

八屆 康愛心湯料 制比  
比

- (2) 容易單：備料、烹 煲煎全 ，操作 易；
- (3) 外 味： 、 、形 ，氣味 宜；
- (4) 口 感：口感 為中 年人士接受；

### 3、 審具 法

- (1) 每一位 委 一 每一份作品打分，分值 加既為 作品最後得分。
- (3) 每個參 作品 分 序排列， 出冠 、亞 、季 、優異小 （各一 ）及最佳湯方一款。

### 4、 審人員

- (1) 中 專業人員，包括 床 深中 生和中 教 人士
- (2) 營 學專業人士、廚師
- (3) 澳 會 團代
- (4) 服務機構人士
- (5) 澳

## 五、 制 求

### 1、內容 定

人： 人 友、獨居 、居家 和中年人 。

年： 45歲以上的中 年 。

季： 每款湯方 有一個季 對性。

地域： 澳 。

時： 宜午 用。

### 2、數 求

每個參 制湯方 4款，春夏 冬各一款。

### 3、材料及用

- (1) 列明 取的所有 材 材(包括 味料)，建 優先 慮 地 材和 材；
- (2) 每份湯方以 1~2人份 為標準擬定；
- (3) 每一味 材和 材的 單位 分別標明以下兩 ：
  - ①傳 單位，如斤、兩、 、塊、 、個、只、片、條、根 ；
  - ②公制 單位，以“克”為單位。

### 4、做法 明

- (1) 準備 序： 材和 材是否 清洗、浸泡、切割 理；
- (2) 時： 材和 材浸泡、 煮的時 ；
- (3) 次序： 材和 材 煮的先後次序；
- (4) 煮的火候大小及不同 段的火候 ；
- (5) 的 煮用水 。

### 5、功效 明

- (1) 湯方功效， 定 4~8 字；
- (2) 單味 材在此湯方中發揮的功效（ 定 8 字以內），無 功效不 列出。

## 6、 宜人 明

- (1) 合 用此湯方的具 人 ，如 ，或 狀況、生理時期；
- (2) 宜 用此湯方的季 及 由。

## 7、 用 忌 明

- (1) 用此湯方時不宜同時 用的其他 物；
- (2) 不宜 用此湯方的 ，或 狀況、生理時期。

## 六、 制注意事

### 1、原創性

- (1) 湯方 小 成員根據所學 制；
- (2) 不可照搬既往湯單比 入 湯單及現有文獻、刊物公佈之湯單。  
每個參 將獲 既往 康愛心湯料 單一冊以作參 。

### 2、安全性

湯單 制應 免使用有毒、副作用的 材和 材，不可 用中 忌搭 。

## 六、比 獎勵

是次比 備 、獎 由澳 中 生保健協會 助，獎狀為澳 技大學 澳 中 生保健協會共同 發，參 同學將獲得本次比 印 湯書一冊。

### 1 八屆 康愛心湯料 制比 獎勵一

獎	數	獎 (以小 為單位)	獎狀
冠	一	MOP3000.00	會服務獎狀
亞	一	MOP2000.00	會服務獎狀
季	一	MOP1000.00	會服務獎狀
優異	一	MOP500.00	會服務獎狀
最佳 生 方	一	MOP500.00	會服務獎狀
參 獎( 入 )	千	-	會服務獎狀
參 獎(完成初 )	千	-	會服務獎狀