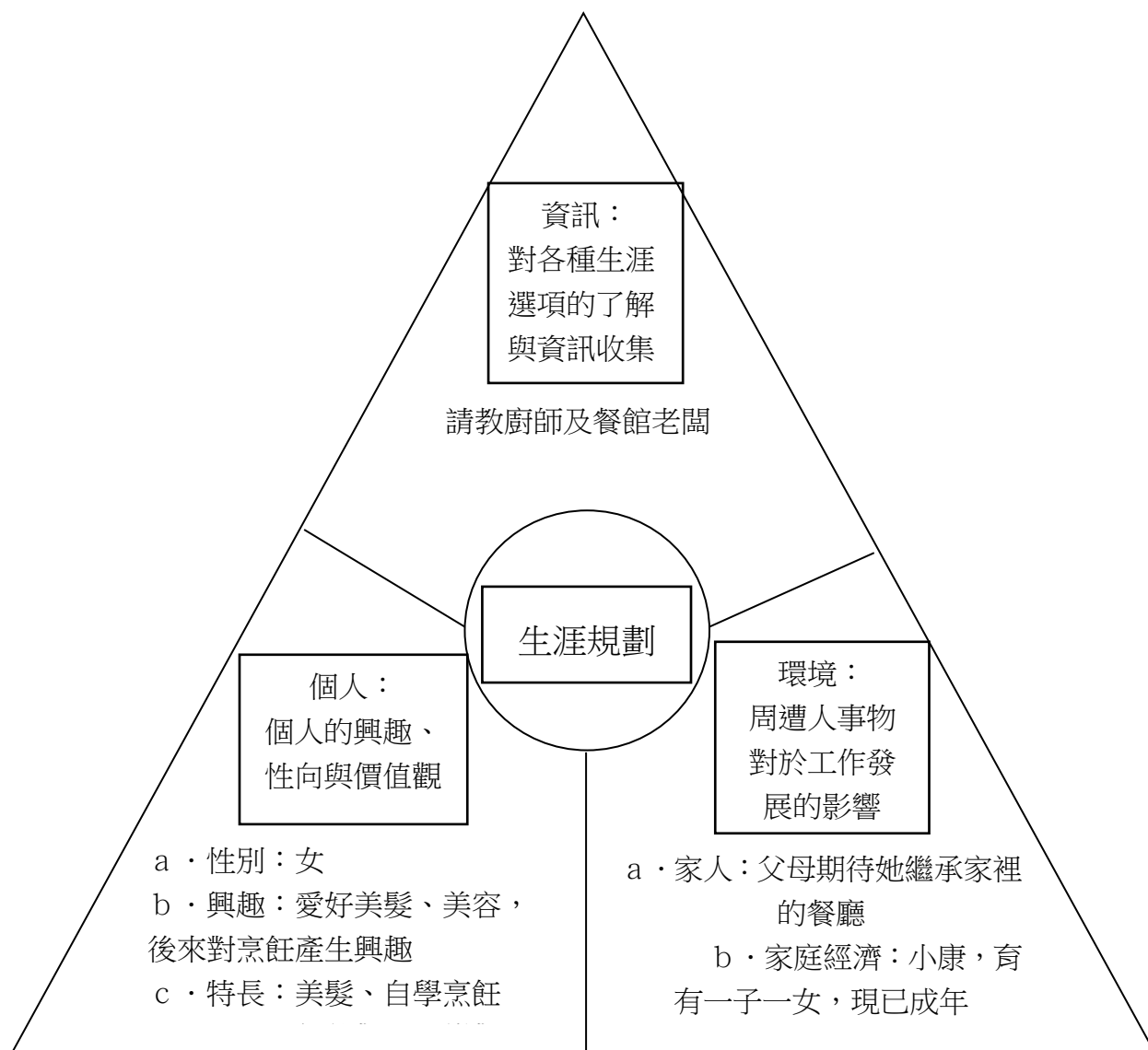
(2) 家庭背景環境：

a · 家人：父母期待她繼承家裡的餐廳

b · 家庭經濟：小康，育有一子一女，現已成年

(3) 資訊：請教廚師及餐館老闆

(4) 生涯金三角



3. Holland Code :

John Holland 認為生涯選擇是個人人格在工作中的表露和延伸。人們會在其工作選擇和經驗中表達自己、個人興趣和價值。個人會被某些能滿足其需求的特定職業所吸引。故將個人或環境歸類為六大類型：實際型(Realistic)、研究(Investigative)、藝術型(Artistic)、社會型(Social)、企業型(Enterprising)、和傳統型(Conventional)。

