

合辦機構



香港聖公會福利協會
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL



家家「析」者 家常菜



協辦機構



HKU Med LKS Faculty of Medicine
School of Nursing
香港大學護理學院

贊助機構



攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED



政府資助計劃
Government-funded programme



目錄

 序言	2-4
▶ 香港中華煤氣有限公司	2
▶ 香港聖公會福利協會	3
▶ 香港大學護理學院	4
 煮播3.0 計劃介紹	5-9
 計劃特色	10-11
 成效評估	12-24
 服務建議	24
 計劃食譜	25-37
▶ 「愛回味·家常菜」 認知障礙症長者烹飪比賽得獎食譜	25-32
▶ 烹飪小組食譜	33-37
 計劃主題曲 ▶ 明火·我「析」煮	38
 出版資料	38



序言 香港中華煤氣有限公司



延續煤氣公司溫馨暖意

香港中華煤氣有限公司（煤氣公司）於香港紮根 164 年，一向重視企業社會責任，並透過其業務強項設計和推出創新、以人為本的社會服務，為持分者創造共同價值，回饋社會。

煤氣公司自 2017 年開始與香港聖公會福利協會合作，推出創新義工活動 - 「煮播」，透過煮食訓練腦筋，藉此延緩輕度認知障礙症患者的退化速度，亦能令他們從活動中享受明火煮食的樂趣。「煮播」是全港首個針對輕度認知障礙症的煮食程序記憶學習計劃，於本地及海外屢獲獎項。

煮播自推出以來，已成為煤氣公司最受歡迎的其中一個義工活動。這創新活動除了為公司帶來獎項外，歷年參加的義工覺得除了付出，自己也有很多得着和體會。這正是企業希望達到的三贏局面 - 受患者、義工和公司也有得益。

每期煮播的主題也是一個學習過程，感謝多年來香港聖公會福利協會的專業社工和職業治療師與我們同行，帶給煮播新力量，以及這疾病的最新資訊。例如 3.0 帶出的「認知障礙展能療法™」，加上一直以來練習的「程序記憶法」，讓參加者和照顧者可以設計並烹調「家常菜」，讓患者在家也能延展訓練，持續維持其認知能力。

我們更舉辦了首個煮播 3.0 「愛回味·家常菜」烹飪比賽，認知障礙症長者與照顧者攜手，藉家傳菜式分享溫馨故事，讓他們透過明火煮食展現能力與潛質，與照顧者攜手呈獻充滿家庭故事的菜式，與家人分享珍貴的家庭記憶，場面溫馨動人。

這次「煮播 3.0」更邀請到香港大學護理學院合作，展開有關「煮播 3.0」的研究，希望可以有更多發現，為未來設計更好的課程。最後當然要感謝煤氣公司義工這麼多年的積極參與，義工於計劃中擔當重要角色，在烹飪時鼓勵和關懷長者及其護老者。

我們期望「煮播」這個面向認知障礙症患者和照顧者的義工計劃，可以幫助更多有需要人士，讓愛與歡笑在我們身邊延續下去。



香港中華煤氣有限公司
企業事務及政府關係總監

王佩兒



序言 香港聖公會福利協會



傳承「家常菜」，傳遞「愛·回味」

家常菜，是「家」的味道，也是每個家庭故事的見證。看似平凡的料理，卻蘊藏著食物的香氣、情感的凝聚，以及家家戶戶珍貴的回憶。這些味道如同無形的線，緊緊牽繫著家人；每一道菜背後，都承載著獨特而無價的故事。

香港聖公會福利協會再度與香港中華煤氣有限公司攜手，並獲社會福利署「攜手扶弱基金」支持，推行「煮播 3.0」計劃，將烹飪活動結合認知訓練元素，讓長者與護老者在互動中共建美好回憶。是次計劃更邀得香港大學護理學院參與，進行評估及成效分析，確保活動具專業性與實證基礎。

「煮播 3.0」延續明火煮食，並融合「認知障礙展能療法™」，讓長者在烹飪過程中進行認知訓練，發揮潛藏能力。長者與護老者攜手完成一道道家常菜，藉此喚起記憶、重溫家庭故事，並加深彼此情感聯繫。計劃更加入跨專業元素，從多角度探討健腦策略，提升護老者的照護能力。同時舉辦全港首個認知障礙症長者烹飪比賽——「愛回味·家常菜」，讓長者的能力被看見，並呈現一道道承載家庭故事的菜式。

「煮播」多年來與長者及護老者同行，經歷活動與研究實證，證明對長者煮食信心、認知能力及家庭關係均有正面影響。期望藉此書刊與業界分享心得與成果，鼓勵更多專業與社區力量推動具認知訓練及家庭互動元素的活動，共同促進長者及護老者樂享自主生活，建構融洽家庭，實現「居家安老」。

最後，謹向香港中華煤氣有限公司致以深摯謝意，感謝其長期支持；並感謝香港大學護理學院的專業協作，讓「煮播 3.0」得以落實。感激煤氣溫馨義工隊成員的積極參與，以及各參與家庭的信任與投入，成就了這份真實而璀璨的成果。因為有您們，這段旅程才如此溫暖動人。



香港聖公會福利協會
助理總幹事
黃翠恩



序言 香港大學護理學院



「我做得到」

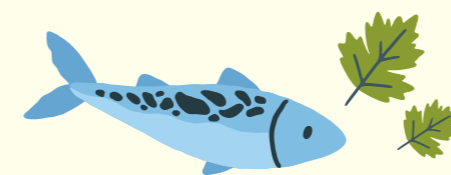
在全球人口老齡化及認知障礙症患者日益增多的趨勢下，提升長者的生活自主性、促進家庭和睦，並減輕照顧者負擔，已成為社會關注的重要議題。社會極需創新且具實證基礎的服務，以回應長者及其照顧者的多元需求。認知功能退化是一個漸進過程，從最初的主觀記憶衰退到輕度認知障礙，再到認知障礙症。「煮播 3.0」計劃涵蓋這三個階段的長者，以「認知障礙展能療法™」結合烹飪活動，讓長者在零失敗環境中重拾信心，也讓照顧者在過程中重新體會家人的能力以減少擔憂。

香港大學團隊在本計劃中擔任獨立評估角色，以確保研究具客觀性。此外，研究不僅評估課程的即時效果，更涵蓋課程結束後十週的持續效果。同時，通過質性訪談，深入瞭解量化數據未涵蓋的體驗與效果。另外，跨專業團隊成員，包括老人科護士陳美琪博士、言語治療師陳文琪教授，以及護士兼營養師何敏教授，更給予實證為本的專業建議，以優化計劃內容。

研究結果顯示，「煮播 3.0」計劃在增進家庭和諧、提升長者認知功能及煮食信心，以及緩解照顧壓力方面均呈現正面成效。質性訪談進一步揭示，計劃透過支持性環境、自主能力重建及家庭互動強化，幫助長者重拾「我做得到」的信念，並舒緩護老者的心理負擔。這些數據不僅驗證了「煮播 3.0」計劃的多元效益，也為未來長者健康促進計劃提供重要參考。

基於研究結果，建議未來可定期舉辦同類型烹飪活動，採用「長者 + 照顧者 + 義工」的參與模式，在專業指導下促進多方互動，又能推廣健康飲食及家居安全知識。同時，可將「認知障礙展能療法™」拓展至日常活動中，透過支持性環境幫助長者重新發現自己的能力，投入有意義及愉快的時光。

最後，誠摯感謝香港聖公會福利協會及香港中華煤氣有限公司讓港大團隊能參與這項深具意義的計劃。同時衷心感謝所有參與者撥冗配合評估，為長者照護領域貢獻寶貴經驗。期盼「煮播 3.0」計劃的成功模式能持續推廣，惠及更多有需要的長者家庭，攜手共建更友善的高齡社會。



香港大學護理學院
周珮馨教授



煮播 3.0
CHEF ANCHOR

計劃介紹

認知訓練帶入屋



香港的認知障礙症患者人數佔長者人口約 10%，其中 85 歲以上長者更會每 2 人便有 1 人患病。¹ 隨著人口老化，預計未來 25 年香港認知障礙症個案將增至 39 萬宗以上²，顯示情況日益嚴峻。

有見及此，香港聖公會福利協會（福利協會）與香港中華煤氣有限公司（煤氣公司）自 2017 年起合作推行「煮播」計劃，2021 年推出「煮播 2.0」，並於 2024 年再度攜手推行「煮播 3.0」，並邀請香港大學護理學院進行服務模式及成效分析。計劃至今已惠及超過 100 個家庭，服務人次超過 9,000。

「煮播」計劃結合烹飪與職業治療元素，將日常的「煮飯」轉化為認知訓練，並採用長者熟悉的明火煮食方式，讓訓練更貼近生活。不僅提升患者對煮食的信心，更將認知訓練「帶回家」，融入日常，讓非藥物治療隨手可得，並促進患者的認知及自理能力。

「煮播 3.0」以「認知障礙展能療法™」為核心，為 60 歲或以上、被評估為輕度認知障礙或已確診的長者及其護老者，提供一系列與認知障礙症及飲食相關的活動。該療法秉持「以人為本」理念，根據患者的需要 (Needs)、興趣 (Interests)、技巧 (Skills) 及能力 (Abilities) (NISA)，並配合輔助性環境，設計有意義且無挫敗的活動，提升參與度與生活質素。

計劃透過跨專業合作，包括職業治療、言語治療、營養學及中醫，提供健腦講座和相關工作坊予長者及護老者，並結合烹飪小組及社工專業跟進，增進長者與護老者的美好回憶，鞏固家庭關係，提升幸福感。同時推廣「認知障礙展能療法™」，倡議「以人為本」的照顧模式，讓長者在支援性環境中進行「零錯敗學習」，循序漸進掌握訓練內容，善用長者的潛藏能力，使他們享受有意義的生活。



1. 衛生防護中心 (2025) 非傳染病直擊 - 了解認知障礙症。

2. 鄧敏如、陳澤群、李美玲、林澤龍 (2021)。「認知障礙症照顧者的需要及社會支援」研究。香港：嶺南大學亞太老年學研究中心。



宣傳講座

計劃團隊走訪不同的長者中心，由社工分享計劃過往的成效及活動內容，並由職業治療師向長者及護老者講解「認知障礙展能療法™」的概念、程序記憶食譜的應用，並邀請有興趣參與的家庭接受初步評估。



