

「食得喜」樂齡美食烹飪大賽 2022

院舍及餐廳廚師專場

改善吞嚥困難人士飲食質素需要創新及傳承，香港社會服務聯會（社聯）轄下社會企業商務中心連續四屆舉辦「食得喜」樂齡美食烹飪大賽，致力提倡照護食發展，現誠邀餐廳、院舍、地區長者中心或相關服務單位的在職廚師一同參與今屆賽事！

本屆比賽從院舍層面推廣至社區，同時邀請院舍廚師及社區餐廳廚師參與比賽。除了為業界提供交流切磋的平台，將照護食烹調技術發揚光大，更鼓勵職業廚師在照護食菜式上創新嘗試，讓吞嚥困難人士有多元化的選擇；另一方面，我們期望向社區人士推廣不同形態的照護食（如軟餐及碎餐等），令照護食普及化，融入日常生活。

比賽詳情如下：

1. **主辦機構：**香港社會服務聯會
2. **合作伙伴：**職業訓練局（VTC）國際廚藝學院及中華廚藝學院
3. **比賽目的**
 - 宣揚本地照護食及其標準指引
 - 向職業廚師推廣照護食在社區及院舍的應用，促進照護食市場發展
 - 為吞嚥困難人士提供多種飲食方案，改善生活質素
 - 改變公眾對照護食的固有觀念，推動社會共融
4. **賽程說明**
 - 4.1 **入圍甄選**

主題：	家+照護食 <ul style="list-style-type: none">· 「家」是聯繫至親不可或缺的地方· 「照護食」帶來美味和快樂的飲食體驗· 「家+照護食」兩者結合，讓家家吞嚥困難人士也能享受美味的照護食體驗。是次比賽作品需貼近日常生活，在家也能輕鬆製作
參賽資格：	餐廳、院舍、地區長者中心或相關服務單位的職業廚師（每間餐廳及機構最多可派遣兩間轄下單位參賽）

菜式要求：	需設計兩道適合吞嚥困難長者食用的自選照護食菜式，包括一道主菜及一道配菜（如前菜、甜品、湯或飲品等），烹調方法及照護食等級不限
遞交方式：	於截止日期前將已填妥的報名表格電郵至 goodlife@hkcss.org.hk ，報名人士可自由選擇附以相片 / 短片介紹相關作品
截止日期：	2022 年 7 月 7 日（星期四）下午 5 時正
入圍通知：	暫定於 2022 年 7 月 25 日（星期一）公布入圍決賽名單，入圍者將獲另函通知，並額外獲 HK\$ 3,000 津貼作決賽備戰用途

4.2 賽前備戰活動（只限決賽入圍者）

活動一：「照護食烹調及等級分類」工作坊	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 星級專家分享一系列有關照護食的基本理論、等級測試技巧和烹調貼士等 ➢ 活動約 2 小時，視乎疫情發展而決定實體或網上進行 ➢ 擬定於 8 月 13 日（星期六）下午時段進行（實際時間及地點將另行通知）
活動二：賽前最後召集	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 簡介決賽流程及注意事項 ➢ 擬定於 9 月下旬至 10 月上旬其中一日進行（實際時間及地點將另行通知）

4.3 賽前實地拍攝（只限決賽入圍者）

主辦機構將安排攝影師為每隊入圍決賽的單位拍攝宣傳影片，內容包括簡單烹調示範及介紹作品理念等。參賽廚師需於影片中示範烹調參賽的照護食菜式並符合下述指定的照護食等級要求。所拍/錄的相片或影像會用作日後比賽公眾投票、公開展示或宣傳用途。（詳細安排視乎疫情發展而定）

4.4 決賽

日期：	2022 年 10 月 15 日（星期六）
時間：	下午 2 時至 5 時（暫定）
地點：	國際廚藝學院（香港薄扶林道 143 號）
比賽規則：	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 參賽者需於指定時間內按要求現場烹調（約 30 分鐘）照護食菜式，另加 1-2 分鐘作品介紹時間 ➢ 參賽者需自行準備烹飪材料及用具，大會只提供基本煮食器具及清水 ➢ 參賽者可預先準備部份較花時間的食材，方便於指定時間內完成菜式

