

「獻給長輩的私房料理：雞與蛋食譜&故事募集比賽」辦法

一、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！

二、指導單位：行政院農業委員會

三、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

四、活動主題：獻給長輩的私房料理：雞與蛋食譜&故事募集比賽

五、活動期間：即日起至9月10日截止。

六、活動對象：有興趣的民眾皆可參加

七、活動方式：

1. 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。
2. 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。
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**。
3. 上傳成功後，邀請親朋好友幫您的食譜及故事按讚👍集人氣！

八、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%	<ul style="list-style-type: none">✓ 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%	<ul style="list-style-type: none">✓ 故事切合主題、文字流暢、情感真摯。

九、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

十、 注意事項：

1. 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。
 2. 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。
 3. 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。
 4. 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。
 5. 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。
 6. 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

(一)貼文格式說明：

1. 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**。
2. 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：



董氏基金會食品營養中心

#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。
2. **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。
3. **食譜名稱：**紅燒雞肉獅子頭
4. **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
5. **作法步驟：**
 - (1) 紅蘿蔔、青蔥、薑切成細末。
 - (2) 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。
 - (3) 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。
 - (4) 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。
 - (5) 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。
6. **成品照(請自行上傳)：**



(二)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。

