



CLP 中電

傳承低碳
Low-carbon Legacy
全電煮食專業大賽
All Electric Professional Cooking Competition
2024

中華電力有限公司

傳承低碳 · 全電煮食專業大賽

2024年8月7日(星期三)

比賽規則

主辦機構



協辦機構



支持機構

Members of VTC Group VTC 轉職成員



一、比賽目的：

中華電力有限公司(中電)今年為第二屆舉辦 傳承低碳·全電煮食專業大賽旨在：

- 向本地推廣中式餐飲業，發掘有潛質的廚師入行
- 激勵廚師提升對菜餚設計的標準及提高烹飪的技巧
- 推廣電能煮食、節能省電可以減少溫室氣體排放，料理也有低碳的做法，健康也兼顧環保
- 提升香港餐飲業的專業地位，傳承低碳電廚文化及弘揚中華飲食文化

二、比賽場地、日期及費用

場地：香港薄扶林道 143 號職業訓練局國際廚藝學院 (ICI) B1 地庫

比賽日期：2024 年 8 月 7 日

比賽項目：中式烹調 – 龍躉

報名費用：港幣 300 元正

三、參賽資格及組別：

參賽者必須符合下列參賽資格：

1. 參賽者必須為香港居民。
2. 參賽者必須以所屬機構或組織的名義參與是項大賽。以個人名義參賽者將不被接納。(參賽者必須為所屬機構或組織的僱員或學員)
3. 參賽資格不得轉讓。若參賽者未能提供完整及正確資料或不符合任何參賽資格，大會保留取消其參賽資格的權利。
4. 如報名人數過多，大會將以參賽者提交的參賽作品的製作方法及相片，以作篩選；並保留所有最後決定的權利。
5. 所有參賽者，均一概同意參與所有事前及事後之相關宣傳、包括但不限於相片、影片、食譜分享、新聞稿、社交媒體、網站公告、以及案例分析。

四、比賽形式

項目	中式烹調 – 龍躉
賽制	個人賽
比賽形式	<ul style="list-style-type: none">• 必須使用中餐烹飪技法• 大會將提供主食材：龍躉，有皮無骨的魚柳一件，每件約 1 千克• 主食材需佔菜式的七成或以上 <ul style="list-style-type: none">• 各組別參賽者將進行抽籤及安排比賽時間與爐頭位置，參賽者不得異議• 參賽者必須使用大會指定的主食材(上列)，於 60 分鐘內，烹煮一道熱盤菜式• 參賽者於烹煮完成後，須即場向評審團介紹菜式。• 參賽者需自行準備其他搭配食材及配料等。

上菜形式和份量	<ul style="list-style-type: none"> • 每道菜式備六份成品 • 5 份供評審外觀及試味 • 1 份供拍照及展示。 • 上菜每碟必須為一人份 (位上)
上菜碟具	參賽者須自行攜帶上菜碟具。
調味料	除主食材外，大會將提供基本的調味料，每個爐頭均具以下： 幼鹽、砂糖、雞粉、乾生粉、胡椒粉、生抽、老抽、芥花籽油、紹酒、蠔油及芝麻油。
其他材料規格	<ul style="list-style-type: none"> • 各類菜餚的食材加工，如剝茸、醃製、預熱、煮湯及裝飾雕刻等，均不可預先在場外進行。 • 風乾食材可預先浸發。 • 汁醬製作或調味等均須於比賽現場完成；若攜帶現成醬料，必須現場加工完成。 • 刀工形成均須於比賽現場完成；大件的蔬菜及生果可切成一塊適當的份量帶到現場，但分切及造型必須於比賽現場完成。 • 禁止攜帶預先製作的菜式或半製成品進入比賽現場；如需要，請於交報名表時一併申報。 • 裝飾須現場製作及適合食用。 • 大會對參賽者的自攜食材及醬料或半製成品的批核有最終決定權。 •
廚房設備	廚房及爐頭的設備及工具清單，將於參賽資格確認後再另行公佈。參賽者需自備刀具，另外不能攜帶其他烹調電器 (如壓力煲等)；如需要，請於交報名表時一併申報。
比賽時間	<p>參賽者須於 60 分鐘內完成整個賽事：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 參賽者會有 5 分鐘 (預備時間)，參賽者可檢查及整理比賽爐頭。 • 比賽時間為 60 分鐘 (烹調及上菜時間)，參賽者須於限時內完成菜式，逾時完成之菜式將會被扣分。 • 參賽者只限於烹調時間的最後 10 分鐘上菜，即比賽時間的第 50-60 分鐘。 <p>完成整個賽事及待評審完味道後，參賽者將有 1 分鐘時間向評審委員介紹菜式如何呈現低碳烹飪。</p>
獎項及獎品	<p>是次比賽將備有以下獎項：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 金獎 (一名)：iPhone 15 Pro Max (256GB)、獎杯、獎牌、獎狀及專業廚師制服 • 銀獎 (一名)：iPad Air 13" (128GB)、獎牌、獎狀及專業廚師制服 • 銅獎 (一名)：DYSON 風筒、獎牌、獎狀及專業廚師制服 • 中華電力有限公司之新型低碳電廚獎 (一名)：Marshall STANMORE III 無線音箱及獎杯