我們認為鄭小姐主要是屬於社會型，而社會型的定義則是「喜歡與人群互動，重視人的需求感受、看重人際間的和諧。喜歡運用自身的知識教導他人、聆聽別人的困難、主動提供關懷和協助，且偏好從事與人相處或幫助他人的工作。」雖然職業是廚師，但她喜歡和人們互動、交流，善解人意的人格特質使她在經營餐廳的過程中，也結交到不少志同道合的朋友。而鄭小姐也同時擁有藝術型的特質，對於研發出新的菜色，她具有創新的想法和獨特的見解，正因為如此，素食店的餐點才能不斷推陳出新，吸引源源不絕的客人，還有，其樂觀面對挫折的態度，也成為這間素食店繼續經營下去的動力。

貳、主題背景研究

一、 主題定義：

在傳統印象中，廚師的形象無非是個微胖的男人，頂著全身油煙味，穿戴著些許油漬的圍裙，甚至帶給人一種家的溫暖。但這位廚師卻是顛覆了我們的想像，她時髦、優雅又清麗，還帶著親切的笑靨；她甚至幽默風趣，能輕易的和客人打成一片，並讓人願意一再光顧下去。她也讓我們對廚師有一番全新的認識，在這次的採訪中使我們收穫良多。

二、 背景研究：

這次的採訪裡，我們著手於鄭小姐的日常工作内容以及一路走來的心路歷程。在營業的日子裡，買菜、挑菜、備料等，是鄭小姐必須在開店前準備好的，有時必須在天剛亮時便到菜市場買菜，回來還必須加工處理，才能確保顧客享受到新鮮又衛生的佳餚。而結束營業後，雖然有父母的幫忙，但她仍須將店面收拾好，維持環境的整潔，十分辛苦。此外，

她也提到，在剛開業時，由於知名度不高，加上素食並非主流，前來光顧的人少之又少，直到最近，多年下來做出的口碑和熟客口耳相傳下，才漸漸經營的有聲有色。整潔明亮的店面，衛生又美味的吃食，縱然這間店隱藏在巷子中，慕名而來的人卻是只增不減。

叁、訪談結果

在採訪前我們大致討論出當一個廚師需具備的條件：

1. 不怕**汗流浹背**—由於在廚房工作須站在火爐旁，全身都會發熱，尤其是在溽暑時更是一大挑戰！
2. 廚藝要有一定的**水準**（包括口感、美感……）—想撼動現代人的味蕾是一件非常不易之事，因此，精熟的廚藝及求新求變的菜色的確不可或缺。
3. **誠信**—必須讓顧客吃得安心，避免食安風暴的危機再度發生。
4. **虛心**接受客人的意見—只有懂得接受他人意見的廚師，其廚藝才能更加進步
5. **衛生習慣**佳—讓客人吃到乾淨無污染的餐點，是十分重要的。

實際訪談：

Q1：請問你之前有做過其他職業的經驗嗎？

A1：有，我高中是讀有關美髮的，所以高中畢業後就到臺北當**美髮助理**，因為一直幫別人洗頭，以致於雙手乾燥而龜裂，家人看到了覺得很不忍心，於是我就搬回新竹，去朋友介紹的遠東化纖廠工作。但因為輪班日夜顛倒、而且薪水不優渥，所以做了兩年就辭職！之後，父

母推薦我到竹科當 IC 廠技術員。然而進入婚姻後，我為了家庭辭職，成為家庭主婦，育有一兒一女，順便在家中的麵包店裡幫忙。在小孩子國小時，去小孩的安親班當安親班老師。後來在因緣際會下，開了素食店，一直持續到現在。

