

主辦機構：

高科院
Thei Technological and Higher
Education Institute of Hong Kong
香港高等教育科技學院

資助機構：

中醫藥發展基金
Chinese Medicine Development Fund



中醫藥推廣資助計劃 (B1-2) 「養生食療」— 中學生x跨業界（飲食業）推廣計劃

傳統文化 x 創新食品：未來藥膳工作坊

Dr. Emily Choi

聲明:本資料／活動（或由獲資助機構）所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府、醫務衛生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。

高科院
Thei

香港高等教育科技學院

香港高等教育科技學院(「THEi高科院」)為職業訓練局(VTC)機構成員，於2012年成立。THEi高科院提供共20多個以「應用科學為本」的專業學士及碩士學位課程，專注七大學術領域，當中包括產品及時裝設計、運動及國際項目管理、數碼建築及設備工程、園藝樹藝及園境管理、中醫藥及食品科學、酒店餐飲管理及科技應用和數碼科技及創新商業。課程涵蓋香港以至亞太地區具增長潛力的行業，糅合實際應用與理論知識，確保學生能融會貫通，學以致用。

願景

矢志成為一所享有領導地位的應用科技學府，致力於培育工作就緒的行業菁英，倡導與業界緊密聯繫，開拓豐富的國際視野，以滿足行業殷切的需求。

使命

透過與業界緊密合作和拓展國際網絡，提供與時並進且優質的學術及職業專才教育，善用頂尖技術，以及推動卓越研究；
締造學院優良文化，包括啟迪創新思維，在互信協作下精益求精，以及敏於應對挑戰；
栽培實務知識及才智俱備的畢業生。

THEi高科院優勢

- 100% 工作綜合實習培訓機會
- 切合行業發展
- 科研項目連繫社會
- 融合應用科技與實踐

食品及健康科學學系



食品科學及安全(榮譽)理學士



中藥藥劑學（榮譽）理學士



營養及健康管理（榮譽）理學士



檢測和認證（榮譽）理學士



項目介紹

「養生食療」— 中學生x跨業界（飲食業）推廣計劃

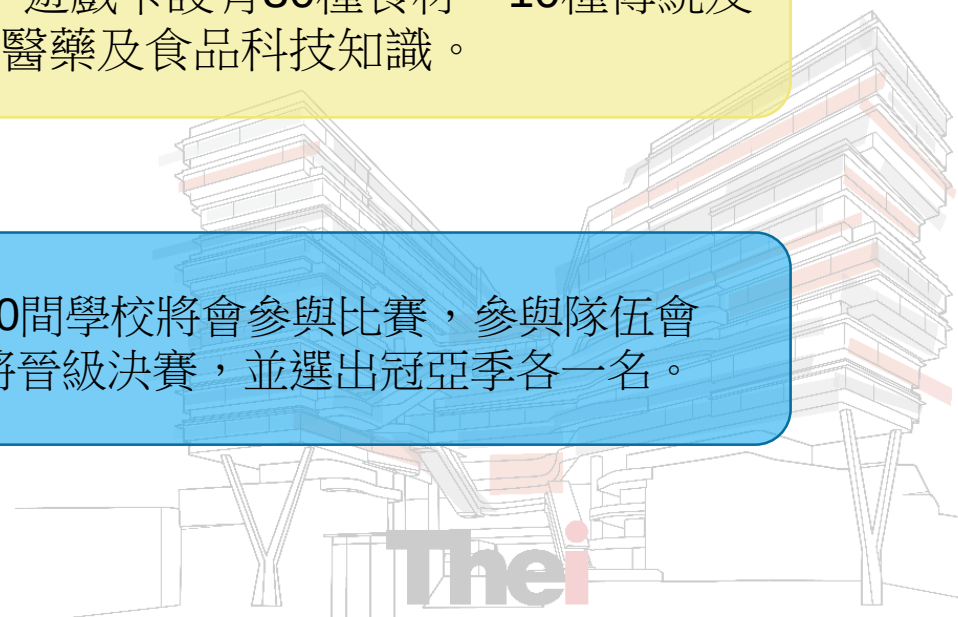
結合中醫藥及食品科學的角度，舉辦工作坊、講座、比賽、「養生食療週」和成果分享會。以增加中學生對養生食療的認知，培養學生對中醫藥的興趣。