▲ 團隊走訪不同地區的長者中心，為計劃進行宣傳及招募，活動參加者表示對計劃的理解有所加深，同時對「認知障礙展能療法™」的概念有初步的認識。

▲ 參與長者及護老者於講座過程中相當投入和積極提出有關程序記憶法及「認知障礙展能療法™」的查詢，更表示對計劃感興趣而即時報名。

小組前聚

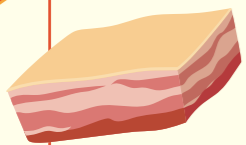
小組前聚以跨專業合作形式進行，由職業治療師、言語治療師、中醫師及營養師分享關於各專業的認知障礙症照顧知識，為護老者帶來全面的照顧資訊。



▲ 參加家庭在中醫師的指導下一同嘗試按摩不同健腦穴位，老友記們都獲益良多

▲ 言語治療師即場示範使用市面上不同種類的凝固粉，讓護老者們更清晰了解凝固粉如何協助改善認知障礙症患者的吞嚥狀況。





小組以「認知障礙展能療法™」為本，由職業治療師、營養師、社工及烹飪導師一同設計適合認知障礙症長者烹煮且美味有營的家常菜式程序記憶食譜，讓「大廚」們在支援認知缺損的環境下大展身手，企業義工及護老者擔任「助廚」協助長者以明火烹調，進行認知訓練同時共同編織美好回憶。



▲ 烹飪導師每節都會根據程序記憶食譜先示範該節之菜式，「大廚」們均上課認真、積極發問，烹飪導師一一耐心解答。



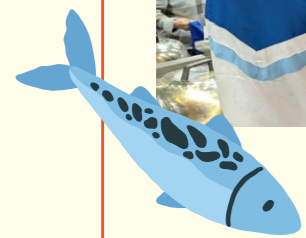
▲ 護老者成為「大廚」的小助手，場面溫馨又暖心。



▲ 「煤氣溫馨義工隊」企業義工與護老者陪伴「大廚」順利完成不同家常菜。



烹飪小組



烹飪比賽

配合「世界認知障礙症月」，計劃於 2025 年 9 月舉辦全港首個認知障礙症長者烹飪比賽 - 「愛回味 · 家常菜」比賽，20 位長者與其護老者攜手參賽。參賽家庭根據「認知障礙展能療法™」原則設計出專屬其家庭的家常菜食譜，呈現承載著不同家庭故事的菜餚。



▲ 「大廚」大展身手，與護老者同心協力將溫馨的家常味道真實再現，每道菜式均有營有益。



▲ 烹飪比賽由香港大學臨床醫學學院 精神醫學系臨床教授 陳偉智教授 (左三)、香港聖公會福利協會 總幹事 劉冼靜儀女士 (左四)、香港中華煤氣有限公司 企業事務及政府關係總監 王佩兒女士 (左一) 及煤氣烹飪中心烹飪導師 Mia 老師 (右三) 擔任星級評判團；更邀得社會福利署助理署長 (安老服務) 甄麗明女士 (左二) 作頒獎禮之主禮嘉賓。



▲ 夫妻檔拍住上，煮出「愛」的味道。



▲ 比賽順利完滿結束，大家齊聚一堂見證長者們的潛藏能力被看見。



計劃獲煤氣公司「煤氣溫馨義工隊」積極支持協助烹飪小組，成為活動中不可缺少的一員。社工在小組開始前到煤氣公司為企業義工進行培訓，以提升他們與長者及護老者間的溝通技巧，及簡介「認知障礙展能療法™」的概念，並分享應用於日常照顧認知障礙症長者的技巧等；義工們於每節烹飪小組後填寫「義工記錄表」，以助社工進一步跟進每組參加者的參與狀況。



◀ 團隊到訪煤氣公司為企業義工進行計劃簡介及培訓。



▲ 企業義工在烹飪小組積極參與，幫到人同時又學到許多與長者相處之技巧。

煮播3.0 計劃特色



「煮播3.0」計劃獲香港大學護理學院研究團隊支持，並根據計劃特色設計專屬評估表。研究團隊於活動推行前後，收集長者及護老者的身心健康數據、長者認知狀況及護老者壓力指數等，藉此探討計劃介入對雙方身心健康及認知功能的成效，並根據研究結果提出適切服務建議，推動本地實證為本的服務模式。

計劃於2024年11月至2025年12月進行，招募了被評估為輕度認知障礙或已確診認知障礙症的長者及其護老者。參加者隨機分配至干預組或對照組，並完成前測評估，隨後進行介入、後測及跟進評估。介入內容包括4節小組前聚講座及5節烹飪小組，參加者分三組依次進行活動。

跨專業合作，提供全方位照顧貼士

4節小組前聚分別由職業治療師介紹「認知障礙展能療法™」及程序分析食譜、言語治療師分享認知障礙症相關吞嚥知識、中醫師分享針對健腦的食療與穴位及營養師探討「變得飲食」的應用。此跨專業合作旨在為護老者提供全面且深入的認知障礙症照護知識，以提升其照顧能力及信心。



計劃團隊到不同長者中心舉辦工作坊，讓更多長者及護老者認識本計劃，並透過製作簡單小食，讓參加者掌握「認知障礙展能療法™」及程序記憶食譜的概念，以提升對認知障礙症的認識。



▲ 與老友記一同運用「認知障礙展能療法™」及程序記憶食譜製作巴馬火腿蟹柳黑松露醬釀雞蛋，品嚐到美味小食同時又學到新知識，一舉兩得。

加入營養食材選取，有「營」又有「憶」

由職業治療師、營養師、社工及烹飪導師透過跨專業及界別的合作，共同設計適合認知障礙症長者烹煮及食用的家常菜式食譜，並選取富含健腦營養的食材，菜餚色香味俱全之餘也有益健康。另外亦將程序記憶法融入食譜，將煮食步驟一一拆分，為患有認知障礙症長者度身訂造「程序分析食譜」，讓參加者在小組初嘗「認知障礙展能療法™」的應用，同時將認知訓練「帶回家」。



「大廚」顯身手，兩位「二廚」常伴左右 (1+1+1)

在「煮播 3.0」計劃中，職業治療師及社工於小組開始前，為企業義工提供培訓，讓他們掌握計劃理念、活動內容及參加者特性。隨後，社工將企業義工與參加家庭 (1 位長者 + 1 位護老者) 配對，組成「1+1+1」的溫馨小組。

在五節烹飪活動中，企業義工擔任協調者，協助家庭完成烹飪，並鼓勵護老者「放手」，讓長者以「大廚」身份展現能力，獨立「自煮」。義工的參與促進互動交流，營造溫馨氛圍，讓長者與護老者在過程中留下珍貴回憶，並提升長者的參與動機。

每節活動結束後，社會會與企業義工進行總結，並透過義工觀察收集各家庭的參與情況，從而因應不同組別的特性與需求，靈活調整後續活動安排。



成效評估

研究設計

本次「煮播 3.0」計劃的效果評估由香港大學護理學院採用**單盲試驗 (single-blinded)** 方式進行 (即評估人員不知道參加者的分組，以確保客觀)。研究共招募了 61 對長者及其照顧者，並進行分組：

- **介入組 (32 對)**：分組後立即參與為期 10 週的課程 (包括 4 節講座 及 5 節烹飪課)
- **對照組 (29 對)**：等待 10 週後，才參與相同內容的課程

數據收集與分析

1. 介入組與對照組比較：

- **基線評估 + 10 週後評估**：通過組間差異驗證課程效果

2. 縱向效果分析 (兩組合併)：

- **前測**：課程開始前
- **後測**：課程結束後 (即時效果)
- **跟進評估**：課程結束 10 週後 (持續效果)

3. 質性數據補充：

- 邀請 **10 對參與者** 進行半結構式訪談，深入瞭解量化數據未涵蓋的體驗與效果

研究按以上設計收集數據，顯示整體而言，計劃在以下方面有正面影響：



家庭和諧

長者的認知功能

長者煮食信心

照顧者之照顧壓力

長者煮食信心在課程完結時有顯著正面效果，其餘各指標在課程完結後十週仍有正面效果。或許在課程完結後，未有持續環境支援及跟進，煮食信心未能維持在高水平。在不同背景的參加者中，計劃活動的成效略有不同。

下頁起之圖表列出參加者背景資料和研究之數據分析結果。



參加者基本資料

長者參加者認知能力涵蓋以下範圍：

- 確診認知障礙症： 27 位 (44%)
- 輕度認知障礙： 21 位 (35%)
- 主觀記憶衰退： 13 位 (21%)



長者參加者特徵如下：

- 性別： 66% 為女性
- 年齡： 介乎 67 至 95 歲 (65-74 歲、75-84 歲及 ≥85 歲各佔約三分之一)
- 教育程度： 47% 具中學或以上學歷
- 居住狀況： 10% 為獨居， 31% 與配偶同住， 21% 與配偶及其他人同住
- 生活習慣： 72% 使用明火煮食

護老者特徵如下：

- 性別： 75% 為女性
- 年齡： 介乎 37 至 82 歲 (49% 為 65 歲以下)
- 就業狀況： 70% 已退休／無工作， 20% 全職工作， 10% 兼職工作
- 身份關係： 54% 為子女， 39% 為配偶
- 居住安排： 75% 與他們照顧的長者同住
- 照顧時長： 54% 每週投入 ≥40 小時， 25% 投入 20-39 小時， 21% 投入 <20 小時

參與情況與滿意度

- 出席率： 整體出席情況理想，44 對參與者 (72%) 出席率達 70% 以上
- 滿意度： 長者及護老者均非常滿意計劃，平均評分分別為 8.4 分及 8.8 分 (滿分 10 分)
- 整體評價： 訪談結果反映參與者對計劃給予高度正面回饋

