

# نوزدهمین مسابقات ملی مهارت – کشوری

رشته: آشپزی

شماره جهانی رشته: ۳۴

مدت زمان پروژه: ۱۷ ساعت در ۳ روز

## توضیح مختصر راجع به پروژه

پروژه حاضر با بهره‌گیری از پروژه‌های مسابقات مهارت جهانی و کشوری در سالهای گذشته می‌باشد که جهت ارزشیابی مهارت، خلاقیت و ابتکار جوانان شرکت‌کننده در مسابقات ملی مهارت رشته آشپزی برای مدت ۲۰ ساعت طراحی و در نظر گرفته شده است.

قابل ذکر است که ارزشیابی کیفی و با تکیه بر دقت، سرعت، مهارت و قدرت و خلاقیت و اعتماد به نفس افراد در انتهای هر پروژه انجام خواهد شد.

در این پروژه شرکت‌کنندگان باید موارد زیر را بر اساس دستورالعمل تهیه و تزئین نمایند:

- ۱- آماده کردن طبخ غذاهای فینگرفود (انگشتی سرد که در مجموع ۴ نوع بر پایه سبزیجات (سه عدد از هر کدام) و ۴ نوع بر پایه گوشت و مرغ (سه عدد از هر کدام) باشد) که بدین ترتیب ۱۲ قطعه در دو دیس جداگانه و همراه با دو نوع سس سرد سرو شود. (سس دلخواه)
- ۲- غذای خمیری (رولت با خمیر یوفکا با گوشت راسته گوساله با سبزیجات)
- ۳- ماهی کبابی قزل‌آلا درسته همراه با سبزیجات (۴ نوع) و دو نوع سس دلخواه گرم
- ۴- سالاد سبزیجات کبابی با سس ریحان
- ۵- خوراک مرغ بادام و زنجبیل همراه با ۴ نوع سبزیجات پخته
- ۶- دسر چیز کیک نیویورکی

## دستورالعمل اجرای پروژه:

### ۱- سینی فینگر فود:

غذاهای انگشتی سرد که در مجموع چهار نوع بر پایه سبزیجات (از هر کدام سه عدد) و چهار نوع بر پایه گوشت مرغ (از هر کدام سه عدد) باشد. به ترتیب ۱۲ قطعه در دو دیس جداگانه همراه با دو نوع سس سرد سرو شود.

### ۲- غذای خمیری (رولت با خمیر یوفکا با گوشت راسته گوساله با سبزیجات):

طریقه گرفتن خمیر یوفکا و باز کردن آن، مرینت کردن گوشت مربوطه و سبزیجات که چگونه سبزیجات را آماده کرده و طریقه پیچیدن رولت و رومال کردن آن و پخت نهایی

### ۳- ماهی کبابی قزل آلا درسته همراه با سبزیجات (۴ نوع و دو نوع سس دلخواه گرم):

طریقه شستن و پاک کردن و بی استخوان کردن ماهی قزل آلا، مرینت کردن آن جهت آماده سازی پخت، طریقه پخت ۴ نوع سبزیجاتی که در اختیار قرار میگیرد، تهیه دو نوع سس گرم دلخواه، طریقه پخت سس، رنگ سس، طعم و مزه آن مورد نظر است.

#### **۴- سالاد سبزیجات کبابی با سس ریحان:**

سبزیجات مورد نظر را کبابی کرده و ترکیب سبزیجات مورد نظر و طریقه سرو و آماده سازی سس ریحان، غلظت سس، رنگ سس و طعم و مزه سس

#### **۵- خوراک مرغ بادام و زنجبیل (همراه با ۴ نوع سبزیجات پخته):**

طریقه آماده سازی مرغ کامل، پاک کردن، شستشو و آماده سازی و مزه دار کردن و طریقه پخت همراه با آماده سازی بادام و چهار نوع سبزیجات مربوطه و نوع پخت سبزیجات به صورت بخارپز

#### **۶- دسر چیز کیک نیویورکی:**

پایه کیک مناسب برای چیز کیک، آماده سازی و پخت آن، نحوه آماده سازی کرم چیز کیک، ترکیب مواد و ریختن آن روی پایه کیک، دیزاین و طریقه قرار دادن در ظرف سرو

## ارزشیابی کیفی

ارزشیابی: آماده کردن طبخ غذاهای فینگرفود				
مدت زمان: ۳ ساعت ۸/۳۰ الی ۱۱/۳۰				
ملاحظات	نمره اکتسابی	بارم	شرح کار	ردیف
		۲	طریقه هماهنگی مواد اولیه طریقه ترکیب مواد اولیه طریقه برش مواد اولیه طریقه چیدمان مواد اولیه	۱ آماده سازی مواد اولیه
		۲	پخت مناسب سبزیجات پخت مناسب مرغ	۲ کیفیت پخت
		۳		۳ طعم و مزه
		۳		۴ گارنیش
		۴	طرح مناسب رنگهای مناسب چیدمان مناسب	۵ خلاقیت و ابتکار
		۱		۶ سرعت عمل و بهداشت محیط
		۱۵		جمع نهایی