傳統文化 x 創新食品：未來藥膳工作坊

在工作坊中透過遊玩玩轉藥食科技遊戲卡，設計一款養生食品。遊戲卡設有**30種**食材，**10種**傳統及**5種**創新烹煮方法卡，透過組合不同卡牌，通過遊戲化來學習中醫藥及食品科技知識。

「養生食療」x 現代食譜設計比賽

比賽鼓勵學生發揮創意，將「養生食療」融入至現代飲食文化。**10間**學校將會參與比賽，參與隊伍會提交照片、文稿、影片予評審選出決賽隊伍。五至六組決賽隊伍將晉級決賽，並選出冠亞季各一名。



問卷

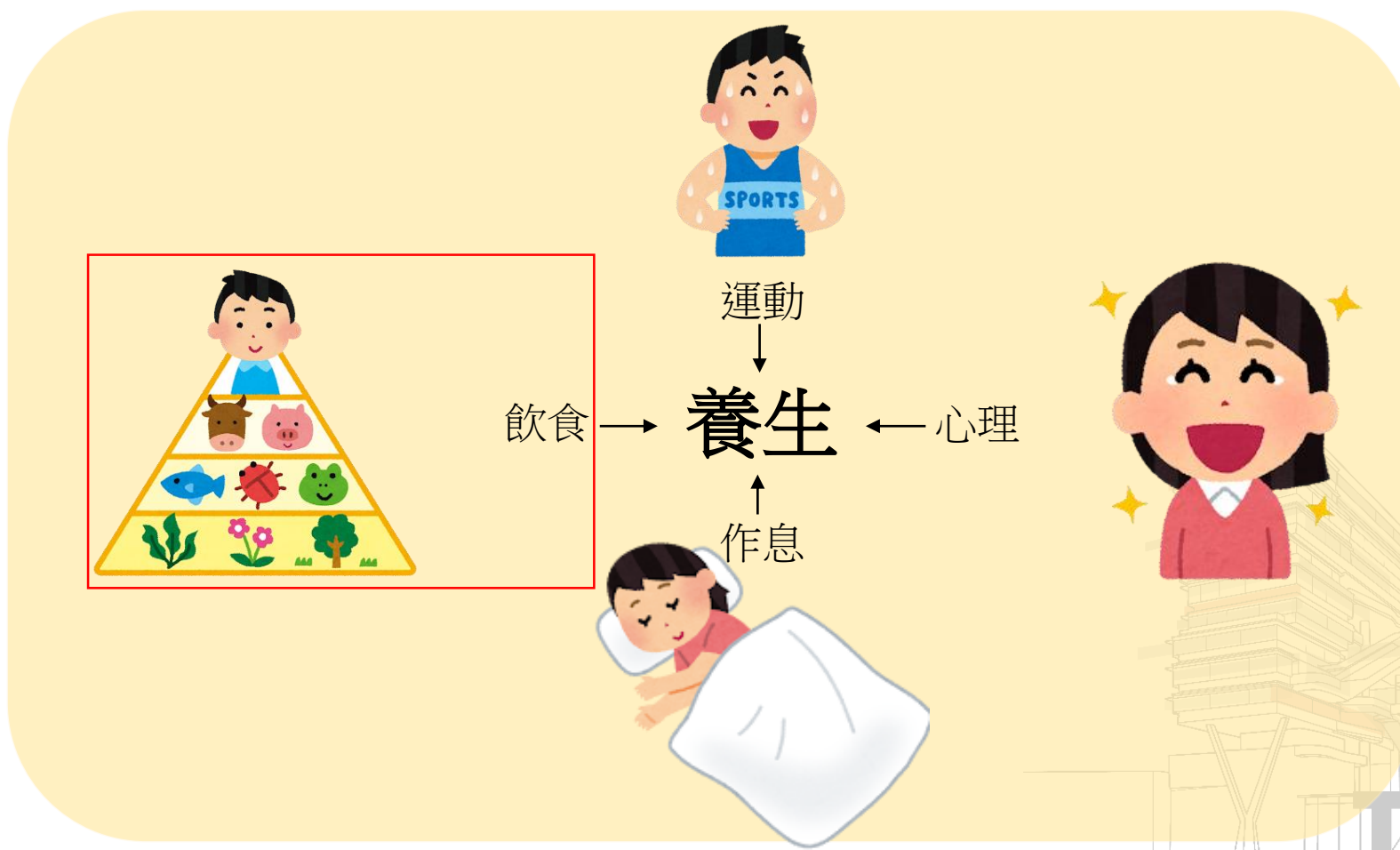
(活動前)「養生食療」— 中學生x跨
業界（飲食業）推廣計劃 中醫藥結
合食品科技教育推廣