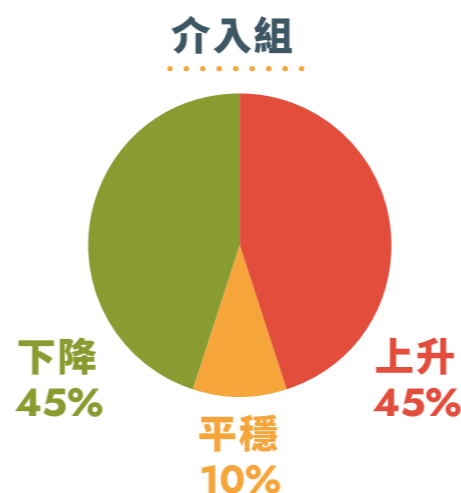
主要成效

計劃能有效增進家庭和諧、提升長者認知功能及煮食信心，並紓緩照顧壓力。

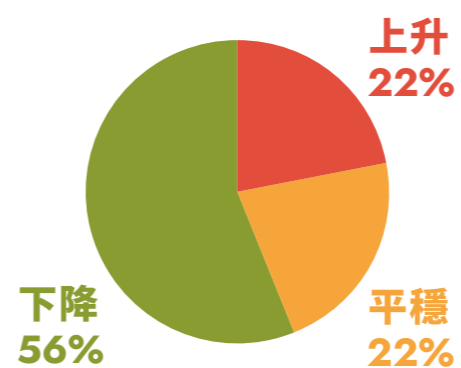
家庭和諧度

- 介入組有 45% 長者表示家庭和諧度提升，對照組僅 22% 提升 ($p=0.140$)。圖一
- 綜合所有長者，家庭和諧度呈持續上升趨勢，並於跟進評估時達至顯著效果 ($p=0.004$)。圖二
- 女性長者家庭和諧度持續上升，跟進評估時達顯著效果 ($p=0.010$)。圖三
- 輕度認知障礙長者家庭和諧度持續增加，而確診認知障礙症長者改善更明顯，跟進時效果顯著 ($p=0.016$)。圖四

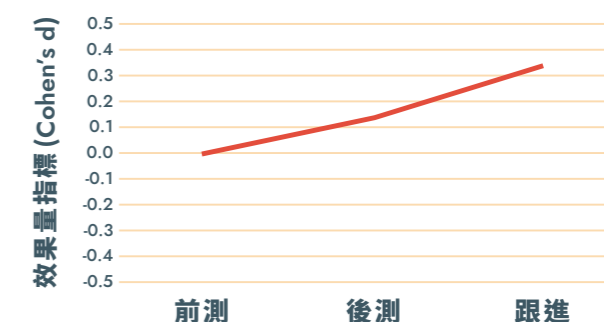
圖一 兩組長者家庭和諧度在十週後相對基線的變動



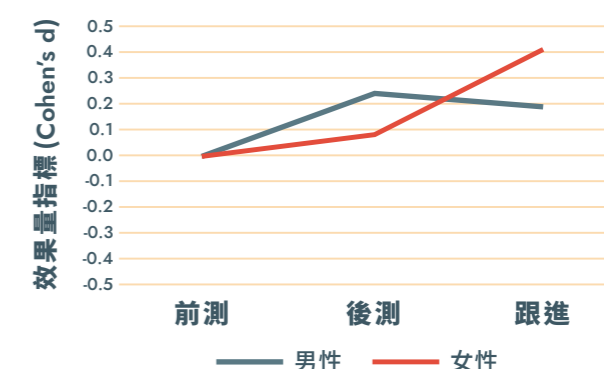
對照組



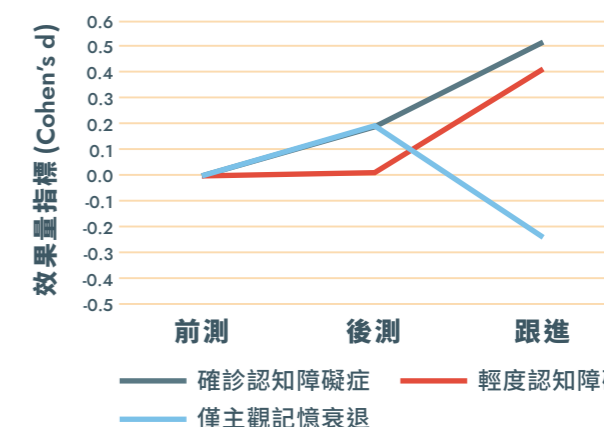
圖二 整體長者家庭和諧度的變化



圖三 整體長者家庭和諧度的變化，按性別劃分

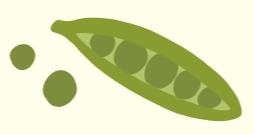


圖四 整體長者家庭和諧度的變化，按認知能力劃分



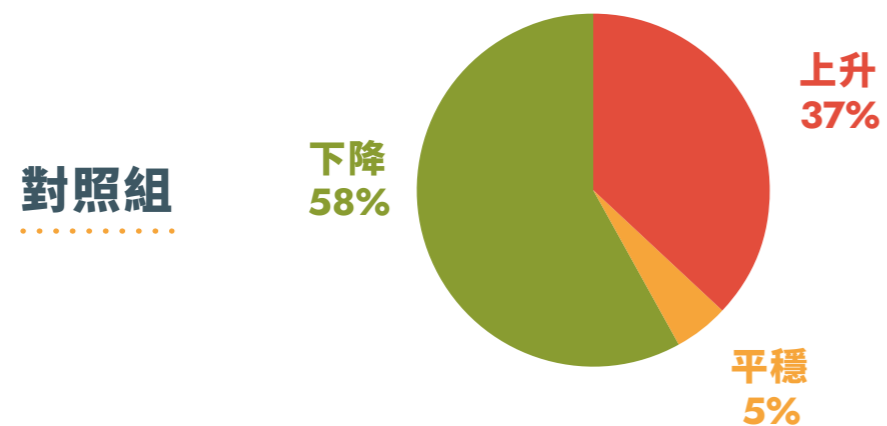
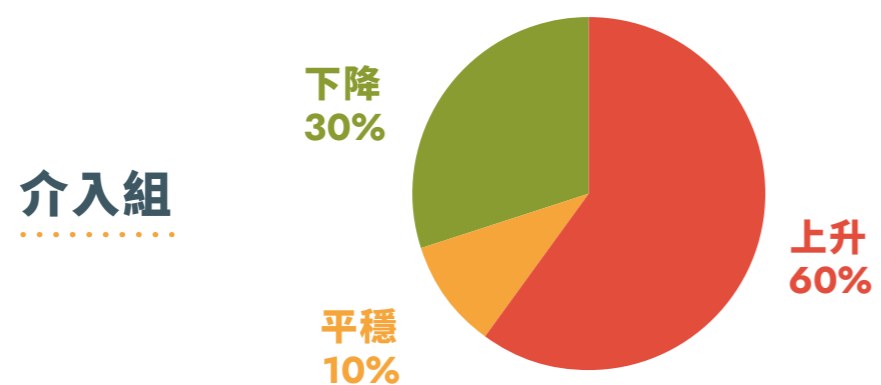


認知功能

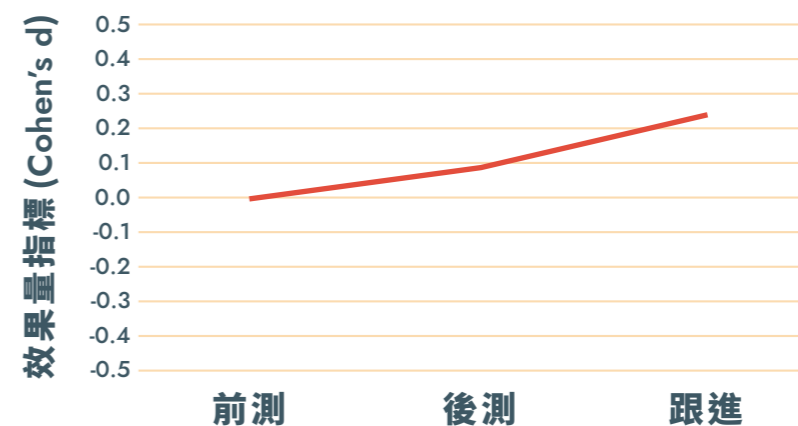


- 介入組中有 60% 的長者認知功能有改善，對照組只有 37% 有改善 ($p=0.442$)。圖五
- 綜合所有長者而言，認知功能在後測及跟進評估時持續改善，並於跟進評估時達顯著水平 ($p=0.007$)。圖六
- 跟進評估結果顯示不論男性或女性長者的認知功能都有少幅度升幅。圖七
- 已確診認知障礙症的長者的認知功能在跟進評估時有顯著改善 ($p=0.005$)。圖八

