

# 健康家庭好「煮」意

## 食譜設計比賽



### 參賽日期：

2021年8月1日至9月15日

### 參賽資格：

12歲或以上的西貢及將軍澳區居民

### 獎項及獎品：

冠軍(1名) - 港幣\$800超市禮券及價值\$399的智能手環

亞軍(1名) - 港幣\$500超市禮券及同款智能手環

季軍(1名) - 港幣\$300超市禮券及同款智能手環

嘉許獎15名，各可獲同款智能手環

\*智能手環具手錶、運動監測、心率追蹤、監察睡眠質素等功能

### 評審團：

將軍澳醫院內科資深醫生  
將軍澳醫院註冊營養師  
名廚兼知名美食家梁文韜先生



### 比賽目的：

- 建立預防「三高」的飲食習慣
- 推廣營養食譜，提升健康
- 促進健康家庭及社區

### 主題

預防三高、健康飲食  
(三高：高血壓、高膽固醇及高血糖)

### 參賽形式：(毋須實體現場示範)

遞交 (i) 自創的食譜 (包括材料、份量及烹調步驟) 及  
(ii) 相片 (不多於10張) 或 短片 (3分鐘內)，包  
括食材、烹調過程及完成的菜式模樣。

### 比賽規則



### 遞交方法



查詢電話：2208 1936 (將軍澳醫院病人及社區關係部)