## ارزشیابی کیفی

ارزشیابی : غذای خمیری (رولت با خمیر یوفکا با گوشت راسته گوساله با سبزیجات)				
مدت زمان: ۳ ساعت ۱۳ الی ۱۶				
ملاحظات	نمره اکتسابی	بارم	شرح کار	ردیف
		۱	طریقه هماهنگی مواد اولیه طریقه ترکیب مواد اولیه طریقه برش مواد اولیه طریقه چیدمان مواد اولیه	۱ آماده سازی مواد اولیه
		۳	طریقه گرفتن خمیر اولیه طریقه باز کردن خمیر با وردنه طریقه شکل دادن به خمیر	۲ گرفتن خمیر و طریقه باز کردن آن
		۲		۳ ترکیب مواد داخل رولت
		۳	کیفیت پخت خمیر کیفیت پخت مواد داخلی	۴ کیفیت پخت
		۴		۵ طعم و مزه
		۴		۶ گارنیش
		۲	طرح مناسب رنگهای مناسب چیدمان مناسب	۷ خلاقیت و ابتکار
		۲		۸ سرعت عمل و بهداشت محیط
		۲۱		جمع نهایی

## ارزشیابی کیفی

ارزشیابی : ماهی کبابی قزل آلا درسته همراه با سبزیجات ( ۴ نوع سبزیجات و دو نوع سس دلخواه گرم)

مدت زمان: ۳ ساعت ۸/۳۰ الی ۱۱/۳۰

ردیف	شرح کار	بارم	نمره اکتسابی	ملاحظات
۱	طریقه شستشو و بی استخوان کردن ماهی	۲		
۲	مزه دار کردن ماهی	۲		نوع مواد مزه دار کردن طریقه مزه دار کردن
۳	آماده سازی سبزیجات	۱		ترکیب سبزیجات داخل ماهی طریقه پر کردن شکم ماهی آماده سازی جهت پخت
۴	طریقه پخت	۲		نحوه پخت کبابی یا گریل کردن
۵	طعم و مزه	۴		
۶	تهیه سس (طعم، مزه، رنگ)	۲		
۷	گارنیش	۴		
۸	خلاقیت و ابتکار	۲		طرح مناسب رنگهای مناسب چیدمان مناسب
۹	سرعت عمل و بهداشت محیط	۱		
	جمع نهایی	۲۰		

## ارزشیابی کیفی

ارزشیابی : سالاد سبزیجات کبابی با سس ریحان				
مدت زمان: ۲/۵ ساعت ۱۳ الی ۱۵/۳۰				
ملاحظات	نمره اکتسابی	بارم	شرح کار	ردیف
		۱	طریقه هماهنگی مواد اولیه طریقه ترکیب مواد اولیه طریقه برش مواد اولیه طریقه چیدمان مواد اولیه	۱ آماده سازی مواد اولیه
		۲	طریقه پخت کبابی یا گریل	۲ پخت مواد
		۱		۳ سس (طعم، مزه و رنگ)
		۲		۴ طعم و مزه
		۳		۵ گارنیش
		۲	طرح مناسب رنگهای مناسب چیدمان مناسب	۶ خلاقیت و ابتکار
		۱		۷ سرعت عمل و بهداشت محیط
		۱۲		جمع نهایی

## ارزشیابی کیفی

ارزشیابی : خوراک مرغ بادام با زنجبیل (همراه با ۴ نوع سبزیجات پخته)				
مدت زمان: ۳ ساعت ۸/۳۰ الی ۱۱/۳۰				
ملاحظات	نمره اکتسابی	بارم	شرح کار	ردیف
		۲	طریقه شستشو و پاک کردن مرغ	۱ آماده سازی مرغ
		۲		۲ مزه دار کردن مرغ
		۲		۳ ترکیب مواد
		۲		۴ پخت نهایی
		۴		۵ طعم و مزه
		۳	طرح مناسب رنگهای مناسب چیدمان مناسب	۶ گارنیش
		۲		۷ خلاقیت و ابتکار
		۱		۸ سرعت عمل و بهداشت محیط
		۱۸		جمع نهایی

## ارزشیابی کیفی

ارزشیابی : دسر چیز کیک نیویورکی				
مدت زمان: ۲/۵ ساعت ۱۳ الی ۱۵/۳۰				
ملاحظات	نمره اکتسابی	بارم	شرح کار	ردیف
		۱	آماده سازی مواد اولیه	۱
		۲	ترکیب مواد	۲
		۴	طعم و مزه	۳
		۳	گارنیش	۴
		۳	طرح مناسب رنگهای مناسب چیدمان مناسب	۵
		۱	سرعت عمل و بهداشت محیط	۶
		۱۴	جمع نهایی	