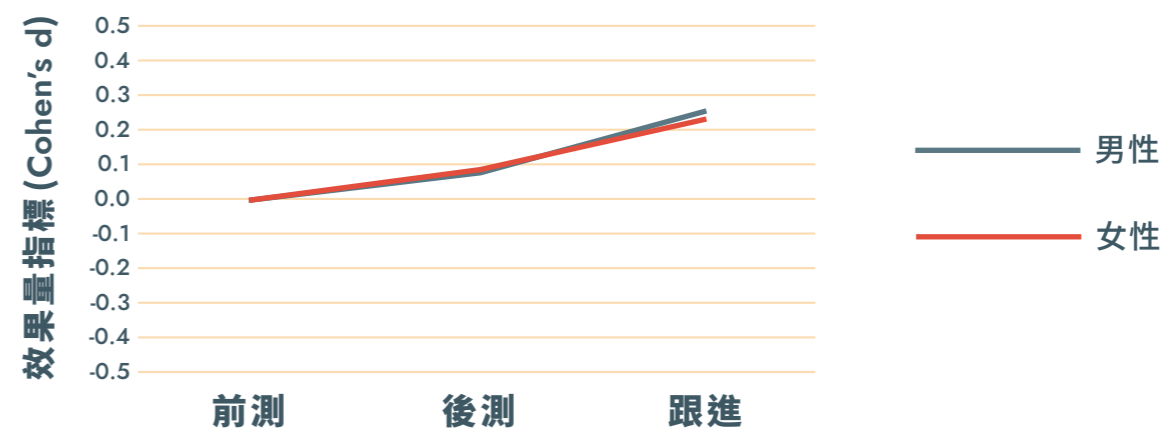
圖五 長者認知功能在十週後相對基線的變動



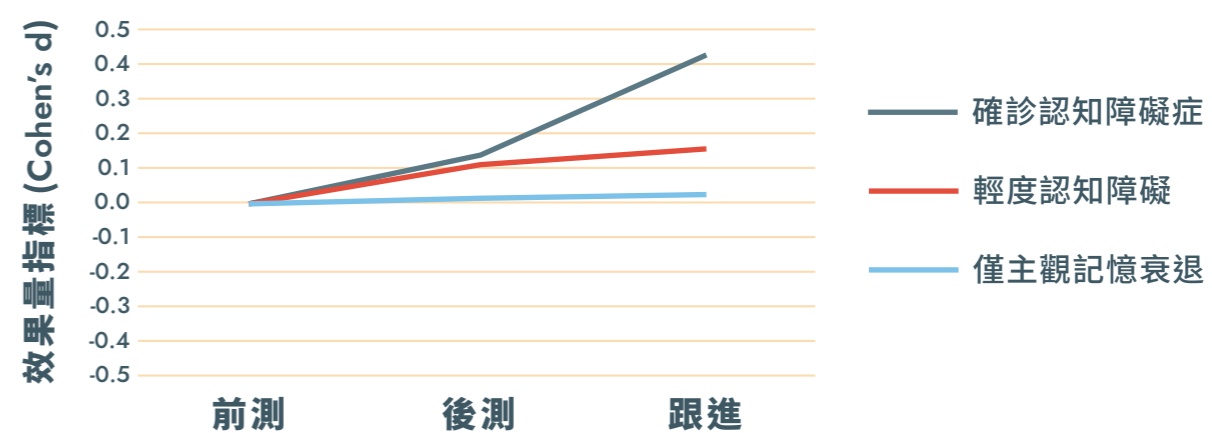
圖六 整體長者認知功能的變化



圖七 整體長者認知功能的變化，按性別劃分



圖八 整體長者認知功能的變化，按認知能力劃分

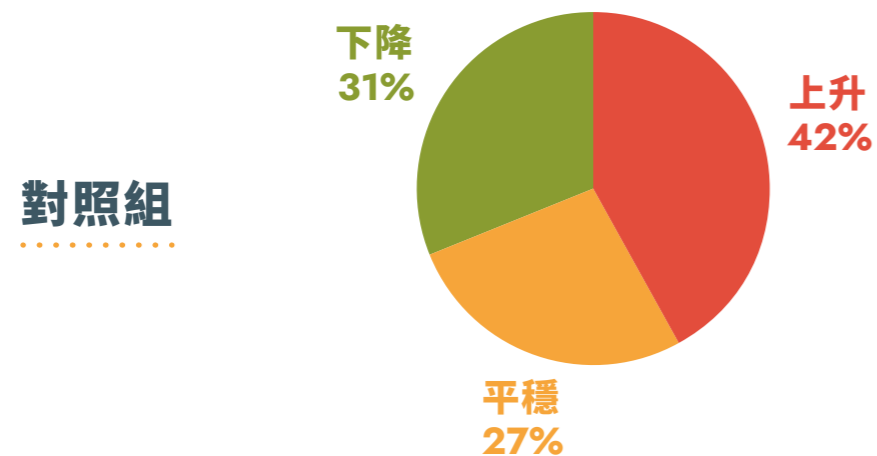
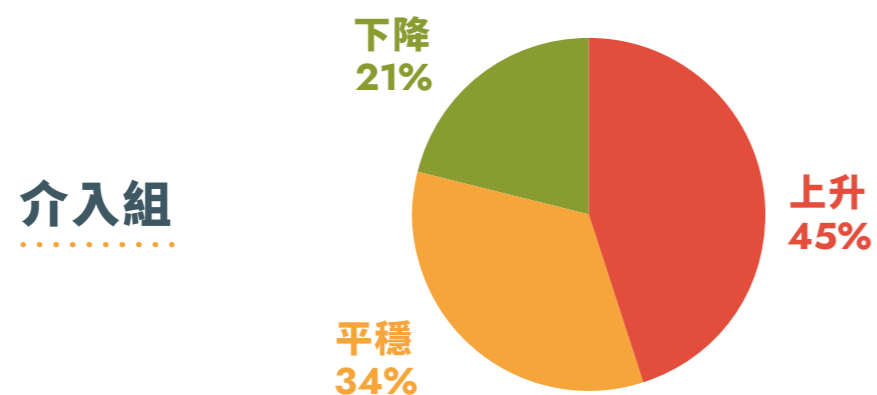


煮食信心

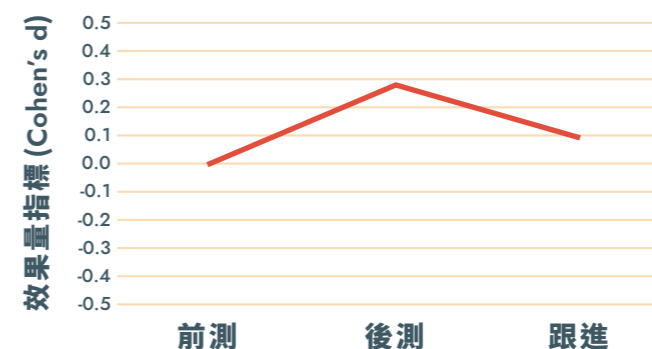
- 介入組中有 45% 的長者信心提升，僅 21% 下降；對照組雖有 42% 提升，但 31% 出現下降 (p=0.366)。 **圖九**
- 綜合所有長者而言，後測顯示信心顯著提升 (p=0.028)，惟於跟進評估時已回落至基線水平。 **圖十**
- 女性長者信心在後測顯著提升 (p=0.023)，而男性長者信心更在後測及跟進評估均呈上升趨勢。 **圖十一**
- 後測結果顯示輕度認知障礙及主觀記憶衰退長者的信心有中等幅度的提升。 **圖十二**
- 明火煮食長者在後測的信心升幅不少，近乎統計顯著 (p=0.076)。 **圖十三**



