



┌
└ 1CM

大棗
Jujubae Fructus

藥用功效

味甘，性平。具有補中益氣，養血安神。用於脾虛食少，乏力便溏。

食用價值

- 營養素：維生素A、維生素B1、B2、菸鹼酸、維生素C、葉酸、鉀等。
- 益處：增強免疫力、紅血球製造、降低血壓。

常見菜式

- 黑糖棗糕
- 薑棗桂圓茶

資助機構：



主辦機構：

高科院
Thei

DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學學系



┌
└
1CM

山藥

Dioscoreae Rhizoma

藥用功效

味甘，性平。具有補脾養胃，生津益肺。用於脾虛食少，久瀉不止，肺虛喘咳。

食用價值

- 營養素：黏液蛋白、多醣體、皂苷維生素B1、鉀、多巴胺、鋅、硒。
- 益處：增強免疫力、調節血糖、抗氧化、調節腸道菌群。

常見菜式

- 山藥排骨湯
- 山藥粥

資助機構：



主辦機構：

高科院
Thei

DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學系



┌
└ 1CM

枸杞子
Lycii Fructus

藥用功效

味甘，性平。具有滋補肝腎，益精明目。用於虛勞精虧，腰膝酸痛，眩暈耳鳴。

食用價值

- 營養素：枸杞多糖、甜菜鹼、玉米黃質、維生素A、硒、鐵。
- 益處：增強免疫力、護眼、降血糖、降血脂。

常見菜式

- 枸杞葉瘦肉湯
- 枸杞茶

資助機構：



主辦機構：

高科院
Thei

DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學系



┌
└
1CM

白扁豆

***Dolichos lablab* L.**

藥用功效

味甘，性微溫。具有補脾和中，化濕消暑。用於脾胃虛弱、食欲不振、大便溏瀉。

食用價值

- 營養素：植物凝集素、膳食纖維、鉀、鎂、鋅、維生素B1。
- 益處：消水腫、抗氧化、控制血糖。

常見菜式

- 五指毛桃白扁豆排骨湯
- 涼拌白扁豆

資助機構：



主辦機構：





┌
└
1CM

百合
Lili Bulbus

藥用功效

味甘，性寒。具有養陰潤肺，清心安神。用於陰虛久咳，痰中帶血，虛煩驚悸。

食用價值

- 營養素：秋水仙鹼、百合多糖、鈣、磷、維生素B2、硒。
- 益處：抗炎明目、抗氧化、降血壓、增強免疫力。

常見菜式

- 百合桂花酒釀湯圓
- 蘆筍炒百合

資助機構：



主辦機構：

高科院
Thei

DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學學系



1CM

薏苡仁
Coicis Semen

藥用功效

味甘、淡，性涼。具有利水滲濕，健脾止瀉，解毒散結。用於水腫，腳氣，小便不利。

食用價值

- 營養素：薏苡仁酯、膳食纖維、維生素B1、鎂、鋅。
- 益處：利尿消腫、降血糖及血脂、降膽固醇、抗氧化。

常見菜式

- 冰糖銀耳薏仁飲
- 冬瓜薏仁湯

資助機構：



主辦機構：





┌
└
1CM

蓮子

Nelumbinis Semen

藥用功效

味甘、澀，性平。具有補脾止瀉，益腎澀精。用於脾虛久瀉，遺精帶下，心悸失眠。

食用價值

- 營養素：蓮心鹼、棉子糖、鉀、鎂、鋅、維生素B1。
- 益處：降低血壓、血糖、預防便秘、抗氧化、改善睡眠。

常見菜式

- 蓮子蒸芋頭
- 木瓜蓮子雞湯

資助機構：



主辦機構：

高科院
Thei

DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學系



1CM

蜂蜜

Apis Cerana Fabricius

藥用功效

味甘、性平。具有調補脾胃，潤肺止咳，潤腸通便。用於肺虛燥咳，腸燥便秘。

食用價值

- 營養素：葡萄糖、果糖、酶類、多酚、維生素B2、鋅。
- 益處：促進新陳代謝、促進傷口癒合、抗菌、抗炎。

常見菜式

- 蜂蜜蛋糕
- 蜂蜜醃檸檬

資助機構：



主辦機構：

高科院
Thei

DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學學系



┌
└
1CM

雪耳

Tremella fuciformis

藥用功效

味甘、淡，性平。具有滋補生津，潤肺養胃。用於虛勞咳嗽，痰中帶血。

食用價值

- 營養素：銀耳多糖、膳食纖維、維生素D、硒、鉀、植物膠質。
- 益處：美顏潤膚、促進腸胃蠕動、增強免疫力、護肝。

常見菜式

- 紅棗枸杞牛奶
- 涼拌銀耳

資助機構：



主辦機構：





┌
└
1CM

靈芝
Ganoderma

藥用功效

味甘、性平。具有補氣安神，止咳平喘。用於眩暈不眠，心悸氣短，虛勞咳喘。

食用價值

- 營養素：靈芝多糖、三萜類、腺苷、鎳、硒、維生素D。
- 益處：心血管保護、抗腫瘤、增強免疫力。

常見菜式

- 靈芝茶
- 靈芝石斛烏雞湯

資助機構：



主辦機構：





1CM

黑芝麻

Sesami Semen Nigrum

藥用功效

味甘、性平。具有補益肝腎，養血益精，潤腸通便。用於肝腎陰虛、鬚髮早白。

食用價值

- 營養素：芝麻素、維生素E、鈣、鐵、鋅、不飽和脂肪酸。
- 益處：預防缺鐵性貧血、護髮、抗氧化、抗炎。

常見菜式

- 黑芝麻湯圓
- 黑芝麻豆漿

資助機構：



主辦機構：





┌───┐
1CM

桂圓
Longan Arillus

藥用功效

味甘、性溫。具有益心脾，補氣血，安神。用於氣血不足、心悸怔忡、健忘失眠。

食用價值

- 營養素：苯乙醇苷、葡萄糖、鉀、鐵、維生素C、多酚。
- 益處：促進心血管健康、補充氣血、降低血脂。

常見菜式

- 黑糖桂圓糕
- 薑棗桂圓茶

資助機構：



主辦機構：

高科院
Thei

DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學學系



1CM

菊花

Chrysanthemum Flos

藥用功效

味甘、苦，性微寒。具有散風清熱，平肝明目，清熱解毒。用於風熱感冒，頭痛眩暈。

食用價值

- 營養素：黃酮類、綠原酸、維生素A、鉀、鋅、硒。
- 益處：抗炎、抗氧化、增強免疫力、降脂降壓。

常見菜式

- 菊花杞子桂花糕
- 菊花茶

資助機構：



主辦機構：





┌
└ 1CM

山楂
Crataegi Fructus

藥用功效

味酸、甘，性微溫。具有開胃消食、化滯消積。用於肉食滯積、症瘕積聚、腹脹痞滿。

食用價值

- 營養素：黃酮類、有機酸、膳食纖維、維生素C、鉀、鐵。
- 益處：幫助消化、降低血脂、抗氧化、促進心血管健康。

常見菜式

- 冰糖葫蘆
- 山楂酸梅湯

資助機構：



主辦機構：





┌
└ 1CM

桑椹
Mori Fructus

藥用功效

味甘、酸，性寒。具有補血滋陰，生津潤燥。用於眩暈耳鳴，心悸失眠，鬚髮早白。

食用價值

- 營養素：花青素、白藜蘆醇、維生素C、鐵、鋅、硒、亞麻油酸。
- 益處：護眼、抗氧化、改善貧血、增強免疫力。

常見菜式

- 桑椹果醬
- 桑椹杞子茶

資助機構：



主辦機構：

高科院
Thei

DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學學系



┌
└
1CM

赤小豆

Vignae Semen

藥用功效

味甘、酸，性平。具有利水消腫，解毒排膿。用於水腫脹滿，腳氣浮腫，黃疸尿赤。

食用價值

- 營養素：植物蛋白、鉀、鋅、皂苷、維生素B1、多酚。
- 益處：抗菌、降血糖、降血壓、降血脂、抗氧化

常見菜式

- 赤小豆粉葛豬骨湯
- 赤小豆紅豆沙

資助機構：



主辦機構：

高科院
Thei

DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學學系



┌
└
1CM

西洋參

Panax Quinquefolii Radix

藥用功效

味甘、微苦，性涼。具有補氣養陰，清熱生津。用於氣虛陰虧，內熱，咳喘痰血。

食用價值

- 營養素：人參皂甘、多糖、多種氨基酸、維生素B族、礦物質。
- 益處：增強免疫功能、心血管保護、血糖調控。

