**第十屆香港展能節**

**賽項簡介**

**08 烹飪**

|  |  |
| --- | --- |
| **比賽日期：** | 2021年11月21日 |
| **比賽場地：** | 香港專業教育學院 (黃克競) |
| **比賽房間：** | 472室 |
| **集合/報到地點：** | 472室 |
| **比賽時間：** | 上午9:00至下午1:00  每位參賽者1小時 |
| **賽項簡介：** | 是次比賽由大會提供一系列的食材，在限定時間內，任由參賽者自行發揮，創作一款包含魚柳、蔬菜及醬汁的健康美食，烹調形式不限。以材料的使用率、菜式的創意、健康衛生、味道及烹調技巧等各方面，選出各獎項優勝者。 |
| **大會提供物資：** | 魚柳、薯仔、紅蘿蔔、洋葱、青瓜、蕃茄、檸檬、雞蛋、蒜頭、乾葱、菜油、牛油、麵粉、幼鹽、砂糖、胡椒粉、忌廉汁、茄汁、乾雜香草(所有參賽者共用)  西式廚師刀、小刀、刨皮器、砧板、不銹鋼食物夾、有柄易潔平底煎鑊(26cm )、不銹鋼碼兜(直徑20-30cm)、不銹鋼碼兜(直徑15cm)、耐熱膠鑊鏟、茶匙、廚房用毛巾、不銹鋼有柄煲(直徑15-20cm)、保鮮紙(所有參賽者共用)、木杓(30cm長)、隔篩(30cm)、主菜大瓦碟 |
| **參賽者自備物資：** | 適合烹飪的上衣、安全鞋及圍裙，潔淨手布1條 |
| **備註：** | * 參賽者只可在指定的枱面及爐位上作賽，在比賽完畢後，並需清理工作範圍(包括爐具、工作枱面)。 * 當宣佈比賽結束時，參賽者必須停止工作並提交作品，違者會被扣分。 |