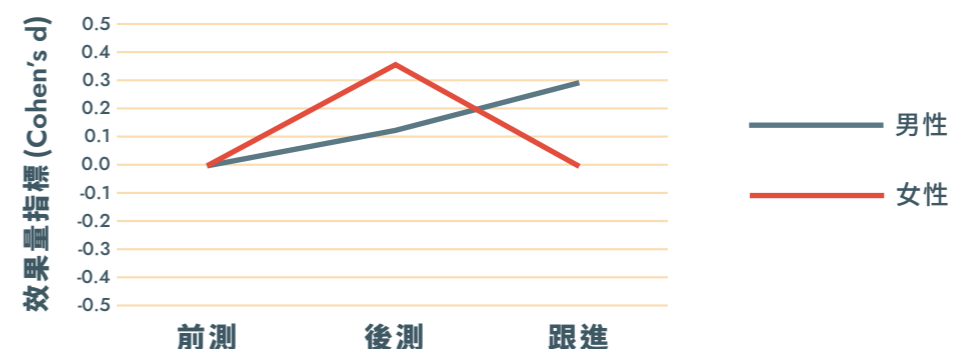
圖九 長者煮食信心在十週後相對基線的變動



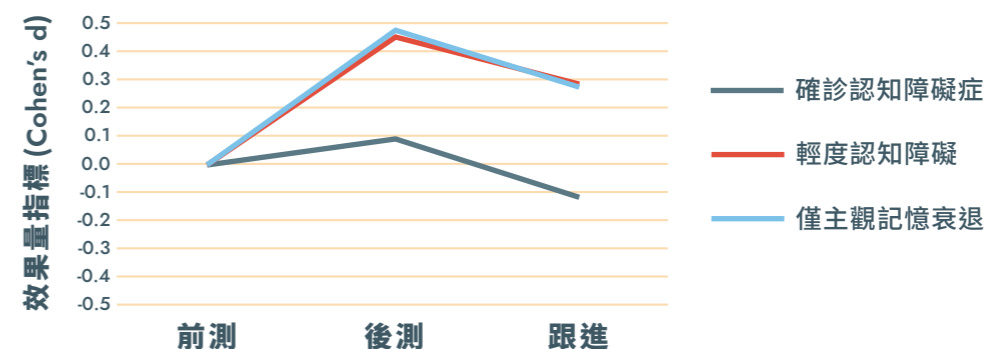
圖十 整體長者煮食信心的變化



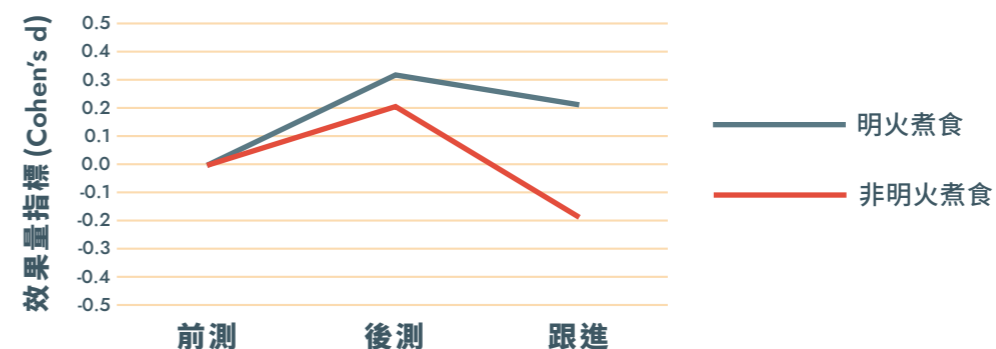
圖十一 整體長者煮食信心的變化，按性別劃分



圖十二 整體長者煮食信心的變化，按認知能力劃分



圖十三 整體長者煮食信心的變化，按在家煮食方式劃分

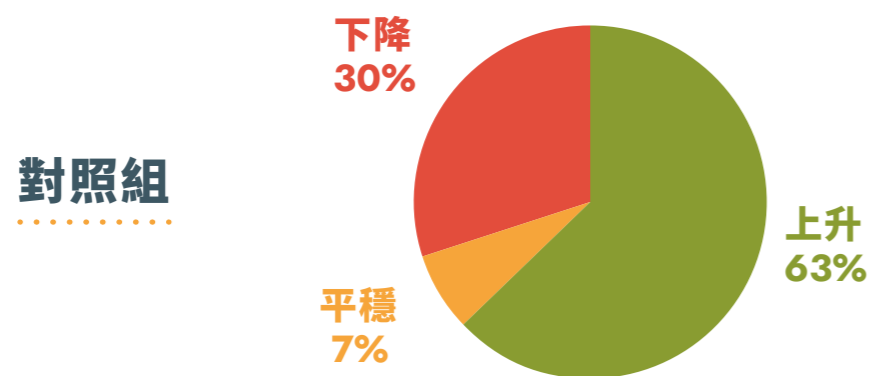
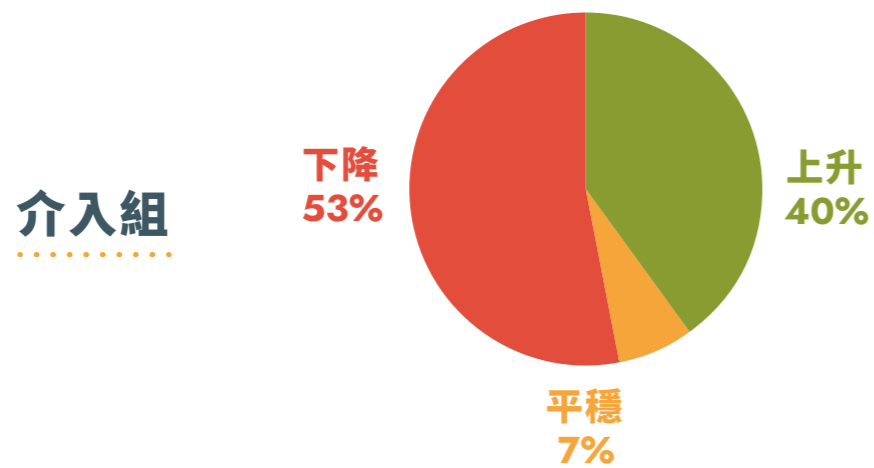


照顧壓力

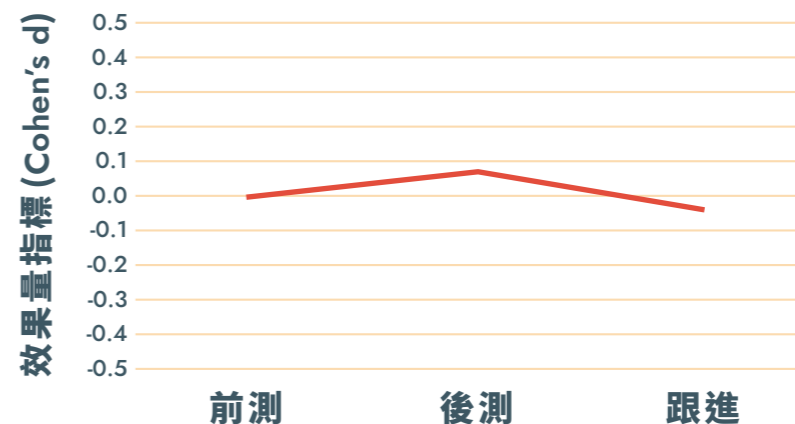


- 介入組有 53% 護老者的照顧壓力下降，對照組僅 30% 下降 ($p=0.176$)。圖十四
- 雖然綜合分析所有護老者，照顧壓力整體變化幅度不大，但計劃有助紓緩主觀記憶衰退長者的護老者及每週照顧時長為 20 至 39 小時的護老者的照顧壓力。圖十五
- 主觀記憶衰退長者的護老者的照顧壓力持續下降，並在跟進評估時達顯著效果 ($p=0.023$) 圖十六
- 每週照顧時長為 20 至 39 小時的護老者的照顧壓力持續下降，並在跟進評估時達顯著效果 ($p=0.031$)。圖十七

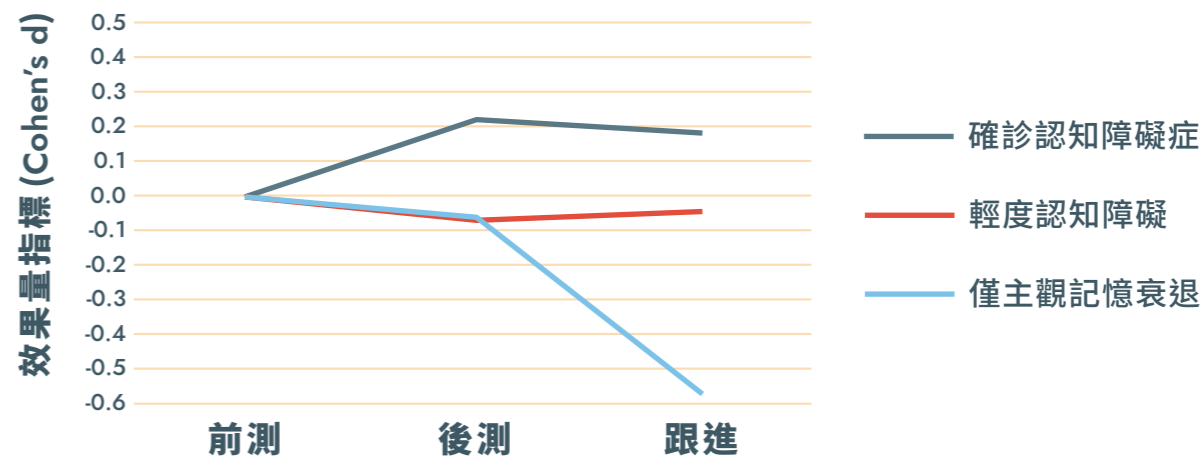
圖十四 護老者照顧壓力在十週後相對基線的變動



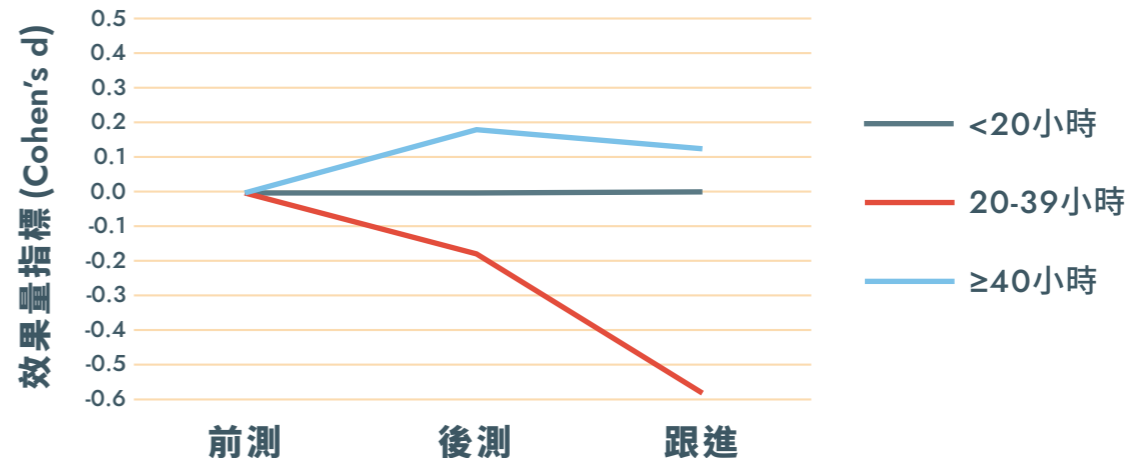
圖十五 整體護老者照顧壓力的變化



圖十六 護老者照顧壓力的變化，按其照顧的長者認知能力劃分



圖十七 護老者照顧壓力的變化，按每週照顧時長劃分

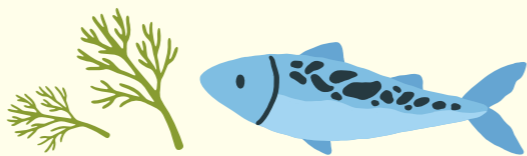


半結構式訪談結果顯示，參加者在具支持性、能夠建立信心的環境中，藉著維持尊嚴的自主能力，以及專注於享受快樂時光，得以重新發掘自己的能力。內容可歸納為以「A B C D E」達致「我做得好」。A 代表 **Autonomy**，即自主性與獨立能力的重拾；B 代表 **Belief**，即對認知障礙症的重新認識及理解；C 代表 **Connections**，即關係與連結；D 代表 **Discovery**，即啟發能力與興趣；E 代表 **Environment**，即具支持性學習的環境。參加者從自主能力的重拾 (A) 開始，通過新的認知 (B)，建立社交連結 (C)，啟發能力與興趣 (D)，並在支持性環境 (E) 中持續發展，最終再強化自主能力 (A)，形成良性循環。

A. 自主性與獨立能力的重拾

A1. 成就感與自信心的建立

- 「親手整出嚟嘅，就覺得好滿足啦」 P10
- 「咁去到嗰度，佢開始有翻啲信心，開始佢又覺得，咦，自己煮到嗰」 P4 照顧者
- 「唔好話以前或者 100 分啦，但係佢嘅能力翻到嚟，咁佢個成功感，佢又好開心，我覺得真係呢方面可以係一個目標達得到囉」 P10 照顧者



A2. 再次啟動學習之路

- 「提醒我以前學啲嘢，喺屋企家庭上學嘅嘢，擺翻出嚟囉」 P9
- 「新嘅營養嘅資訊，佢話豆腐其實硬啲個更加有營養嘅」 P3 照顧者
- 「教啲長者喺個砧板下邊呢墊塊布，就先至擺塊砧板上去，其實呢個技巧係安全」 P4 照顧者



B. 對認知障礙症的重新認識及理解

B1. 能力的認同

- 「最大嘅得益就係將我有時遺忘嘅嘢帶翻我出嚟記翻下」 P9
- 「原來得嚟嗰」 P10
- 「咁佢又變得咗有樣嘢佢自己又『我做得翻嘅』」 P9 照顧者

B2. 潛能的發現

- 「少少驚訝，少少開心就係，都係一種發現囉，應該話係啦，譬如可能佢其實 OK 嘅，不過我哋假設咗佢唔 OK 嘅，咁而家好似發現咗佢原來有啲嘢你假設佢唔好 OK，原來佢都係 OK 嘅」 P6 照顧者
- 「即係有個機會佢出去行下，去做一樣嘢，佢會為咗嗰個目標，佢有咗嗰個目標，佢就會係去做嗰件事囉，有個動力啊」 P10 照顧者



