健康和美味挑战 2009

菜谱比赛细则

1. 背景

新南威尔士州多元文化健康沟通服务部(MHCS)在新南威尔士州卫生部和澳大利亚更健康倡议（ABHI）的资助下，开展一个覆盖新南威尔士州的菜谱比赛。这次活动的目的是鼓励人们煮食容易准备的，能负担得起的， 美味和有营养的食物, 并特别强调使用水果和蔬菜。

2. 谁可以参加?

比赛开放给所有年满 18 岁并在澳洲居住的新南威尔士州中文社区成员。

3. 菜谱指引

a. 在 2009 年， 比赛只限于主菜类。

b. 菜谱必须以英文或你的语言（可选择）递交。

c. 如有可能， 请附上你的菜式的照片。

d. 菜谱必须使用蔬菜和（或）水果。

e. 菜谱可以选用沙拉、 焖、炖、炒、烘焙或其他的煮食方法。

评判团会从以下的方面评审你的菜谱：

- 营养 （请看后附的详细指引）
- 原创和创意： 是一个以健康和传统， 或者祖传菜谱相结合的全新的健康菜谱吗？
- 味道： 是否美味？ 是否能同时吸引年轻和老年人？
- 实用性： 你是否能容易地获得食材吗？容易烹调吗？
- 成本： 是一个对于一般家庭来说合理的成本吗？ 食材很昂贵吗？
- 时间： 是不是可以很快并且很容易准备？
- 烹调的技巧： 是不是任何人都可以按照菜谱烹调？

4. 营养指引

你的菜谱需要是有营养的， 并且符合健康饮食的指引。以下是一些可以帮助你达到要求的指引：

- 包括很多的蔬菜－越多越好
- 用谷类， 例如意大利面食、 米、蒸粗麦粉、荞麦粉、精制麦麸、大麦、燕麦和玉米糊。
- 豆类 （青豆、鹰嘴豆、小扁豆等）是可以加入菜谱的材料。
- 如果你的菜谱包括蛋白质，请选择或没有脂肪的瘦肉或去皮的鸡肉、 海鲜、鱼或豆类。
- 坚持用少量的脂肪和用健康的脂肪， 例如人造黄油、芥花籽油、橄榄油、向日葵油、牛油果、坚果和籽类。 如果适合煮食方式的话， 请用喷淋油。
- 选用健康的煮食方式。 例如蒸、砂锅炖、 平底锅炒、干焙、炒、烧烤、入地式烤炉等。
- 菜谱里尽量减少加入盐和糖－建议用香草、香料、醋和柠檬代替。
- 用低脂的乳制品， 例如牛奶、芝士、酸忌廉和酸乳酪。
- 用非常少量的忌廉和黄油， 椰子忌廉、猪油、酥油和其他动物脂肪。

5. 比赛的阶段

第一轮

由评判团评选参赛的菜谱， 并从社区收到的菜谱里选出 5 个最佳的菜谱。

第二轮

5 个最佳的菜谱将会进入第二轮的比赛。 5 位参加决赛的选手将会按要求准备一份主菜的样品（供 10 位食用）， 带同菜谱一起被评审。 入围的菜谱必须事前在家中准备好， 然后在 2009 年 6 月（待定）带到指定地点评审。

所有五位参加决赛的选手将会收到一张价值$50 的购物券以补偿食物的成本。

只有 1 位获胜者会从 5 位参加决赛的选手中选出， 这位最终的获胜者会获得一张价值$500 的购物券。 其他的 4 位参赛者每人将会获得价值$100 的购物券。

以下是第二轮比赛的标准：

美味
营养价值
视觉吸引力
创意/原创
容易准备

最终阶段－ 展示胜出的菜谱和颁奖

最终阶段的菜谱比赛将会在 2009 年 7 月 4 日在 Roselea 社区中心（Roselea Community Centre）举行。
Roselea 社区中心地址： 645 Pennant Hills Road in Carlingford.