Q2：為什麼要選擇開素食店？

A2：因為我的父母都吃素，而且有些素食店的價格並不便宜，所以我想提供素食者較平價的餐點，讓素食朋友能在合理的價格下，吃到營養健康的食物。再加上近年來保護動物、不殺生的議題日益被重視，且少吃肉食可以減緩地球溫室效應。

Q3：你喜歡這個工作的哪一點？

A3：能結交到許多志同道合的朋友，彼此互相精進廚藝、也可以和客人交流對於菜色的想法和需求。有時遇見很熱情、健談的顧客，還可以聊聊生活中的趣事，抒發平日內心中的苦悶與憂愁。

Q4：你覺得做廚師需要具備什麼樣的特質？

A4：任勞任怨，不怕吃苦！一開始開店很累、壓力很大，要在很短的時間內學會做出各種菜色，而且周末人潮洶湧，會忙得焦頭爛額，因為主廚就只有我一個，當然，開店這麼久了，我也不會再讓「客人等太久離開」或是「湯忘記放鹽」這類荒唐的事發生了，經過這樣

的磨練，**耐性**、**細心**和**冷靜面對問題**就是我解決問題的三大關鍵。還有其次就是**樂觀**，當遇到了客人批評菜很難吃，不要沮喪和生氣，要**虛心**接受，拿出你的**誠意**來道歉，這樣這家店的誠信和知名度才可以慢慢擴散出去，往好的方面想，只要回去修改一下食譜，說不定可以帶來更多的人潮！**創意**也很重要，菜色要多變、不斷嘗試**創新**，才能吸引更多的顧客上門！

Q5：你曾經遇到過什麼挫折嗎？

A5：剛開始營業時，會碰到一整天都沒有客人，那時我每天都在想什麼時候可能會倒閉，悶悶不樂的，又或者是附近住戶認為客人的車擋到出路了，要我們負責，但我們能做的就只是勸導客人和道歉。又或者，偶而會有人抱怨菜很難吃，或是餐廳服務不夠好，很容易起衝突，不過「來者是客」，盡量以**尊重和包容的心**，誠懇的去向對方道歉，否則吵起來後果就不堪設想了。

Q6：在您的人生過程中，有沒有一些經驗對現今這個工作有所幫助？

A6：在當**美髮助理**時，看見經驗豐富的造型設計師如何替客人設計髮型，我邊學邊練習，以致於現今對餐點的**擺盤**能得心應手；在當**IC技術員**時，每個細節都要**耐心、細心**的處理，因此，我才能在面對一次次料理的失敗後，仍一步步向前持續邁進；也因為有當過**家庭主婦**

的經驗，得知維持自家的乾淨整潔是如此的重要，所以，每次開店前與打烊後，我都會特別注重店內的衛生，尊重自己也尊重他人。

Q7：請問你如何在家庭和工作間保持平衡？

A7：剛開始從事這個行業時，我的確會有無法同時於兩者間取得平衡的顧慮，但過了一陣子後，事實證明了我的顧慮是多餘的——孩子們都長大了，工作方面雖然只有我一個主廚，但父母和女兒有時也會來幫忙，比較不會太累，而家庭方面，因為我很早就結婚生子，所以在開店前兩個孩子都成年了，可以自己照顧自己，所以比較不擔心，就可以好好經營自己的事業。而我的丈夫並沒有反對我開餐廳的這個決定，他雖然沒有明確表達什麼，但我知道他還是和從前一樣，一如既往的支持我的想法，這也是我們夫妻十多年共同擁有的無聲默契，我常常因為工作很忙，沒時間做家務事，所以家事基本上變成他來負責，但我的丈夫也沒有任何的怨言，這也算是一種他關心和支持我的方式吧！。

Q8：您的工作時間多長？您覺得這項工作對您來說是好是壞？

A8：素食店雖然是早上十一點才開始營業，但我四、五點就必須起床，除了住得離店裡有些距離的因素以外，也包括我要先買菜、備料、打掃廚房和用餐區，處理完這些和部分零碎的瑣事後，也就差不多十一

