沈阳市第四届“舒心传技”职业技能大赛

烹饪（中餐）项目技术工作文件

沈阳市第四届“舒心传技”职业技能大赛

烹饪（中餐）项目执委会技术工作组

2025年10月

**目 录**

**[一、技术描述 3](#_Toc5478)**

**[（一）项目概要 3](#_Toc29406)**

**[（二） 基本知识及能力要求 3](#_Toc23839)**

**[二、试题及评判标准 5](#_Toc16654)**

**[（一）试题（样题） 5](#_Toc27939)**

**[（二） 比赛时间及试题具体内容 6](#_Toc24941)**

**[（三） 评判标准 6](#_Toc23139)**

**[（四）赛项打分单 8](#_Toc31331)**

**[三、竞赛细则 12](#_Toc20169)**

**[（一）竞赛时间 1](#_Toc27939)2**

**[（二）竞赛过程 1](#_Toc24941)2**

**[（三）实施细则 13](#_Toc20520)**

**[四、竞赛场地、设施设备等安排 14](#_Toc27195)**

**[（一）赛场规格要求 14](#_Toc6798)**

**[（二）场地布局图 14](#_Toc3810)**

**[（三）基础设施清单 14](#_Toc3810)**

**[五、安全规定 15](#_Toc24796)**

**[（一）参赛选手规定 15](#_Toc12378)**

**[（二）工作人员规定 15](#_Toc8276)**

**[六、申诉与仲裁 16](#_Toc29370)**

**[（一）申诉 16](#_Toc7032)**

**[（二）仲裁 17](#_Toc27803)**

一、技术描述

**（一）项目概要**

烹饪（中餐）项目，是指运用菜系代表烹调技法炒、熘、拔丝、扒等烹调方法，对原材料进行加工制作，使其形成一道道色香味形俱佳的精美菜品。本次大赛参赛对象为年满16周岁，且在法定退休年龄之内，并在我市工作、生活和学习连续满1年以上的就业人员、居民或在校学生。报名数量不限，设置理论初赛，成绩及格，排名前50名进入决赛实操考试。实操比赛中主要对选手的技能要求包括：烹调基础以及烹调操作技术，如了解[烹饪原料](https://baike.baidu.com/item/%E7%83%B9%E9%A5%AA%E5%8E%9F%E6%96%99" \t "https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%AD%E5%BC%8F%E7%83%B9%E8%B0%83%E5%B8%88/_blank)分档取料及其加工方法，熟练使用烹调工具及设备、火候的掌握、勺工的运用、刀工、浆糊、油温的识别，以及厨房卫生与安全知识。按照沈人社文件赛事奖励规定内容设置奖项。

1. **基本知识及能力要求**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 相关要求 | | 权重比例（%） |
| 1 | **职业道德** | 20 |
| 基本要求 | （1）忠于职守，爱岗敬业  （2）讲究质量，注重信誉  （3）尊师爱徒，团结协作  （4）积极进取，开拓创新  （5）遵纪守法，讲究公德 |
| 2 | **基础知识** | 30 |
| 基本知识 | 1. **饮食原料知识** 2. **饮食营养知识** 3. **饮食成本核算知识** 4. **安全生产知识** |
| 工作能力 | 1. 原料分类；原料特性；原料选择 2. 人体必需营养素；烹饪原料的营养；营养平衡和科学膳食；饮食的卫生与健康 3. 出成率的计算；其他相关项目计算 4. 厨房安全操作；安全用电用火安全；手动与机械设备安全使用 |
| 3 | 操作要求 | 50 |
| 基本知识 | 1. 原料初加工 2. 原料分档与切配 3. 原料预制加工 4. 菜肴制作 |
| 工作能力 | 1. 掌握鲜活原料的初步加工原则、方法及技术要求 2. 能够对一般畜禽原料进行分割取料 3. 掌握原料基本形状的加工，姿势正确，运用刀法，整齐均匀，符合要领，统筹用料，物尽其用 4. 熟练掌握各类烹饪技巧，操作姿势自然，原料辅料制作均匀适度，调味科学美味 |
| 合计 |  | 100 |

