

地、不剩食，未來家政女王齊聚嘉義競技烹飪金手！

106 年 11 月 14 日/Young 農通訊

https://www.agriharvest.tw/theme_data.php?theme=article&sub_theme=news&id=126

文／ Young 農通訊 圖片提供／ 教育部國民及學前教育署

全國 86 所高中職共 403 位選手，11 月 7 日到 9 日齊聚嘉義高級家事職業學校，參加全國高級中等學校 106 學年度家事類技藝競賽。當中的烹飪職種競賽，端出嘉義在地食材，考驗選手如何將食材化身美味料理，實踐從產地到餐桌的理念。

烹飪職種術科考題為酥炸魚條與宮保雞丁，酥炸魚條用的鱸魚來自嘉義東石與布袋漁港，宮保雞丁的雞腿來自嘉義當地養雞場，再搭配使用柳丁、大黃瓜、胡蘿蔔等食材進行擺盤。食材強調在地與當令，讓選手以新鮮食材為底，展現刀工以及菜餚的烹煮、調味、擺盤技術，強調食物充分利用不浪費。

參賽的 12 校 24 位選手，最後產生 5 名金手獎，第 1 名為稻江高級護理家事職業學校學生吳安晴，第 2 到 5 名得主則落在苗栗高級農工職業學校、岡山高級農工職業學校、員林高級家事商業職業學校、以及內埔高級農工職業學校。烹飪職種團體冠軍同樣由稻江護家獲得，亞軍為岡山農工。

獲得第 1 名的吳安晴賽前連續 3 個月，每天練習在 4 小時內完成 6 到 7 道菜的烹飪，晚上還留在學校準備競賽學科考試直到 9 點多。她表示，練習雖然辛苦，但奪得冠軍覺得很值得；競賽現場看到在地食材，第 1 個念頭是想辦法快速將肉品去骨處理，再盡快烹調，保留食材鮮味。



選手們賽前認真練習，在家事類技藝競賽中大展廚藝，以嘉義在地食材烹飪，實踐從產地到餐桌的理念。



競賽中選手們全神貫注地烹調食材。

吳安晴的指導老師楊巧鈴補充說，吳安晴從高一就很認真學習，本屆競賽評審要求選手繳回整隻魚與雞的骨頭，觀察是否浪費可用食材，所以學生刀工是否紮實成為關鍵。吳安晴刀工精細，較其他選手保留更多魚肉與雞肉，作品分量較重且外觀漂亮，因此獲得評審青睞，不只學科獲最高分，術科也是最高分。

獲得第4名的員林家商學生林佩均表示，烹飪過程中最困難的是，取下鱸魚魚皮的刀工如果不好，魚皮會破掉，導致外型不好看，幸好競賽前幾乎每天都練習切魚，曾經切過鱸魚，才能在比賽中不慌亂。

金手獎前3名選手，可以直接保送國立科技大學，第1名選手還可以獲得教育部國民及學前教育署全額補助出國觀摩見習。去年烹飪類金手獎第1名選手是到日本東京與千葉進行餐飲烹飪相關企業參訪、職場實作體驗與文化交流。吳安晴表示，畢業後將以高雄餐旅大學為第1志願升學，未來更規劃出國留學，到日本學習如何連結甜點與中式烹調技術。



烹飪職種術科考題之一：酥炸魚條。