點，要準備開店了，我必須忙到下午兩點才能休息，可是在休息的兩個半小時內也非無所事事，我要再次確認原料的數量是否足夠晚上開店所需，此外，還要檢查早上的收支情形。晚上營業時間是四點半到七點，打烊後我還要處理剩餘不新鮮的食材、洗碗、清潔和倒垃圾。最後，確認整天的收支情況並且作紀錄、關瓦斯、電源然後鎖門，這樣才真正的完成了一天的工作。不僅如此，所剩不多的睡眠、一大清早的鬧鐘對我來說都是一種折磨，而且長時間的站立常讓小腿腫脹不已，再加上要一直待在廚房中，會吸入些油煙，導致我的呼吸道常常不太舒服。雖然這份工作十分消耗體力，更為我的健康帶來不小的傷害，但見到顧客滿足的表情時，一切辛苦皆值得了！

Q9：推薦的招牌菜？

A9：（1）咖哩燴飯：香濃的咖哩醬加上各式各樣的可口配料，棒！
（2）豆腐煲羹：綿密的豆腐搭配香味撲鼻的羹湯，吃過的人都讚不絕口呢！

肆、結論

經歷過這次的訪談，我們更深入發掘了廚師的內涵，並了解到當一個廚師需要具備什麼樣的能力、特質，還有在工作時可能會遇到的挫折，以下是我們對這次訪談所做出的統整和結論：

廚師-受訪者鄭心俞小姐	
曾經做過的工作	美髮助理->遠東化纖->IC 技術員->家庭主婦->家中麵包店->安親班老師->廚師
以前的工作所帶來的幫助	美髮助理->擺盤有美感 IC 技術員->細心、耐心 家庭主婦->乾淨整潔
特質	我們認為的特質有：不怕汗流浹背、誠信、虛心、衛生習慣好 鄭小姐自身經歷：任勞任怨、耐心、細心、冷靜 面對問題、虛心、誠意、創新，尊重和包容
曾遇到的挫折和解決辦法	1. 一整天都沒有客人->努力在菜色上加以變化 2. 附近住戶認為客人的車擋到出路了，要我們負責->誠心地去道歉和勸導 3. 客人抱怨菜很難吃->虛心接受，以尊重和包容的心道歉，並在食譜上多下點功夫

<p>喜歡這個工作的 哪一點</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能結交到許多志同道合的朋友，互相精進廚藝 2. 和客人交流對於菜色的想法和需求。 3. 和顧客聊聊生活中的趣事，抒發內心中的苦悶
<p>不喜歡這個工作 的哪一點</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 睡眠時間少、前置作業繁雜 2. 長時間的站立 3. 吸入許多油煙
<p>家庭和工作間如 何兼顧</p>	<p>家庭部分：丈夫默默地支持</p> <p>工作部分：父母和兒女有時會來店裡幫忙</p>

俗話說「騏驥一躍，不能十步；駑馬十駕，功在不舍。」各行各業都需要付出努力，才会有成功的一天，沒有人生來就是完美的，雖然我們沒有訂定偉大的夢想，沒有金聲玉振的學識，沒有鍾靈毓秀的人才，但是我們會比別人努力！我們相信在國中階段立定了生命的目標是很重要的，因為這樣會有充足的時間做準備。經由這次的訪問，我們更加深信-----唯有努力、堅持和恆心相伴，才會在人生這漫漫長路上奔放出燦爛美麗的火花！

伍、心得

一、組員：李儀

採訪時，老闆娘雖然有些許害羞，但還是一題一題耐心地慢慢回答，我也不得不說，老闆娘真的十分有趣，藉由老闆娘回答的答案，我也深入認識了廚師的特質，如：要有**求新求變的菜單**、**謙虛受教**的態度、招呼客人時的**親切笑容**等。不過這間小小的素食店真的帶给了我溫暖，**直爽熱情又開朗**的老闆娘、稍稍泛黃的壁紙、擺滿了食材的廚房和色香味俱全的飯菜，這一切，真的帶給了客人們一種「家」的感覺。訪談後，我開始思考：自己對**自我的定位**及**生涯目標**是什麼？雖然我們現在還是懵懂的國中生，但及早**確定人生方向**也是十分重要的！這次的訪問活動令人難以忘懷，也希望能有更多人一起分享這溫暖的喜悅，到「永湘素食」走一遭。