二、试题及评判标准

**（一）试题（样题）**

本次比赛命题及评分规则学习借鉴国内技能大赛的方法与理念，并结合国内行业技术特征，针对中餐辽菜的烹饪技法及特色制定试题。竞赛题分为理论试题和实操试题。理论成绩只作为选拔决赛人数的初赛，成绩及格，排名前50名可进入实操决赛中，命题标准不低于国家职业技能标准规定的高级工（三级）要求。实操试题涵盖辽菜烹饪操作规程及相关规范和标准，注重基本技能和专业化操作，强调质量和精度，注重操作过程和质量控制，并结合行业实际，体现新技术新理念，考核职业综合能力，对技能人才培养起到示范引导作用。实操比赛制定三个模块，分别从刀功、火候、调味、创新等几大方面考核。

模块A：细切土豆丝

模块B：雪绵豆沙

模块C：创新自选菜品

1. **比赛时间及试题具体内容**

1.比赛时间安排：每场比赛时间共计120分钟。

2.实操试题竞赛形式和成绩计算

实操成绩满分为100分。其中模块A占总成绩30%，模块B占总成绩40%，模块C占总成绩30%。竞赛采用个人竞赛形式，除模块C需要选手自带餐具与原料外，其他模块原料及餐具均由大赛赛项组委会统一安排，且作品全程加密，确保赛事公平性与公正性。

1. **评判标准**

1.分数权重

依据技术规范，作品成绩分别由前场评分（操作过程评判）（10%）与后场评分（作品质量评判）（90%）组成，满分为100分。

2.评分方法

前场评分：按照操作流程（40分）、原料加工（20分）、卫生安全（20分）、物尽其用（20分）等方面进行评分。满分为100分。

（1）操作流程（40分）：加工流程不合理扣5-10分；刀功不熟练扣10-20分；原料使用不合理扣5-10分。

（2）原料加工（20分）：烹调流程不合理扣1-5分；勺功、刀工不熟练扣5-10分；烹调技法使用不当扣1-5分。

（3）安全卫生（20分）：原料摆放不符合食品安全扣1-5分；操作现场不整洁扣1-5分；餐、炊、用具不清洁扣1-5分；个人卫生不符合要求扣1-5分。

（4）物尽其用（20分）：原料未用全扣5-10分；加工过程浪费较大扣5-10分。

后场评分：

模块A中出成率（8分）、粗细度（8分）、长短度（8分）、刀工整洁度（6分）方面进行评分。满分为30分。

模块B中成熟度（12分）、色泽洁白度（10分）、均匀度（10分）、口感蓬松度（8分）。满分为40分

模块C中技术创新（10分）、口味口感（7分）、推广价值（6分）、烹饪方法多样（7分）。满分为30分。

其中，前场评分由2位现场评委同时对每位选手现场操作表现进行评判，如有扣分处，应告知选手并确认签字；后场评分由评委对每位选手成品质量分别进行评判、各自打分，分数相加后除以评委人数取得平均分，并保留小数点后两位。前场分数与后场分数相加既选手最终得分。

3.成绩并列

如出现选手总成绩并列时，按照理论考试分数高者为上。如出现多次并列，按照模块A分数高者为上，以此类推。

**（四）赛项打分单**

1.前场打分单

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 前**前场打分单** | 选手编号 |  | |
| 工位号 |  | |
| 评分标准 | | 得分 |
| 操作流程  （40分） | 违规使用工具扣5-10分；刀功不熟练扣10-20分；原料使用不合理扣5-10分。 |  |
| 原料加工  （20分） | 加工流程不合理扣1-5分；勺功不熟练扣5-10分；烹调技法使用不当扣1-5分。 |  |
| 安全卫生  （20分） | 原料摆放不符合食品安全扣1-5分；操作现场不整洁扣1-5分；餐、炊、用具不清洁扣1-5分；个人卫生不符合要求扣1-5分。 |  |
| 物尽其用  （20分） | 未使用组委会提供的必用食材扣5-10分；加工过程浪费较大扣5-10分。 |  |
| 总分 |  | |

