



比賽細則

- 比賽名額共 12 隊，先到先得。
- 各團隊只可派出一隊出賽，共三名成員。
- 參加者須為 14-23 歲青少年，並具備使用家用煤氣爐的經驗。
- 每隊需烹飪兩道小菜及一煲白飯：

1. 大灣區為題的小菜

以抽籤方式抽出其中一個大灣區的地區作菜色主題，包括：中國九個城市及兩個特區*。參加者須提前自行購買食材，費用不得多於港幣 100 元正（食材須於比賽當天提供收據以作證明，不可使用未有列於收據之食材）。

*地區包括：珠海、江門、中山、佛山、肇慶、東莞、惠州、深圳、廣州、香港特別行政區及澳門特別行政區

2. 指定食材的小菜

使用大會提供的指定食材，即場烹飪。

3. 一煲白飯

使用大會提供的指定器材（瓦煲），即場烹飪。

- 所有食材不能預先烹飪及處理，亦不建議使用預製、醃製食品（包括：肉丸類、香腸、餐肉及罐頭等類別食品），否則會被扣分，甚或取消資格。
- 比賽限時為 120 分鐘（包括清理烹飪場地）。

評分準則

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. 菜色及大灣區特色菜色介紹 | 5. 團隊合作性 |
| 2. 指定食材創意 | 6. 食材使用（物善其用、杜絕浪費） |
| 3. 菜色的色香味及飯質 | 7. 器材使用及場地整潔 |
| 4. 菜色名稱設計 | |



比賽獎項

比賽設冠軍、亞軍、季軍及優異獎，詳情如下：

- 冠軍：超市禮券（價值港幣 600 元正）
- 亞軍：超市禮券（價值港幣 450 元正）
- 季軍：超市禮券（價值港幣 300 元正）
- 優異獎：超市禮券（價值港幣 150 元正）

評判團

- 由各團隊的長官組成，包括：
 1. 大會的兩名長官
 2. 每參賽團隊的一名長官

器材提供

器材	數量
雙體煤氣爐	1
平底鑊	1
鐵煲	1
中式圓底鑊	1
中式菜刀	1
刨皮器	1
瓦煲	1
砧板	1
鑊鏟	2
調味料(油、鹽、糖、生抽、老抽)	每隊一份