

「傳統藥膳 x 未來食品」中學生創新藥膳食譜設計比賽 規則

比賽日程 Competition Schedule

| | 報名參賽 Application | 入圍決賽通知 Notification | 決賽 Final | 頒獎典禮 Ceremony |
|---|---|----------------------------|-----------------------------|------------------|
| 形式 Format | 截止遞交初賽表格 Deadline for submitting the preliminary competition forms | 電郵通知 Email Notification | 現場比賽 On-site competition | 成果展 Ceremony |
| 日期 Date | 30/04/2026 | 31/05/2026 | 27/06/2026 | 04/2027 |
| * 如每間參與學校派出多於一隊，每一隊需要提交一張初賽表格。 If each participating school sends out more than one team, each team needs to submit a preliminary competition form. | | | | |

初賽 Preliminary Selection

| 要項 Items | 內容 Description |
|---------------------------|---|
| 主題 Theme | 「傳統藥膳 x 未來食品」中學生創新藥膳食譜設計比賽 |
| 參賽資格 Eligibility | 中學生 Secondary school students |
| 菜式要求 Dish Requirements | <ol style="list-style-type: none"> 每隊伍須以 2-4 人的小組形式參賽。 Each team must participate in groups of 2-4 participants. 每隊伍需完成一至二道菜式。 Each team need to complete 1 or 2 dish. 每道菜式必須包括兩種「藥食同源」食材。 Each dish must include two types of ingredients that are both food and medicine. 不得使用明火作烹飪方法，其他烹飪方法不受限制。 Open flames cannot be used for cooking, other cooking methods are allowed. |
| 遞交方式 Submission Method | <ol style="list-style-type: none"> 於 30/04/2026 前遞交初賽表格（附錄一），每隊伍需附上文字稿、照片及短片介紹相關作品。 Submit the Preliminary Contest Form (Appendix 1) before 30/04/2026. Each team must attach a text document, photos, and a short video to introduce the finished product. 約 200 字文字稿：食品成分、功效說明、製作方法和味道描述。 Approximately 200-word text: ingredients, dish effects, production method, and taste description. 約 2 分鐘以內短片：隊伍簡單自我介紹、功效說明、製作方法和味道描述。 Video under 2 minutes: brief team introduction, dish effects, production method, and taste description. 成品照片 Finished product photo |

| | |
|------------------------------|---|
| 截止日期 Deadline of Application | 30/04/2026 (星期四) 下午 11 時 59 分 30/04/2026 (Thu) 11:59 p.m. |
| 入圍通知 Finalist Notification | 於 31/05/2026 (星期日) 公布入圍決賽名單。入圍者將個別電郵通知。 The list of finalists will be announced on 31/05/2026 (Tue). The finalists will be notified separately by email. |

決賽 Final

| 要項 Items | 內容 Description |
|-------------------------------------|---|
| 比賽時間及地點 Competition Time & Venue | 日期：27/06/2026 (星期六) Date: 27/06/2026 (Sat) 時間：下午 2 時至 5 時 Time: 2:00-5:00 p.m. 地點：香港新東方廚藝培訓_香港北角英皇道 93 號錦平中心 2 樓 (炮台山 MTR A 出口) Venue: Hong Kong New Oriental Culinary Art _2/F KP Tower, 93 King's Road, North Point, Hong Kong |
| 菜式要求 Dish Requirements | <ol style="list-style-type: none"> 每隊伍需沿用入圍甄選時所提交的食譜菜式，惟可於參與入圍甄選後因應菜式要求而調整食材及配料份量，以及其烹調方法，事前必須通知主辦單位。 Each team should use the recipe submitted during the selection process. However, finalists can adjust the ingredients, portions, and cooking methods according to the dish requirements after the preliminary selection (must notify organizer before). 不得使用明火作烹飪方法，其他烹飪方法不受限制。 Open flames cannot be used for cooking, other cooking methods are allowed. |
| 比賽規則 Rules of Competition | <ol style="list-style-type: none"> 每隊伍須自行準備比賽所需之所有食材及任何特殊或個人化的烹飪用具（如特定模具等）。 主辦單位僅備有基本設備供參賽使用，包括但不限於電磁爐、烤箱、攪拌器以及基本廚具套組。 Each team must supply all ingredients and any special or personalized cooking utensils required for the competition (e.g., specific molds). The organizer will only supply basic equipment for competitors' use, including but not limited to induction cookers, ovens, mixers, and a basic set of kitchen utensils. 每隊伍需於指定時間內（60 分鐘）按要求現場烹調菜式。 Each team are required to cook dishes on-site within the designated time (60 mins). 每隊伍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。 Each team can prepare and proceed some time-consuming ingredients before the competition, in order to complete the dishes within the specified time. |
| 評審流程 Judging Process | <ol style="list-style-type: none"> 每隊伍於完成烹飪後，依隊伍號碼順序呈現。 Each team will present in order of their team number after completing the cooking. |

