

烹饪赛项规程

一、赛项名称

赛项名称：烹饪（中餐热菜、中西餐面点、冷拼与食雕）

赛项组别：中职学生组

赛项归属：旅游服务类

二、竞赛目的

通过比赛，展示中等职业学校烹饪专业学生的职业素养与操作技能，检验学生的基本功和学以致用方面的技巧与创新能力，引领中等职业院校烹饪专业建设和教学改革，推进专业建设、对接产业发展和人才培养过程深度校企合作，提升中等职业教育人才培养质量和社会认可度与影响力。

三、竞赛内容

本次竞赛内容分为四个部分：专业理论测试、中餐热菜、中西餐面点、冷拼与食雕。

（一）专业理论测试

所有参赛选手在统一时间、统一地点参加烹饪基础理论测试。测试方式为闭卷考试，测试时间为60分钟，测试题型全部为客观题，题量为100道。

（二）专业技能测试

参赛团队需要在150分钟之内完成中西餐面点、冷拼与食雕、中餐热菜三个项目的相关作品。

1. 中西餐面点

（1）提褶包子

①使用现场提供的面粉（250克）和猪腿肉馅（150克）、水发香菇50克、安琪即发活性干酵母、泡打粉、大葱、生姜及其他调辅料制作提褶包子。

②成品大小一致，送评数量为8个，每个成品重量55克（可上下浮动10%）。

③包子要求形状美观，洁白光滑，吃口松软，花纹清晰，褶应在16道以上，间距均匀。

④成品用现场提供的不锈钢托盘盛装蒸制，放在直径35.5厘米的平盘送评，其中包含评委品尝作品。

⑤要求不得浪费原料，现场操作清洁状况及原料使用过程中浪费情况会纳入现场操作考核分。

（2）明酥类面点

①现场提供面粉500克、莲蓉馅心200克及起酥油，和面、制酥、开酥、成型、熟制需在场内完成。作品应满足8人食用量要求。

②现场提供面筛、擀面棍、打蛋器、通心锤、电子秤等器具，造型工具由选手自带。

③作品应能体现选手的基本功和手法技巧，注重实用，有一定创新意识。不得使用人工合成色素和压面机等工具。

④要求不得浪费原料，现场操作清洁状况及原料使用过程中浪费情况会纳入现场操作考核分。

⑤作品应满足 8 人食用量要求。

⑥成品用直径 35.5 厘米的平盘送评。

2. 冷拼与食雕

(1) 主题拼盘

①选手一律选用现场提供的六种以上原料制作荤素搭配的拼盘一款。

②现场提供的原料有：黄瓜(一根，150 克)、青笋(一段，200 克)、胡萝卜(一根，150 克)、红心萝卜(一根，200 克)、白萝卜(一段，200 克)、西兰花(250 克)、方火腿(200 克)、圆火腿(200 克)、装饰用红绿樱桃(车厘子)若干。

③作品造型不限，主题突出，积极、健康、向上，结构完整，刀工精细，色彩搭配合理。

④作品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，有一定的创新意识。

⑤作品严禁使用粘合剂，一切制作均在现场内进行。

⑥作品用现场提供的定直径为 40 厘米左右的圆盘盛装。

(2) 食品雕刻

①选手一律选用现场提供的原料制作一款高度不低于 15 厘米的雕刻作品。

② 现场提供的原料有：绿萝卜(1 根 1000 克)、白萝卜(一根 1000 克)、心里美萝卜(一根 300 克)、胡萝卜(一根 200 克)、黄瓜(1 根 150 克)

- ③作品使用支撑物及粘合剂不得暴露于表面。
- ④作品要求主题鲜明、搭配合理、注重实用、有创新意识。
- ⑤作品使用现场提供的直径 40 厘米的平盘盛装。

3. 中餐热菜

(1) 滑炒里脊丝

①现场提供里脊肉 200 克、青红椒、莴笋、姜葱蒜及常用调味品（玉米淀粉、胡椒粉、盐、白糖、鸡精、味精等）。

②作品使用现场提供的直径 23 厘米平盘盛装。

③剩余的下脚料及废弃料使用现场提供的直径 16 厘米的平盘盛装与成品一并送评。

④成品应满足 8 人食用量要求。

(2) 鸡肉类菜肴

①现场提供鸡脯肉 1 块（约 250 克）、鸡蛋 3 个，另备青菜（上海青）、水发香菇、青椒、红椒、胡萝卜、水发黑木耳、黄瓜、青笋、胡萝卜、西兰花、方火腿、圆火腿等供参赛选手选择使用。

