**株洲市第十届“技能天下”职业技能网络直播大赛暨湘赣边区域示范区**烹饪（中餐）项目职工组技术文件

**一、竞赛标准**

依据《中式烹调师》国家职业标准职业资格三级(高级技能)的要求为基础，结合当前中式烹调职业发展的需要，围绕色、香、味、形体现自己独特的制作风格或具有广泛的推广价值，以食用性、实战性为主。

**二、竞赛内容**

本次竞赛分为两个部分:第一部分为现场表现评分，占总成绩10%; 第二部分为职业技能操作，占总成绩90%。

**（一）冷拼模块**

1.蓑衣黄瓜

（1）现场提供每位参赛选手小黄瓜两根，每根长度约15cm，切成蓑衣花刀（兰花刀）。

（2）成型要求刀距相等，深度到位，角度适当，自然拉开长度不少于30cm，无断裂。

（3）比赛时间3分钟，超时即停。成品必须使用现场提供的22cm直径圆盘盛装送评。

2.花色冷拼

（1）现场提供双汇盐方火腿（1块，220g），双汇蒜蓉烤肠（1根，190g），双汇红肠（1根，300g），白萝卜（1根，约700g，），小黄瓜（6根，约600g），断生胡萝卜（3根，约600g），心里美萝卜（2个，共约1000g），青萝卜（2根约800g），蒜苗100g，鸡蛋干2包，现场另备盐、糖、酱油、色拉酱、花生酱、番茄酱、色拉油、澄面供选用。

（2）作品造型不限，主题应健康、积极、向上，造型完整美观，有创新意识，以花式冷拼形式呈现。

（3）作品应能体现选手的刀工基本功和拼摆技巧，以形、色为主，注重实用、卫生，有一定创新意识。

（4）作品造型美观，主题突出，构图完整，刀工精细，简繁适当，色彩搭配合理。

（5）拼摆造型严禁使用粘合剂黏接，造型、点缀饰物制作均须在场内进行，允许自带澄面打底。

（6）作品所用食材数量不低于六种，至少三荤三素。

（7）器皿自带。

（8）参赛选手自带工具必须放在一个工具箱里带入赛场,只允许携带菜刀、简单的模具和雕刻工具。

（9）竞赛时间70分钟，超时即停。

**（二）热菜模块**

1.银芽里脊丝

（1）现场提供猪里脊肉200g，绿豆芽100g，鸡蛋1个。

（2）刀工要求里脊肉改刀成0.2–0.3cm粗细的长丝。

（3）装盘器皿使用赛点统一配备22cm圆盘，规定作品不能装饰。

（4）考查选手对刀工、上浆、火候、调味及勾芡等基本操作技能。

（5）参赛选手自带工具必须放在一个工具箱里带入赛场,只允许携带菜刀入场。

（6）竞赛时间30分钟，超时即停。

2.鱼肉类菜肴

（1）选手一律使用现场提供的半条带皮无腹骨草鱼（约 500 g）、鸡蛋 3 个，现场另备上海青、水发香菇、青椒、红薯、红椒及胡萝卜、青萝卜供选手选择，盘饰一律在现场制作不允许自带。

