

南亞國家自由行 2 Know more about our neighbor 2

負責人：譚安業 / 收費：\$30

活動由少數族裔婦女協助及推行，讓參加者對他們的生活及文化的認識，令致參加者對他們及其文化有更多的了解，從而學習如何接納和尊重，使他們更能融入本地生活。內容包括認識南亞裔人士在港的生活實況，認識不同國家的宗教、習俗、食物或裝束等，同時亦會鼓勵參加者與南亞裔人士對談及交流。

日期	內容	時間	地點	對象	名額
5月14日及 5月21日(四)	教授印度式咖喱及薄餅， 介紹其民族服裝	下午 7:30 至 9:00	中心	婦女	10 人

備註：本活動會以英語為主，中文為輔助語言。

綠色煮人

招募組員

小組目標：

提倡綠色健康烹調，低碳模式的飲食、了解本土農耕及食物安全等。

聚會時間：

4月15日開始，隔星期三晚上 8:00 至 9:30

對象：本區婦女

備註：

- 每堂由導師或組員製作示範至少兩項菜式。
- 每堂費用由全組組員共同分擔
- 小組組員將參與及籌辦不同的服務

報名及查詢：28168019 譚先生



健康生活系列 「營」廚得食烹飪大賽 Healthy Cooking Contest

比賽目的：

鼓勵社區人士不但從食物中吸取營養所需，更注意個人飲食習慣，達致健康飲食人生。

比賽原則：

以「三低一高」營養烹調原則進行，即少油、少鹽、少糖及高纖維煮食方法，製作一道菜式。

截止報名日期：6月7日

入圍結果公布：6月15日（以電話通知入圍參賽者）

比賽獎品：

冠軍 - \$600 現金購物券及獲獎證書

亞軍 - \$400 現金購物券及獲獎證書

季軍 - \$200 現金購物券及獲獎證書

優異獎（2名） - \$50 現金購物券及獲獎證書



參賽表格

參賽內容：

1. 菜式名稱 _____

2. 設計概念（100 字以內） _____

3. 烹調方法 _____

4. 基本個人資料

參加者姓名：（最多 4 人一組）

1. _____ (關係: _____) 2. _____ (關係: _____)

3. _____ (關係: _____) 4. _____ (關係: _____)

聯絡電話： _____

地址： _____

比賽日期：6 月 28 日（星期日）

比賽時間：下午 2:00 至 4:30

比賽地點：本中心一樓禮堂

- 比賽細則：
1. 參加者需預先購買食材，並由本中心津貼，以 \$80 為上限（一道菜式），實報實銷；
 2. 可於本中心廚房（或自行於家中）內進行洗、切、醃食材過程，並必須於比賽前 15 分鐘完成；
 3. 本中心提供 Gas 邊爐、基本煮食器具（如焗爐、鑊、煎鍋）及烹調材料（如油、鹽、糖）供參賽隊伍使用；
 4. 如參賽隊伍眾多，則須由本中心抽籤以決定參賽先後次序；
 5. 每組參賽隊伍有 30 分鐘時間進行烹煮過程，同時需準備 2 分鐘介紹參賽菜式意念和特色。

評分標準：根據①比賽原則「三低一高」、②營養價值、③色、香、味兼備，上述三項為計算準則。