常見菜式

- 西洋參冰糖雪梨飲
- 西洋參燉雞湯

資助機構：



主辦機構：





┌
└
1CM

丁香
Caryophylli Flos

藥用功效

味甘，性溫。具有溫中降逆，補腎助陽。用於脾胃虛寒，呃逆嘔吐，食少吐瀉。

食用價值

- 營養素：丁香酚、鞣質、齊墩果酸、錳、維生素K、鈣。
- 益處：抗菌、抗氧化、鎮痛、增強免疫力。

常見菜式

- 丁香炖肉
- 丁香咖喱

資助機構：



主辦機構：





┌───┐
1CM

八角茴香
Anisi Stellati Fructus

藥用功效

味辛，性溫。具有散寒，理氣，止痛。用於寒疝腹痛，腰膝冷痛，胃寒嘔吐。

食用價值

- 營養素：茴香油、膳食纖維、錳、鐵、鎂、黃酮類。
- 益處：抗菌、抗病毒、抗氧化、促進消化、抗炎鎮痛。

常見菜式

- 滷肉
- 越南河粉

資助機構：



主辦機構：





┌───┐
1CM

大蒜
Allii Sativi Bulbus

藥用功效

味辛，性溫。具有行滯氣，暖脾胃。用於飲食積滯，脘腹冷痛，水腫脹滿。

食用價值

- 營養素：大蒜素、硒、維生素C、錳、維生素B6、多酚。
- 益處：保護心血管、抗菌、免疫增強、降血壓。

常見菜式

- 蒜香義大利麵
- 蒜泥白肉

資助機構：



主辦機構：

高科院
Thei

DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學學系



1CM

山柰

Kaempferiae Rhizoma

藥用功效

味辛，性溫。具有行氣溫中，消食，止痛。用於胸膈脹滿，脘腹冷痛，飲食不消。

食用價值

- 營養素：山柰酚、龍腦、桂皮酸乙酯、鋅、膳食纖維、鉀。
- 益處：抗炎鎮痛、抗腫瘤、消化調節、抗菌、抗氧化。

常見菜式

- 沙薑蒸雞
- 沙薑豬手

資助機構：



主辦機構：

高科院
Thei

DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學系



1CM

生薑

Zingiberis Rhizoma Recens

藥用功效

味辛，性微溫。具有解表散寒，溫中止嘔。用於溫肺止咳，解魚蟹毒。

食用價值

- 營養素：薑辣素、薑烯酚、維生素C、鉀、鎂、錳。
- 益處：止吐、抗炎、促消化、降血糖。

常見菜式

- 薑汁撞奶
- 紅棗枸杞薑茶

資助機構：



主辦機構：

高科院
Thei

DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學學系



1CM

花椒

Zanthoxyli Pericarpium

藥用功效

味辛，性溫。具有溫中止痛，殺蟲止癢。用於脘腹冷痛，嘔吐洩瀉，蟲積腹痛。

食用價值

- 營養素：揮發油、生物鹼、不飽和脂肪酸、維生素E、鐵。
- 益處：抗菌、驅蟲、抗氧化、抗過敏。

常見菜式

- 麻婆豆腐
- 花椒酸菜魚

資助機構：



主辦機構：

高科院
Thei

DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學學系



1CM

紫蘇葉
Perillae Folium

藥用功效

味辛，性微溫。具有解表散寒，行氣和胃。用於風寒感冒，咳嗽嘔惡，妊娠嘔吐，魚蟹中毒。

食用價值

- 營養素：迷迭香酸、紫蘇醛、 α -亞麻酸、維生素K、鈣、鐵。
- 益處：抗菌抗病毒、抗氧化、降血脂、心血管保護。

常見菜式

- 紫蘇炒花甲
- 紫蘇葉涼拌菜

資助機構：



主辦機構：

高科院
Thei

DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學學系



┌
└
1CM

薄荷

Menthae Haplocalycis Herba

藥用功效

味辛，性涼。具有疏散風熱，清利頭目，利咽，疏肝行氣。用於風熱感冒，風溫初起，頭痛。

食用價值

- 營養素：薄荷醇、維生素A、維生素C、鈣、鐵。
- 益處：緩解鼻塞、提神醒腦、皮膚修復、抗菌。

常見菜式

- 薄荷莎莎醬
- Mojito (莫希托雞尾酒)

