**香港復康聯會 /**

**香港社會服務聯會**

**第九屆香港展能節**

**賽項資料**

**19. 烹飪**

|  |  |
| --- | --- |
| **比賽日期：** | 2015年6月27日 |
| **報到地點：** | 青年學院(邱子文) |
| **比賽時間：** | 1小時 |
| **賽項簡介：** | 參賽者使用大會提供的食材，烹煮一款包含肉類、蔬菜及汁醬的菜式，烹調方式不限。參賽者以能盡量使用提供的各種食材為佳，並需留意烹調過程中的衛生及安全。作品須於比賽完畢前十分鐘完成呈交評判，並需清理使用範圍。 |
| **評分標準：** | 食材使用率、創意、烹調技巧、衛生、賣相及味道 |
| **備註：** |  |
| **大會提供物資：** | 大會將提供  食材  雞扒、薯仔、金筍、洋葱、白磨菇、紅波椒、青波椒、蒜頭、乾葱、菜油、孖芝蓮牛油(所有參賽者共用)、麵粉、幼鹽、砂糖、胡椒粉、燒汁。  工具  分刀、小刀、刨皮器、砧板、不銹鋼食物夾、不銹鋼平底有柄煎鑊26cm、不銹鋼碼兜(直徑20-30cm)、不銹鋼碼兜(直徑15cm)、不銹鋼長炒羹、茶匙、廚房用毛巾(棉質)、不銹鋼有柄煲(直徑15-20cm)、保鮮紙、木杓(30cm長)、隔篩(30cm)、主菜大瓦碟洗潔精、百潔布、廚房抺手紙。 |
| **參加者自備物資：** | 參賽者須要自備適合烹飪的上衣、鞋及圍裙, 潔淨手布1條 。 |