②选手不得自带制茸设备，由现场统一提供。

③现场均使用清水调味成汤，不得带自制的高汤进场。

④成品必须使用现场提供的直径 30 厘米圆盘或直径 22.5 厘米的碗盛装，品尝器皿现场统一提供。

⑤剩余的下脚料及废弃料使用现场提供的直径 16 厘米的平盘盛装与成品一并送评。

⑥成品应满足8人食用量要求。

四、竞赛方式

本赛项为团体赛。以院校为单位组队参赛，不得跨校组队。

每队3名选手，限报2名指导教师。

五、竞赛日程安排

表1 竞赛日程安排表

日期	时间安排	内容	地点	参加人员
2023年2月19日 日上午	9:00—9:30	报到	崇技楼东段 烹饪示教阶梯教室	领队、裁判、工作人员
	9:30—10:10	赛前说明会、 熟悉赛场	崇技楼东段 烹饪示教阶梯教室	领队、裁判、工作人员
	10:30—11:30	理论考试	经纬楼3楼	工作人员、参赛人员
2023年2月19日 日下午	14:00—14:30	检录、抽签、 领料	崇技楼东段 烹饪示教阶梯教室	工作人员、参赛人员
	14:30—17:00	实操竞赛	崇技楼东段 烹饪实训中心	裁判、工作人员、参赛人员
2023年2月20日 日上午	08:00—08:30	检录、抽签、 领料	崇技楼东段 烹饪示教阶梯教室	工作人员、参赛人员
	08:30—11:00	实操竞赛	崇技楼东段 烹饪实训中心	裁判、工作人员、参赛人员
2023年2月20日 日下午	14:00—14:30	检录、抽签、 领料	崇技楼东段 烹饪示教阶梯教室	工作人员、参赛人员
	14:30—17:00	实操竞赛	崇技楼东段 烹饪实训中心	裁判、工作人员、参赛人员
2023年2月21日 日上午	08:00—08:30	检录、抽签、 领料	崇技楼东段 烹饪示教阶梯教室	工作人员、参赛人员
	08:30—11:00	实操竞赛	崇技楼东段 烹饪实训中心	裁判、工作人员、参赛人员
2023年2月21日 日下午	14:00—14:30	检录、抽签、 领料	崇技楼东段 烹饪示教阶梯教室	工作人员、参赛人员
	14:30—17:00	实操竞赛	崇技楼东段 烹饪实训中心	裁判、工作人员、参赛人员
2023年2月22日 日上午	08:00—08:30	检录、抽签、 领料	崇技楼东段 烹饪示教阶梯教室	工作人员、参赛人员
	08:30—11:00	实操竞赛	崇技楼东段	裁判、工作人员、参赛人员

			烹饪实训中心	
2023年2月22日 下午	14:00—14:30	检录、抽签、领料	崇技楼东段 烹饪示教阶梯教室	工作人员、参赛人员
	14:30—17:00	实操竞赛	崇技楼东段 烹饪实训中心	裁判、工作人员、参赛人员
2023年2月23日 上午	14:00—14:30	检录、抽签、领料	崇技楼东段 烹饪示教阶梯教室	工作人员、参赛人员
	14:30—17:00	实操竞赛	崇技楼东段 烹饪实训中心	裁判、工作人员、参赛人员
2023年2月23日 下午	14:00—14:30	检录、抽签、领料	崇技楼东段 烹饪示教阶梯教室	工作人员、参赛人员
	14:30—17:00	实操竞赛	崇技楼东段 烹饪实训中心	裁判、工作人员、参赛人员
	18:00	公布成绩	崇技楼东段 烹饪实训中心	裁判、工作人员、参赛人员

