附件6：

**2022年浙江省职业院校技能大赛**

**高职组“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**

（1）烹调方法：滑炒；

（2）原料：

主料：猪里脊肉；

辅料：青圆椒、鸡蛋清；

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菜肴夹生或焦煳，不能食用，不得分。

③烹调方法错误，不得分。

**2、清炒鸡丝**

（1）烹调方法：滑炒；

（2）原料：

主料：鸡脯肉；

辅料：鸡蛋清、小葱；

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菜肴夹生或焦煳，不能食用，不得分。

③烹调方法错误，不得分。

**3、青椒鱼丝**

（1）烹调方法：滑炒；

（2）原料：

主料：草鱼净肉；

辅料：青圆椒、鸡蛋清；

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菜肴夹生或焦煳，不能食用，不得分。

③烹调方法错误，不得分。

**4、油爆腰花**

（1）烹调方法：油爆；

（2）原料：

主料：猪腰子；

辅料：青红圆椒、葱、姜、蒜；

调料：精盐、料酒、醋、味精、胡椒粉、干淀粉、烹调油、芝麻油；

（3）制作过程：

原料→刀工成形→拍粉→滑油→爆制→调味→勾芡→出锅装盘

（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菜肴夹生或焦煳，不能食用，不得分。

③烹调方法错误，不得分。

**5、软炸里脊**

（1）烹调方法：软炸；

（2）原料：

主料：猪里脊肉；

辅料：鸡蛋；

调料：精盐、料酒、味精、干淀粉、烹调油、花椒盐；

（3）制作过程：

原料→刀工成形→腌制→挂糊→炸制→出锅装盘

（4）菜肴特点：

里脊形状均匀，口味咸鲜，质地软嫩。

（5）评分标准：

①参见《赛项规程》。

②菜肴夹生或焦煳，不能食用，不得分。

③烹调方法错误，不得分。

**6、清炒土豆丝**

（1）烹调方法：生炒；

（2）原料：

主料：土豆；

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菜肴夹生或焦煳，不能食用，不得分。

③烹调方法错误，不得分。

**7、酱爆鸡丁**

（1）烹调方法：酱爆；

（2）原料：

主料：鸡脯肉；

辅料：鸡蛋清；

调料：精盐、料酒、黄酱、味精、白糖、烹调油、淀粉、香油；

（3）制作过程：

原料→刀工成形→上浆→滑油→炒酱→调味→翻炒→出锅装盘

（4）菜肴特点：

鸡脯肉两面金黄色、盛装整齐，口味酸甜适中。

（5）评分标准：

①参见《赛项规程》。

②菜肴夹生或焦煳，不能食用，不得分。

③烹调方法错误，不得分。

**8、脆熘里脊**

（1）烹调方法：脆熘；

（2）原料：

主料：猪里脊肉；

辅料：青圆椒、鸡蛋清、干淀粉；

调料：糖、醋、盐、黄酒、烹调油、湿淀粉；

（3）制作过程：

原料→刀工成形→挂糊→油炸→调味→勾芡→出锅装盘

（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菜肴夹生或焦煳，不能食用，不得分。

③烹调方法错误，不得分。

**9、菊花鱼**

（1）烹调方法：熘；

（2）原料：

主料：草鱼精净肉半条；

辅料：鸡蛋清、干淀粉；

调料：精盐、料酒、糖、醋、蕃茄酱、葱姜、蒜头、烹调油、湿淀粉；

（3）制作过程：

原料→刀工成形→拍粉→油炸→调味→勾芡→浇汁装盘

（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菜肴夹生或焦煳，不能食用，不得分。

③烹调方法错误，不得分。

**10、滑炒猪肝**

（1）烹调方法：滑炒；

（2）原料：

主料：猪肝；

辅料：大葱、青椒；

调料：酱油、糖、醋、料酒、烹调油、姜、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：

色泽红亮，口味咸鲜，质地软嫩。

（5）评分标准：

①参见《赛项规程》。

②菜肴夹生或焦煳，不能食用，不得分。

③烹调方法错误，不得分