何謂養生？

中醫理論指導主要基於《黃帝內經》等經典，強調天人合一、**陰陽五行**等概念。

養生，是指在中醫理論指導下，通過保養身體以達到強身、防病和延壽的目的。養生的要訣是「**未病先防**」。



陰陽

- 陰與陽並非單純對立，而是彼此依存，相互轉化的關係。
- 選擇一些溫熱性食物，例如生薑或桂圓，來對抗寒冷的環境；或者使用一些涼性食材，例如西瓜和綠豆來緩解炎熱。
- 最終目標是恢復陰陽的平衡，使陰陽能夠和諧共存。

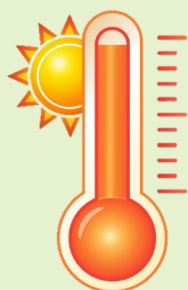
二分法

陽

代表著運動、外向、上升、溫熱、明亮等屬性。



日



暑



陰

代表著靜止、內向、下降、寒冷、晦暗等屬性。



月



寒

中醫五行知多點



五行	臟	腑	體	竅	情志	味道
木	肝	膽	筋	目	怒	酸
火	心	小腸	脈	舌	喜	苦
土	脾	胃	肉	口	思	甘
金	肺	大腸	皮	鼻	悲	辛
水	腎	膀胱	骨	耳二陰	驚恐	鹹