資助機構：



主辦機構：

高科院
Thei

DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學系



┌
└
1CM

黑胡椒
Piperis Fructus

藥用功效

味辛，性熱。具有溫中散寒，下氣，消痰。用於胃寒嘔吐，腹痛洩瀉，食慾不振。

食用價值

- 營養素：胡椒鹼、維生素K、錳、鐵、銅。
- 益處：抗氧化、抗炎、神經保護、降脂。

常見菜式

- 蒜香黑椒牛肉粒
- 黑胡椒煮豬肚

資助機構：



主辦機構：





┌
└
1CM

肉桂

Cinnamomi Cortex

藥用功效

味辛、甘，性大熱。具有溫中散寒，下氣，消痰。用於胃寒嘔吐，腹痛洩瀉，食慾不振。

食用價值

- 營養素：肉桂醛、多酚、鈣、錳、鐵。
- 益處：降血糖、抗菌、抗炎、心血管保護。

常見菜式

- 肉桂蘋果批
- 肉桂咖啡

資助機構：



主辦機構：



DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學學系



┌───┐
1CM

陳皮

Citri Reticulatae Pericarpium

藥用功效

味辛、苦，性溫。具有理氣健脾，燥濕化痰。用於胸脘脹滿，食少吐瀉，咳嗽痰多。

食用價值

- 營養素：橙皮苷、維生素C、鉀、膳食纖維、鈣、類胡蘿蔔素。
- 益處：促進消化、祛痰止咳、抗氧化、降血脂、抗過敏。

常見菜式

- 陳皮冰糖燉檸檬
- 陳皮紅豆沙

資助機構：



主辦機構：

高科院
Thei

DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學學系



┌───┐
1CM

昆布

Eckloniae Thallus

藥用功效

味鹹，性寒。具有消痰軟堅散結，利水消腫。用於瘰癧，痰飲水腫。

食用價值

- 營養素：碘、褐藻酸、岩藻黃素、鈣、鐵、膳食纖維。
- 益處：調節甲狀腺功能、降血壓、抗腫瘤、重金屬解毒。

常見菜式

- 昆布豆腐湯
- 涼拌昆布

資助機構：



主辦機構：





┌
└
1CM

苦杏仁

Armeniaca Semen Amarum

藥用功效

味苦，性微溫。具有降氣止咳平喘，潤腸通便。用於咳嗽氣喘，胸滿痰多。

食用價值

- 營養素：苦杏仁苷、維生素E、不飽和脂肪酸、鋅、鎂。
- 益處：鎮咳平喘、抗炎、抗癌、護膚、調節腸道菌群。

常見菜式

- 蛋白杏仁茶
- 南北杏雪梨湯

資助機構：



主辦機構：



女神的養顏秘笈



主題卡

女神的養顏秘笈

主題介紹

若想「由內而外靚出嚟」，成為擁有好氣息的女神，內在調理是關鍵。齊來設計一款滋潤皮膚、充盈氣血、延緩老化的餐點吧。

創作要求

- 至少3張食材卡
- 至少1張煮食方法卡
- 可自由選擇加入1種創意食材

資助機構：

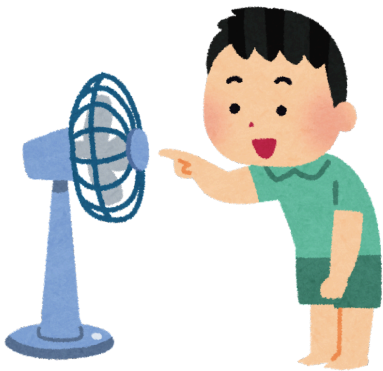