二、組員：孫文禮

參訪那天，店中的擺設簡單、整齊而有條理，卻五臟俱全。鄭老闆帶著滿面笑容，自信的端上一道道令人饞涎欲滴的美食，這都是她辛苦自學的結晶。在聽完受訪者的自述後，我心中不禁對她升起敬意，因為鄭老闆好孝順喔！她為了吃素的父母而自學如何料理素食進而開店。在知悉工作流程後，我由衷覺得：當一家餐廳的老闆，那辛

苦實在是不為外人道。因為開餐廳要具備**統籌事物的能力**，而且從採買、理菜、清洗、到開火料理，即是一件費時、費體力的浩大工程，還要廚藝精湛、忍耐在廚房裡的高溫及疲勞、面對蠻橫的顧客…等，真是不容易！若不是鄭老闆**堅持不餒，忠於自己的抉擇**，秉持初衷，相信在物價高漲的今日，又沒有銷售花招下，要撐起一家店實是不易。我應向鄭老闆**學習持之以恆的毅力**，這樣不論在學業或是各個方面都可找到屬於自己的一片藍天！

三、組員：徐伊瑾

以前的我不會知道，餐桌上一道道精緻華美的菜餚，需要一個多麼偉大的廚師在背後默默付出。經由這次的訪談，我更深入的了解到廚師這個行業，並從中見識到身為廚師的辛勞以及辛勤後成就出的璀璨結晶。讓我不僅深思，雖然讀書階段的我們，談就業似乎遙不可及，但卻是值得趁早規畫的一件事。**有夢想和毅力相伴，縱使前方坎坷崎嶇，我也相信我能為自己打造出一個嶄新的未來。**慎選自己未來的職業，並做好生涯規劃，才不會在邁向目標的過程中磕磕碰碰著。我也領悟到，**「術業有專攻」**這個道理，並不是一定要賺大錢，掌握莫大的權力才叫成功，而是**在自己的專業領域上發光、發熱，努力做到最好而不愧對於心。**

陸、引述資料



左圖為餐館招牌



左下為當日所點之餐點
右下為店內環境



左圖為餐館老闆—鄭小姐工作之背影

右圖為永湘素食的菜單



桌號:		外帶:	金額:		
		內用:	訂號: 03-5611307		
品名	單價	數量	品名	單價	數量
乾麵	45		鍋貼	60	
炒麵	60		水餃	60	
紅燒湯麵	70		湯餃	65	
麻辣麵	100		紅燒湯餃	75	
担擔麵	50				
青醬麵	140		麻辣臭豆腐	100	
黑胡椒蘑菇麵	80		臭豆腐	50	
麻醬麵(小)	50		蔬食飯	50	
麻醬麵(大)	70		紅油炒手	50	
涼麵	40		清燻臭豆腐	60	
炒飯	60		燙青菜	35	
素魯飯(小)	30		杏苜絲	50	
素魯飯(大)	40		紫米糕	50	
麻婆豆腐飯	80		鹹酥G	50	
咖哩燻飯	90		薯條	50	
餛飩湯	40		滷味		
青菜豆腐湯	50				
酸辣湯	50				
紅燒湯	50				
當歸湯	50				
豆腐褒羹	70				

柒、參考文獻

1. 生涯金三角

<http://www.fdhs.tyc.edu.tw/~guidance/career.html>

2. 生涯類型論-Holland Code

<http://pedia.cloud.edu.tw/Entry/Detail/?title=%E7%94%9F%E6%B6%AF%E9%A1%9E%E5%9E%8B%E8%AB%96>

3. 背景圖片來源

<https://www.sc115.com/vector/524631.html>