

115年度社區營養推廣中心「古早味料理-越嚼越健康」 徵稿計畫書

一、 依據：「115年度國民健康署補助縣市辦理整合性長者健康促進計畫—工作分項2—社區營養服務資源整合」計畫辦理

二、 目的：

近年隨飲食環境快速變遷，外食比例提高，傳統家常料理的傳承逐漸淡化，長者熟悉的古早味正逐步消失於家庭餐桌。古早味料理蘊含豐富的文化記憶、生活智慧，更具備食材天然、加工少、調味簡單等健康特質，符合現代低碳健康飲食精神。

本中心以「古早味料理」為主題，期望藉由徵稿活動喚起民眾對傳統飲食文化的記憶，並透過簡單的健康改良，使經典料理更符合現今營養需求。透過社區民眾及家庭成員共同參與，將長者熟悉的家常滋味以更友善、減油、減鹽、天然的方式呈現，讓古早味不僅留存於記憶，更成為健康飲食教育的實踐工具。

藉由創作古早味改良食譜，達成以下目標：

1. **文化傳承**：保留具有台灣特色的家常風味，促進跨世代交流。
2. **健康加值**：以減油、減鹽、增蔬果、選天然食材等方式，讓傳統料理更符合現代飲食指南。
3. **社區參與**：鼓勵民眾動手料理，提升家庭料理頻率與飲食自主性。
4. **營養教育**：加深大眾對食物營養價值的認識，落實健康飲食於日常生活。

三、 主辦單位：臺南市政府衛生局

四、 參加對象：有興趣之民眾皆歡迎參加



五、徵稿主題：本次徵稿以台灣古早味家常料理為基礎，鼓勵民眾運用天然、少加工、當季在地食材創作，呈現傳統風味與文化情感。同時融入健康理念，透過減油、減鹽、增加蔬菜豆類與全穀雜糧比例，並以薑、蒜、蔥、米酒等天然食材調味，避免油炸及高度加工品，使古早味料理以更健康的方式重返餐桌。

六、徵稿辦法：

1. 請詳細撰寫食譜名稱、食材、重量、作法、健康與特色。**(請參考附件二格式)**
2. 需附上清晰的成品照片原始檔至少1張，照片請以 jpg 或 PNG 檔、解析度需300dpi 以上(大小不可小於1MB)。投稿者請務必使用自行拍攝的照片，切勿引用網路或其他出處之圖片，務必確認所提供之照片著作權或所有權、肖像權，若經採用產生糾紛，皆由投稿者負相關法律責任，主辦單位、承辦單位概不負責。
3. 投稿方式：即日起至115年04月15日止前將附件一及附件二以 word 檔回傳，(附件一需另以圖片檔或掃描檔回傳，如以其他檔案寄送者不予錄取)，寄 E-mail 至 d00199@tncghb.gov.tw 陳小姐收，並註明主旨:參加古早味料理-越嚼越健康食譜徵稿活動。
4. 凡投稿食譜有入選者，可獲得**500元**禮券及完成後之食譜1本(如同位投稿者多件入選，仍以一本食譜為限)。

七、其他注意事項：

1. 本活動單位對於徵選食譜之著作權享有無償使用權，得公開展示、重製、編輯、推廣、發行以合作方式利用作品內容。
2. 如有問題請致電予臺南市政府衛生局國民健康科06-6357716分機248

陳小姐

附件一、投稿者資料表（以 word 檔 + 圖片檔或掃描檔回傳）

投稿者 姓名		職 稱	
服務單位		連絡電話	(0)：
通訊住址			
E-mail			
食 譜 資 料			
食譜名稱			
照片	<p>照片請以 jpg、PNG 檔、解析度300dpi 以上回傳 (大小不可小於1MB)</p>		
聲明事項	<p>本人（單位）同意臺南市政府衛生局得永久免費將本作品修訂、公佈、出版，以進行公益宣導。本人（單位）作品若違反智慧財產權，願被取消資格；如涉及違法，則由本人（單位）自行負責。</p> <p>同意人（單位）簽章：</p> <p>作品名稱：</p> <p style="text-align: right;">中華民國 年 月 日</p>		

附件二：食譜資料（以 word 檔回傳）

名稱		食材	()人份重量	備註
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

製作方法：

健康與特色：

範例

名稱		食材	(1)人份重量	備註
1.	古早味虱目魚白菜滷	虱目魚柳	70公克	虱目魚柳減少油脂
2.		大白菜	80公克	古早味經典蔬菜
3.		紅蘿蔔	15公克	增加顏色與纖維
4.		黑木耳	10公克	增加膳食纖維
5.		蔥段	5公克	天然香氣來源
6.		薑片	3公克	傳統風味
7.		醬油	5毫升	減鹽使用
8.		白胡椒粉	少許	
9.		油	5毫升	
10.				

製作方法：

1. 虱目魚柳洗淨，以少量白胡椒粉略醃備用。
2. 食材全部洗淨後，大白菜切粗段、紅蘿蔔切絲、黑木耳切絲。
3. 加油熱鍋，加入虱目魚柳略煎至上色後取出。
4. 鍋中加入薑片與蔥段略炒後依序加入大白菜、紅蘿蔔、黑木耳，拌炒後加入水及少量醬油，煮至蔬菜軟化。
5. 將虱目魚放回鍋中，小火燉煮5分鐘即可起鍋。

健康與特色：

本料理忠實呈現古早味白菜滷的家常風味，採用低油、低鹽方式烹調，並加入較少油脂的虱目魚柳做為優良蛋白質來源，使整體熱量與油脂明顯降低。白菜與黑木耳富含膳食纖維，可促進腸道健康；虱目魚提供優質蛋白質與 ω -3脂肪酸，適合長者、青壯年與兒童食用。

此料理兼具傳統風味與營養均衡，是適合日常家庭餐桌的健康古早味料理，亦展現「溫暖、簡單、天然」的古早味精神。