

2022 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

（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菜肴夹生或焦糊，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菜肴夹生或焦糊, 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菜肴夹生或焦糊, 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菜肴夹生或焦糊，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 菜肴夹生或焦糊, 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 菜肴夹生或焦糊, 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菜肴夹生或焦糊, 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 菜肴夹生或焦糊，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 菜肴夹生或焦糊，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菜肴夹生或焦糊，不能食用，不得分。

③烹调方法错误，不得分。