六、竞赛试卷

1. 基础理论测试采用纸质闭卷形式。试题库在大赛官方网站公布。

2. 技能操作竞赛题为公开试题，已在本赛项规程中公开。

七、竞赛规则

1. 报名资格：参赛选手必须是市内中等职业学校（含技工学校）具有正式学籍的二、三年级全日制在校生，不限年龄。

2. 报名要求：参赛选手和指导教师报名获得确认后不得随意更换。如参赛选手因故无法参赛，须由学校在开赛前出具书面说明。

3. 参赛要求：参赛选手报到时需携带身份证、学生证（或学校出具的有效证明）、保险单；参赛选手持身份证、学生证及《参赛证》参加比赛，证件不全禁止入场参加比赛。

4. 熟悉场地：赛前说明会结束后各参赛队统一有序的熟悉场地和设备，不发表没有根据以及有损大赛整体形象的言论，熟悉场地严格遵守大赛各种制度，严禁拥挤，喧哗，以免发生意外事故。

5. 遵循准则

(1) 凡参赛选手、裁判员、工作人员、赛项组织者等均需按照赛项要求准时到达赛项举办地点，及时办理相关手续，领取相关证件，熟悉场地，做好赛前准备工作。

(2) 比赛期间服从指挥，遵守相关规定，按照统一工作部署，及时有效完成相关任务。

(3) 比赛现场，须按要求着装，佩戴相关证件，注意仪表，保持赛场安静。

6. 抽签办法

1. 选手在报名时采用人工抽取方式进行抽签：团队编号、组别、作品编码。

2. 所有参赛选手准时参加抽签，否则视为放弃比赛；选手抽取的号码不得随意更换。

八、竞赛环境

1. 竞赛环境安静、整洁，设立紧急疏散通道、消防通道。

2. 比赛场地设备设施均可满足本次比赛。

3. 比赛场地内设有评判室，满足所有裁判员同时进行作品打分。

九、技术规范

依据教育部有关中餐烹饪、营养膳食、西餐烹饪专业人才培养要求，参照国家劳动与社会保障部制订的中式烹调师、中式面点师职业资格标准，大赛本着公平、公正、公开的原则，对参赛选手通过烹饪知识、烹饪技能等方面的掌握程度进行全面考核。参赛选手需掌握中餐烹饪岗位群必备的专业知识和操作技能，熟练使用烹饪设备和工具，具备良好的沟通能力、食品生产安全意识和团队协作能力。

十、技术平台

1. 本次大赛提供操作的必须设备：蒸箱、电烤箱、电饼铛、燃气食品烘炉、食品冷柜、中餐燃气炒菜灶、操作台。

2. 中西餐面点竞赛现场提供克秤、手勺，大漏勺，密漏、直径 30 厘米不锈钢盆、高筋粉、低筋粉，中筋粉、安琪活性干酵母、白糖、泡打粉、精盐、酱油、料酒、白胡椒粉、花椒粉、香油、味精、鸡蛋、白芝麻、黑芝麻、色拉油、起酥油、白布、滚筒、刮板、小擀面杖、白毛巾、刷子、保鲜膜等材料及工具。

十一、成绩评定及评分细则

（一）专业理论测试

试卷共计客观试题 100 道，每题 1 分，满分 100 分(占总成绩 20%)，团队最终理论成绩以团队 3 人的平均成绩为准。

（二）中西餐面点评分标准

1. 提褶包子评分标准

(1) 操作评分

①操作流程：技法得当，动作娴熟，投料准确，用料符合要求。严格按照规定时间完成，超出时间扣分。（60分）

②卫生安全：操作区域整洁干净，注重卫生，废料处理得当，原料及作品存放合理。（40分）

(2) 作品质量：打分采用百分制，现场打分。

①作品质量：调味得当，口味纯正，主味突出，质感松软，富有弹性，面皮厚度适中均匀。（45分）

②形态与色泽：成品褶皱清晰，洁白松软，大小均匀。（45分）

③装盘：盘面清洁。（10分）

2. 明酥类面点评分标准

(1) 操作评分

①操作流程：技法得当，动作娴熟，用料符合要求，按照规定时间完成，超出时间扣分。（60分）

②卫生安全：操作区域整洁干净，注重卫生，废料处理得当，原料及作品存放合理。（40分）

(2) 作品质量：打分采用百分制，现场打分。

①作品质量：酥层清晰，口感酥脆不油腻，分层均匀。（45分）

②形态与色泽：色泽美观，大小均匀，造型有创意。（45分）

分)