胜出的选手将会现场示范他们的菜谱。

其他语言社区胜出的选手也会在当天同场展示他们获胜的菜谱。

奖品将会在食谱演示之后颁发
(2009 年 7 月 4 日， 周六 – Roselea 社区中心)

菜谱展示:

- 除了烘焙食物是需要预先准备后带到现场的以外， 所有的食材都会在现场准备。
- 煮食的时间最多不超过一个小时。.
- 大会将在指定的位置准备 2 到 4 张长桌和煤气炉。
- 建议参赛者穿着的衣物是符合职业和食物安全处理惯例的。
- 所有提交的参赛作品和物料为新南威尔士多元文化沟通服务组的财产（NSW Multicultural Health Communication Service)。 菜谱连同接受了的参赛信息都有可能被新南威尔士多元文化沟通服务组作其他用途。 例如出版菜谱及其他。

6. 评判

参赛作品将会交由以下评判决定：

第一轮评选
- 营养师
- 厨师
- 社区合作伙伴的代表

第二轮评选
- 营养师
- 厨师
- 5 位社区成员

所有评判的决定都是最终的。

7. 奖品

所有奖品将会颁发给第一和其余四位进入决赛的参赛者。

第一名	$500 购物券
其余 4 位进入决赛的参赛者	$100 购物券

8. 递交参赛的菜谱

- 在2009年5月30日前，递交完整的参赛表，连同英文或你的语言（可选）的菜谱。可以的话， 请附上菜式的照片。寄到**NSW Multicultural Health Communication Service (MHCS)** LMB 5003 Gladesville NSW 2111。
- 组织者将会通过电话或电邮的形式通知所有符合资格参加第二轮比赛的参赛者。

欲获得更多的信息， 请联络 ：

- **NSW Multicultural Health Communication Service (MHCS)**
  Postal Address: LMB 5003 Gladesville NSW 2111
  Location: Building 11, Gladesville Hospital, Gladesville NSW 2111
  电话： 02 9816 0347
  传真： 02 9816 0302
  电邮：. mhcs@sesahs,nsw.gov.au
  网站：. www.mhcs.health.nsw.gov.au

- **华人服务社**
  44-50 Sixth Avenue
  Campsie NSW 2194
  电话： 02 9789 4587
  网站： www.cass.org.au

附 加 资 料

What is a serve? Here are some examples

Carbohydrate foods (Cereals, breads, rice, pasta, noodles etc)		
2 slices of bread	1 medium bread roll	1 cup cooked rice, pasta, noodles
1 cup porridge	1 cup breakfast cereal flakes	Or ½ cup muesli
Meat, poultry, fish, eggs, nuts		
65-100g cooked meat or chicken (1/2 cup lean mince, 2 small chops, 2 slices of roast meat)		
80-120g cooked fish fillet, ***or as an alternative try:***		
1/3 cup cooked (dried) beans, lentils, chick peas, split peas or canned beans		
2 small eggs	1/3 cup peanuts or almonds	¼ cup sunflower or sesame seeds
Vegetables and legumes (choose a variety)		
Starchy vegetables		
1 medium potato or yam	½ medium sweet potato	1 medium parsnip
Dark green leafy vegetables		
½ cup cabbage, spinach, silverbeet, broccoli, cauliflower or brussels sprouts		
Legumes and other vegetables		
1 cup lettuce or salad vegetables	½ cup broad beans, lentils, peas, green beans, zucchini, mushrooms, tomatoes, capsicum, cucumber, sweetcorn, turnips swede, sprouts, celery, boc choy, kangkong, celery, eggplant etc.	
Fruit		
1 piece medium sized fruit eg apple, orange, mango, mandarin, banana, ear, peach etc		
2 pieces of smaller fruit eg apricots, kiwi fruit, plums, figs		About 8 strawberries
1 cup diced pieces or canned fruit	½ cup fruit juice	¼ medium melon (rockmelon, honeydew)
Dried fruit eg 4 dried apricots	1½ tablespoons sultanas	About 20 grapes or cherries
Milk, yoghurt, cheese and alternatives		
250 ml glass or one cup of milk (can be fresh , long life or reconstituted milk)		
½ cup evaporated milk	40g (2 slices) of cheese	250 ml (1 cup custard)
200g (1 small carton) of yoghurt, plain or fruit, ***or as an alternative try:***		
a cup of calcium-fortified soy milk	1 cup almonds	½ cup pink salmon with bones
Fat and oils		
Saturated fats *LIMIT THESE*	**Mono unsaturated fats** *SMALL amounts*	**Poly unsaturated fats** *SMALL amounts*
Fatty meats	Canola oil	Fish and seafood (omega oils)
Full cream milk (and butter and cream)	Olive oil	Sunflower oil
Full fat cheese	Avocados	Soybean oil
Take away and fast foods	Olives	Corn oil
Cakes	Mono unsaturated margarine	Poly unsaturated margarine
Biscuits	Most nuts	
Chocolate		
Palm oil		
Coconut oil		
Coconut milk - ***as an alternative try:***		
Skim milk / Light coconut milk		