主辦機構：



DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學學系

炎夏清涼補給站



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負擔，導致食慾不振、消化不良、心情煩躁。齊來設計一款清爽開胃、不易傷脾胃的餐點來消暑吧。

創作要求

- 至少3張食材卡
- 至少1張煮食方法卡
- 可自由選擇加入1種創意食材

資助機構：



主辦機構：



都市人的解壓美食



主題卡

都市人的解壓美食

主題介紹

都市生活節奏急促，長期壓力過大可能會引發焦慮、失眠、免疫力下降等問題。齊來設計一款緩解壓力、放鬆身心的餐點吧。

創作要求

- 至少3張食材卡
- 至少1張煮食方法卡
- 可自由選擇加入1種創意食材

資助機構：



主辦機構：

高科院
Thei

DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學學系

元氣長青健康餐



主題卡

元氣長青健康餐

主題介紹

隨着年紀增長，長者或會遇到吞嚥困難、消化及味覺功能衰退、胃口不佳等問題。齊來設計一款均衡營養，又可補充元氣的餐點吧。

創作要求

- 至少3張食材卡
- 至少1張煮食方法卡
- 可自由選擇加入1種創意食材

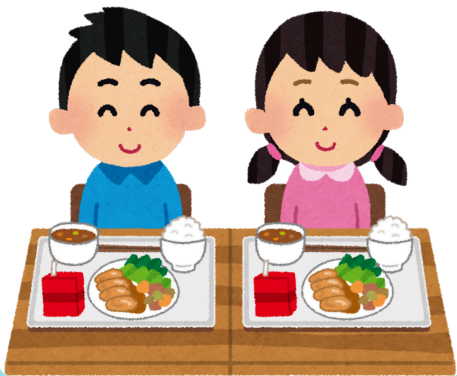
資助機構：



主辦機構：



營養小超人



主題卡

營養小超人

主題介紹

兒童處於成長階段，均衡飲食至關重要。有趣的食物外表更能引起兒童的好奇心，提升食慾並減少偏食問題。齊來設計一款有助發育、新奇有趣的餐點吧。

創作要求

- 至少3張食材卡
- 至少1張煮食方法卡
- 可自由選擇加入1種創意食材

資助機構：



主辦機構：



拌



傳統煮食方法

拌

煮食方法介紹

把生料或熟料切成絲、條、片、塊等，再加上調味料拌和拌勻，增添風味並保持食材的清脆口感。

常見菜式

- 陳皮醋拌海蜇
- 蜂蜜桂花拌蓮藕

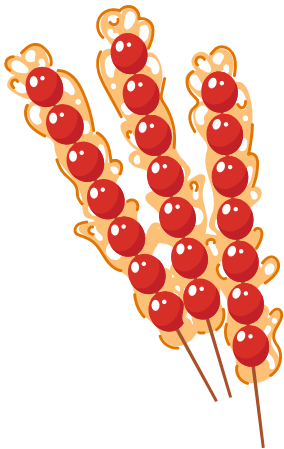
資助機構：



主辦機構：



拔絲



傳統煮食方法

拔絲

煮食方法介紹

將糖加熱至一定，熬至一定的火候，然後放入炸過的食物翻炒。進食時能拔出糖絲。

常見菜式

- 拔絲山藥
- 拔絲桂圓糯米球

資助機構：



主辦機構：



烤/焗



傳統煮食方法

烤/焗

煮食方法介紹

烤：利用高溫的空氣烹調食材，適合體積較大的肉類或蔬菜。

焗：使用烤箱烹調食物，一般溫度較烤煮低，適合麵包、糕點和較小型的肉類。

常見菜式

- 烤雞
- 巴斯克蛋糕

資助機構：

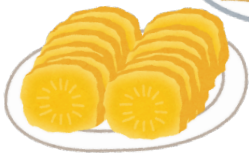
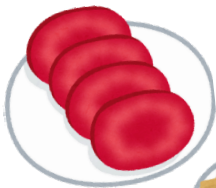