③盛装要求：盘面清洁。（10分）

(三)冷拼与食雕评分标准

1. 主题拼盘

(1) 操作评分

①操作流程：技法得当，动作娴熟，投料准确，用料符合要求。严格按照规定时间完成，超出时间扣分。（60分）

②卫生安全：操作区域整洁干净，注重卫生，废料处理得当，原料及作品存放合理。（40分）

(2) 作品质量：打分采用百分制，现场打分。

①选手选用现场提供的六种以上原料。（10分）

②作品主题突出，结构完整。（30分）

③刀法合理，刀纹清晰，刀距适度。（15分）

④拼摆得当，排叠整齐，造型美观。（15分）

⑤色彩搭配合理，线面处理细腻。（15分）

⑥搭配合理，创意突出，适合推广。（15分）

2. 食雕作品评分标准

(1) 操作评分

①操作流程：技法得当，动作娴熟，用料符合要求，按照规定时间完成，超出时间扣分。（60分）

②卫生安全：操作区域整洁干净，注重卫生，废料处理得当，原料及作品存放合理。（40分）

(2) 作品质量：打分采用百分制，现场打分。

①整雕(或组雕)构思巧妙，结构完整。(20分)

②主题突出、层次分明、色彩搭配协调自然。(40分)

③作品刀工精细，表面光洁，具有质感，体现选手的雕刻基本功，注重实用，有一定创新意识。(40分)

(四) 中餐热菜评分标准

1. 滑炒里脊丝

(1) 操作评分

①操作流程：技法得当，动作娴熟，投料准确，用料符合要求。严格按照规定时间完成，超出时间扣分。(60分)

②卫生安全：操作区域整洁干净，注重卫生，废料处理得当，原料及作品存放合理。(40分)

(2) 作品质量：打分采用百分制，现场打分。

①原料加工：主料刀工处理要求为二粗丝(截面 $0.2*0.2$ 厘米，长度为6—8厘米)，无大小头，连刀现象，刀口平整。(30分)

②原料使用：原料使用恰当，做到物尽其用，不浪费，注重节约。(30分)

③技术要求：作品火候控制恰当、肉丝光滑饱满、色泽自然、调味恰当、油量控制恰当、无泄芡现象。(40分)

2. 鸡肉类菜肴

(1) 操作评分

①操作流程：技法得当，动作娴熟，投料准确，用料符合要求。严格按照规定时间完成，超出时间扣分。（60分）

②卫生安全：操作区域整洁干净，注重卫生，废料处理得当，原料及作品存放合理。（40分）

（2）作品质量：打分采用百分制，现场打分。

①原料加工：用料符合要求，刀功熟练，加工规范，原料利用率高（30分）。

②原料使用：原料“选取”符合菜肴设计与制作的要求，品种与数量合理、清晰、准确，做到物尽其用，不浪费，注重节约。（30分）

③技术要求：烹调方法不限，作品造型精致，色彩自然，食用方便。（40分）

（五）操作违规扣分标准

违规内容	扣分标准	违规内容	扣分标准
超时	5分钟内扣1分；超5分钟每分钟扣1分，最多扣五分。	操作事故	10分
带成品	20分	消防事故	20分
带半成品	10分	个人卫生不达标	3分
不关火、长流水	2分	操作卫生不达标	3分
浪费原料	4分	赛毕卫生不达标	3分
多做挑选	2分	操作时拍照	2分
违规使用添加剂	5分	边角料不送评	2分

（六）作品成绩计算方法

作品质量成绩由后场裁判员对每个团队的作品质量进行评判、各自打分，满分为 100 分。在结分时取平均分，保留小数点后两位。

总成绩 = 操作过程成绩 × 15% + 作品成绩 × 65% + 理论成绩 × 20%

(七) 成绩审核

各项作品打分均由裁判员签字，现场工作人员对裁判员的成绩进行核对，无误后送至统分室进行成绩录入。成绩录入完毕后，工作人员交换岗位进行核对，无误后按照各项成绩所占比例统计选手最终成绩，并排名，打印完毕交至裁判长审核签字。

