**油爆腰花**

（1）烹调方法：油爆；

（2）原料：

主料：猪腰子；

辅料：青红圆椒、葱、姜、蒜；

调料：精盐、料酒、醋、味精、胡椒粉、干淀粉、烹调油、芝麻油；

（3）制作过程：

原料→刀工成形→拍粉→滑油→爆制→调味→勾芡→出锅装盘

（4）菜肴特点：

腰花形似麦穗，口味咸鲜，质感软嫩，芡汁均匀。

（5）评分标准：

①参见《赛项规程》。

②菜肴夹生或焦煳，不能食用，不得分。

③烹调方法错误，不得分。