# 新疆维吾尔自治区第一届职业技能大赛

## 中式烹调师项目

# 技术工作文件

新疆维吾尔自治区第一届职业技能大赛组委会技术保障组

2022 年 6 月

# 目 录

一、技术描述 ..... 1
(一)项目概要 ..... 1
（二）考核目的 ..... 1
（三）选手应具备的能力 ..... 1
二、竞赛项目 ..... 2
(一)竞赛内容 ..... 2
(二)竞赛时长 ..... 3
三、评判标准 ..... 3
(一)分数和成绩计算方法. ..... 3
(二)评判标准. ..... 3
(三)评分标准. ..... 4
(四)裁判构成和分组 ..... 5
四、竞赛相关设施设备. ..... 6
(一)赛场设备 ..... 6
(二)赛场材料和工具 ..... 8
(三)选手自备的设备和工具. ..... 9
(四)禁止自带使用的工具和材料 ..... 9
五、赛场布局要求 ..... 10
(一)赛场面积要求 ..... 10
(二)场地布局图 ..... 11
六、项目特别规定 ..... 12
(一)赛前 ..... 12
(二)赛中 ..... 13
(三)赛后 ..... 13
(四)违规情形 ..... 13
七、健康、安全和环保要求 ..... 13
(一)人员安全、健康要求 ..... 13
(二)场地安全、健康安排 ..... 15
(三)疫情防控 ..... 15

# 一、技术描述

## (一)项目概要

中式烹调是指运用煎、炒、烹、炸、熘、爆、煸、蒸、烧、煮等多种烹调技法，根据成菜要求，对烹饪原料、辅料、调料进行加工，制作中式菜肴的过程。中式烹调一般细分为中式热菜、中式冷拼和食品雕刻三个类别，本次竞赛的工种为中式烹调项目中的中式热菜。

## （二）考核目的

技行天下，能创未来。新疆维吾尔自治区第一届职业技能大赛，高度肯定厨艺队伍的重要地位，深刻阐述职业技能竞赛的积极作用，对参赛选手寄予殷切希望，对做好技能人才工作提出明确要求。体现了对技能人才工作的高度重视。是有力的鞭策也是强大的动力，必将激励我们以饱满热情办好大赛，并以此为契机锐意进取、担当实干、奋力前行，在技能人才工作中实现更大作为、取得更大进展。

新疆维吾尔自治区第一届职业技能大赛举办，是职业技能领域的一件大事，也是烹饪行业的一件盛事、以新疆维吾尔自治区的名义，以技能为主题，汇聚四面八方热切的关注目光。这是一个全新的起点，举办全疆职业技能大赛，为选手切磋技能、展示技能搭建了擂台。

新时代、新技能，新梦想技能人才工作在党和国家工作全局中的地位从未像今天这样重要，提升劳动者技能素质、壮大高技能人才队伍的需求从未像今天这样迫切。在这个重要时间节点、这样的特殊背景下举办首届新疆维吾尔自治区职业技能大赛，正当其时，恰逢其势，意义特别，作用重大。我们要认真学习、深入贯彻习近平总书记重要指示精神，高度重视技能人才工作，大力弘扬工匠精神、劳动精神，激励更多劳动者特别是青年一代走技能成才、技能报国之路，为新疆培养更多高技能人才，为新疆建设提供有力人才保障。

## （三）选手应具备的能力

### 1.选手需了解和理解

⑴根据菜肴品种、风味的不同，辨别选用原料，去掉原料中的非食用部分；⑵对畜、禽、水产品进行净料加工，分档取料和整料出骨，运用不同的涨发技

术，对干货原料进行涨发；(3)根据不同的烹调方法和成菜要求，采用切、片、斩、剞、剁等刀法把原料切配成所需形状，使原料易于成熟和便于入味；(4)调制芡、浆、糊，对不同菜品原料进行相应的挂糊上浆；(5)运用焯水、过油、汽蒸、酱制等技法对原料进行初步熟处理，缩短菜肴成熟时间；(6)根据配质、配色、配形、配器、配菜原则合理配菜；(7)根据菜品的要求、原料的具体情况、调味的原则方法，选择调味品，控制其用量、投放的时间和顺序，合理调味；(8)对已加工切配后的原料运用炒、熘、爆、蒸、烧、煮、烤等烹调技法使之成熟，达到营养和质量要求；(9)采用摆、叠、堆、围、扎、卷、雕刻等手法制作造型不同的菜品；(10)每份菜品提供10寸盘一份，三份评委品尝碟，一份领导品尝碟；（11）菜品生、糊、里面有杂物扣除总分的10分。