藥食同源

民以食為天，食物是我們生活中的重要一環，而藥物其實也是來源於食物，故有「藥食同源」的說法。

生薑

薑 *Zingiber officinale* 的新鮮根莖。
味辛、性溫。

食用



薑絲蒸魚

功效：辟腥

藥用



藥食同源

民以食為天，食物是我們生活中的重要一環，而藥物其實也是來源於食物，故有「藥食同源」的說法。

生薑

薑 *Zingiber officinale* 的新鮮根莖。
味辛、性溫。

食用



薑絲蒸魚

功效：辟腥。

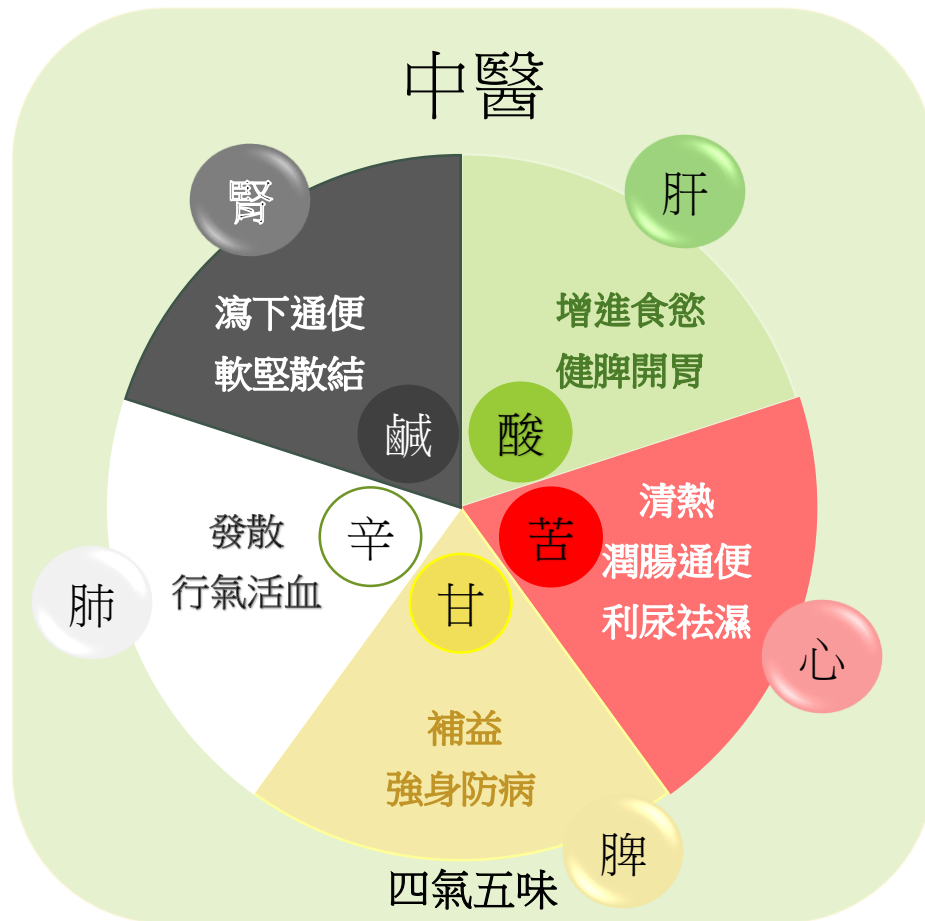
藥用



紅棗薑茶

功效：解表散寒，溫中止
嘔，化痰止咳。

中西方的食物分類



資料來源：中國藥典 (2020)

營養學

碳水化合物

身體的主要熱量來源，主要由穀物類食物提供，如飯、粉麪等。

蛋白質

肉、魚、海產、蛋、奶類製品、乾豆類和豆製品是蛋白質的主要來源

脂肪

常見於肉、魚、奶類製品、果仁、種子及食油等食物中。

維生素

不同食物提供不同的維生素，從而促進不同的身體機能。

礦物質

調節身體多項功能，包括體液平衡、肌肉收縮及神經訊號傳送。

膳食纖維

膳食纖維不能被人體消化的部分，它有助穩定血糖，促進腸道健康。

水分

水分是體內最多的物質，主要功用包括調節體溫、製造體液、輸送養分。

食物營養元素

資料來源：食物安全中心 (2023)

傳統煮食方法 (共11種)

炒



傳統煮食方法

蒸



傳統煮食方法

燉



傳統煮食方法

烤/焗



傳統煮食方法

煙燻



傳統煮食方法

漬



傳統煮食方法

煎/炸



傳統煮食方法

灼



傳統煮食方法

拌



傳統煮食方法

拔絲



傳統煮食方法

燜



傳統煮食方法

傳統煮食方法 (共11種)

炒



傳統煮食方法

蒸



傳統煮食方法

燉



傳統煮食方法

烤/焗



傳統煮食方法

煙燻



傳統煮食方法

漬



傳統煮食方法

煎/炸



傳統煮食方法

灼



傳統煮食方法

拌



傳統煮食方法

拔絲



傳統煮食方法

燜



傳統煮食方法

煙熏

煮食方法

是一種利用木材燃燒產生的煙霧來處理食物的方法，以達到保存、調味和改變風味的目的。燻製的方式主要區分為「熱燻」、「溫燻」、「冷燻」這三大種類。



不同木材（櫻桃、蘋果、橡木、胡桃、櫟木等）會呈現不同風味。

熱燻

高溫70-110°C將食材燻熟，同時燻入香氣。適合使用生肉、需要將食材內部燻熟的食譜。



困難度★

溫燻

中溫30-50°C慢慢燻製，用途上最為廣泛的方法。不過度加熱，燻製出來的食材柔嫩。



困難度★★

冷燻

冷燻原是以15-30°C的低溫連續燻製1-3週，冷燻多用於避免將食材燻熟的新鮮食材上。



困難度★★★★★

漬、醃製、發酵：保存食物三兄弟

- 三者都是延長食物保存、增添風味的古老技藝，但他們的原理略有不同。簡單來說，「漬」與「醃製」基本上是同一種烹調技巧，只是稱呼不同，而「發酵」則是其中的一種階段。

