**香港青年協會 －中國歷史文化周2018**

**「青年廚神」大作戰－食譜提交表格**

**1. 基本資料**

請🗹選**：**□中學組 □公開組

隊名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_隊長姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. 食譜** 建議食譜以少油少鹽為原則:

請🗹選**：**□初賽 □決賽（菜式：□廣府菜 / □潮州菜／□客家菜／□順德菜）

**食譜名稱：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2.1 烹調方法(可選多項)**

□煎／□炒／□炆／□燉／□焗／□蒸／□炸／□烚／□其他：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2.2 材料 (四人份量x 2份)**(份量或重量由多至少列出)**：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **食材：** | **份量 (克)** | **調味料：** | **份量** |
| 1 |  | 1 |  |
| 2 |  | 2 |  |
| 3 |  | 3 |  |
| 4 |  | 4 |  |
| 5 |  | 5 |  |
| 6 |  | 6 |  |
| 7 |  | 7 |  |
| 8 |  | 8 |  |
| 9 |  | 9 |  |
| 10 |  | 10 |  |

**2.3 擬自行攜帶的廚具:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 |

註：可另紙書寫