### 2.选手应具备的能力

（1）掌握基础知识与技能，包括食材处理、刀工技法、首先基本功要扎实，注重饮食搭配和膳食调整，牢记现有知识灵活应用。一定要对材料和调味料有一个深刻的认识，就是对于各种调味料恰到好处的运用，能够做到这一点跟自己的努力息息相关。扎实的烹饪理论知识，包括食材特性、菜系特点、地域人文、传统菜谱、调味与香料运用等。日积月累的烹饪经验，包括烹饪技法、创新菜肴、火候控制、独到特色。

（2）选手必须独立完成大赛操作的标准和要求。

## 二、竞赛项目

本次竞赛仅包括实际操作部分。有关该项技能的知识和理解将通过选手的技能表现予以考核，不设单独理论考试。

### (一)竞赛内容

据竞赛的内容和要求，评判按中式烹调师职业（工种）进行，具体要求如下：

竞赛项目：指定热菜+自选热菜+创新热菜。

竞赛方式：现场制作。

竞赛要求：每位参赛选手需制作三道菜品，其中第一道指定热菜为考察刀工菜品（限定三道指定刀工菜，三色鱼丝、干煸牛肉丝和青椒鸡丝，比赛选手赛前抽签决定制作哪道菜）；第二道为自选热菜（根据地域特点，限定主料原料为牛、

羊肉类种中任选一种主料）；第三道为创新热菜（根据地域特点，限定主料原料为牛、羊、鸡肉、鱼肉 、菌类、果类种中任选一种主料），参赛选手自选主题，本着节约、绿色、健康、安全的要求合理采购原材料，不得使用鱼翅及国家明令禁止的野生动植物为原材料，组委会不提倡使用高档原材料参赛，每位选手参赛作品使用的原材料采购成本不得超过 150 元。

指定菜品热菜主料：由组委会统一提供，辅料和配料、器皿等由选手自备，辅料和配料自行保管，不得有异味。自选菜品、创新菜品主料、辅料和配料、器皿等由选手自备，菜品装饰必须为可使用食材。

### (二)竞赛时长

烹调选手在规定的时间 120 分钟内完成，制作指定、自选、创新及规定品种，特殊原料需要场外加工，需报总裁判长签字，方可带入考场。

## 三、评判标准

### (一)分数和成绩计算方法.

从裁判候选人中随机抽取 7 名担任现场打分裁判，裁判现场打分，监审组审核后扣除扣分项，由工作人员计算机现场录入，去掉最高分和最低分后的平均分即为技能操作比赛项目的分数，并即时现场公布分数。参赛选手的最终成绩将根据本办法的规定统计排序后现场公布。

### (二)评判标准.

（1）评判标准:调味适当，味道纯正，主味突出，无异味。选料精致、火候得当。符合其应有的嫩、脆、软、酥等特点。主副料配比得当、刀工细腻、形态优美自然，菜肴盛装器皿协调,主副料配比得当、刀工细腻、形态优美自然，菜肴盛装器皿协调.讲究营养卫生、器皿卫生、操作卫生和绿色健康，不用色素。工装发帽整洁合体，头发指甲修剪整齐，不蓄胡须；衣裤口袋无杂物；表情自然、精神饱满。

（2）1、操作工具、容器等干净整洁，无异味；

2、制作过程中使用工具生熟分开；

3、工作台面整洁，用具容器摆放整齐、勺子或一次性手套等工具取用；

4、操作无噪音；

5、菜肴盘饰应恰当，不得过度盘饰，装盘器皿直径不得超过 60 公分，菜肴高度不得超过 60 公分.