C. 關係與連結，創造有意義及愉快的時光

C1. 社交連結

- 「多啲溝通囉，多啲話題囉，『今日食乜嘢啊』」 P3 照顧者
- 「多啲人見多啲人傾下偈，啲啲人，個導師，啲人一齊煮咁啊，好開心」 P7
- 「好多老友見唔到嘅，但係一係去煮嘢食日見翻佢哋啦」 P10

C2. 情感福祉

- 「我太太喺度讚我，我開心佢讚我」 P5
- 「咁如果我哋照顧者都係，都會有呢啲咁嘅活動都會俾我哋感覺到，我唔係孤單嘅，喺身邊其實都有啲人會陪同你一齊去做一啲嘢係幫呢啲老人家」 P4 照顧者
- 「最印象深刻係最收尾嗰一堂呢，齊齊一齊整呢，食完開開心心……你煮咗又俾我食，佢煮咗又俾我哋食，咁樣齊齊分享」 P8 照顧者

C3. 穩定情緒

- 「我覺得佢嗰段時間情緒好穩定咗，因為有陣時，生活係日日咁過，如果你係無目的咁過會係，因為有陣時一啲小事，令到佢情緒有啲波動」 P10 照顧者
- 「就係儘量令自己放鬆啲，點樣輕鬆啲去處理咗要應付嘅事囉」 P2 照顧者



D. 啟發能力與興趣

D1. 啟發能力

- 「佢會睇下原來淨返十塊皮咁啊，點樣可以包個十塊皮，咁咪兩樣嘢都冇剩或者冇浪費囉，即係證明佢仲有一啲運算嘅能力啦」 **P6 照顧者**
- 「要諗下點樣令到嗰個餅好好食啲」 **P10 照顧者**

D2. 啟發興趣

- 「平時，我喺屋企都比較少煮飯炒餅，但係入咗你哋嘅 3.0，我哋更加有興趣」 **P3**
- 「譬如你同佢一齊去煮嘢食，咁變咗佢有一個活動，又可以令佢有個寄託」 **P2 照顧者**
- 「佢煮嘢佢就會開心咗囉，因為佢好鐘意參加活動嘅」 **P9 照顧者**

E. 具支持性學習的環境

E1. 專業導師及義工支援

- 「所以老師呢，都要好傷腦筋，諗啲乜嘢俾啲老人家又唔複雜，又容易吞，又簡單」 **P8 照顧者**
- 「每一組都有一個義工，…他都會提醒我，…主角是我媽媽，希望是她動手煮東西，而不是我煮東西」 **P6**
- 「義工啊咁，我讚下義工，義工個角色裏面係有一個協助」 **P10**

E2. 適切的學習空間

- 「廚房環境很好，設備很齊全」 **P6 照顧者**
- 「因為佢喺屋企可能真係好似屋企咁，佢會都唔記得嘅，但係反而如果你俾一個空間，好似煤氣中心咁樣，即係又有個導師咁樣，個環境又好啱啦，可能佢完全做得到啲囉」 **P9 照顧者**

E3. 清晰的教材及分步驟指導

- 「譬如你睇咗一次，你唔記得嘍嘛，你咪跟住佢食譜去逐步逐個步驟咁去做囉，佢有 1234 咁樣每一個步驟咁跟住去做嘍嘛」 **P1**
- 「因為我好少接觸啲食物啊嘛，咁喺呢個 3.0 嗰度由老師講，佢又講得好清晰…知道每樣食物需要，依樣食物之前要落，因為有啲係有跟程序嘅」 **P5**
- 「(食譜) 佢印得好好好啊，又大張又過曬膠啊，你唔怕佢整污糟啊，又大隻字啊」 **P10**

十位受訪者概要特徵如下：

P1	被評估有輕度認知障礙	65-74 歲	男性	照顧者：配偶
P2	已確診認知障礙症	≥85 歲	女性	照顧者：子女
P3	已確診認知障礙症	75-84 歲	男性	照顧者：配偶
P4	被評估有輕度認知障礙	≥85 歲	女性	照顧者：子女
P5	已確診認知障礙症	65-74 歲	男性	照顧者：配偶
P6	已確診認知障礙症	≥85 歲	女性	照顧者：子女
P7	被評估有輕度認知障礙	65-74 歲	男性	照顧者：配偶
P8	已確診認知障礙症	≥85 歲	男性	照顧者：配偶
P9	被評估有輕度認知障礙	75-84 歲	女性	照顧者：子女
P10	主觀記憶衰退	65-74 歲	男性	照顧者：配偶

服務建議

就成效評估，有以下建議：

1. 鼓勵舉辦更多同類型的烹飪活動，既讓認知能力下降的長者能按部就班完成任務重拾信心，又能推廣健康飲食及家居安全知識。
2. 推薦長者、護老者及義工 (1+1+1) 組合的活動，在有經驗的義工帶領下，增加長者及照顧者互動，三方受惠。
3. 考慮在十週的課堂後，加入不定期的延伸活動，以讓正面的成效能持久。
4. 可安排認知能力相若的長者及其護老者至同一組，以便針對不同的能力及需要作調整。
5. 推廣把「認知障礙展能療法™」應用在不同的活動及日常生活中，提供支持度高的環境，令長者重新發現自己的能力，投入有意義及愉快的時光。



金獎



愛回味·家常菜 認知障礙症長者烹飪比賽

參賽者姓名
劉錫根 簡慧蓮

合辦機構：香港聖公會福利協會
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL
協辦機構：HKU Med LKS Faculty of Medicine School of Nursing 香港大學護理學院
贊助機構：Towngas 香港扶老基金會 THE ELDERLY FUND FOR THE TERRACE HOUSE
政府資助計劃 Government Funded Programme

鮮檸檬蒸三文魚

三文魚含 Omega-3 脂肪酸，特別是DHA有助改善記憶力，認知能力，降低患認知障礙症風險，保護心血管，降低炎症，增強免疫力，對健康有益。

1 急凍三文魚

份量 洗 切/處理
1塊 (約300克) 沖洗 抹乾水份後平均伴入鹽，醃約10分鐘



2 檸檬

份量 洗 切/處理
1個 沖洗 切6-8薄片 取走核子



4 橄欖油

份量
適量



5 鮮豉油

份量
1茶匙



6 桂花

份量
少許



烹調方法

鑊內放入蒸架，注入清水(放到剛過蒸架)

將檸檬放滿三文魚塊上面

三文魚放上碟並放上蒸架上

開大火，蓋上鑊蓋，蒸約6分鐘

熄火等約5秒，打開鑊蓋，用隔熱手套取出蒸碟

取走檸檬片，倒去碟內水份

將以下調味拌勻淋上三文魚：
糖1茶匙、鹽1茶匙、美極鮮豉油1茶匙

淋上純橄欖油，灑上桂花作點綴，完成



銀獎



愛回味·家常菜 認知障礙症長者烹飪比賽

參賽者姓名
羅許仲 羅賢達

合辦機構：香港聖公會福利協會
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL
協辦機構：HKU Med LKS Faculty of Medicine School of Nursing 香港大學護理學院
贊助機構：Towngas 香港扶老基金會 THE ELDERLY FUND FOR THE TERRACE HOUSE
政府資助計劃 Government Funded Programme

紅粉補腦三文魚

三文魚含 Omega-3 脂肪酸，有助保護大腦細胞膜的完整性。蘆筍則有抗氧化及抗炎功效。青椒及紅椒能補充維他命C，有助增強免疫力。薑黃能降低發炎及改善記憶力。

1 三文魚扒

份量 洗 切/處理
一塊 (500克) 去皮沖洗，用紙吸乾水分 表面塗抹一層橄欖油，撒上適量的鹽，擠上薑及檸檬汁，醃約3分鐘



2 西蘭花

份量 洗 切/處理
約300克 沖洗 切細塊



3 蘆筍

份量 洗 切/處理
約300克 沖洗 切細塊



4 青椒及紅椒

份量 洗 切/處理
各1個 沖洗 切細塊



5 薑

份量
數片



6 檸檬

份量
半個



7 蒜蓉

份量 切/處理
數粒 切細塊



8 橄欖油

份量
1湯匙



9 黑胡椒粉

份量
1/4茶匙



10 海鮮醋及海鮮醬油

份量
1/2茶匙



烹調方法

將調好味的三文魚塊放在平底鑊上

每面煎約5分鐘，直到外表呈現金黃色

西蘭花及蘆筍放入開水焯2-3分鐘，撈出過涼水

將西蘭花及蘆筍放入平底鑊中，加入蒜蓉和黑胡椒粉一起翻炒均勻

加入適量的鹽和少許海鮮醋及海鮮醬來調味

三文魚塊擺放在盤中

將炒好的西蘭花及蘆筍還有青椒、紅椒放在旁邊作為搭配

將少許薑黃灑於三文魚上，完成



銅獎



愛回味·家常菜 認知障礙症長者烹飪比賽

參賽者姓名
朱少琼 鄺婉華

合辦機構：香港聖公會福利協會
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL
協辦機構：HKU Med LKS Faculty of Medicine School of Nursing 香港大學護理學院
贊助機構：Towngas 香港特級能源中心 THE HONGKONG ENERGY CENTRE 政府資助計劃 Government Support Programme

南瓜燴豆腐

南瓜含多種抗氧化物，包括維生素B和E，胡蘿蔔素，可以預防心臟、腦血管、糖尿等疾病。椰菜花屬十字花科蔬菜，含有維他命K和鈣，能增強免疫力、骨骼健康、保護神經系統。豆腐含有豐富植物蛋白質和礦物質，包括鈣、鐵、鎂、磷和鉀，另有大豆異黃酮是血管的清道夫，可降低冠心病風險，亦可增強記憶力。

