

2022 年全国职业院校技能大赛（高职烹饪赛项）

规定原料规定西式热菜制作技术基本规范

1、海鲜头盘配荷兰汁（开胃菜 时间 60 分钟）

（1）原料：

主料：对虾（8-10 头）4 只，净海鲈鱼肉（100-200 克），鱿鱼（100 克）；

辅料：苦菊、胡萝卜、黄油、白醋、西兰花、小番茄、小水萝卜、茭瓜、柠檬、洋葱、鸡蛋；

（2）菜品定位：设计制作以海鲜为主体的开胃菜，适用高级餐厅。

（3）菜品要求：

①海鲜头盘配荷兰汁，每盘菜品总重量 150-180 克，其中海鲜原料占到总重量的 60%-75%，其他配料占到总重量的 25%-40%。

②辅料与调味品现场提供，选手不得自备。

③使用现场提供直径 28 厘米的圆平盘 2 个盛装菜品，作品应满足 1 人量，统一样式制作二份，一份展示，一份供评委品尝。

（4）评分标准：

①参见《赛项规程》。

2、三文鱼头盘配黑醋汁（开胃菜 时间 60 分钟）

（1）原料：

主料：净三文鱼肉（200-250 克）；

辅料：苦菊、胡萝卜、西兰花、小番茄、小水萝卜、茭瓜、柠檬、洋葱、意大利黑醋；

（2）菜品定位：设计制作以三文鱼为主体的开胃菜，适用高级餐厅。

(3) 菜品要求:

①三文鱼头盘配黑醋汁每盘菜品总重量 150-180 克, 其中三文鱼占到总重量的 60%-75%, 其他配料占到总重量的 25%-40%。

②辅料与调味品现场提供, 选手不得自备。

③使用现场提供直径 28 厘米的圆平盘 2 个盛装菜品, 作品应满足 1 人量, 统一样式制作二份, 一份展示, 一份供评委品尝。

(4) 评分标准:

①参见《赛项规程》。

3、大虾头盘配蜂蜜芥末汁(开胃菜 时间 60 分钟)

(1) 原料:

主料: 对虾(8-10 头) 8-10 只;

辅料: 苦菊、胡萝卜、西兰花、小番茄、小水萝卜、茭瓜、柠檬、洋葱、蜂蜜、大藏芥末;

(2) 菜品定位: 设计制作以大虾为主体的开胃菜, 适用高级餐厅。

(3) 菜品要求:

①大虾头盘配蜂蜜芥末汁每盘菜品总重量 150-180 克, 其中大虾占到总重量的 60%-75%, 头盘其他配料占到总重量的 25%-40%。

②辅料与调味品现场提供, 选手不得自备。

③使用现场提供直径 28 厘米的圆平盘 2 个盛装菜品, 作品应满足 1 人量, 统一样式制作二份, 一份展示, 一份供评委品尝。

(4) 评分标准:

①参见《赛项规程》。

4、鸡肉主菜配香草蜜糖汁（主菜 时间 60 分钟）

（1）原料：

主料：三黄鸡 1 只约（1000-1200 克）；

辅料：胡萝卜、芦笋、西兰花、小番茄、土豆、新鲜口蘑、洋葱、西芹、蜂蜜、百里香、迷迭香、布朗基础汤；

（2）菜品定位：设计制作以鸡肉为主体的主菜，适用高级餐厅。

（3）菜品要求：

①鸡肉主菜每盘菜品总重量 240-260 克，其中鸡肉的总重量为整份主菜的 40%-50%。使用两种以上的蔬菜原料，总重量为整份主菜总重量的 20%—30%。使用土豆，且土豆制品的重量为整份主菜总重量的 10%—20%。

②辅料与调味品现场提供。

③使用现场提供直径 35 厘米的圆平盘 1 个盛装菜品，作品应满足 1 人量，统一样式制作二份，一份展示，一份供评委品尝。

（4）评分标准：

①参见《赛项规程》。

5、海鲈鱼主菜配柠檬黄油汁（主菜 时间 60 分钟）

（1）原料：

主料：海鲈鱼 1 条约（1000-1200 克）；

辅料：胡萝卜、芦笋、西兰花、小番茄、土豆、新鲜口蘑、西兰花、洋葱、柠檬、淡奶油、黄油、白葡萄酒；

（2）菜品定位：设计制作以海鲈鱼为主体的主菜，适用高级餐厅。

（3）菜品要求：

①海鲈鱼主菜每盘菜品总重量 240-260 克，其中海鲈鱼的总重量为整份主

菜的 40%—50%。使用两种以上的蔬菜原料，总重量为整份主菜总重量的 20%—30%。
使用土豆，且土豆制品的重量为整份主菜总重量的 10%—20%。

②辅料与调味品现场提供，选手不得自备。

③使用现场提供直径 35 厘米的圆平盘 1 个盛装菜品，作品应满足 1 人量，
统一样式制作二份，一份展示，一份供评委品尝。

(4) 评分标准：

①参见《赛项规程》。

6、菲力牛排主菜配红酒汁（主菜 时间 60 分钟）

(1) 原料：

主料：牛菲力约（350—400 克）；

辅料：胡萝卜、西兰花、小番茄、土豆、新鲜口蘑、西兰花、洋葱、黄油、
芦笋、红酒、布朗基础汤；

(2) 菜品定位：设计制作以牛肉为主体的主菜，适用高级餐厅。

(3) 菜品要求：

①菲力牛排主菜每盘菜品总重量 240—260 克，其中菲力牛排的总重量为整
份主菜的 40%—50%。使用两种以上的蔬菜原料，总重量为整份主菜总重量的 20%
—30%。使用土豆，且土豆制品的重量为整份主菜总重量的 10%—20%。

