

# 115年青年廚師挑戰國際廚藝競賽培訓

## 共學圈暨模擬廚藝競賽



### 一、活動主旨：

為促進國際餐飲專業交流與技術創新，舉行青年廚師挑戰國際廚藝競賽培訓共學圈暨模擬廚藝競賽，激發餐飲從業人員與相關科系學生之創意與實作能力。活動結合理論與實務，邀請國際專業講師分享最新餐飲趨勢與烹調技術，並藉由競賽形式鼓勵參與者發揮創新思維，展現創新廚藝多樣風貌，進一步提升國際餐飲競爭力與產業發展。

### 二、活動主題：115 年青年廚師挑戰國際廚藝競賽培訓共學圈暨模擬廚藝競賽

### 三、主辦單位：國立高雄餐旅大學

### 四、協辦單位：國立高雄餐旅大學餐飲管理系

### 五、活動日期：

1. 活動報名日期：即日起至 115 年 9 月 11 日 16:00 止
2. 活動日期：115 年 9 月 19 日(六)~115 年 9 月 20 日(日)
3. 活動地點：國立高雄餐旅大學第二實習大樓 7 樓
4. 活動地址：高雄市小港區松和路 1 號
5. 參與資格：

高中職組：就讀在學學生

大專大學組：就讀在學學生

研習課程歡迎教師及學生共同參與；競賽活動則為學生專屬，教師不列入競賽資格

6. 報名連結：<https://forms.gle/Jbf9RPZEViyMtfkQ7>

## 六、辦理方式：

活動流程採「研習引領、競賽印證」的雙軌模式，確保理論與實務緊密銜接。  
國際餐飲創新技術研習會（Seminar）由 2 位國際級主廚親自示範技術應用。

- 首席講師：Louis Tay

現職：競賽委員會新加坡廚師協會會員

世界廚師協會認可的A級法官

Confrerie De La Chaine Des Rotisseurs的成員

Chúshī Louis Tay

資歷：瑞士酒店的廚師Louis Tay幫助擊敗29個國家，在2016年的IKA烹飪奧運會總冠軍中為新加坡贏得兩枚金牌。他還是1998年盧森堡Expogast烹飪世界杯冠軍和2014年國家隊經理。

他獲得了2018年Halton年度最佳行政總廚頒發的世界美食峰會獎。

- 首席講師：Patrick Tan

現職：伊萊克斯（新加坡）大型家電品牌大使主廚（2011-2016）

大使級廚師，ILC Trading（亞洲美食頻道）

資歷：擁有超過 30 年業界經驗的資深餐飲廚房專家 顧問 Patrick Tan主廚

亞太地區的豪華酒店、國際餐廳、多門市營運和區域諮詢，將實務經驗與策略商業領導相結合。

### 1. 廚藝競賽（Competition）

#### （一）現代西式料理

(1)2 位廚師組成一隊

(2)一份開胃菜、一份西式主菜

(3)限時 60 分鐘

#### （二）肉類：（包含雞肉、牛肉、鴨肉、羊肉）

限時 60 分鐘

#### （三）海鮮類

限時 60 分鐘

#### （四）義大利麵

限時 45 分鐘

(五)亞洲料理:(包含炒飯、亞洲料理等)

(1)限時 40 分鐘(炒飯)

(2)限時 50 分鐘(亞洲料理)

國際世界廚師協會競賽標準設定現場烹調競賽評分標準

| 評分項目      | 分數   | 說明               |
|-----------|------|------------------|
| 1. 前置作業   | 0-10 | 正確材料擺設使用流程順暢     |
| 2. 正確專業製備 | 0-25 | 依據烹調技術和營養學的正确專場  |
| -衛生       |      |                  |
| -工作技術/技巧  |      |                  |
| -廚房內務規劃組織 |      |                  |
| 3. 服務     | 0-5  | 服務時盤子的溫度及醬汁是否有附盅 |
| 4. 擺盤與表現  | 0-10 | 乾淨的擺盤            |
| 5. 風味及口感  | 0-50 |                  |
| 總計        | 100  |                  |