（3）1、清洁布专用，严禁一布多用、混用及交叉使用；

2、制作菜肴需要上浆、勾芡时，要用工具调制勾兑；

3、制作菜肴过程中需要口尝定味的，要使用专用工具，用后清水冲洗干净以备用.烹调选手在规定的时间 120 分钟内，制作指定、自选、创新及规定品种，超出规定时间：在 1 分钟以内扣 3 分；1-5 分钟扣 5 分；超过 10 分钟，停止操作。盘饰及菜品所用原料需无毒无害，出现食品添加剂或其他有毒有害原料的，比赛成绩取消；

**(三)评分标准.**

| 模块编号 | 评判内容 | 评分标准 | 竞赛时间（小时） | 分数 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 评价分 | 品尝分 | 合计 |
| A | 口味 | 调味适当，味道纯正，主味突出，无异味。 | | 30 分 | | |
| B | 质地 | 选料精致、火候得当。符合其应有的嫩、脆、软、酥等特点。 | | 25 分 | | |
| C | 色泽 | 主副料配 | | 20 分 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 比得当、刀工细腻、形态优美自然，菜肴盛装器皿协调。 | | | | |
| D | 造型 | 主副料配比得当、刀工细腻、形态优美自然，菜肴盛装器皿协调。 | | 15 分 | | |
| E | 营养卫生 | 讲究营养卫生、器皿卫生、操作卫生和绿色健康，不用色素。 | | 10 分 | | |

**（四）裁判构成和分组**

1. 场地负责人 1 人，助理 2 人，裁判人员 7 人，共 10 人；

2. 赛场服务 20 人；

总计 30 人。

## 四、竞赛相关设施设备.

### (一)赛场设备

| 序号 | 设备名称 | 数量 | 单位 | 其他 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 单炒单温燃气灶 | 10 | 台 | 燃气灶(220V/250W*2) |
| 2 | 炉间平台 | 10 | 台 | |
| 3 | 简易烟罩 | 16 | 平方米 | |
| 4 | 单星水池 | 10 | 台 | |
| 5 | 炒 锅 | 10 | 个 | 热菜比赛 |
| 6 | 不锈钢操作台 | 10 | 台 | |
| 7 | 开水器 | 1 | 个 | |
| 8 | 电磁炉 | 1 | 个 | |
| 9 | 万能蒸烤箱 | 1 | 台 | 10 层 |
| 10 | 蒸烤箱架子 | 1 | 台 | |
| 11 | 污水桶(30kg)1 | 10 | 个 | 如赛场接入上下水，则不用 |
| 12 | 净水桶(30kg) | 10 | 个 | 如赛场接入上下水，则不用 |
| 13 | 电缆线 | 300 | 米 | |
| 14 | 锅 架 | 10 | 个 | |
| 15 | 手 勺 | 10 | 个 | |
| 16 | 铲 子 | 10 | 个 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 17 | 粗 漏 | 10 | 个 | |
| 18 | 砧 板 | 10 | 个 | |
| 19 | 菜 刀 | 10 | 把 | |
| 20 | 密 漏 | 10 | 个 | |
| 21 | 饮 帚 | 10 | 个 | |
| 22 | 调料缸 | 80 | 个 | |
| 23 | 油 缸 | 10 | 个 | |
| 24 | 调味羹 | 20 | 个 | |
| 25 | 10 寸盘子 | 20 | 个 | |
| 26 | 手 布 | 20 | 块 | |
| 27 | 四开门冰柜 | 6 | 台 | |
| 28 | 保鲜柜 | 2 | 台 | |
| 29 | 上水接水管 | 100 | 米 | |
| 30 | 厨师服 | 90 | 套 | 60 个选手计,30 套调整型号大小及裁 |
| 31 | 厨师帽 | 90 | 顶 | |
| 32 | 口罩 | 180 | 个 | |
| 33 | 洗涤剂 | 1 | 件 | |
| 34 | 一次性手套 | 10 | 包 | |
| 35 | 品尝碟 | 300 | 个 | |
| 36 | 一次性筷子 | 10 | 把 | |