1 南瓜

份量 切/處理
半個 切塊



2 硬豆腐

份量 切/處理
一塊 切粒狀



3 椰菜花

份量 切/處理
1/4 棵 切塊



4 黃豆醬

份量
一湯匙



5 蠔油

份量
一湯匙



6 蒜和薑

份量 切/處理
少許 切片



烹調方法

鍋內放入蒸架，將南瓜及椰菜花放在蒸碟上

開大火，隔水蒸將15分鐘，備用

開小火，鑊放少許油，將豆腐煎至兩面金黃色，起鑊

鑊放少許油，爆香薑蒜片

再放入南瓜、椰菜花略炒

準備芡汁：黃豆醬、蠔油各一湯匙，生抽、糖各一茶匙，加水少許後拌勻

將已拌勻的芡汁及煎好的豆腐加入鑊內

兜勻後即可上碟



好夥伴獎



愛回味·家常菜 認知障礙症長者烹飪比賽

參賽者姓名
李明和 郭潔容

合辦機構：香港聖公會福利協會
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL
協辦機構：HKU Med LKS Faculty of Medicine School of Nursing 香港大學護理學院
贊助機構：Towngas 香港特級能源中心 THE HONGKONG ENERGY CENTRE 政府資助計劃 Government Support Programme

家鄉菜脯煎蛋

菜脯(蘿蔔乾)：富含纖維，有助於消化，並含有多種維生素，有助於腦部健康。
雞蛋：含多種對大腦健康有益的營養素，例如維生素B6、B12和葉酸，有助增強記憶力、改善認知功能，並可能有助於減緩認知障礙症的進展。

1 菜脯

份量 洗 切/處理
50克 沖水後 浸泡15分鐘 切成小粒



2 雞蛋

份量
4隻



烹調方法

鑊內放少量油加熱，再放入蒜末炒香

加入菜脯粒炒約1分鐘

加入蔥花一起炒

將打好的雞蛋加入鹽 1/2茶匙及拌勻

將雞蛋倒入鑊中，輕輕攪拌

3 蒜頭

份量 切/處理
4瓣 剝成蒜末



4 蔥

份量 切/處理
適量 切段



蛋液開始凝固，蓋上鑊蓋，轉小火煮至全熟

用鑊鏟將菜脯蛋翻轉

煎至兩面金黃色後，取出切塊



至有「味」獎



愛回味·家常菜
認知障礙症長者烹飪比賽

參賽者姓名
會祝英 高國華

合辦機構：香港聖公會福利協會
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL

協辦機構：HKU Med LKS Faculty of Medicine
School of Nursing 香港大學護理學院

Towngas

贊助機構：香港扶輪基金會
ROTARY CLUB OF HONG KONG
政府創新計劃
Government Innovation Programme

薑蔥炒蟹

1 肉蟹

份量 洗 切/處理
1隻 洗淨 切件抹乾



2 蔥

份量 洗 切/處理
1札 洗淨 切段



3 芫荽

份量 洗 切/處理
1札 洗淨 切段



4 薑

份量
數片



烹調方法

開中火，鑊加入兩湯匙油

放入薑及蔥炒約1分鐘

加入蟹件炒約5-10分鐘

加入鹽、糖、麻油

蓋上鑊蓋，焗10分鐘

熄火，蟹件上碟

加入芫荽作點綴，完成



至有「家味道」獎



愛回味·家常菜
認知障礙症長者烹飪比賽

參賽者姓名
周蘭香 郭光耀

合辦機構：香港聖公會福利協會
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL

協辦機構：HKU Med LKS Faculty of Medicine
School of Nursing 香港大學護理學院

Towngas

贊助機構：香港扶輪基金會
ROTARY CLUB OF HONG KONG
政府創新計劃
Government Innovation Programme

鹹蛋蒸肉餅

這簡易家常菜，肉餅有蛋白質，有助增強肌肉力量，鹹蛋增加惹味，燕麥皮有鎖水功效，使肉餅變滑，並有助防中風防腦退化症。

1 免治豬肉

份量 洗
300克 沖洗



2 鹹蛋黃

份量 切/處理
1隻 將鹹蛋隔走蛋白，
留下蛋黃備用



3 燕麥皮

份量
15克



4 蔥

份量 洗 切/處理
少許 沖洗 切粒



5 薑

份量 洗 切/處理
少許 沖洗 切絲



烹調方法

將豉油、鹽、生粉加入免治豬肉拌勻

再將糖、蛋白、麻油、燕麥皮加入
免治豬肉拌勻，醃10分鐘

醃好後反覆「撻」肉餅

將肉餅鋪平於碟上

加鹹蛋黃於肉餅中央

將碟放入蒸鑊中，開大火蒸5分鐘

轉中火蒸10分鐘

熄火，從蒸鑊中取出碟子，
加上蔥粒和薑絲於肉餅上，完成



至有「營」獎



愛回味·家常菜
認知障礙症長者烹飪比賽

參賽者姓名
陳永昌 莫桂儀

合辦機構：香港聖公會福利協會
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL

協辦機構：HKU Med LKS Faculty of Medicine
School of Nursing 香港大學護理學院

Towngas

贊助機構：香港特区政府
GOVERNMENT OF THE HONG KONG

西芹三色椒雲耳腰果炒肉片

1 梅頭肉

份量 洗 切/處理
200-250克 沖洗 切片，加入鹽1/4茶匙、
糖1/4茶匙、生粉1茶匙、
生抽1湯匙、料酒1茶匙
醃15分鐘



2 西芹

份量 洗 切/處理
360克 沖洗 去根絲，切段



3 三色椒

份量 切/處理
200克 切粒



4 雲耳

份量 洗
幾朵 用麵粉水浸泡後，
再用清水沖洗乾淨



5 焗腰果

份量
少許



6 蒜及蔥

份量 洗 切/處理
少許 沖洗 切片



烹調方法

開火，熱鑊加一湯匙油

加入薑片及蒜片爆香

加入肉片炒約2分鐘至變色

原鑊加入雲耳及西芹

準備以下調味汁：
鹽1茶匙、糖1茶匙、生粉1/2茶匙、水小半碗、
蠔油1茶匙、生抽1茶匙

將調味汁加入鑊內，翻炒約2分鐘

加入三色椒炒勻，上碟

撒上腰果，並用少許三色椒伴碟



至有「憶」獎



愛回味·家常菜
認知障礙症長者烹飪比賽

參賽者姓名
源滿平 呂婉薇

合辦機構：香港聖公會福利協會
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL

協辦機構：HKU Med LKS Faculty of Medicine
School of Nursing 香港大學護理學院

Towngas

贊助機構：香港特区政府
GOVERNMENT OF THE HONG KONG

蕃茄洋蔥煎三文魚

三文魚含優質蛋白質、Omega-3脂肪酸、多種維生素和礦物質，有助於保護心臟健康、增強腦部功能、改善情緒和睡眠、保護眼睛健康、增強免疫力。
洋蔥使人體代謝順暢，具修復疲勞、幫助減重的作用。蕃茄能抵抗紫外線對皮膚細胞的傷害、減低黑色素形成。

1 三文魚扒

份量 洗 切/處理
2件 洗淨 解凍後刮鱗，
用廚房紙抹乾



2 蕃茄

份量 洗 切/處理
3-4個 沖洗 切塊



3 洋蔥

份量 洗 切/處理
1-2個 沖洗 切塊



4 薑

份量 洗 切/處理
5-6個 去皮沖洗 切碎



5 蒜頭

份量 洗 切/處理
5-6粒 沖洗 切細粒



6 蔥

份量 洗 切/處理
一束 去頭洗淨 切粒



7 檸檬

份量 洗 切/處理
1個 沖洗 切半渣汁



8 芫荽

份量 洗 切/處理
1束 去頭洗淨 切短



烹調方法

開中火，平底鑊放2湯匙油至油滾

加2片薑爆香後轉慢火

放入三文魚，煎至魚皮底轉金黃色

蓋上鑊蓋，慢火焗分半鐘

再開中火，反轉魚扒煎另外三面，煎至金黃色

加1湯匙紹興酒爆香後熄火

上碟，加錫紙保溫

炒配菜：開中火，大鑊放1湯匙油，
油滾後加蒜頭和薑片爆香

放入蕃茄翻炒均勻約2分鐘，
加入洋蔥翻炒均勻約2分鐘

煮芡汁：豉油3-4湯羹、開水3-4湯羹、糖1湯羹、
檸檬汁1/2茶匙、生粉1茶匙 蓋上鑊蓋煮約2分鐘

打開鑊蓋加入煎好的三文魚，加熱多1分鐘

熄火，上碟，再加上芫荽碎粒，完成





豆腐蒸肉餅

合辦機構：香港聖公會福利協會
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL
協辦機構：HKU Med LKS Faculty of Medicine School of Nursing 香港大學護理學院
贊助機構：Towngas 港燈 香港法醫學會 香港法醫學會 政府資助計劃

豆腐含有豐富鈣質，對骨骼及牙齒均有益。同樣是蛋白質類食材，以豆腐取代部分肉食，飲食可以更均衡。蒸肉餅時加入豆腐，其水溶性纖維有助控制膽固醇，亦較容易入口。

1 材料 硬豆腐

份量	洗	切/處理
2塊	-	瀝乾水分後用叉壓爛



2 材料 免治豬肉

份量	洗	切/處理
200克	-	-



3 材料 葱

份量	洗	切/處理
1棵	-	去頭切細粒



烹調方法

拌勻食材

- 將以下調味料加入豆腐及免治豬肉內拌勻：
鹽 — 1/2茶匙
糖 — 1/4茶匙
雞粉 — 1/4茶匙
生粉 — 1湯匙
麻油 — 1/4茶匙
胡椒粉 — 1/4茶匙

準備

- 鑊內放入蒸架 ▶ 注入清水 (放至剛剛蓋過蒸架)

開火

- 將蒸碟放在蒸架上 ▶ 開大火

蒸煮

- 蓋上鑊蓋，蒸約12分鐘

- 響，熄火

完成

- 打開鑊蓋(▲小心蒸氣) ▶ 用隔熱手套取出蒸碟

- 將蒸碟底部的水分倒去，灑上胡椒粉及蔥花作點綴



翠玉瓜煎餅

合辦機構：香港聖公會福利協會
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL
協辦機構：HKU Med LKS Faculty of Medicine School of Nursing 香港大學護理學院
贊助機構：Towngas 港燈 香港法醫學會 香港法醫學會 政府資助計劃

