

2023 年全国职业院校技能大赛（高职烹饪赛项）

规定原料规定热菜制作技术基本规范

1.青椒里脊丝（时间 30 分钟）

(1) 烹调方法：滑炒

(2) 原料：

主料：净猪里脊肉 300g；

辅料：青圆椒 75g、鸡蛋 1 个；

调料：精盐、料酒、味精、烹调油、湿淀粉。

(3) 制作过程：原料 → 刀工成形 → 上浆 → 滑油 → 调味 → 勾芡 → 出锅装盘

(4) 菜肴特点：色泽洁白，口味咸鲜，质地软嫩。

(5) 评分标准：

① 参见《赛项规程》；

② 成品可食用净料不少于 250g；

③ 菜肴夹生或焦糊，不能食用，不得分；

④ 烹调方法错误，不得分。

2.清炒鸡丝（时间 30 分钟）

(1) 烹调方法：滑炒

(2) 原料：

主料：鸡脯肉 350g；

辅料：鸡蛋 1 个、小葱 15g；

调料：精盐、料酒、味精、烹调油、湿淀粉。

(3) 制作过程：原料 → 刀工成形 → 上浆 → 滑油 → 调味 → (勾芡) → 出锅装盘

(4) 菜肴特点：色泽洁白，口味咸鲜，质地软嫩。

(5) 评分标准：

① 参见《赛项规程》；

② 成品可食用净料不少于 250g；

③ 菜肴夹生或焦糊，不能食用，不得分；

④ 烹调方法错误，不得分。

3.青椒鱼丝（时间 30 分钟）

(1) 烹调方法：滑炒

(2) 原料：

主料：草鱼净肉 400g；

辅料：青圆椒 75g、鸡蛋 1 个；

调料：精盐、料酒、胡椒粉、味精、烹调油、湿淀粉；

(3) 制作过程：原料 → 刀工成形 → 上浆 → 滑油 → 调味 → 勾芡 → 出锅装盘

(4) 菜肴特点：鱼丝色泽洁白，口味咸鲜，质地软嫩。

(5) 评分标准：

① 参见《赛项规程》；

② 成品可食用净料不少于 250g；

③ 菜肴夹生或焦糊，不能食用，不得分；

④ 烹调方法错误，不得分。

4.油爆腰花（时间 30 分钟）

（1）烹调方法：油爆

（2）原料：

主料：猪腰 2 只约 300g；

辅料：青圆椒 40g、红圆椒 30g；

调料：精盐、料酒、醋、味精、胡椒粉、干淀粉、烹调油、芝麻油、葱、姜、蒜；

（3）制作过程：码味→焯水→油炸→碗芡→翻炒→装盘

（4）菜肴特点：腰花形似麦穗，口味咸鲜，质感软嫩，芡汁均匀。

（5）评分标准：

①参见《赛项规程》；

②成品可食用净料不少于 250g；

③菜肴夹生或焦糊，不能食用，不得分；

④烹调方法错误，不得分。

5.清炒土豆丝（时间 30 分钟）

(1) 烹调方法：生炒

(2) 原料：

主料：土豆 300g；

辅料：大蒜头、小葱；

调料：精盐、味精、白糖、醋、烹调油；

(3) 制作过程：原料→刀工成形→热锅煸炒→调味→出锅装盘

(4) 菜肴特点：色泽为土豆本色、口感爽脆，口味咸鲜。

(5) 评分标准：

①参见《赛项规程》；

②成品可食用净料不少于 200g；

③菜肴夹生或焦糊，不能食用，不得分；

④烹调方法错误，不得分。

6.菊花鱼（时间 30 分钟）

(1) 烹调方法：炸熘

(2) 原料：

主料：草鱼半条（带皮带腹骨），约 750g；

辅料：鸡蛋 1 个、干淀粉 300 克；

调料：精盐、料酒、白糖、白醋、蕃茄酱、葱姜蒜、烹调油、湿淀粉；

(3) 制作过程：原料 → 刀工成形 → 拍粉 → 油炸 → 装盘 → 调汁 → 勾芡 → 浇汁

(4) 菜肴特点：色泽红亮，口味酸甜，外脆里嫩。

(5) 评分标准：

① 参见《赛项规程》；

② 成品菊花鱼 6 朵，呈“33”排列；

③ 菜肴夹生或焦糊，不能食用，不得分；

④ 烹调方法错误，不得分。