选手： 评委1： 日期：

评委2：

2.后场打分单

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 前**模块A** | 项目名称 | **细切土豆丝** | |
| 编号 |  | |
| 评分标准 | | 得分 |
| 出成率  （8分） | 95%及以上：8分；90%-94%：6分  85%-89%：4分；80%-84%：2分  低于80%：0分 |  |
| 粗细度  （8分） | 均匀且直径≤2毫米：8分  均匀且直径3-4毫米：6分  较均匀且直径5-6毫米：4分  不均匀但无明显大块：2分  不均匀且有明显大块：0分 |  |
| 长短度  （8分） | 均匀且长度8-10厘米：8分  均匀且长度6-7厘米：6分  较均匀且长度4-5厘米：4分  不均匀过短段（＜3厘米）：2分  不均匀且过短段占比超30%：0分 |  |
| 整洁度  （6分） | 无碎渣、无粘连，丝体完整：6分；  少量碎渣（占比≤10%）、轻微粘连：4分；  较多碎渣、明显粘连：2分  大量碎渣（＞20%）严重粘连：0分 |  |
|  | 总分 |  | |

评委： 日期：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 前**模块B** | 项目名称 | **雪绵豆沙** | |
| 编号 |  | |
| 评分标准 | | 得分 |
| 成熟度  （12分） | 雪衣不生，内馅绵软，咬开无湿面糊：12分；雪衣略生，内馅软嫩：10分；雪衣略生，内馅温热：8分；雪衣内蛋白不凝固，内馅凉：4分；外皮严重生或焦糊：0分。 |  |
| 色泽洁白度  （10分） | 整体雪白均匀，无黄斑、无焦边，光泽自然：10分；整体洁白，局部有极淡黄斑占比≤5%：8分；色泽米白，黄斑占比5%-10%：6分；色泽发黄，黄斑占比10%-20%：3分；色泽暗沉发褐，焦边或黄斑占比超20%：0分 |  |
| 均匀度  （10分） | 大小一致，形状规整：10分  大小较一致，形状较规整：8分  大小差异明显（直径差1.1-1.5厘米），形状不规整：6分  大小差异极大（直径差＞1.5厘米），部分变形：3分  大小混乱，多数严重变形或散碎：0分 |  |
| 口感蓬松度  （8分） | 入口轻盈蓬松：8分；入口较蓬松：6分；口感略紧实：4分；口感紧实发沉：2分；口感坚硬或软烂无蓬松感：0分 |  |
|  | 总分 |  | |

评委： 日期：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 前**模块C** | 项目名称 | **创新自选菜（ ）** | |
| 编号 |  | |
| 评分标准 | | 得分 |
| 技术创新  （10分） | 融合前沿烹饪技术，如低温慢煮、分子料理，或改良传统技法形成独特风格：10分；运用新颖处理手法，有明显技术突破：7分；对常规技法小幅调整，创新点平淡：5分；无技术创新，沿用常规做法：3分。 |  |
| 推广价值  （6分） | 食材易获取、成本可控，流程可复制，适合批量制作或家庭烹饪，市场接受度高：6分；食材较易获取，成本合理，操作流程较清晰，有一定推广潜力：4分；食材获取难度中等，成本偏高，操作流程复杂，推广受限：2分；食材稀缺昂贵，操作流程繁琐难复制，无推广价值：0分 |  |
| 烹饪方式  （7分） | 熟练运用3种及以上烹饪方法，融合自然，互不冲突：7分；运用2种烹饪方法，技法搭配合理：5分；虽用2种烹饪方法，但技法融合生硬，或其中1种技法执行粗糙：3分；仅用1种烹饪方法，未满足“两种以上”要求：2分。 |  |
| 口味口感  （7分） | 本味突出，调味层次丰富，无腥味：7分；本味清晰，调味协调：5分；略有异味，调味失衡：3分；海鲜腥味明显，调味失衡：1分。 |  |
|  | 总分 |  | |

评委： 日期：

三、竞赛细则

**（一）竞赛时间**

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 日期、时间 |
| 选手检录时间、备品发放 | 7:30—8:30 |
| 选手抽取场次、作品签等 | 7:30—8:20 |
| 实操赛场原料准备 | 8:20—9:00 |
| 实操考试第一场 | 9:00—11:00 |
| 实操考试第二场 | 11:00-13:00 |
| 实操考试第三场 | 13:00-15:00 |

