

家政領域學藝競賽試題（一）

梅梅在開始工作後總覺得壓力很大，因此下班後總想要吃一些美食犒賞自己。日積月累下來，某日站到磅秤上發現體重不知不覺增加好幾公斤。梅梅驚覺每天下班後，用吃美食來排解工作壓力似乎不是個好方法，於是痛下決心要回歸健康生活，因此決定要在平日飲食中，多攝取一些高蛋白質的低脂食物。在查了很多資料後，發現豆腐實在很適合作為一天飲食中的蛋白質來源，不僅健康同時又有多種變化的料理方式，可以用乾煎或是紅燒的方式單獨烹調，也可以跟其他的食材混合烹煮。你能不能運用現場提供的料理，**幫梅梅設計一道色香味俱全的豆腐料理呢？**

考試規範

1. 使用現有的食材，完成美味的豆腐菜餚。
2. 提供的食材除了主食材豆腐之外，必須至少使用兩種，但不一定要使用完畢，調味料可酌量使用。
3. 公用區食材以檯面提供的數量為準，同場用完不再補充，請酌量取用不浪費。

烹調方法

必須考慮配色、刀工與均衡營養等方面因素，可以使用煎、煮、炒、炸、蒸、涼拌等各種烹調方法。

現場蒸籠為共用，須使用磁盤或是不銹鋼馬口碗作為盛裝容器。

食材處理必須符合衛生要求，經加熱煮熟或經礦泉水生飲水處理；且需使用適當器皿盛裝，並注意擺盤之美觀。

評分重點

包括製作美觀、刀工、食材搭配、衛生與創意。