醃製

透過高鹽、高糖、高濃度酒精、高酸度、油漬等方式，主要目的是抑制微生物（如鹹魚），也可以是入味（如醃肉），以延長保存。

漬

為「醃製」在東方飲食文化中的呈現，特別是指將食材浸泡在汁液中的過程。例如酒漬、味噌漬、糠漬，以延長保存。

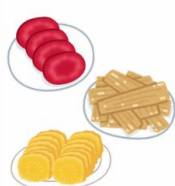
發酵

是透過佈菌和適當的環境管理，讓特定發酵菌種生長和繁殖，促使特定菌種的生長，產生天然防腐物質，以生產發酵食物。

乳酸發酵：乳酸菌把醣或碳水化合物轉化為乳酸。泡菜、酸菜都是乳酸菌的作用。

「漬」、「醃製」與「發酵」的差別在於是否有經過微生物作用。

漬

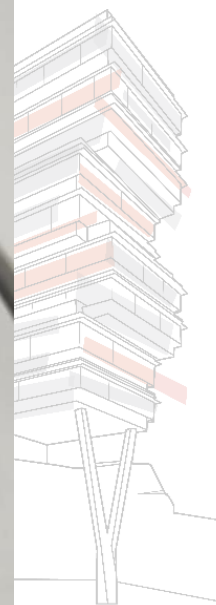


傳統煮食方法



發酵製作過程

使用發酵機製作
紅棗玫瑰酸奶



乳化技術



意大利麵最重要的是水和油乳化的融合。

煮食方法

介紹乳化是通過攪拌或混合將脂肪（如油、牛奶）和水相（如醋、檸檬汁或高湯）結合成穩定的混合物。



脂肪



水相

攪拌至乳化



蛋黃醬

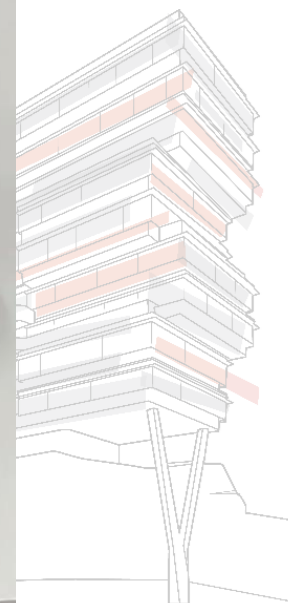


意大利麵

乳化技術+炒冰機

使用炒冰機，透過翻炒、拌勻的方式將牛奶、淡奶油、山楂水等液體結合成雪糕。

使用炒冰機製作蜂蜜山楂雪糕



泡沫技術

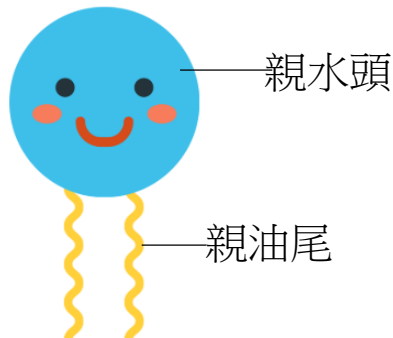
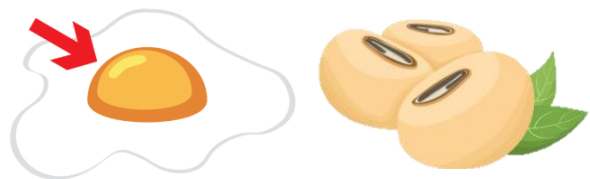


市售絕大多數卵磷脂保健食品，皆是來自於黃豆萃取，大豆過敏者應避免使用大豆卵磷脂。

煮食方法

利用泡沫劑（如卵磷脂）將液體轉化為泡沫。這種技術能增添食物的口感和視覺效果，常用於，可以改變「醬汁」於料理，甚至飲品中的呈現模式。

富含卵磷脂的食物



卵磷脂加入液體攪拌



卵磷脂會幫助空氣穩定地被包裹在液體中

形成細緻又穩定的泡沫



醬油泡泡、橄欖油泡泡

晶球化技術



使用海藻酸鈉和氯化鈣等成分，將液體包裹成小圓球，內含液體，咬下時會爆開，帶來獨特的口感體驗。這種技術常用於製作果汁球或調味球。

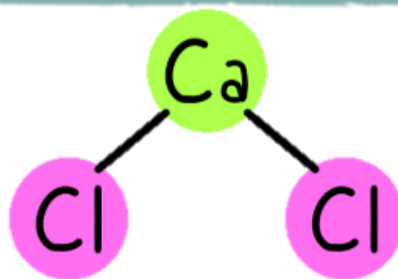
海藻酸鈉1g+液體200mL



是一種天然的膠質，無味，提取自褐藻的細胞壁，具有增稠、穩定、膠凝等多種特性

滴入

氯化鈣5g+水500mL



是一種白色或略帶黃色的固體，具有很強的吸濕性，易溶於水

爆爆珠



舒肥技術



豬肉與雞肉類產品，應特別注意加熱溫度，因為在加熱溫度 60°C 以下，是不足以去除可能潛在於豬肉的旋毛蟲及雞肉的沙門氏桿菌。

舒肥 (Sous-vide) 是一種真空低溫烹調技術，源自法國，利用精準控制的低溫，長時間對食材進行加熱，控制蛋白質的變性程度，避免纖維過度收縮，藉此達到肉品嫩化效果。

