**「獻給長輩的私房料理：雞與蛋食譜&故事募集比賽」辦法**

1. **活動緣起**：

小時候，父母為孩子烹煮美味的私房料理，那味道溫暖在心頭。如今父母年老，你是否察覺他們因為牙口不好、味覺退化等，而吃不下、吃不夠呢？長期熱量或營養不足，尤其蛋白質缺乏導致肌肉加速流失，容易使身體衰弱、甚至失能。如何讓年邁的父母吃得營養，常讓子女費盡心思。

雞肉與蛋對長輩是很好的蛋白質來源，雞肉較牛肉、豬肉相比，蛋白質含量高、脂肪較低，有助於肌肉合成，對於患有心血管或脂肪肝之民眾來說健康負擔也較小；蛋品同樣蛋白質含量較高，且烹調方式多元，口感香嫩。因此，董氏基金會特辦理「獻給長輩的私房料理：雞與蛋食譜&故事募集比賽」，現在，換我們來照顧父母，讓長輩吃得美味、吃得營養，健康呷百二！

1. **指導單位**：行政院農業委員會
2. **主辦單位：**財團法人董氏基金會食品營養中心、中華民國養雞協會
3. **活動主題：獻給長輩的私房料理：雞與蛋食譜&故事募集比賽**
4. **活動期間：**即日起至9月10日截止。
5. **活動對象：**有興趣的民眾皆可參加
6. **活動方式：**
7. 以雞肉或蛋為主要食材，設計符合銀髮族營養、健康、美味、易入口的食譜，烹調成品拍照。
8. 將食譜、故事上傳至[董氏食品營養中心Facebook「獻給長輩的私房料理」活動頁面](https://fb.me/e/2fd7XJlnH)。

**上傳步驟及範例請詳見附件作品格式說明**，包含

* 食譜內容：包含菜名、食材份量(1~2人份)、步驟作法、**成品照片**。
* 食譜故事：**約200-300字**描述這道料理的**與長輩之間的親情故事、設計原因理念**。
1. 上傳成功後，邀請親朋好友幫您的食譜及故事按讚集人氣！
2. **評選方式**及**標準：**

 將邀請營養師2位、餐飲背景專家1位等專業人士共同討論、評選，評選標準如下：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 評分項目 | 佔比 | 說明 |
| 食譜內容 | 60% | * 符合主題：以雞肉或蛋為主要食材，符合銀髮族健康營養需求。
* 好吃好看、質地好咬好吞：配合老年人容易食慾下降、味覺退化、咀嚼、吞嚥能力下降，設計美味、美觀、質地適合的料理。
* 創意性：亦可將主食材以雞肉或蛋取代傳統食譜。
* 便利性：食材方便購買、製備容易。
* 食譜說明清楚詳盡。
 |
| 故事內容 | 40% | * 故事切合主題、文字流暢、情感真摯。
 |

1. **獎勵辦法：**

得獎名單將於110年10月15日前公告於董氏基金會食品營養中心網站及FB

* 廚神獎7名：

金獎：1名，獎狀乙紙，獎金8000元及精美禮品乙份。

銀獎：1名，獎狀乙紙，獎金5000元及精美禮品乙份。

銅獎：2名，獎狀乙紙，獎金3000元及精美禮品乙份。

佳作：3名，獎狀乙紙，獎金2000元及精美禮品乙份。

* 人氣獎10名：活動期間依上傳至董氏基金會食品營養中心Facebook「獻給長輩的私房料理」活動頁面作品按讚數前10名，致贈精美禮品乙份。
* 參加獎：活動期間凡依活動規定格式上傳作品者，可拿到環保收納袋乙個唷！
* 主辦單位得視收件情況調整獎項數
1. **注意事項：**
2. 每人限上傳乙篇，上傳格式請詳閱附件作品格式規定，凡不合規定格式之作品，主辦單位得取消其參賽資格。務必檢查確認內容無誤再上傳，收件後恕不接受任何編輯修改。
3. 參賽作品限由本人創作，且未獲其他單位獎項；作品內容禁止節錄、抄襲其他網站或他人圖文、影像及影音資料。違反以上規定者，經查證屬實，予以取消資格並追回獎勵，並自行承擔相關法律責任。
4. 主辦單位將主動聯繫得獎者，7天內未回覆視同放棄；若資訊填寫有誤致使權益受損，主辦單位概不負責。
5. 報名參賽之作品即視為同意授權主辦單位使用，著作權仍歸原作者所有，但主辦單位擁有編輯、發表等權利，且不需支付任何額外費用，恕不另行通知。
6. 參賽者應尊重專業評審委員的決議，對評審結果不得有異議。
7. 主辦單位有權終止活動、變更獎項、修改規則，並公布於董氏基金會食品營養中心網站：<https://www.nutri.jtf.org.tw/>。
* 其他問題歡迎洽詢：董氏基金會食品營養中心 台北市復興北路57號12樓之3