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 需沿用入圍甄選時所提交的食譜菜式（一款主菜及一款配菜），惟可於參與賽前備戰活動後因應菜式要求而調整食材及配料份量，以及其烹調方法 ➤ 所有得獎者將獲邀出席 11 月「食得喜」樂齡美食烹飪大賽頒獎典禮，並於典禮接受嘉許
菜式要求：	<p>參賽者需烹調入圍作品中的主菜及配菜，並符合指定的吞嚥障礙飲食等級。</p> <p>主菜及配菜其中一道需符合：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 社聯照護食標準指引等級 4（即《國際吞嚥障礙飲食標準》（IDDSI）等級 4（糊狀））； <p>而另一道則需符合：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 社聯照護食標準指引等級 5 或 6 級（即 IDDSI 等級 5（細碎及濕軟）或等級 6（軟質及一口量））

5. 評委

是次比賽將邀請不同業界人士作為評委，為食物各種特質，例如味道質感、外觀配搭、創意設計意念等作出評分。

入圍甄選評委（按姓氏英文字母排列）

- Devon Hou 女士 Feste Group 行政總廚
- John Rocha 先生 飲食文化人、食譜書作者、電視烹飪節目廚師、煤氣烹飪中心導師
- 徐銘禧先生 鏗泰（香港）有限公司執行董事、餐飲顧問

*決賽評判陣容稍後公布

6. 比賽獎項





是次比賽設有以下獎項：

6.1 照護食星級大廚（多名）：以表揚入圍參賽者優秀表現及積極推動照護食

每名可獲總值 HK\$1,000 獎品

6.2 因應社聯「照護食」標誌內的四大元素而設四個嘉許大賞，當中各具象徵意義：



-  「美食」嘉許：扣連「食」為所有人的基本需求，說明「照護食」尊重人的基本權利，包括有需要人士
-  「喜悅」嘉許：透過「照護食」為有需要人士帶來的美味和快樂的飲食體驗
-  「聯繫」嘉許：突顯人與人透過「照護食」而建造的聯繫
-  「關愛」嘉許：強調每一份「照護食」背後都有一份愛與關懷

每名可獲總值 HK\$800 獎品

6.3 公眾投票最具「人氣」獎（一名）：讓公眾為自己心儀菜式投票

可獲總值 HK\$800 獎品

6.4 至有「營」大獎（一名）：就營養及整體配搭等方面為入圍決賽菜式進行評分

可獲總值 HK\$800 獎品

*為鼓勵參賽者踴躍參與比賽，大會設有各大獎項以示嘉許。除「照護食星級大廚」獎及公眾投票最具「人氣」獎外，其餘獎項的得獎隊伍將不會重複獲獎

7. 評審準則

7.1 入圍甄選

評分項目	比例
作品創意、設計意念及其背後故事	30%
食材選擇（多樣性、用料、整體比例）及營養	20%
烹調方法（烹調技巧）	20%
食譜完整性（詳述料理過程、次序和詳列食材份量）	15%
適合患吞嚥困難長者進食程度	15%

7.2 決賽

獎項	評分項目	比例
「美食」嘉許	整體味道、質感	50%
	香氣、色澤、食材配搭	25%
	是否合乎要求的食品軟硬等級	25%
「喜悅」嘉許	食物外觀、擺盤、色彩配搭	50%
	是否符合「開心」的主題、 予人歡欣的感覺	25%
	是否合乎要求的食品軟硬等級	25%
「聯繫」嘉許	作品背後的故事	50%
	創意、設計意念	25%
	是否合乎要求的食品軟硬等級	25%
「關愛」嘉許	食譜的清晰度	50%
	照顧者容易學習程度	25%
	是否合乎要求的食品軟硬等級	25%
公眾投票最具「人氣」獎	每隊入圍決賽的宣傳影片及作品將會以 Facebook 貼文方式發放，獲得最多「讚好」作品的貼文將獲此人氣大獎。	不適用
至有「營」大獎	整體營養均衡	50%
	是否適合吞嚥困難長者	25%
	選料健康多元化	25%

8. 照護食大使計劃（待定）

- 獲得四個嘉許大賞的參賽隊伍，主辦機構將安排學生廚師作為照護食大使前往得獎餐廳或機構提供服務。照護食大使將於指定期間提供服務，以協助餐廳或機構減輕人手壓力，並藉此應對業界青黃不接的現況，達致薪火相傳的理念。
- 內容圍繞餐廳及院舍機構膳食服務運作，例如協助安排餐膳等（可視乎實際情況而定）。見習薪金將由大會資助。
- 11 月至 12 月期間進行

9. 查詢

香港社會服務聯會

社會企業商務中心照護食工作小組

聯絡電話：2876 2406 / 2876 2442

電郵地址：goodlife@hkcss.org.hk