主辦機構：



DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學系

漬



傳統煮食方法

漬

煮食方法介紹

漬是以一種以醃製方式保存食材的烹調技法。將食材浸泡在醃料中，常見的包括鹽、醋或醬油，以增加風味和延長保存時間，適合蔬菜、水果和肉類。

常見菜式

- 醋漬子薑
- 鹽漬檸檬

資助機構：



主辦機構：



灼



傳統煮食方法

灼

煮食方法介紹

灼是一種快速加熱食材的烹調技法。將食材在滾水中快速焯燙，能保留材的風味、顏色和鮮嫩口感。適合蔬菜和海鮮。

常見菜式

- 薑棗灼菠菜
- 白焯蝦配醬汁

資助機構：



主辦機構：



煎/炸



傳統煮食方法

煎/炸

煮食方法介紹

煎：利用少量熱油將食材加熱，使食材表面變得金黃酥脆。

炸：將食材放入熱油中，通過高溫使食材迅速加熱，使食物外層酥脆，內裡嫩滑。

常見菜式

- 淮山豆沙煎餅
- 炸薯條

資助機構：



主辦機構：



蒸



傳統煮食方法

蒸

煮食方法介紹

蒸是一種健康少油的烹調技法。食材不會直接接觸水，而是通過水蒸氣加熱食材，保留其鮮嫩和營養。適合魚、肉類和各種蔬菜。

常見菜式

- 枸杞薑蔥蒸魚
- 黑芝麻豆腐布丁

資助機構：



主辦機構：



炒



傳統煮食方法

炒

煮食方法介紹

將食材在熱鍋中快速翻炒，通常使用少量油，亦可加入調味料。方法能保留食材的色澤和口感，常見於中式料理。

常見菜式

- 薑蔥炒花蟹
- 百合西蘭花香菇炒帶子

資助機構：



主辦機構：



燜



傳統煮食方法

燜

煮食方法介紹

燜燉是兩種常見的慢火烹調技法。將食材與湯汁一併放入鍋中，蓋鍋蓋後以小火慢燉。

燜：先將食材爆炒，再加入調味料和水，後轉中小火燜煮，使食材充分吸收湯汁的味道。適合肉類和根莖類蔬菜。

常見菜式

- 紫蘇葉燜鴨

資助機構：



主辦機構：



燉



傳統煮食方法

燉

煮食方法介紹

燜燉是兩種常見的慢火烹調技法。將食材與湯汁一併放入鍋中，蓋鍋蓋後以小火慢燉。

燉：以低溫作長時間密封燉煮，使食材變得軟嫩，並避免肉質因高溫而變柴。適合湯品、燉菜和甜品。

常見菜式

- 冰糖燉梨

資助機構：



主辦機構：

高科院
Thei

DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學學系

煙燻



傳統煮食方法

煙燻

煮食方法介紹

利用木材或木屑燃燒時產生的煙霧，再通過冷煙或熱煙技術，讓食物在密閉空間中吸收煙香，從而增添香氣和風味。常用於肉類和魚類。

常見菜式

- 煙燻三文魚
- 煙燻雞翼

資助機構：



主辦機構：



DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學學系

乳化技術



創新煮食技術

乳化技術

煮食技術介紹

讓脂肪 (如油) 和水相 (如醋、檸檬汁) 兩種不相容的液體穩定地混合，形成順滑均勻的質地。一般通過攪拌和使用乳化劑，液體A會以微小顆粒形式分散在液體B中，達至乳化效果。