**（二）竞赛过程**

操作考试：每场比赛时间共计120分钟，满分100分。

1.赛项内容：选手需独立完成模块A、B、C所规定的赛项内容，赛场提供模块A，模块B的所需主料、辅料、调料、餐具等，模块C所需主料、辅料、调料、餐具等选手自备。

2.作品应表现出各模块的质量要求，刀工技术和烹调技巧，色、香、味、形、质、养俱佳。

3.模块A、B必须使用现场提供的烹饪原料加工成菜，不可自备主、配料,调味品及餐具入场，违反规定者取消参赛资格。

4.模块项目限作一次，送评的菜品应保证成菜数量及质量标准。

**（三）实施细则**

1.参赛选手应严格遵守赛场纪律，服从指挥，仪表端庄，讲文明礼貌。选手之间应讲团结、友好、协作，避免各种矛盾发生。所有参赛选手服装、菜刀自备（服装不得带有明显标识），包括帽子、上衣、围裙、一次性手套、口罩、厨房纸巾等。选手需按要求将参赛证佩戴在胸前，选手编号粘贴在左胸处。

2.参赛选手提前30分钟到达检录处参加检录。比赛过程中，应严格遵守赛场纪律，服从大赛裁判长及评审小组组长的管理。比赛结束后，经评审小组组长确认后带好自己的工具，迅速撤离赛场。