**（二）赛场材料和工具**

| 序号 | 调味料名称 | 数量 | 单位 | 其他 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 食用油（5 升） | 10 | 桶 | |
| 2 | 生抽（500ml） | 10 | 瓶 | |
| 3 | 老抽（500ml） | 10 | 瓶 | |
| 4 | 耗油（500ml） | 10 | 瓶 | |
| 5 | 米醋（500ml） | 10 | 瓶 | |
| 6 | 盐（500g） | 10 | 包 | |
| 7 | 味精（500g） | 10 | 包 | |
| 8 | 鸡精（500g） | 10 | 包 | |
| 9 | 料酒（2000ml） | 10 | 桶 | |
| 10 | 白糖 | 10 | 公斤 | |
| 11 | 淀粉 | 10 | 公斤 | |
| 12 | 鸡蛋 | 10 | 公斤 | |
| 13 | 豆瓣酱 | 10 | 公斤 | |
| **序号** | **物件名称** | **数量** | **单位** | **其他** |
| 1 | 简易工作台 | 10 | 台 | 拼接桌面 ,长 18 米，宽度 0.8 米，2 组拼接长度分别为：9 米*1.6 米 |
| 2 | 裁判桌 | 1 | 张 | 10 人桌，直径 1.8 米 |
| 3 | 拍照桌 | 1 | 张 | 长条桌或方桌 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4 | 裁判用椅子 | 10 | 把 | |
| 5 | 签字笔 | 20 | 只 | |
| 6 | 评分表 | 840 | 张 | 以 7 个裁判，60 个选手，每个选手 3 道作品计 |
| 7 | 订书机 | 1 | 个 | |
| 8 | 餐巾纸 | 10 | 包 | |
| 9 | 抽签编号和菜品编号 | 60.+120 | 张 | 60 个选手，每人一个抽签编号，每个抽签编号对应 3 个菜品编号 |
| 10 | 抽签桶 | 1 | 个 | |
| 11 | 检入表 | 60 | 张 | 60 个选手计 |
| 12 | 选手侯检椅 | 40 | 张 | |
| 13 | 观众休息椅 | 50 | 张 | |

**（三）选手自备的设备和工具.**

指定菜品热菜主料：由组委会统一提供，辅料和配料、器皿等由选手自备。自选菜品、创新菜品主料、辅料和配料、器皿等由选手自备，菜品装饰必须为可使用食材，生熟分开。

**（四）禁止自带使用的工具和材料**

1、参赛选手应严格遵守设备安全操作规程。

2、参赛选手停止操作时，应关闭设备电源及水源、燃气等。

3、有毒有害物品的管制：禁止选手及所有参加赛事的人员携带任何有毒有害物品进入竞赛现场。

## 五、赛场布局要求

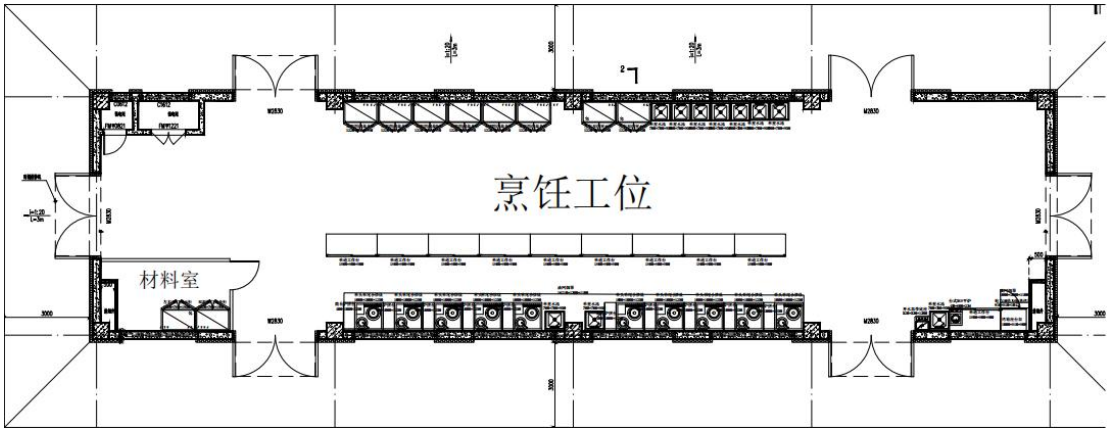
根据本项目的特点，比赛场地集中。操作区设置 10 个标准工位，每个工位面积约 4X4 米。