## 七、活動議程：

### 【115 年青年廚師挑戰國際廚藝競賽培訓共學圈暨模擬廚藝競賽】

| 活動時間：115 年 9 月 19 日（星期六） |                                                                                        |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 時間                       | 流程內容                                                                                   |
| 08:00~08:30              | 報到【地點：第二實習大樓 7 樓 Bravo 實習餐廳】                                                           |
| 08:30~09:00              | 開幕式<br>主持人：國立高雄餐旅大學餐飲管理系賴顧賢主任                                                          |
| 09:00~09:30              | 現代廚藝創意理論分享<br>講者：Louis Tay 專業講師                                                        |
| 09:30~11:30              | 【現代廚藝料理製作】<br>講師：Louis Tay                                                             |
| 11:30~12:30              | 中場休息（午餐時間）                                                                             |
| 12:30~12:50              | 第一場模擬競賽規則說明                                                                            |
| 12:50~13:00              | 第一場選手報到                                                                                |
| 13:00~14:00              | 模擬競賽一：【現場烹調現代西式料理比賽】<br>主持人：國立高雄餐旅大學餐飲管理系賴顧賢主任<br>裁判長：Patrick Tan<br>培訓實習評審：夥伴學校培訓種子教師 |
| 14:00~14:20              | 競賽成品展示、第二場選手報到                                                                         |
| 14:20~15:20              | 模擬競賽二：【現場烹調海鮮類比賽】<br>主持人：國立高雄餐旅大學餐飲管理系賴顧賢主任<br>裁判長：Louis Tay<br>培訓實習評審：夥伴學校培訓種子教師      |
| 15:20~15:40              | 競賽成品展示、第三場選手報到                                                                         |
| 15:40~16:30              | 模擬競賽三：【現場烹調亞洲料理類比賽】<br>主持人：國立高雄餐旅大學餐飲管理系賴顧賢主任<br>裁判長：Patrick Tan<br>培訓實習評審：夥伴學校培訓種子教師  |
| 16:30~16:50              | 競賽成品展示                                                                                 |
| 16:50~17:30              | 閉幕式暨第二場模擬競賽規則說明<br>主持人：國立高雄餐旅大學餐飲管理系賴顧賢主任                                              |
| 17:30~                   | 賦歸                                                                                     |

**【115 年青年廚師挑戰國際廚藝競賽培訓共學圈暨模擬廚藝競賽】**

| 活動時間：115 年 9 月 20 日（星期日） |                                                                                       |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 時間                       | 流程內容                                                                                  |
| 08:30~09:00              | 報到【地點：第二實習大樓 7 樓 Bravo 實習餐廳】                                                          |
| 09:00~09:30              | 開幕式<br>主持人：國立高雄餐旅大學餐飲管理系賴顧賢主任                                                         |
| 09:30~11:10              | 現代廚藝創意理論分享<br>【現代廚藝料理製作】<br>講師：Patrick Tan                                            |
| 11:10~12:10              | 中場休息（午餐時間）                                                                            |
| 12:10~12:20              | 第四場選手報到                                                                               |
| 12:20~13:20              | 模擬競賽四：【現場烹調肉類比賽】<br>主持人：國立高雄餐旅大學餐飲管理系賴顧賢主任<br>裁判長：Louis Tay<br>培訓實習評審：夥伴學校培訓種子教師      |
| 13:30~13:50              | 參賽成品展示、第五場選手報到                                                                        |
| 13:50~14:50              | 模擬競賽五：【現場烹調義大利麵類比賽】<br>主持人：國立高雄餐旅大學餐飲管理系賴顧賢主任<br>裁判長：Patrick Tan<br>培訓實習評審：夥伴學校培訓種子教師 |
| 14:50~15:10              | 競賽成品展示                                                                                |
| 15:10~16:10              | 模擬競賽學生選手實作成品之優缺點總講評與經驗分享<br>主持人：國立高雄餐旅大學餐飲管理系賴顧賢主任<br>講師：Louis Tay                    |
| 16:10~16:40              | 閉幕式暨頒獎（大合照）<br>主持人：國立高雄餐旅大學餐飲管理系賴顧賢主任                                                 |
| 16:40~                   | 賦歸                                                                                    |

## 八、各競賽項目說明

| 共同規則                                                                                                                                                           |               |                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. 菜餚必須分別擺放在兩個個別的盤子上，並附上適當的裝飾，一個用於評審品嚐，另一個用於展示。</li><li>2. 所有材料、廚具和餐具均由參賽者自備。</li><li>3. 當天需繳交要兩份紙本食譜，且需用英文書寫。</li></ol> |               |                                                                                                                 |
| 9 月 19 日(六)競賽說明                                                                                                                                                |               |                                                                                                                 |
| 比賽項目                                                                                                                                                           | 比賽時間          | 規則說明                                                                                                            |
| 現場烹調                                                                                                                                                           | 六十分鐘(以比賽規定為主) | <ol style="list-style-type: none"><li>1.選手需呈現兩份自由風格的熱主菜，以比賽項目為主體。</li><li>2.以適合的蔬菜作為裝飾。可搭配一種或多種合適的醬汁。</li></ol> |
| 9 月 20 日(日)競賽說明                                                                                                                                                |               |                                                                                                                 |
| 比賽項目                                                                                                                                                           | 比賽時間          | 規則說明                                                                                                            |
| 現場烹調                                                                                                                                                           | 六十分鐘(以比賽規定為主) | <ol style="list-style-type: none"><li>1.選手需呈現兩份自由風格的熱主菜，以比賽項目為主體。</li><li>2.以適合的蔬菜作為裝飾。可搭配一種或多種合適的醬汁。</li></ol> |

