

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 - m a i l			
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</p> <p>(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>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.				
<p>製作方法：</p>				
<p>健康與特色：</p>				

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。