

新生命教育協會呂郭碧鳳中學  
2017 - 2018 家政科烹飪比賽章程

甲. 比賽組別

一. 公開組

主題：家廚之譜

內容：香港市民生活忙碌，步伐也見急促，因此經常以快餐解決一日三餐。雖然快餐製作需時短、但採用多油多鹽的烹調方式，味道卻見一般。繁忙過後，回到家

中，品嚐到父母、家人精心炮製的家常菜餚，感覺卻是截然不同。雖然家常菜的食材平凡簡單，但卻是美味佳餚，甚至可透過品嚐家常菜，感受到親人帶來的愛與關懷。一些家庭亦承傳了上一代獨特的菜譜，展現出家庭愛的延續。故此，是次比賽以家常菜為主題，比賽沒有限制食材及烹飪方法，參賽者可運用新鮮的食材，製作一款色、香、味俱全的家常菜餚，以呈現「家的味道」。

對象：本校老師、家長、校友、學生(但不能兩位學生)

日期：2018年3月5日(星期一 / Day 3)

時間：放學後(下午3:45 - 5:45)

地點：3/F 家政室

二. 學生組

主題：水果盛宴

內容：近年不同的研究都顯示，進食蔬果有助減低患上多種疾病的風險(如心臟病、中風及一些癌症)。衛生署建議，十二歲以上青少年每日需進食兩份水果。為響應衛生署「健康飲食在校園」的「開心果月」-「校園水果推廣計劃」活動，參賽者須至少使用一款水果為主要材料(種類不限)，發揮創意，製作一道既富營養，又美味可口的菜式。參賽者從中可發掘不同烹調水果的方法，從而培養進食水果的習慣，並於日常生活實踐健康飲食。

對象：本校中一至中五學生

日期：2017年3月8日(星期四 / Day 6)

時間：放學後 ( 下午 3 : 45 - 5 : 45 )

地點：3/F 家政室

## 乙. 比賽規則

1. 每隊須有兩名參賽者。
2. 參賽者須按指定主題設計健康菜譜，否則有可能被取消參賽資格。
3. 每隊參賽者報名時需註明參賽菜式，事後不得更改。
4. 每隊參賽者需作一分鐘口頭報告，解釋所設計菜式如何配合分組主題。

## 丙. 參賽須知

1. 截止報名日期為 2018 年 2 月 28 日或額滿即止，報名表格需連同菜譜一式兩份繳交。
2. 參賽者須自備菜譜、材料、圍裙及上菜器具。
3. 一切用料不得賽前調製，即使裝飾之生果或蔬菜亦不得事先雕切。工作人員將於比賽前檢查參賽者的全部用料及調味。
4. 基本廚具均由學校提供，參賽者應自備其特別所需之用品。比賽場地備有下列基本調味料：粟米油、糖、鹽、胡椒粉、豉油、麻油、粟粉、麵粉。除粟米油外，參賽者可取用以上不多於 3 湯匙調味料。
5. 烹飪時間不得超過四十五分鐘，逾時將被扣分。
6. 比賽後各參賽者須自行清洗煮食用具及清理場地。
7. 比賽將於三樓家政室舉行。
8. 比賽評判由本校老師及家長教師會幹事擔任。
9. 每組均設冠、亞、季軍及最佳口頭演繹獎，各得獎者將獲頒獎書券。
10. 如報名表格不敷應用，可自行影印。

## 丁. 參加辦法

1. 請於 2018 年 2 月 28 日或之前將填妥的報名表，傳真(23409716)、郵寄至本校(九龍觀塘翠屏道 102 號)，或親自繳交給趙佩雯老師或林蕙美老師。傳真及郵寄以收到日期為準。
2. 每組參賽上限為 11 隊。公開組及學生組均於 2018 年 3 月 1 日公佈。

## 戊. 評分標準

1. 菜式能回應大會主題
2. 評判以菜式的營養、烹調技巧、味道、外觀及清潔衛生五個項目評分.
3. 主辦單位將保留最終甄選及評審權，參賽者不得異議及/或上訴。