

國立高雄餐旅大學

運用多元文化跨校培訓種子教師推動年輕廚師參與國際廚藝競賽

【國際廚藝模擬競賽規則】

一、烹飪食材規定

允許帶入廚房的食物說明：

- 1.可攜帶基本母醬，但不可事前調味，需於比賽過程中進行調味動作。
- 2.蔬菜可以清洗、削皮、沖洗、切割/修整(任何形狀)，必須是生的(番茄可先汆燙去皮)
蠶豆可以去殼。
 - (1)可使用香料粉和自製香料混合物。
 - (2)可使用蔬菜泥，但不得事先調味或作為直接成品。
- 3.麵食或麵團可以預先準備、擀平，但不能成型或烹煮。
- 4.任何蛋白質(肉類、家禽、魚類或海鮮等)，不允許預先醃製。
- 5.魚可以先去內臟、去鰓、去鱗和切片，但不能被烹煮。
- 6.海鮮/貝類可先清洗、去骨，但不能切分或烹煮。
- 7.肉類或家禽可以去骨、修整、分割，但不得烹煮。
- 8.醬汁可以濃縮或基本的母醬是被允許的，但不可以預先完成或調味。
- 9.任何調味必須在比賽期間進行。
- 10.可使用調味油或奶油。
- 11.裝飾品需在現場完成。

*所有參賽者必須準備自己的烹飪器具和比賽所需的食材。

*參賽者之工作檯必須保持整潔有序。

二、評分標準

- 1.準備工作(0－5分)
- 2.正確的專業準備(0－20分)
- 3.衛生與食物浪費(0－10分)
- 4.服務(0－5分)
- 5.成品展現(0－10分)
- 6.口味與質地(0－50分)

三、其他注意事項

衛生標準遵照以下事項：

- 1.保持清潔
- 2.生熟食分開
- 3.正確烹調
- 4.安全溫度
- 5.選擇安全的原材料-
- 6.著裝標準

- (1)團隊的所有成員都應該穿著幾乎相同的服裝。
- (2)選手需穿著乾淨的白色廚師服。
- (3)廚師帽必需戴標準廚師高帽。
- (4)白色圍裙是比賽的標準圍裙。淺色的及屠夫條紋圍裙不被接受。
- (5)廚師鞋需為安全款式且防滑。廚房不可穿運動鞋。
- (6)領結可以自主決定。
- (7)選手不得佩戴所有手飾，包括結婚戒指、耳釘、手表等物品。

四、各競賽項目說明

共同規則			
1. 菜餚必須分別擺放在兩個個別的盤子上，並附上適當的裝飾，一個用於評審品嚐，另一個用於展示。 *冷&熱義大利麵及創意馬卡龍請閱讀下方規則說明欄。			
2. 所有材料、廚具和餐具均由參賽者自備。			
3. 當天需繳交要兩份紙本食譜，且需用英文書寫。			
5 月 3 日(六)競賽說明			
場次	比賽項目	比賽時間	規則說明
第一場	亞洲麵食	三十分鐘	1. 選手需呈現兩份亞洲風味的麵食熱主菜。(湯麵，炒麵等) 2. 可使用商業乾麵。僅限於亞洲麵條。 (蛋麵、米粉、拉麵、韓式麵等)
第二場	早午餐 (起司歐姆蛋三明治)	三十分鐘	1. 選手需呈現兩份起司歐姆蛋和冷三明治的早午餐。 2. 本項競賽須由選手自行準備並使用安佳食品專業奶油起司。 3. 本項目可使用任何預煮的蛋白質食品，例如：火腿、雞胸肉、牛排、煙燻肉等。 4. 可由參賽者自行選擇是否需要醬汁、調味料或沾醬。若有，應單獨提供。 5. 每份起司歐姆蛋應使用兩到三顆雞蛋，且參賽者必須自備雞蛋。
第三場	新鮮義大利麵	三十分鐘	1. 選手僅可用新鮮自製義大利麵不可用商業義大利麵。
第四場	素食主菜	四十五分鐘	1. 選手需呈現兩盤自由風格熱主菜並配適當的澱粉類食物和裝飾。 2. 主材料為 50 至 60 % 的蛋白質。 3. 一般的素食可包括以下食物如：穀物、蔬菜、水果、沙拉、豆類、堅果種子、乾果、酵母提取物、醬油、豆腐和天貝。 4. 供應適合的素食醬料 (可以有多種)

共同規則

- 菜餚必須分別擺放在兩個個別的盤子上，並附上適當的裝飾，一個用於評審品嚐，另一個用於展示。

*冷&熱義大利麵及創意馬卡龍請閱讀下方規則說明欄。

- 所有材料、廚具和餐具均由參賽者自備。
- 當天需繳交要兩份紙本食譜，且用英文書寫。

5 月 4 日(日)競賽說明

場次	比賽項目	比賽時間	規則說明
第五場	冷&熱義大利麵	三十分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 兩位選手需呈現一款西式冷麵或義大利麵沙拉、一款熱義大利麵主菜(共計 2 道菜-總共 4 盤)。 僅使用商業乾義大利麵，不可使用自製新鮮義大利麵。
第六場	肉類/海鮮主餐	四十五分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 選手需呈現兩份自由風格的熱主菜，可使用任何肉類或海鮮。 以適合的澱粉和蔬菜作為裝飾。可搭配一種或多種合適的醬汁。
第七場	創意馬卡龍	四十五分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 每位選手需呈現一款甜味和一款鹹味的馬卡龍，共計兩種，每種十個。 呈現於兩個盤子上(每盤應含 五個 甜味馬卡龍及 五個 鹹味馬卡龍，共二十件)馬卡龍形狀不限。 可以攜帶預製的馬卡龍外殼。 馬卡龍的餡料和所有裝飾材料必需是可食用的，且需在現場製作。 所有使用的裝飾材料需是可食用的，並且需當場製作。 糖可以被烹煮和上色，但不能被拉伸或拉扯。 每顆馬卡龍的重量需介於十二公克到十八公克之間。 巧克力可以以融化和調溫的形式帶入。 <p>*烤盤應由參賽者自備，現場並未提供。</p>