（2）选手允许自带刀具、模具和制茸设备（限 220 伏电压）。

（3）现场均使用清水调味成汤，不得带自制的高汤进场。

（4）现场提供的 40 cm×27cm的长方平盘、盛装器皿可自带。

（5）成品应满足 6 人食用量要求，另备 2 人食用量供评委品尝。

（6）参赛选手自带工具必须放在一个工具箱里带入赛场,只允许携带菜刀、简单的模具和雕刻工具。

（7）竞赛时间60分钟，超时即停。

**三、竞赛项目**

1. 竞赛形式

采用单人竞赛形式，独立完成规定的工作任务。

（二）理论知识竞赛

理论知识竞赛以闭卷笔试方式进行，满分100分，考试时间90分钟。理论知识竞赛成绩占竞赛总分20%。

（三）操作技能竞赛

操作技能竞赛项目满分100分，总时间163分钟，操作竞赛成绩占竞赛总分80%。

**四、竞赛规则及要求**

### （一）现场评分标准

（1）仪容仪表：仪容仪表符合要求，按规定穿着。

（2）加工过程：操作规范有序，刀工娴熟、刀法准确、原材料使用合理、废弃物处理妥当，没有浪费现象。技法得当，流程合理，操作安全规范。

（3）制作过程：操作程序合理、勺功熟练利索、调味准确适时、烹调方法运用正确。

（4）安全卫生：操作区域整洁干净，注重卫生，废弃物处理得当，原料及作品存放合理。个人卫生符合要求，并能注意安全和节能降耗。

（5）所有项目必须在规定时间内完成，超时即停，不服从裁判的选手，该项目成绩取消。

**五、评分标准与评分细则**

**（一）现场表现评分细则表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **评分内容** | **分值（10分）** | **扣 分 原 因** | | **扣分** | **得分** |
| **评分要素** | **扣分幅度** |
| 仪容  仪表 | 2分 | 头发指甲修剪整齐、不留胡须 | 1分 |  |  |
| 按规定穿着 | 1分 |  |
| 加工  过程 | 3分 | 加工流程合理、刀工熟练、动作利索 | 2分 |  |  |
| 原料使用合理、无浪费现象，无长流水、长明火 | 1分 |  |
| 制作  过程 | 3分 | 烹调流程合理，勺功熟练、动作利索 | 1分 |  |  |
| 调味、投料准确，使用工具生熟分开 | 1分 |  |
| 无失误重做、多做挑选 | 1分 |  |
| 安全  卫生 | 2分 | 安全操作、服从指挥、没发生任何割伤或灼烧事故 | 1分 |  |  |
| 操作现场整洁、刀用具摆放安全规范、餐饮用具清洁卫生 | 1分 |  |
| 实际得分 | | | | |  |

## **（二）操作技能作品评分标准**

**（1）蓑衣黄瓜评分标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **评分内容** | **分值**  **（15分）** | **扣 分 原 因** | | **扣分** | **得分** |
| **评分要素** | **扣分幅度** |
| 刀工 | 8分 | 刀间距均匀，厚薄一致 | 3分 |  |  |
| 无伤刀、无碎片、无切断现象 | 3分 |  |
| 下刀角度适当，无切成方形现象 | 2分 |  |
| 拉伸  效果 | 5分 | 整体能自然拉伸不断、能见蓑衣网状 | 3分 |  |  |
| 拉伸长度不低于30cm、不旋转、有弹性 | 2分 |  |
| 装盘  卫生 | 2分 | 盘中无异物 | 1分 |  |  |
| 盛器干净卫生、无油渍污物 | 1分 |  |
| 实际得分 | | | | |  |

**（2）花色冷拼评分标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **评分内容** | **分值**  **（30分）** | **扣 分 原 因** | | **扣分** | **得分** |
| **评分要素** | **扣分幅度** |
| 刀工 | 10分 | 刀工精细、分量适当 | 3分 |  |  |
| 无连刀、斧头片现象，边缘整齐 | 2分 |  |
| 原料厚薄、粗细均匀 | 3分 |  |
| 能体现冷拼刀工的基本功和拼摆技巧 | 2分 |  |
| 原料  搭配 | 8分 | 原料选择搭配合理 | 3分 |  |  |
| 所用食材数量不低于6种，至少三荤三素 | 3分 |  |
| 拼摆造型严禁使用粘合剂黏接 | 2分 |  |
| 艺术  造型 | 10分 | 作品符合主题、意形相符、构图完整、造型美观 | 3分 |  |  |
| 点缀合理、不喧宾夺主 | 2分 |  |
| 有一定创新性，整体层次有序，搭刀整齐连贯 | 3分 |  |
| 色彩搭配协调，鲜艳悦目 | 2分 |  |
| 营养  卫生 | 2分 | 讲究营养搭配，盘中无异物、无异味 | 1分 |  |  |
| 盛器干净卫生，无油渍污物 | 1分 |  |
| 实际得分 | | | | |  |

**（3）中餐热菜——银芽里脊丝评分标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **评分内容** | **分值**  **（15分）** | **扣 分 原 因** | | **扣分** | **得分** |
| **评分要素** | **扣分幅度** |
| 刀工 | 5分 | 肉丝粗细均匀，长短一致 | 2分 |  |  |
| 肉丝无连刀、无碎渣、无大小头 | 1分 |  |
| 绿豆芽长短一致 | 1分 |  |
| 分量恰当 | 1分 |  |  |
| 油芡  色泽 | 4分 | 明油亮芡，芡汁稀稠适度 | 2分 |  |  |
| 色泽洁白，肉丝饱满有光泽 | 2分 |  |
| 口味  质感 | 4分 | 主辅料搭配合理，咸淡适中、无异味、无夹生焦糊现象 | 2分 |  |  |
| 肉丝滑嫩、质地和成熟符合标准 | 1分 |  |
| 绿豆芽脆嫩 | 1分 |  |
| 营养  卫生 | 2分 | 讲究营养搭配，盘中无异物 | 1分 |  |  |
| 盛器干净卫生，无油渍污物 | 1分 |  |
| 实际得分 | | | | |  |

