

适用专业：烹饪工艺与营养

考生姓名：_____ 准考证号：_____

1. 实操考试题目：玉米负重翻锅（100 分）
2. 实操考核内容：使用玉米进行持续翻锅练习。
3. 实操考试要求：考试时间为 1 分钟使用玉米模拟食材，连续完成 30 次小翻锅动作，要求每次翻锅高度适中、落点一致，动作连贯有力。操作过程中须讲解发力要领与呼吸配合，保持站姿稳定，避免耸肩翘臀。器械掉落或动作中断超 3 秒即停止计数，未达 10 次不得分，20 至 25 次按比例给分，30 次以上满分。考官重点观察动作规范性、持续性及安全性，台面整洁度计入总评。

评分项目	评分细则	分值
1. 动作稳定性	负重下姿势不变形，翻锅动作稳定。	20 分
2. 物料控制	物料在锅中前后滚动均匀，无大幅度跳动。	40 分
3. 无撒漏	操作过程中，物料无明显撒出锅外（轻微不计）。	20 分
4. 节奏与持久	动作节奏稳定，1 分钟内能保持动作质量。	20 分

4. 实操仪器设备描述展示：



5. 实操考试注意事项：考生须使用考场指定锅具与模拟食材，不得私自更换。操作全程保持工位整洁，考后须按要求清理灶台及周边区域。违反安全规范或出现违规行为，考官有权立即终止考试。