翠玉瓜含豐富的纖維及鉀質，有助腸道消化健康、降低血糖波動、幫助維持心血管健康及預防視力退化。

1 材料 翠玉瓜

份量	洗	切/處理
1條中型尺寸 (約200-250克)	沖洗	切薄片



2 材料 雞蛋

份量	洗	切/處理
1隻	-	打勻雞蛋放碗內加入調味拌勻： 鹽 — 1/4茶匙



3 材料 麵粉

份量	洗	切/處理
3湯匙	-	放碟內



4 材料 七味粉

份量	洗	切/處理
1/4茶匙	-	-



5 材料 烘香黑芝麻

份量	洗	切/處理
1/2茶匙	-	-



烹調方法

處理食材

- 翠玉瓜片沾上麵粉，掃去多餘的粉料
- 翠玉瓜片兩面都沾上蛋液備用

開火

- 開中火 ▶ 放2湯匙油

煎煮

- 油滾後轉慢火
- 將已沾上蛋液的翠玉瓜片一片一片輕輕放入油內煎約3分鐘

煎煮

- 響，當蛋液凝固及轉金黃色，翻轉瓜片至另一面再煎約2分鐘

按2

- 響 ▶ 熄火

完成

- 上碟 ▶ 灑上七味粉調味及烘香黑芝麻作點綴





木耳紅棗蒸雞

合辦機構：香港聖公會福利協會
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL
協辦機構：HKU Med LKS Faculty of Medicine School of Nursing 香港大學護理學院
贊助機構：Towngas 港燈 香港扶老協會 香港長者服務中心 政府資助計劃

木耳含豐富鐵質及多醣體，有助降低血脂、膽固醇及穩定血壓，有改善心血管疾病的作用。紅棗具有補腎健脾的作用，紅棗中的抗氧化成分能幫助清除體內自由基，減少細胞損傷，有助延緩衰老。

1 材料 雞脾肉

份量	洗	切/處理
1塊 (約400克)	沖洗	切塊狀，抹乾水分後拌入調味料： 生抽 — 1湯匙 米酒 — 1湯匙 生粉 — 1湯匙 砂糖 — 1茶匙 麻油 — 1茶匙 胡椒粉 — 1/4茶匙 醃約10分鐘

2 材料 木耳

份量	洗	切/處理
2朵	沖洗	清水浸軟後切去硬邊

3 材料 乾冬菇

份量	洗	切/處理
4隻	沖洗	清水浸軟後切片

4 材料 紅棗

份量	洗	切/處理
5粒	沖洗	去核，清水浸軟後切半

5 材料 葱

份量	洗	切/處理
1棵	-	去頭切細粒

烹調方法

拌勻食材

1 將木耳、冬菇片、紅棗與雞脾肉塊拌勻，平均鋪在蒸碟內

準備

2 鑊內放入蒸架 ▶ 注入清水 (放至剛剛蓋過蒸架)

開火

3 將蒸碟放在蒸架上 ▶ 開大火

蒸煮

4 蓋上鑊蓋，蒸約15分鐘

5 計時器響，熄火

完成

6 打開鑊蓋 (小心蒸氣) ▶ 用隔熱手套取出蒸碟

7 灑上蔥花作點綴



鯪魚肉釀鮮冬菇

合辦機構：香港聖公會福利協會
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL
協辦機構：HKU Med LKS Faculty of Medicine School of Nursing 香港大學護理學院
贊助機構：Towngas 港燈 香港扶老協會 香港長者服務中心 政府資助計劃

冬菇含有膳食纖維、維他命等營養，更含各類多醣體，可增強免疫力、有助預防癌症、降低膽固醇等功效。

1 材料 免治鯪魚肉

份量	洗	切/處理
160克 (無調味)	-	將以下調味加入及拌勻： 鹽 — 1/2茶匙 生粉 — 1湯匙 胡椒粉 — 1/4茶匙 麻油 — 1/2茶匙 水 — 3湯匙

2 材料 果皮

份量	洗	切/處理
1小塊	沖洗	浸軟後，剝成細粒

3 材料 蝦米

份量	洗	切/處理
1/2 湯匙	沖洗	浸軟後，剝成細粒

4 材料 鮮冬菇

份量	洗	切/處理
8隻	沖洗	切去蒂

5 材料 葱

份量	洗	切/處理
1棵	沖洗	切幼粒

烹調方法

處理食材

1 將已調味的鯪魚肉拌勻以下材料：葱粒(一半)、果皮粒、蝦米粒

2 鮮冬菇掃上少許生粉

3 鯪魚肉釀入冬菇內 ▶ 整齊地放在蒸碟上

開火

4 鑊內放入蒸架 ▶ 加水(水低於蒸架頂) ▶ 開大火至水滾

5 用隔熱手套將蒸碟放在蒸架上 (小心蒸氣)

蒸煮

6 蓋上鑊蓋 ▶ 隔水大火蒸15分鐘

蒸煮

7 計時器響 ▶ 熄火 ▶ 打開鑊蓋 (小心蒸氣) ▶ 用隔熱手套將碟取出

8 將碟底的水份倒走

煮芡汁

9 準備蠔油芡汁拌勻：
水 — 5湯匙
生抽 — 1茶匙
糖 — 1/2茶匙
生粉 — 1/4茶匙
減鹽蠔油 — 1/4湯匙
麻油 — 1/4茶匙

10 開中火 ▶ 將芡汁倒入鑊內煮滾 ▶ 熄火

完成

11 將芡汁淋上冬菇 ▶ 灑上餘下蔥粒作點綴



白菜豬肉水餃

合辦機構：香港聖公會福利協會
 協辦機構：HKU Med LKS Faculty of Medicine School of Nursing 香港大學護理學院
 贊助機構：Towngas 港燈 香港中華煤氣有限公司

白菜含豐富營養成分，有利於降血脂、抗血栓，還有能夠提高肝臟解毒效果，更有能預防貧血的鐵質等。

1 材料 碎豬肉

份量	洗	切/處理
120克	-	將以下調味加入及拌勻： 糖 —— 1/2茶匙 鹽 —— 1/2茶匙 生抽 —— 1茶匙 麻油 —— 1/2茶匙 胡椒粉 —— 1/4茶匙

2 材料 水

份量	洗	切/處理
1碗	-	-

3 材料 白菜(細)

份量	洗	切/處理
120克 (3-4棵)	沖洗 瀝乾水份	切碎粒， 搾乾水份

4 材料 餃子皮

份量	洗	切/處理
15塊 (白色、圓形)	-	-

烹調方法

處理食材

- 將切好的白菜碎粒與已調味的碎豬肉拌勻成餡料
- 餡料平均分成15等份
- 撒少許麵粉在容器上
- 把一份餡料放在餃子皮上
▶用少許水封口，摺成元寶狀
- 將包好的餃子放在撒上麵粉的容器上
- 重複以上步驟直至包好15隻餃子

開火

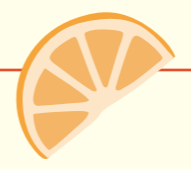
7 鑊內加水 ▶ 開大火 ▶ 蓋上鑊蓋煲水至滾

蒸煮

- 打開鑊蓋 (▲小心蒸氣) ▶ 放入包好的餃子
- 待所有餃子煮至浮起 ▶ 加入一碗水 (▲小心蒸氣) 再煮滾
- 當所有餃子再浮起，熄火 ▶ 用撈杓將餃子撈起放在碟上

完成

11 蘸紅醋享用

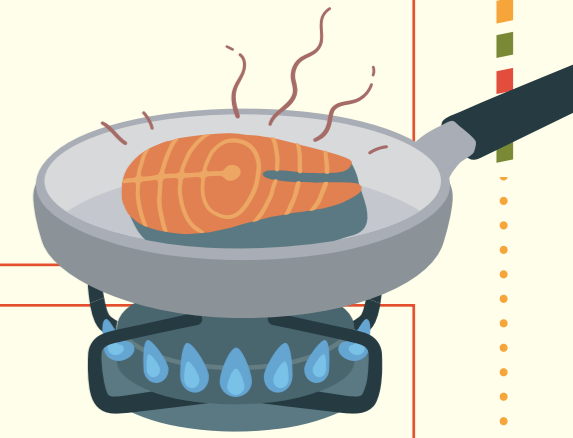


《明火·我「析」煮》

放心煮餸 火睇得見 防患未然 意外能避免
 文火猛火控制自如 傳統方法 習慣無謂變
 每一句請謹記 無懼明火處理 煮餸極歡喜 安心用煤氣
 每次諗下 煮啲乜餸 食譜指引 每步能做到
 設置提示 鐘聲一響 熄咗個火 就有煩惱
 每一句請謹記 無懼明火處理 煮餸極歡喜 安心用煤氣
 報紙 食油 火機 膠袋 爐頭範圍 小心咪亂放
 爐要附有 GU 標誌 合格師傅 用佢全掂當
 每一句請謹記 無懼明火處理 煮餸極歡喜 安心用煤氣

原曲 陽光空氣
 填詞 鄺文傑
 編曲 劉君顯

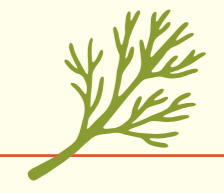
主題曲 Youtube



出版資料

書名 烹播3.0 家家「析」煮·家常菜
 督印人 黃翠恩
 編著 黃若恒、鄒淑嫻、冼雋怡、陳慧、許樺茵 (香港聖公會福利協會)
 陳嘉寶、黎雅儀 (香港中華煤氣有限公司)
 周珮馨、陳美琪、陳文琪、何敏 (香港大學)

出版 香港聖公會福利協會 HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL
 Towngas 香港中華煤氣有限公司
 HKU Med LKS Faculty of Medicine School of Nursing 香港大學護理學院





家家「析」者 家常菜

計劃查詢

香港聖公會福利協會

地址 香港灣仔堅尼地道 112 號 12 樓

電話 2521 3457

傳真 2523 4846

電郵 ho@skhwc.org.hk

網址 <http://www.skhwc.org.hk>

煮播 3.0
CHEF ANCHOR

Facebook