| | |
|--|---|
| | <p>2. 每隊有固定介紹時間為 3 分鐘，請於時間內完成口頭介紹。 Each team has a fixed introduction time of 3 minutes to complete their verbal presentation.</p> <p>3. 介紹結束後，隊伍須將適量菜品分裝成每位評審一份，供現場試食。 After the introduction, the team must portion the dish into individual servings for each judge to taste on site.</p> <p>*介紹內容要點（建議） Suggested key points for the presentation</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 菜名與靈感來源：簡述菜名、主題與創意發想。 Dish name and inspiration: Briefly describe the dish name, theme, and creative concept. 2. 食材與重點技術：說明主要食材、功效、味道與烹飪技術。 Describe the main ingredients, their effects, flavors, and cooking techniques. 3. 菜式成本與估算：說明成品成本與定價考量，並說明製作流程的可複製性與在市場量產的可行性。 Dish cost and estimation: Describe the final product cost and pricing considerations, and explain the reproducibility of the production process and its feasibility for mass production in the market. |
|--|---|

評分準則 Scoring Criteria

| 評分項目 Evaluation Item | 評分標準 Evaluation Criteria | 分數 Score |
|--|--|-------------|
| 應用「中醫藥理論」和「食品科技」概念 Apply the concept of Chinese Medicine and Food Technology (0-5 分) | •評估菜式是否合理運用中醫藥理論與食品科技原理。 Assess whether the dish reasonably applies principles of Traditional Chinese Medicine and food technology. | 0-5 分 |
| 味道 Taste (0-5 分) | •評估風味平衡、調味層次與整體口感。 Evaluate flavor balance, seasoning, and overall mouthfeel. | 0-5 分 |
| 創意 Creativity (0-5 分) | •評估概念新穎性、食材或技法的創新運用。 Assess the novelty of the concept and the innovative use of ingredients or techniques. | 0-5 分 |
| 運用於市場的可行性 (成本效益與量產可行性) | •評估菜式是否能量產的可行性，包括成本控制與製作過程的可複製性。 Assess the feasibility of mass-producing the dish, including cost control and the replicability of the production process. | 0-5 分 |
| 總分： Total score: | | 20 |

*如需更多資料或有任何查詢，歡迎致電 3890 8098 或者電郵至 tiffanytam@vtc.edu.hk

與譚小姐聯絡。

主辦機構：



資助機構：



「傳統藥膳 x 未來食品」中學生創新藥膳食譜設計比賽

初賽表格

參賽學校：

參賽隊伍名稱：

參賽學生姓名：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

| | |
|-------|------------------------------|
| 食譜名稱： | |
| 食譜材料： | |
| 食譜介紹： | (以不多於 50 字簡述每份食譜的設計理念、特色和功效) |

注意事項

1. 如每間參與學校派出多於一隊，每一隊需要提交一張初賽表格。
2. 每一隊最多可設計不多於三個食譜。

作品內容

參賽隊伍需於 2026 年 4 月 30 日前，遞交此表格連同以下初賽作品文件：

| | 內容需包括 |
|----------------------|-------------------------|
| 一份文字稿 (不多於 200 字) | 食品成分、功效說明、製作方法、味道描述 |
| 成品照片 | 成品樣貌 |
| 2 分鐘以內影片 | 隊伍簡單自我介紹、功效說明、製作方法、味道描述 |

遞交方法

請於 2026 年 4 月 30 日前，將填妥的初賽表格及所有初賽作品文件，以電郵傳送至 tiffanytam@vtc.edu.hk。