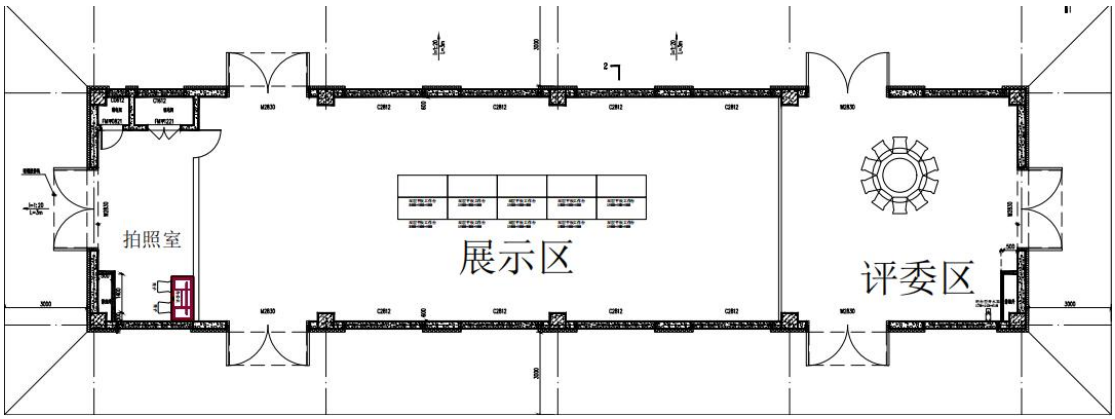
### （一）赛场面积要求

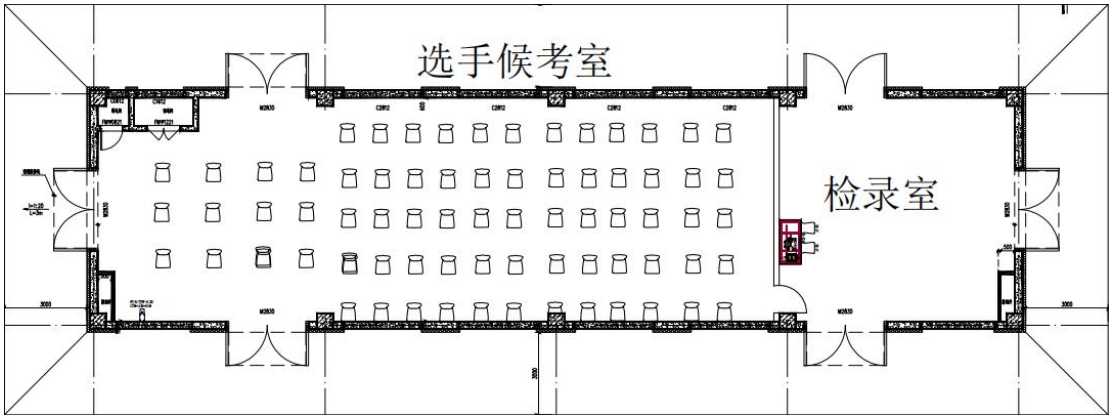
| 内容 | 规格及数量 | 设备、设施 | 电源 | 备注 |
|---|---|---|---|---|
| 工位 | 共 250 平方,10 个工位；<br>每个工位之间成 2.5m×2.5m。 | 每个工位摆放不锈钢操作台 1 台，中餐台式灶具 1 台、<br>炒锅 1 个、锅架 1 个、手勺 1 个、铲子 1 个、油缸 1 个、粗漏 1 个、密漏 1 个、砧板 1 个、菜刀 1 把、不锈钢盆 2 个、调料缸 5 个、锅刷 1 把、调味羹（各一套）、洗洁精 1 瓶、抓锅抹布 1 条；<br>冰箱 5 台；<br>保鲜柜 1 台<br>配电总箱 1 个； | 380V/220V；<br>每工位配置配电箱，接插线板共 10 个； | 接上水管 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 灭火毯 10 套；<br>灭火器 10 套； | | |
| 材料室 | 12 平米 | 冰箱 1 台；保鲜柜 1 台， | 220V，插座 3 个 | 封闭 |
| 拍照室 | 23 平方 | 桌、椅 2 套； | 220V，开关照明 | |
| 检录室 | 69 平方 | 桌、椅 2 套；<br>电脑及打印机一套； | 220V，插座 3 个 | |
| 评委室 | 69 平方 | 椅 15 把，圆桌 1 张，2 米带转盘；<br>饮水机 1 台； | 220V，开关照明<br>插座 3 个 | |
| 选手候考室 | 199 平方 | 椅 60 套；饮水机 1 台，一次性水杯 600 个 | 220V，插座 2 个 | 暂定 |
| 地面要求 | 250 平方 | 由于参与竞赛项目的特殊性，需对 10 个工位的地面进行防护，铺设防火不燃材料 | | |
| 合计 | 622 平方 | | 300KW | |