真空



抑制細菌生長，減輕好氧性微生物污染的問題。

溫度



雞肉： $65\sim 70^{\circ}\text{C}$
豬肉： $65\sim 70^{\circ}\text{C}$
牛肉： $50\sim 55^{\circ}\text{C}$
海鮮： $55\sim 60^{\circ}\text{C}$

時間



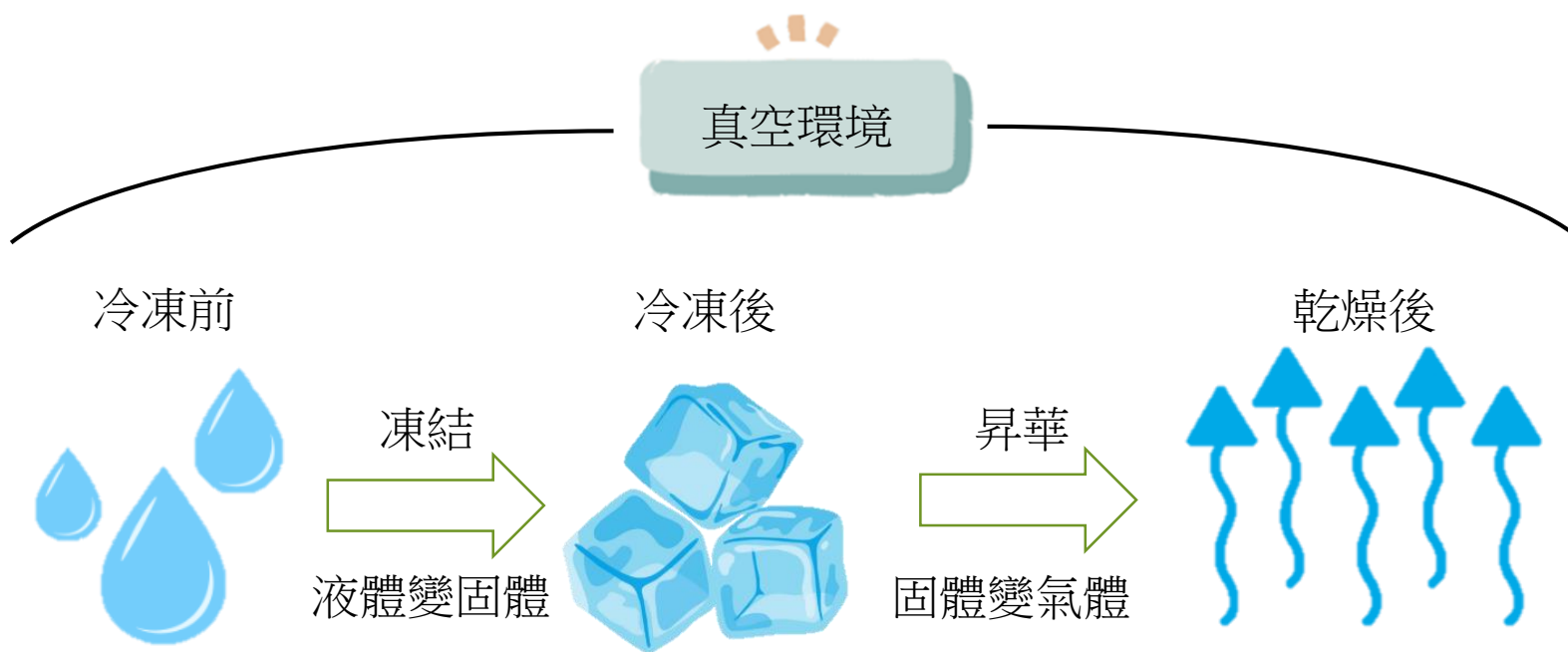
烹調時間依食材的類型、厚度和需求而定，一般來說時間約為30～60分鐘

冷凍乾燥



冷凍乾燥更好地保留食品的營養和風味，因為它在低溫下進行，避免了高溫對營養成分的破壞。

冷凍乾燥：將食物冷凍到極低溫度，在真空環境中去除水分的，以保留食物的營養成分和風味。



水果乾、蔬菜乾、肉類凍乾

液氮冷凍



液氮冷凍：利用液氮的極低溫度（約-196°C）迅速冷卻食材，以有效保持食物的質感和風味，時常被應於製造冷凍泡沫與雪糕。

無色



無毒

無味

使食品中的水分迅速結晶成微小冰晶



鎖住食品中的水分和營養成分



養生食譜設計大挑戰

因應主題卡

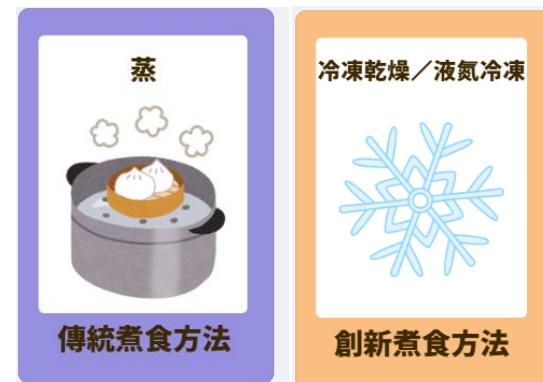
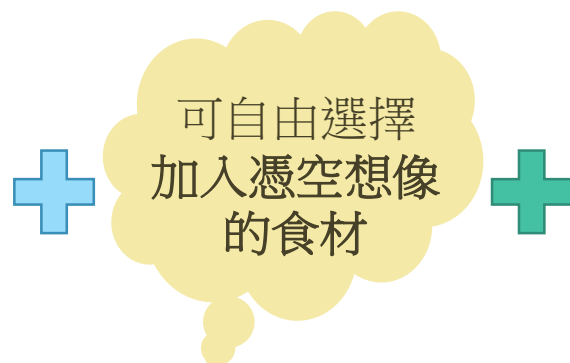
- 至少**2張**食材卡