常見菜式

- 卡邦尼意粉
- 蛋黃醬

資助機構：



主辦機構：



泡沫技術



創新煮食技術

泡沫技術

煮食技術介紹

透過物理或化學方式，於液體(如果汁、醬汁、湯底等)打入空氣，使其形成穩定的泡沫結構，以提升口感和視覺效果。常用於製作清新飲品或調味醬的泡沫。形成泡沫需使用乳化劑或穩定劑(如大豆卵磷脂)。

常見菜式

- 檸檬泡沫
- 醬油泡沫

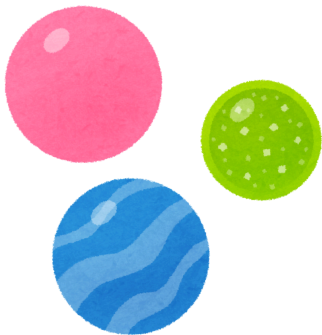
資助機構：



主辦機構：



晶球化技術



創新煮食技術

晶球化技術

煮食技術介紹

使用海藻酸鈉和氯化鈣等材料，透過凝膠化反應將液體包裹在薄膜中，形成一顆顆小晶球。咬破晶球時液體會從內溢出，形成獨特的口感。常用於製作果汁球或調味球。

常見菜式

- 哈密瓜仿魚子醬
- 咖啡晶球

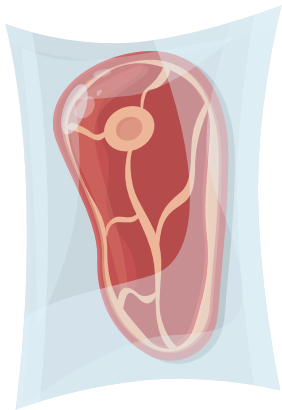
資助機構：



主辦機構：



舒肥技術



創新煮食技術

舒肥技術

煮食技術介紹

利用真空低溫長時間烹調食品。放有食材的真空袋經密封後，於精準控制溫度的水中長時間加熱，以低溫慢煮方式使食材均勻熟成，使食材軟嫩多汁，並保留原有風味。

常見菜式

- 舒肥鴨胸
- 舒肥牛排

資助機構：



主辦機構：



冷凍乾燥



創新煮食技術

冷凍乾燥

煮食技術介紹

一種將含水物質放置於低溫和真空環境中，使水分直接從固態昇華成氣態的乾燥法。能有效去除水分，同時保留食物結構、風味、營養成分和活性，且成品不易變質。

常見菜式

- 凍乾水果
- 凍乾味噌湯

資助機構：



主辦機構：



DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學學系

液氮冷凍



創新煮食技術

液氮冷凍

煮食技術介紹

液氮溫度極低(-196°C)，當它接觸到常溫食材時會迅速沸騰，並釋放大量白色煙霧 (冷凝水蒸氣)，瞬間降低食材溫度，使食物中的水分快速凝固成微小的冰晶，減少破壞細胞組織，從而保留食材的口感和營養成分。

常見菜式

- 液氮雪糕
- 液氮冷凍泡沫

資助機構：



主辦機構：





玩轉 藥食科技

遊戲學習卡

資助機構：



主辦機構：

高科院
Thei

DEPARTMENT OF
FOOD & HEALTH SCIENCES
食品及健康科學學系

遊玩人數

每2至3名參與者一組，組數不限。

遊戲規則

1. 每局隨機抽取一張主題卡，其為公開牌，所有參與者均可看到。
2. 根據主題卡的情景和要求，每組須於限時20分鐘內選擇食材卡及煮食卡，設計一道食譜。
3. **額外食材**：參與者可憑空想像，加入最多一種遊戲卡以外的食材，包括主食類、蔬菜類、肉類、海鮮等，增強食譜的創意和多樣性。
4. 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。
5. 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。

免責聲明：學習卡上資訊僅供參考，各人體質和身體狀況均有不同，宜先諮詢註冊中醫師或西醫的意見。