五、評審準則

1. 評審委員會將由十位成員組成。
2. 每位參賽者的菜式都只會以獨立編號代替。
3. 參賽菜式會由大會工作人員送給評審委員會評分，待評審完味道後，參賽者方能向評審委員介紹菜式。
4. 評分準則：每道菜式總分為 100 分

味道及質感 (0-40 分)

- 口味鮮美純正，調味適當，保留食材的原味，主味突出，複合味道運用巧妙；質感鮮明，符合其應有的特點。

烹調技巧 (0-25 分)

- 正確的烹調手法，刀工精湛，規格整齊，火候得當，主輔食材配比合理，烹調具實用性，避免使用非必要的食材。

創意 (0-10 分)

- 醬料運用創新，菜式構思巧妙而設計合理，能於固有的烹飪工藝上體現創意及新思維。

觀感造型 (0-10 分)

- 色調自然悅目，裝盤美觀，器皿與菜肴協調。

低碳烹飪 (0-10 分)

- 本土生產，減少碳排放量；有機食材不使用及不含化學添加物，對身體及環境都有好處。多用蔬菜，減少能源及水資源的消耗；以「低碳烹飪」技法，縮短烹調時間，節省能源；減少廚餘，只煮合適的份量，善用食材的所有部份；合時的農作物，「不時不食」就是順應時節選擇食物的傳統健康飲食智慧。

整潔衛生 (0-5 分)

- 所有材料準備和工具使用的妥善安排，餐具和盤飾清潔衛生，若剩餘的食材過多，將被扣分。食物生熟分開，成品中不允許使用不能食用的物品。

5. 其他獎項的評分準則：

新型低碳電廚獎：

- 低碳烹飪評分部分得到最高分者：作品以「低碳烹飪」技法，縮短烹調時間，調節省能源；減少廚餘，只煮合適的份量，善用食材的所有部份等。

6. 缺席或未能於指定時段內提交作品者，將不獲發任何獎項。
7. 除下文另有指明的情況外，大會有權取消、刪改或增補任何活動規則，無需事先通知或取得參賽者的同意，並對活動有重新詮釋權，參賽者不得異議。
8. 未經大會許可，參賽者不能向評審委員會及大會負責人進行游說活動。
9. 大會及評審委員會對比賽結果擁有最後決定權，參賽者不得異議。
10. 大會有權拒絕任何不遵守大會規則或不符合比賽規則內各項內容的人士比賽。

六、其他比賽規則

1. 參賽者於比賽及活動期間不可為其個人或任何第三方進行商業宣傳。
2. 大會將為參賽者提供廚師制服，參賽者則需自備黑褲及安全鞋。
3. 比賽期間和出席開幕禮及頒獎典禮時，參賽者須穿整齊的制服，包括大會提供的廚師制服及自備的黑褲及安全鞋。

4. 參賽者需於比賽之指定時間前報到。
5. 比賽時參賽者禁止攜帶飾物、不准吸煙及使用電話。
6. 大會將提供合理的保安設施，然而若有任何貨物、器皿或私人物品遺失或損壞，不論是在簡介會、比賽、頒獎典禮或其他大會安排的活動期間發生，大會概不負責及賠償。
7. 大會有權取消、刪改或增補任何規則，及增加或減少比賽組別與項目。首席評判對規則的詮釋為最終之依歸。

七、簡介會

簡介會詳情將於確認比賽資格後公佈。簡介會內容包括：

- 介紹比賽細則及注意事項，參賽者應於提交表格前自行細閱及理解所有條款及細則。
- 進行抽籤比賽時段及爐頭，故各參賽者必須出席。
- 參觀比賽場地、爐具示範及講解其他有關資料等。於比賽當日，參賽者在指定比賽時間之前，將不獲安排額外檢查時間。

注意：如缺席簡介會，大會將不會另外安排講解及參觀比賽場地。

八、報名及查詢

由即日起，可於比賽網頁下載報名表格及比賽規則。如有更改，將以網上資料為實：

- 比賽網頁：<https://e.clp.com.hk/AllElectricProfessionalCookingCompetition>
- 下載報名表格：<https://e.clp.com.hk/CateringCompetitionApplicationForm>
- 下載比賽規則：<https://e.clp.com.hk/CompetitionRules>

截止報名日期：2024年6月27日（星期四）下午5時

報名方法

- 1/ 請填妥參賽表格。(附表一)
- 2/ 每道參賽菜式必須附有一份材料單、烹製方法及菜式相片。(附表二)
- 3/ 將填妥之**參賽表格、材料單、烹製方法及菜式相片**，連同劃線及抬頭 **< CLP Power Hong Kong Limited >** 或 **<中華電力有限公司>** 的港幣 **300 元支票** 寄交大會統籌：

親身遞交或郵寄往以下地址：MASTERMIND EVENTS LIMITED

香港九龍觀塘鴻圖道 31 號鴻貿中心 2501 室

* 信封/電郵主旨上註明：傳承低碳・全電煮食專業大賽

查詢

電話：2114 2811

電郵：clp@mastermindevents.com.hk