3.本次大赛将严格进行赛前检录，选手经检录后进入比赛场地指定区域，检录后不得擅自出入。

4.比赛期间，除组委会成员、裁判组成员、赛场允许的工作人员外，其余人员一律不得进入赛场及评委室。

5.新闻媒体等进入赛场必须经过组委会允许，由专人陪同并且听从现场工作人员的安排和管理，不能影响比赛进行。

6.选手到达比赛场地后应认真检查设备设施等用具，整个操作过程中须保持环境整洁，废弃物倒入指定垃圾桶，但不需要自行清理出比赛场地。

7.参赛选手须服从现场裁判指挥。如有问题，应由指导教师在当天向组委会提出陈述。选手不得与大赛工作人员直接交涉。

8.组委会将对选手资格进行严格认证。比赛严禁冒名顶替，弄虚作假。

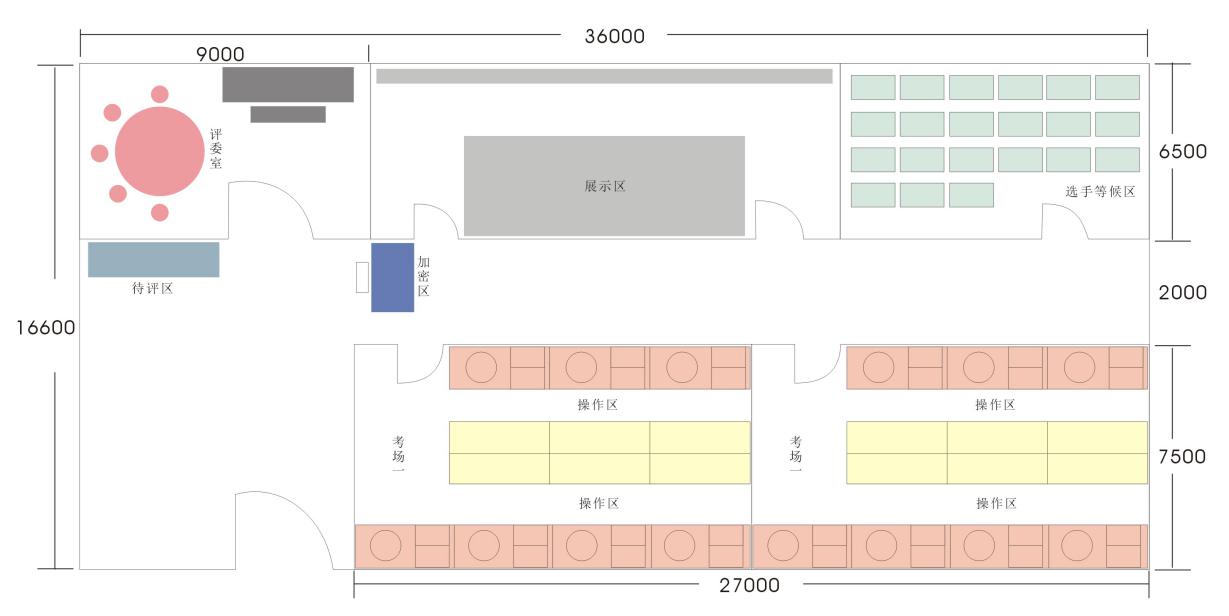
四、竞赛场地、设施设备等安排

依照大赛参赛项目和实际参赛人数具体确定，拟定场地如下：

**（一）赛场规格要求**

实际操作场地：二楼中餐实训室1、实训室2。评委室：二楼菜品展示室。场地总体面积600平，工位数量15个-20个/场，每个工位3平方米。

**（二）场地布局图**



**（三）基础设施清单**

赛场提供基础烹饪工具：炒勺、手勺、漏勺、油桶等，另备常用调味品：盐、味精、鸡粉、料酒、白醋、老抽酱油、生抽酱油、白糖、黑、白胡椒粉、色拉油、葱姜蒜等,模块A、模块B项目完成后，统一使用现场提供餐具盛装，菜品不得做任何盘饰及标记。

五、安全规定

**（一）参赛选手规定**

1.参赛选手按照大赛赛程安排凭组委会颁发的参赛证和有效身份证件参加比赛及相关活动，服装不得带有明显标识。

2.参赛选手应自觉遵守赛场纪律，服从裁判、听从指挥、文明竞赛；选手需持证进入赛场，禁止将通讯工具带入赛场。

3.须服从领导，听从指挥，遵守赛场规则，按时接受检录。

4.穿戴整洁，佩带参赛证。

5.选手进入比赛现场后可进行赛前准备，检查并确认比赛所需要的相关原材料、用具及实施设备等。

6.独立完成操作，不得提前加工，不得多做挑选。严禁携带违禁器物和手机及其他通讯工具进入赛场。

7.不得在赛场喧哗、打斗。爱护场地的设施设备，爱护环境卫生，注意安全。损坏大赛设备照价赔偿。

8.比赛期间设备出现问题时，参赛选手应提请现场评判人员检查确认，并服从评判人员及工作人员的统筹安排。

9.当宣布比赛时间结束时，参赛选手须立即停止操作，如继续操作将被扣分。

10.比赛结束做好清理工作，及时撤离赛场。

11.服从比赛的评判结果，如有异议可以书面形式向裁判组提出。

**（二）工作人员规定**

1.工作人员必须统一佩戴由组委会签发的相应证件，着装整齐。

2.工作人员不得影响参赛选手比赛，不允许有影响比赛公平的行为。

3.服从领导，听从指挥，以高度负责的精神、严肃认真的态度做好各项工作。

4.熟悉比赛规程，认真遵守各项比赛规则和工作要求。

5.坚守岗位，如有急事需要离开岗位时，应经组委会同意，并做好工作衔接。

6.严格遵守比赛纪律，如发现其他人员有违反比赛纪律的行为，应予以制止。情节严重的，应向组委会反映。现场如出现危险情况，安保人员立即与相关部门请示上报采取应急措施。

7.发扬无私奉献和团结协作的精神，提供热情、优质服务。

六、申诉与仲裁

**（一）申诉**

1.参赛选手对不符合竞赛规定的设备、工具、软件，有失公正的评判、奖励，以及对工作人员的违规行为等，均可提出申诉。

2.申诉应在竞赛结束公布成绩后2小时内提出，超时不予受理。申诉时，应按照规定的程序向组委会仲裁组递交书面申诉报告。报告应对申诉事件的现象、发生的时间、涉及到的人员、申诉依据与理由等进行充分、实事求是的叙述。事实依据不充分、仅凭主观臆断的申诉不予受理。申诉报告须有申诉的参赛选手签名。

3.裁判组收到申诉报告后，应根据申诉事由进行审查，2小时内书面通知申诉方，告知申诉处理结果。

**（二）仲裁**

赛项裁判组接受由参赛选手及指导教师（教练）提出的对裁判结果的申诉。裁判组在接到申诉后的2小时内组织复议，并及时反馈复议结果，复议结果为最终结果。