(八) 成绩公布

赛项由裁判员现场评分，将成绩汇总后裁判员在竞赛成绩单上签字，经公示程序后在成绩公布区发布成绩。

(九) 申诉与仲裁

本赛项在比赛过程中若出现有失公正或有关人员违规等现象，代表队领队可在比赛结束后 2 小时之内向仲裁组提出书面申诉。书面申诉应对申诉事件的现象、发生时间、涉及人员、申诉依据等进行充分、实事求是的叙述，并由领队亲笔签名。非书面申诉不予受理。赛项仲裁工作组在接到申诉后的 2 小时内组织复议，并及时反馈复议结果。申诉方对复议结果仍有异议，可由市领队向赛区仲裁委员会提出申诉。赛区仲裁委员会

的仲裁结果为最终结果。

(十) 奖项设定

大赛设参赛选手奖和指导教师奖。

1. 参赛选手奖：设一等奖、二等奖、三等奖。获奖项比例为该项目参赛团队数的 15%，25%，35%（小数点后一位四舍五入），不设优秀奖。

2. 优秀指导教师奖：为一等奖选手的指导教师颁发优秀指导教师奖，指导教师严格按组队要求确定名额，不得多报。指导教师一经上报，不得更改。

十二、竞赛须知

(一) 参赛队须知

1. 各参赛队在领队带领下准时到达大赛的举办地点，及时办理报到手续，领取相关证件及资料，做好赛前准备工作。

2. 各参赛队要根据大赛日程安排准时、有序的组织好参赛选手按时参赛，参赛队应在比赛开始前半小时完成检录、物料领取工作。

3. 参赛前有发烧、咳嗽等症状，不能参加竞赛。

4. 参赛队成员必须购买意外伤害保险方可参加比赛。

5. 各参赛队应遵守相关规定，树立良好的赛风，确保大赛顺利进行。如有问题统一由领队向赛项组委会提出。

(二) 指导教师须知

1. 指导教师要教育好本队参赛选手遵守赛场规则，贯彻执

行赛项组委会的各项规定。

2. 妥善管理本队人员的日常生活及安全，准时、有序地组织好参赛选手按时参赛，并佩戴指导教师证件。

3. 比赛期间不得进入比赛现场进行指导。

4. 展示作品观摩时间为赛程规定时间为准，观摩人员要求佩戴口罩。

(三) 参赛选手须知

1. 参赛选手报名须真实填写信息，凡弄虚作假者，将取消其比赛资格，报到时核验身份证、学生证、保险单。

2. 参赛选手须提前半小时到达检录处参加检录、原料领取，比赛开始 10 分钟后，不得入场。比赛过程中，应严格遵守赛场纪律，服从大赛裁判长及评审小组组长的管理。比赛结束后，经评审小组组长确认后带好自已的工具，迅速撤离赛场。期间发现问题，应由指导教师在当天向组委会提出陈述。选手不得与大赛工作人员直接交涉。

3. 参赛选手应认真检查设备设施等用具，整个操作过程中须保持环境整洁，废弃物倒入指定垃圾桶，但不需要自行清理出比赛场地。

4. 参赛选手不得自带非组委会要求的设备设施，品尝用碟统一由现场提供。

5. 参赛选手比赛期间统一戴防护口罩，着白色厨师服、白色围裙、黄色汗巾，着装不得带有企业、学校标志。

6. 获得往届省级技能大赛（中职组烹饪赛项）一等奖的学生不得参加比赛。

（四）工作人员须知

1. 按照分工各负其责，坚守岗位，服从指挥，听从调度，模范遵守赛场规则。

2. 在比赛过程中，不得随意向外界透露与作品评选有关的信息。

3. 熟悉赛场环境，防范安全事故的发生，如遇特殊情况需及时通报并妥善处理。

4. 比赛期间统一着工作服，佩戴工作证件，佩戴口罩，做好防护措施。

十三、赛事承办方联系方式

1. 赛事负责联络人：孙强斌 18393755939

2. 中职学生技能竞赛烹饪赛项钉钉交流群二维码。