②辅料与调味品现场提供，选手不得自备。

③使用现场提供直径 35 厘米的圆平盘 1 个盛装菜品，作品应满足 1 人量，
统一样式制作二份，一份展示，一份供评委品尝。

(4) 评分标准：

①参见《赛项规程》。

7、西冷牛排主菜配黑椒汁（主菜 时间 60 分钟）

（1）原料：

主料：西冷牛排约（350-400 克）；

辅料：胡萝卜、西兰花、小番茄、土豆、新鲜口蘑、洋葱、西兰花、芦笋、大蒜、黑胡椒碎、布朗基础汤、黄油、红酒、茄膏、淡奶油；

（2）菜品定位：设计制作以西冷牛排为主体的主菜，适用高级餐厅。

（3）菜品要求：

①西冷牛排主菜每盘菜品总重量 240-260 克，其中西冷牛排的总重量为整份主菜的 40%-50%。使用两种以上的蔬菜原料，总重量为整份主菜总重量的 20%—30%。使用土豆，且土豆制品的重量为整份主菜总重量的 10%—20%。

②辅料与调味品现场提供，选手不得自备。

③使用现场提供直径 35 厘米的圆平盘 1 个盛装菜品，作品应满足 1 人量，统一样式制作二份，一份展示，一份供评委品尝。

（4）评分标准：

①参见《赛项规程》。

8、法切羊排主菜配红酒汁（主菜 时间 60 分钟）

（1）原料：

主料：切羊排约（360-400 克）；

辅料：胡萝卜、西兰花、小番茄、土豆、新鲜口蘑、西兰花、芦笋、洋葱、红酒、黄油、布朗基础汤；

（2）菜品定位：设计制作以法切羊排为主体的主菜，适用高级餐厅。

（3）菜品要求：

①羊排主菜每盘菜品总重量 240-260 克，其中法切羊排的总重量为整份主

菜的 40%—50%。使用两种以上的蔬菜原料，总重量为整份主菜总重量的 20%—30%。
使用土豆，且土豆制品的重量为整份主菜总重量的 10%—20%。

②辅料与调味品现场提供，选手不得自备。

③使用现场提供直径 35 厘米的圆平盘 1 个盛装菜品，作品应满足 1 人量，
统一样式制作二份，一份展示，一份供评委品尝。

(4) 评分标准：

①参见《赛项规程》。

9、猪柳主菜配番茄汁（主菜 时间 60 分钟）

(1) 原料：

主料：猪外脊约（350—400 克）；

辅料：胡萝卜、西兰花、小番茄、土豆、新鲜口蘑、洋葱、芦笋、西兰花、
番茄、黄油、茄膏、红酒、大蒜、布朗基础汤；

(2) 菜品定位：设计制作以猪外脊为主体的主菜，适用高级餐厅。

(3) 菜品要求：

①猪柳主菜每盘菜品总重量 240—260 克，其中猪外脊的总重量为整份主菜的 40%—50%。使用两种以上的蔬菜原料，总重量为整份主菜总重量的 20%—30%。
使用土豆，且土豆制品的重量为整份主菜总重量的 10%—20%。

②辅料与调味品现场提供，选手不得自备。

③使用现场提供直径 35 厘米的圆平盘 1 个盛装菜品，作品应满足 1 人量，
统一样式制作二份，一份展示，一份供评委品尝。

(4) 评分标准：

①参见《赛项规程》。

10. 鸭胸主菜配酸甜橙汁（主菜 时间 60 分钟）

（1）原料：

主料：鸭胸肉约（350-400 克）；

辅料：胡萝卜、西兰花、小番茄、土豆、新鲜口蘑、洋葱、芦笋、西兰花、甜橙、柠檬、浓缩橙汁、白兰地、黄油、布朗基础汤；

（2）菜品定位：设计制作以鸭胸肉为主体的主菜，适用高级餐厅。

（3）菜品要求：

①鸭胸主菜每盘菜品总重量 240-260 克，其中鸭胸肉的总重量为整份主菜的 40%-50%。使用两种以上的蔬菜原料，总重量为整份主菜总重量的 20%—30%。使用土豆，且土豆制品的重量为整份主菜总重量的 10%—20%。

②辅料与调味品现场提供，选手不得自备。

③使用现场提供直径 35 厘米的圆平盘 1 个盛装菜品，作品应满足 1 人量，统一样式制作二份，一份展示，一份供评委品尝。

（4）评分标准：

①参见《赛项规程》。