- **1張**煮食方法卡
- 加入創意食材



主題卡（共5個主題）



食材卡（共30張）



傳統煮食方法（共11張）

創新煮食方法（共5張）



主題卡：女神的養顏秘笈

主題介紹

內在的調理是擁有好氣色的關鍵，先可以「由內而外靚出來」。請設計一款滋潤皮膚、充盈氣血、延緩老化的食譜。

女神的養顏秘笈



主題卡



推薦食材



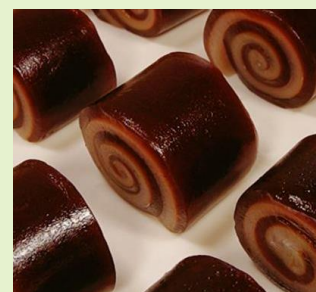
枸杞子



大棗



創意例子



紅棗枸杞椰子糕

枸杞和大棗都有著紅色的外表，正對應了血的顏色，多服用可以使氣血充盈，從而令面色變得更紅潤。



主題卡：炎夏清涼補給站

主題介紹

夏天的暑濕之氣會增加脾胃的負擔，導致食慾不振、消化不良、心情煩躁。
請設計一款清爽開胃、不易傷脾胃的餐點。

炎夏清涼補給站



主題卡



推薦食材



薏苡仁



薄荷



創意例子



薄荷檸檬汁加越南春卷

薏苡仁有清熱利濕的特性；而薄荷有的清涼氣味，可以舒緩夏天濕熱又鬱悶的感覺，達到「熱者寒之」的概念。



主題卡：都市人的解壓美食

主題介紹

都市生活節奏急促，壓力無處不在。長期壓力過大可能會引發焦慮、失眠、免疫力下降、經常熬夜等問題。進而導致人體肝臟代謝機能失調、氣血運作不順暢。請設計一款緩解壓力、放鬆身心的餐點。