**（4）中餐热菜——鱼肉类菜肴评分标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **评分内容** | **分值**  **（30分）** | **扣 分 原 因** | | **扣分** | **得分** |
| **评分要素** | **扣分幅度** |
| 刀工 | 6分 | 鱼肉出料率高，无浪费现象 | 3分 |  |  |
| 刀工精细，分量适当 | 3分 |  |
| 口味  质感 | 10分 | 鱼肉有光泽 | 4分 |  |  |
| 鱼肉质软嫩、无夹生焦糊现象，质地和成熟符合标准 | 3分 |  |
| 鱼肉口味丰富、无异味，咸淡适中 | 3分 |  |
| 艺术  造型 | 10分 | 作品主题鲜明、盘式精美 | 3分 |  |  |
| 颜色搭配协调 | 3分 |  |
| 主辅料搭配合理 | 2分 |  |
| 具有一定的创意，体现新技术、新工艺 | 2分 |  |
| 营养  卫生 | 4分 | 讲究营养搭配，盘中无异物 | 2分 |  |  |
| 盛器干净卫生、无油渍污物 | 2分 |  |
| 实际得分 | | | | |  |

**（三）成绩计算办法**

选手竞赛总成绩由现场成绩和操作技能竞赛成绩按比例折算而成，平均分保留小数点后两位。现场成绩占总成绩10%，操作技能成绩占总成绩90%。总成绩由高往低排列，得分高者，名次在前，在总成绩相同的情况下，按照热菜总成绩的高低进行名次先后排名。

**六、参赛须知**

(一）参赛选手应严格遵守赛场规则，服从领导，听从指挥，遵守赛场，按时接受检录。

(二）参赛选手凭身份证、参赛证参加比赛。穿戴整洁，须着职业装（包括帽子、上衣、围裙），佩戴参赛证，注意仪表端正，保持赛场安静。

(三）参赛选手提前30分钟到达检录处参加检录，开始比赛15分钟后禁止入场，均作为自动放弃比赛处理。

(四）选手进入比赛现场后，检查并确认比赛所需要的相关原材料、用具及实施设备等。

(五）独立完成操作，不得提前加工，不得多做挑选。严禁携带违禁器物和手机及其他通讯工具进入赛场。

(六）不得在赛场喧哗、打斗。爱护场地的设施设备，爱护环境卫生，注意安全。损坏大赛设备照价赔偿。

(七）比赛期间设备出现问题时，参赛选手应提请现场评判人员检查确认，并服从评判人员及工作人员的统筹安排。

(八）当宣布比赛时间结束时，参赛选手须立即停止操作，如继续操作将被扣分。

(九）比赛结束做好清理工作，及时撤离赛场。

(十）服从比赛的评判结果，如有异议须由领队统一以书面形式向监察组提出。

**七、现场提供的原料和设备**

比赛区共有22个工位，每个工位面积约5平方米，每个工位配两口炉灶、一个水池、两个工作位、一块砧板、两口炒锅、两把炒勺、一个刷把、一条毛巾、一双筷子、一把火枪、基础调料和规定器皿。

**（一）赛场提供设备清单**

**赛场提供设备清单**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **设备名称** | **规格** | **单位** | **数量** |
| 1 | 双头炉灶 | 双头炉灶，无鼓风机 | 台 | 22 |
| 2 | 海鲜蒸柜 | 公用三层蒸柜，带鼓风机 | 台 | 2 |

**（二）赛场提供物资清单**

**赛场提供物资清单**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **物资名称** | **单位** | **数量** |
| 1 | 规定器皿 | 套 | 22 |
| 2 | 分类垃圾桶 | 套 | 8 |
| 3 | 规定原材料 | 份 | 22 |
| 4 | 基础调味品（油、盐、味精、酱油、生抽、白糖、生粉等） | 份 | 22 |
| 5 | 砧板 | 个 | 22 |
| 6 | 毛巾 | 块 | 22 |
| 7 | 筷子 | 双 | 22 |
| 8 | 火枪 | 把 | 22 |
| 9 | 刷把 | 个 | 22 |