## 九、烹飪食材規定

允許帶入廚房的食物說明：

- 1.可攜帶基本母醬，但不可事前調味，需於比賽過程中進行調味動作。
- 2.蔬菜可以清洗、削皮、沖洗、切割/修整(任何形狀)，必須是生的(番茄可先汆燙去皮)  
蠶豆可以去殼。
  - (1)可使用香料粉和自製香料混合物。
  - (2)可使用蔬菜泥，但不得事先調味或作為直接成品。
- 3.麵團可以預先準備、擀平，但不能成型或烹煮。
- 4.任何蛋白質(肉類、家禽、魚類或海鮮等)，不允許預先醃製。
- 5.魚可以先去內臟、去鰓、去鱗和切片，但不能被烹煮。
- 6.海鮮/貝類可先清洗、去骨，但不能切分或烹煮。
- 7.肉類或家禽可以去骨、修整、分割，但不得烹煮。
- 8.醬汁可以濃縮或基本的母醬是被允許的，但不可以預先完成或調味。
- 9.任何調味必須在比賽期間進行。
- 10.可使用調味油或奶油。
- 11.裝飾品需在現場完成。

\*所有參賽者必須準備自己的烹飪器具和比賽所需的食材。

\*參賽者之工作檯必須保持整潔有序。

## 十、其他注意事項

衛生標準遵照以下事項：

1.保持清潔

2.生熟食分開

3.正確烹調

4.安全溫度

5.選擇安全的原材料-

6.著裝標準

(1)選手需穿著乾淨的白色廚師服。

(2)廚師帽必需戴標準廚師高帽。

(3)白色圍裙是比賽的標準圍裙。淺色的及屠夫條紋圍裙不被接受。

(4)廚師鞋需為安全款式且防滑。廚房不可穿運動鞋。

(5)領結可以自主決定。

(6)選手不得佩戴所有手飾，包括結婚戒指、耳釘、手表等物品。

## 十一、 場地提供之材料

1.所有材料由甄選選手自行準備，含主材料、蔬菜水果、香料及調味料。

2.食材前製備的標準，請參照本規章廚藝競賽之相關規範。

3.比賽現場僅提供基本調味料且為限量供應用完為止。

例如：鹽巴、糖、白胡椒粉、黑胡椒粗粒。

## 十二、 競賽場地規格



- 1.競賽報到時，提供走入式冰箱給各項目之各組別一個不鏽鋼深鐵盤(長 50 cm\*寬 30 cm)的空間置放食材。(競賽期間不提供臺下冰箱使用，如需保冰請自行準備。)
- 2.場地僅提供四口爐(明火)、爐下烤箱一台。
- 3.明火烤箱為兩組共用。
- 4.不鏽鋼檯面(長 155cm\*寬 82cm)為一組個人使用。
- 5.不鏽鋼水槽(長 51cm\*寬 54cm\*高 36cm)為一組個人使用。
- 6.每組工作檯將提供 4 個砧板，如下所示：  
紅色(肉類)、藍色(水產/海鮮類)、綠色(蔬果類)、白色(熟食類)。

### 注意事項：

- 1.各式鍋具、廚具等個人烹調用具需由選手自備，場地不提供任何器具。
- 2.競賽現場不允許攜帶其餘加熱設備，如瓦斯爐、電磁爐等。
- 3.如選手需自備設備(舒肥機、均質機等)請於報名完成後，主辦單位以 E-mail 傳送表單填寫，請並附上電壓及功率(ex.110V,1200W)，若未事先告知及經本單位判斷後場地設施無法供應者，本單位保有拒絕使用之權利。

### 十三、 競賽獎項及證書

- 1.參與競賽者提供每人個人參賽證明。
- 2.競賽選手獲得以下分數都將獲頒相應的獎牌和獎狀。

| 獎勵及證書 | 分數      |
|-------|---------|
| 金牌    | 90—99 分 |
| 銀牌    | 80—89 分 |
| 銅牌    | 70—79 分 |

\*評審保留不頒發任何獎項的權利。

### 十四、 注意事項

- 1.凡參加本活動者即視同遵守本計畫書之規定如本計劃書有未盡事宜主辦單位保有最後解釋權。
- 2.凡參加本活動者即同意將於本活動發表之作品無償授權主辦單位不限期間、不限次數之非營利重製、發行、公開上映、公開播送、公開傳輸、改作及行駛其他著作權法上著作財產權人所享有之一切權利。
- 3.如有任何相關問題，請來信至 E-mail：nkuht.youngchef001@gmail.com