TEL：(02)2776-6133#310 廖小姐 E-mail：310@jtf.org.tw

**附件**

1. **貼文格式說明：**
2. 食譜故事：**約200-300字**描述這道料理的**與長輩之間的親情故事、設計原因理念**。
3. 食譜內容：包含食譜名稱(菜名)、食材份量、作法步驟、成品照。

☞**請依照以下範例項目來撰寫貼文：**

|  |
| --- |
| **#獻給長輩的私房料理**1. **食譜故事：**【獅子老爸的愛心獅子頭】小時候，爸爸總會下廚大展身手，餐桌上最常見的，就是「紅燒獅子頭」，這可是他最得意的拿手菜呢！然而，小時候的我不懂事，覺得爸爸就像獅子一樣，對我嚴厲管教，於是我叛逆、賭氣、不跟他說話，直到某天，我們坐在餐桌前，爸爸夾了一塊獅子頭到我碗裡，笑著對我說：「這是你最愛吃的，多吃點吧！」然後我才明白，雖然爸爸嘴上很少提起，但他對我的關愛，都能在獅子頭裡嚐到。

最近幾年，爸爸老得走不動了，他總嫌我做的獅子頭不如他做的好，卻又高興地配著白飯一口接一口，也許他就是這樣口是心非吧！因為「紅燒獅子頭」就是我們的共同記憶，口中的滋味與心頭的溫暖，永遠不會散。1. **設計理念**：父親的牙口不好，獅子頭他愛吃又咬得動，用雞絞肉取代豬絞肉，可以讓心血管不好的爸爸減少脂肪攝取。
2. **食譜名稱**：紅燒雞肉獅子頭
3. **食材與份量**：(1人份)肉丸：雞腿肉250g、板豆腐1塊，紅蘿蔔少許、雞蛋1顆、青蔥1枝、薑1小塊、醬油1大匙、米酒1小匙、太白粉2大匙。

配料：青蔥1枝(切段)、薑1塊、蝦米1.5大匙(泡軟)、大白菜半顆(切段，梗和葉分開)、香菇(泡軟)、蠔油1大匙、醬油0.5大匙、高湯或清水400克、白胡椒少許1. **作法步驟**：
2. 紅蘿蔔、青蔥、薑切成細末。
3. 雞肉剁成泥，拌入板豆腐、雞蛋、紅蘿蔔、青蔥、薑、醬油及太白粉拌勻。
4. 捏每顆肉丸成適當大小圓形並雙手來回拋打，入鍋中小火煎至兩面金黃，關小火加蓋悶熟，肉丸備用。
5. 煎肉球的原鍋燒熱，爆香的蝦米、蔥段、薑片，香菇數朵，搶入酒、蠔油、醬油下白菜梗炒香，倒入高湯或清水（淹過白菜即可），煮滾。
6. 加入肉丸及白菜葉，大火煮滾，蓋鍋蓋轉小火，慢燉20分鐘，加入白胡椒，調整味道即可。
7. **成品照(請自行上傳)**：

一張含有 食物, 盤, 碗, 碗盤 的圖片  自動產生的描述 |

1. **食譜與故事上傳步驟：**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. 至董氏基金會食品營養中心FB**按『讚』**，網址：<https://www.facebook.com/jtfnutri>
2. 點選頁面上的**『活動』**
3. 點選近期活動裡面的**「獻給長輩的私房料理：雞與蛋食譜&故事募集比賽」**
4. 進入活動頁面後，滑鼠**移至右上方點選『參加』**。
5. 點選『參加』後，就會出現下拉式選單，顯示您已參加囉！
6. **點選『討論區』**
7. **點選『新增貼文』**。
8. 接著就可以開始打字、上傳您個人的食譜及故事囉！內容包含食譜故事、設計理念、食譜名稱、食材、做法步驟，**貼文第一行請標註#獻給長輩的私房料理。**
9. **上傳成品照：**接著，滑鼠請**移至左下角點選『照相機圖標』**，上傳您漂亮的成品照。
10. 別忘記**按下方『發佈』**，就上傳成功囉！
11. 邀請您的親朋好友來幫您的作品**按『讚』**! 越多按讚，越有機會獲得人氣獎喔。
 |  |