

# 书面报告

题目：《食疗》

组员：王书彦，许赞璁，金俊洋，

研究基本

1.1 研究目的

1.2 内容简介

1.3 研究方法与框架

内容

2.1 食疗的介绍

2.2 中药材的介绍

2.3 专题作业的目的和目标用户

2.4 中药材分析

最终报告

3.1 产品简介

3.2 中药材食谱

3.3 料理教程

3.4 问卷调查

## 反思

### 4.1 反思报告

## 1. 研究基本

### 1.1 研究目的

通过研究中药材食疗：

- 缓解都市人的压力及负面情绪
- 让人们了解中药材食疗对身体的保健作用
- 改变人们对中药材的刻板印象

### 1.2 内容简介

做此作业的意义，是把中药材作为研究对象，通过研究中药材，介绍中药材及其养生和药膳食谱，让人们了解中药材对养身保健的特殊功效。

### 1.3 研究方法与框架

#### 研究方法

- 问卷调查
- 中药材功效分析
- 动手制作中药材食品
- 资料搜索

#### 研究框架

- 中药材分析
- 产品介绍
- 料理教程

## 2.1 食疗的介绍

- 是利用药材或保健食品的功效来治疗人们的身体，使病人康复，获得健康的一种方法。

## 2.2 中医药材的介绍

- 中医药材是华族传统医术的原生药材，常用于治疗疾病，及保健身体。
- 在中医药材中，可供养生和食疗的多达500多种，约为全部中药材的十分之一。

## 2.3 专题作业的目的和目标用户

- 专题作业的目的
  - 介绍我们的食疗产品，希望这有助于保健，调理身体及缓解压力。
- 目标用户
  - 小孩
  - 少年
  - 中年
  - 老年人

## 2.4 中药材分析

- 黄芪
- 红曲米
- 人参
- 崩大碗
- 芥菜

### 3.1 产品简介

- 中药材料理食谱
- 中药材料理教程

### 3.2 中药材食谱

- 百合荷叶饭
- 当归牛柳

### 3.3 料理教程

- 白木耳桃胶红枣糖水（金俊洋示范）
- 十全大补鸡汤（王书彦示范）

### 3.4 问卷调查

- 谷歌表格
  - 对于食疗的承受度
  - 年龄层
  - 对于食疗的了解

## 4. 反思

### 4.1. 反思报告

#### 王书彦

今年是我第一次做华文专题作业，在所有的过程中虽然遇到许多困难，例如因为疫情的影响，我们都不能当面给我的同学做调查，我们只能在网络上做问卷调查，所以很多同学都会给我们一些不负责任的回答，对我们的专题作业没有帮助。因此，我们只能花更多的时间筛选出比较有用的答案。我希望今后我的同学可以认真对待我们做的问卷调查，给予我们真正的帮助。

#### 金俊洋

在这个专题作业中，我遇到了许多困难。其中有时间的约束，还有见面的困难。而且，我们准备不足，所以在采访专业人士，或是在获取资料时，会比较慢。在我们的专题作业问卷调查时，有许多人在我们的网页作出无理的回答。这对于我们的专题作业没有益处。我也觉得一方面，我们的问题或许比较不清楚。这可能是我们能进步的一点。但是最终，我们都非常努力的完成我们的专题作业。

#### 许赞璁

经过了接近八个月的时间，我在做专题作业中遇到了一些困难。比如说：今年的新型冠状病毒使我无法与其他组员面对面的沟通，需要在网上讨论并完成我们的专题作业。对于我来说，我从来没有在网上做过专题作业，因此遇到了一些上网的技巧问题。最终，我请教了班上的同学与组员们来帮助我而解决了这个难题。经过了这次体验，我更熟悉使用电子方面的程序来帮助我把专题作业完成得更好。另一个问题是有时候组员们很难安排到同个时间上网。以后再做专题作业时，我希望有更多的形式来完成。总的来说，这是一个全新的体验，我很感激组员们与老师给予我的支持和协助。