## （二）场地布局图






## 六、项目特别规定(竞赛细则安全规定)

在竞赛过程中，企业员工、院校师生等现场外面观摩，如有观摩需听现场工作人员安排。新闻媒体等进入赛场，必须听从现场工作人员的安排和管理，不得影响比赛进行。比赛前半个小时和结束前半个小时不开放参观。

### (一)赛前

1 参赛选手应在竞赛前 25 分钟，凭竞赛抽签单和身份证进入考场。

2.赛选手不得携带除竞赛抽签单、身份证及规定的必备物品以外的任何物品进入考场。

3.进入考场后，参赛选手应按照抽签单进入指定工位，并检查下列事项:

(1)设备是否完好;

(2)水电气是否完好;

(3)赛前检查无误后，与监考裁判共同签字确认。

4.参赛选手应准时参赛，迟到 10 分钟以上时，按自动弃权处理。

5.参赛选手在竞赛期间可饮水、上洗手间，但其耗时一律计入竞赛时间。

6.监考裁判发出开始竞赛的时间信号后，参赛选手方可进行操作。

### (二)赛中

1.参赛选手应严格按照劳动保护规定穿戴比赛服、比赛鞋等，并严格遵守安全操作规程，接受裁判员、现场技术服务人员的监督和警示，确保设备及人身安全。

2.操作完毕，参赛选手报考监考裁判结束，并在竞赛监考记录表上签字确认。

3.监考裁判发出结束竞赛的时间信号后，参赛选手应立即停止操作，整理完工位后，依次有序地离开赛场。

### (三)赛后

1.比赛完毕，参赛选手应清理工位现场，不得破坏设备设施，方可离开现场;

### (四)违规情形

赛场规则

## 七、健康、安全和环保要求

### (一)人员安全、健康要求

## 1、职业着装

| 名称 | 图示 | 备注 |
| --- | --- | --- |
| 口罩 | | 专业医用口罩使用 |

| | | |
|---|---|---|
| 安全鞋 | | 必须防滑、防砸、防穿刺、绝缘 |
| 厨师服 | | 必须是长袖、 厨师服必须贴身不松垮纯棉、 舒适透气 、必须是白色。 |
| 厨师帽 | | 无仿布厨师中帽、树脂纤維透气，长发不得外露 |
| 厨师围裙 | | 半身围裙（白色） |
| 厨师长裤 | | 宽松、中腰、黑色、松紧裤腰 |

1.使用刀具及剪刀时，注意安全以免受伤，可以使用电动工具（自备）；

2.专家在审视、检查或参与竞赛时应有适当的个人安全防护装备，必须由现场工作人员指引；

3.裁判和参赛者入赛场必须穿戴工作服;

4.所有选手必须确保自己的材料不会影响到其他选手，自行保管。

## (二)场地安全、健康安排

赛场必须留有安全通道。竞赛前必须明确告诉选手和裁判员安全通道和安全门位置。赛场必须配备灭火设备，并置于显著位置。赛场应具备良好的通风、照明和操作空间的条件。做好竞赛安全、健康和公共卫生及突发事件预防与应急处理等工作。

## (三)疫情防控

1、配合属地做好各项疫情防控工作。

2、对疆内低风险地区来（返）疆人员，持 48 小时核酸检测阴性证明，测温验码无异常后通行，并在抵达目的地后 24 小时内进行一次核酸检测。

在技术规则约定的基础上，根据国家相关法规要求，结合项目实际，提出安全、健康要求及职业操作规范要求，并明确违反后的处理规定。特别是根据本项目具体情况的诸如人身防护，有毒、有害物品和管制刀具携带、存放、防火、防爆等措施。实施保障单位设置专门的安全防卫疫情防控组，负责竞赛期间健康和全事务。周围环境安全，用水用电等安全问题;制定紧急应对方案。