



第三屆耆康愛心湯料編制比賽

2014年10月24日

主辦單位：澳門科技大學中醫藥學院

協辦單位：松山扶輪社

支持單位：母親會護理安老院

顧問：何美華女士

鄭其昌副教授



耆康愛心湯料編制比賽

1. 目的與意義

- (1) 為本澳老人院院友及獨居長者編制參考性營養湯單、茶飲方；
- (2) 鼓勵澳門科技大學中醫藥學院學生學以致用，及為其提供職前實踐機會，服務社會；

2. 服務對象

澳門老人院院友及獨居長者

3. 比賽方式

- (1) 分組：符合參賽條件者，自願組合，3人一小組

參賽條件：選修『中醫飲食營養學』之學生（3人，含組長）

或邀請至多一位中醫藥學院三、四年級學生或研究生

或2位非修讀上述課程之中醫藥學院一年級學生作為組員參賽

- (2) 籌備金：每組 MOP800.00，用於研究及編寫湯單

- (3) 獎勵：由松山扶輪社資助及頒發

級別	獎金（以小組為單位）	獎狀
冠軍小組	MOP3000.00	社會服務獎狀
亞軍小組	MOP2000.00	社會服務獎狀
季軍小組	MOP1000.00	社會服務獎狀
優異組	MOP500.00	社會服務獎狀
參與獎	獎品	社會服務獎狀

評審標準

1.湯料數量要求

每個參賽組編制湯單和茶飲單，共 15 份：

- (1) 佐膳營養湯單 5 份。
- (2) 藥膳食療湯單 5 份。
- (3) 養生茶飲 5 份。

2.評審標準說明

- (1) 經濟實惠：服務對象為老人院及獨居長者，故選材需價廉、實用、營養；
- (2) 適合時令：需合乎季節時令特點（限定季節）；
- (3) 容易簡單：自備料、烹調至煲煎全過程，需操作簡易，以方便老人為宜；
- (4) 針對性強：切合體質或疾病需要（限定疾病），具有調理（輔助治病）的作用；
- (5) 藥食搭配：湯料和茶飲搭配符合中醫基本原則，溫和不刺激，無毒副作用；
- (6) 口 感：湯料和茶飲口感能為長者接受。

3.評審具體辦法

- (1) 上述 6 條標準，每條評分最高 10 分，最低 1 分。
- (2) 每一位評委逐一給每一份作品打分，6 條標準分值累加既為該作品得分。
- (3) 每個參賽組 15 份作品總分降序排列，評選出冠軍、亞軍、季軍及優異小組。

4.本次限定季節

春夏秋冬四季，但每個具體湯單或茶飲單需有季節針對性

5.本次限定疾病

脾胃病

需以所限定疾病為主題，編制藥膳食療湯單

湯單和茶飲單編制必備信息

1.材料及用量

- (1) 需列明湯單和茶飲選取的所有食材和藥材，包括調味料；
- (2) 每份湯單以 5~6 人份量為標準擬定，每份茶飲以 1 人份量為標準擬定；
- (3) 每一味食材和藥材的計量單位為斤、兩、錢、塊、粒、個、只、片、條、根等，不得以“克”為單位。

2.做法

- (1) 食材和藥材是否需要清洗、浸泡、切割等處理程序；
- (2) 時間：食材和藥材浸泡、蒸煮的時間；
- (3) 次序：食材和藥材蒸煮的先後次序；
- (4) 蒸煮的火候大小及不同階段的火候調節；
- (5) 預估的蒸煮用水量。

3.主要功效

- (1) 湯單和茶飲單總功效；
- (2) 單味藥物在湯單或茶飲單中發揮的功效。

4.適宜人群

- (1) 適合食用此款湯料和茶飲的具體心腦血管疾病人群或病種人群；
- (2) 適合食用此款湯料和茶飲的體質，或身體狀況、生理時期；
- (3) 適宜食用此款湯料和茶飲的明確季節。

5.食用禁忌

- (1) 食用此款湯料和茶飲時不宜同時食用的其他食物；
- (2) 不宜食用此款湯料和茶飲的體質，或身體狀況、生理時期。

注意事項

1.原創性

不可照搬 2012 年、2013 年比賽入選湯單及現有文獻、刊物公佈之湯單。

每個參賽組將獲贈一本第一屆耆康愛心湯料餐單（2012 年）

每個參賽組每一位組員將獲贈一本第二屆耆康愛心湯料餐單（2013 年）

2.安全性

湯單編制應避免使用有毒副作用的食材和藥材，不可選用中藥禁忌搭配。

活動計劃時間表

時間	日 程
2014.10.23	報名說明會（已完成）
2014.10.27~2014.11.10	公佈活動通告，接受報名
2014.11.中旬	啟動儀式，分發籌備金（H525）
2014.11 下旬	探訪老人院，進行體質評估
2014.12.31	湯單比賽截稿日期
2015.1.1~2015.1.31	評委評選期
2015.3.15	公佈結果，安排頒發獎金獎狀（H525）

報名方式

报名时间:

請於 2014年11月10日前，將紙質報名表交到中醫藥學院于麗麗老師處。

聯繫方式:

地 址：澳門科技大學 H 座 618a 室

聯繫人：于老師

電 話：8897 2497

郵 箱：llyu@must.edu.mo