都市人的解壓美食



主題卡



推薦食材



蓮子



紫蘇



創意例子



蓮子蓉朱古力波

綠色與肝相應，多吃綠色食物有助於疏肝，例如紫蘇。而蓮子歸心經，可養心安神。



主題卡：元氣長青健康餐

主題介紹

隨着年紀的增長，長者可能會遇到咀嚼困難、消化能力減慢、味覺減弱、胃口不佳等問題。請設計一款均衡營養又可補充元氣餐點。

元氣長青健康餐



主題卡



推薦食材



黑芝麻



靈芝



創意例子



黑芝麻核桃流心麵包

在五行學說中，黑色對應腎。所以，黑色食物黑芝麻；形狀如腎形的靈芝，對腎都是特別有益。



主題卡：營養小超人

主題介紹

兒童在成長階段，均衡飲食至關重要。把食物的外表變得有趣，可以引起兒童的好奇心提升食慾。請設計一款均衡營養、新奇有趣的餐點。

營養小超人



主題卡



推薦食材



山藥



蜂蜜



創意例子



紅豆醬山藥慕斯蛋糕

山藥和蜂蜜柔滑綿密的質感，能夠在胃腸道中形成保護膜、潤滑腸道，從而增強脾胃的功能，幫助兒童吸收更多營養。



創意食品



中醫師配製中藥粉Shake Shake薯條
配方：甘甜味：甘草、小麥、大棗、
香麻味：花椒、辛辣味：高良薑
資料來源：HKET (2025)



苓山藥吐司：減肥去濕

資料來源：香港01



「中藥雪糕」Gelato

薄荷西瓜霜、野菊開心果、煙熏烏梅、
山楂佛手柑和川貝枇杷膏等雪糕

資料來源：AM730

例子

紅棗玫瑰酸奶



遊戲卡食材：紅棗

額外食材：玫瑰、牛奶、酵母菌

煮食方法卡：醃製

1. 紅棗泥製作：紅棗加少量溫水泡 20 分鐘，煮 10 分鐘至軟爛；放入料理機打成細膩棗泥。
2. 玫瑰處理：乾燥玫瑰花瓣用溫水快速沖淨，瀝乾。
3. 混合與發酵：牛奶混合菌粉；倒入消毒好的容器，放入發酵機，恆溫發酵 6-8 小時至凝固（呈豆腐腦狀）。
4. 後熟增香：發酵完成後，加入棗泥、少量玫瑰花瓣 / 醬、糖，攪拌表面撒上少許乾燥玫瑰花瓣，密封冷藏 8 小時以上；吃前可淋蜂蜜調味。

山楂雪糕配桑椹疏乎厘



遊戲卡食材：山楂、桑椹

額外食材：低筋麵粉、糖、牛奶、雞蛋、無鹽奶油、淡奶油

煮食方法卡：烤/焗、乳化技術

山楂雪糕

1. 牛奶加淡奶油，倒入炒冰機，加入山楂水/泥、煉奶快速攪拌均勻，冷凍備用。

桑椹梳乎厘

1. 蛋黃加牛奶加桑椹泥拌勻，加麵粉拌至無顆粒。
2. 蛋白分 3 次加糖，打至硬性發泡。蛋黃糊與蛋白霜輕輕翻拌均勻。
3. 烤杯內抹無鹽奶油、撒糖，倒入麵糊。預熱 170°C，烤 18-22 分鐘至膨起上色。
4. 桑椹梳乎厘，旁邊放 1 球山楂雪糕，再淋少許桑椹醬，完成。

遊戲時間

遊戲規則

- 每局/ 每組隨機抽取一張主題卡，其為公開牌，所有參與者均可看到。
- 根據主題卡的情景和要求，每組須於限時**15**分鐘內選擇**至少二張食材卡**及**一張煮食卡**，設計一款養生食品。
- 額外食材：參與者可憑空想像，加入遊戲卡以外的食材，包括主食類、蔬菜類、肉類、海鮮等，增強食譜的創意和多樣性。
- 參加者於**2**分鐘內介紹及說明食品的設計理念、食品功效、製造方法等
- 參加者可對各個食譜提出挑戰，詢問更多細節或建議改進之處。參與者根據創意、可行性和健康價值等方面為各個食譜評分，再依照評分選出最佳食譜。



問卷

(活動後)「養生食療」— 中學生x跨
業界（飲食業）推廣計劃 中醫藥結
合食品科技教育推廣



食譜設計比賽

初賽

2026 年 04 月 30 日截止

決賽

2026 年 06 月 27 日



評審將選出 **5-6** 組隊伍
進入決賽



每間參與學校派出隊伍數目不限，每隊 3-4 人

每隊需提交

1. 文字食譜、描述製作過程
2. 成品照片
3. 2 分鐘隊伍及成品影片介紹

獲選隊伍將即場在限時內，依照參賽食譜烹調，評審將現場選出冠、亞、季各一組。

1. 勝出和優秀組別的作品會收錄在「四季養生餐飲業應用小冊子」，更有機會獲參與企業推出市場
2. 受邀出席成果分享會分享心得

*參與工作坊及初賽的同學將會獲得獎狀