

挑食

规则书
規則書



设置

将24张食材行动卡洗匀，放在场中间，成为游戏主牌库。

游戏进行

游戏将进行数回合(依玩家人数而定)，从起始玩家开始，顺时进行直到结束。轮到玩家，将进行以下行动：

1. 抽牌
2. 分布手牌
3. 各自领取一张食材卡
4. 小回合结束、轮到下家一直到结束前，有个最终回合(同步行动)

1. 抽牌：玩家从卡牌库，抽取3张卡牌，观看后，自行决定1张为公开食材卡、2张为隐藏食材卡。
(*参考附录)

2. 分布手牌：将相关3张卡牌(1张公开2张隐藏)，放置在左边(下一家)玩家前方，供下家玩家做选择。此时，左边(下一家)玩家将进行决定，要从公开食材卡，或是隐藏食材卡其一做选择。

3. 各自领取一张食材卡：若下家玩家选择公开食材卡，则可取之，放置在自己前方，牌面朝上，成为自己的公开食材单。
此时，当前回合玩家，将从余下2张隐藏食材卡中，2选1，牌面朝下，成为自己的隐藏食材单。
反之，若下家玩家选择隐藏食材卡，亦是2选1，则当前玩家保留公开食材卡。

****切记**，游戏过程中，无论何时通过公开食材卡选择而得的卡牌，将牌面朝上，进入自己的公开食材单；通过隐藏食材卡选择而得的卡牌，将牌面朝下，进入自己的隐藏食材单（自己食材单牌列偏下方，游戏结束计分时方会一起公开）(*参考附录)

4.小回合结束、轮到下家：双方选择后，将所得卡牌依左到右一一置入自己食材单内，剩下的1张未被选择的卡牌，将进入弃牌库。小回合结束，轮到左边玩家成为起始玩家，执行以上4个动作。游戏持续进行数回合，直到进入最终回合。

最终回合：当进行数个回合后：

2人游戏：每位玩家各进行5次行动，各自卡牌单列上共有10张食材卡，弃牌库剩4张食材卡

3人游戏：每位玩家各进行3次行动，各自卡牌单列上共有6张食材卡，弃牌库剩6张食材卡

4人游戏：每位玩家各进行2次行动，各自卡牌单列上共有4张食材卡，弃牌库剩8张食材卡

游戏将进入最终回合

将弃牌库剩余卡牌洗匀，分别给每一位玩家分发2张食材卡

此时，所有玩家将同时观察自己得到的2张卡，并自行决定，将这两张卡，分别给左方和右方两位玩家各一张，牌面朝下放置在相关玩家前方。（*若是2人游戏，则一张给对方，一张给自己）

当所有人都同步完成此动作，每位玩家可同时查看自己获得的2张食材卡，并自行决定次序，以及卡牌呈公开或是隐藏的方式，置入在自己食材单内最后两个位置。

游戏结束、计分：当所有玩家完成后，将进入计分，依着食�单上的卡牌，从左到右一一计算得分，有些卡牌行动执行，是在计分前进行，各自依着执行后，再计分。（*参考对录）

分数最高者获胜，玩家也可自行决定，重复玩3局，集3局总分最高者获胜。

变体玩法

分布卡牌时，2张为公开食材卡、1张为隐藏食材卡；其他规则与原本游戏相同。

小扩充玩法（休息与运动）

将2张休息卡与睡眠卡，以及2张运动卡，加入原本24张食材卡一起洗匀。随机抽出4张，信息隐藏，放回盒子内，本轮游戏将不会使用。剩余24张卡洗匀，照原本游戏玩法规则进行游戏。

饮食目标卡扩充玩法

游戏进行前，将6张饮食目标卡（橙色背面）洗匀，随机分发每位玩家一张，其余的放回盒子内。每位玩家自行查看自己在本轮游戏中，所得的额外饮食目标（此为隐藏信息）

游戏结束进行计分时，若食�单能达致饮食目标卡条件，则额外加成目标卡上的分数；反之则无效。

*变体玩法、小扩充玩法以及饮食目标卡扩充玩法，玩家可依喜好，结合部份甚至全部玩法，与原本游戏一同进行，以增加游戏的多变性与趣味性。

設置

將24張食材行動卡洗勻，放在場中間，成為遊戲主牌庫。

遊戲進行

遊戲將進行數回合（依玩家人數而定），從起始玩家開始，順時進行直到結束。輪到玩家，將進行以下行動：

1. 抽牌
2. 分佈手牌
3. 各自領取一張食材卡
4. 小回合結束、輪到下家一直到結束前，有個最終回合（同步進行）

1. 抽牌：玩家從卡牌庫，抽取3張卡牌，觀看後，自行決定1張為公開食材卡、2張為隱藏食材卡。
(*參考附錄)

2. 分佈手牌：將相關3張卡牌（1張公開2張隱藏），放置在左邊（下一方）玩家前方，供下家玩家做選擇。此時，左邊（下一方）玩家將自行決定，要從公開食材卡，或是隱藏食材卡其一做選擇。

3. 各自領取一張食材卡：若下家玩家選擇公開食材卡，則可取之，放置在自己前方，牌面朝上，成為自己的公開食材單。

此時，當前回合玩家，將從餘下2張隱藏食材卡中，2選1，牌面朝下，成為自己的隱藏食材單。反之，若下家玩家選擇隱藏食材卡，亦是2選1，則當前玩家保留公開食材卡。

**切記，遊戲過程中，無論何時通過公開食材卡選擇而得的卡牌，將牌面朝上，進入自己的公開食材單；通過隱藏食材卡選擇而得的卡牌，將牌面朝下，進入自己的隱藏食材單（自己食材單牌列偏下方，遊戲結束計分時方會一起公開）(*參考附錄)

4.小回合結束、輪到下家：雙方選擇後，將所得卡牌依左到右一一置入自己食材單內，剩下的1張未被選擇的卡牌，將進入棄牌庫。小回合結束，輪到左邊玩家成為起始玩家，執行以上4個動作。遊戲持續進行數回合，直到進入最終回合。

最終回合：當進行數個回合後：

2人遊戲：每位玩家各進行5次行動，各自卡牌單列上共有10張食材卡，棄牌庫剩4張食材卡

3人遊戲：每位玩家各進行3次行動，各自卡牌單列上共有6張食材卡，棄牌庫剩6張食材卡

4人遊戲：每位玩家各進行2次行動，各自卡牌單列上共有4張食材卡，棄牌庫剩8張食材卡

遊戲將進入最終回合

將棄牌庫剩餘卡牌洗勻，分別給每一位玩家分發2張食材卡

此時，所有玩家將同時觀察自己得到的2張卡，並自行決定，將這兩張卡，分別給左方和右方兩位玩家各一張，牌面朝下放置在相關玩家前方。（*若是2人遊戲，則一張給對方，一張給自己）

當所有人都同步完成此動作，每位玩家可同時查看自己獲得的2張食材卡，並自行決定次序，以及卡牌呈公開或是隱藏的方式，置入在自己食材單內最後兩個位置。

遊戲結束、計分：當所有玩家完成後，將進入計分，依著食材單上的卡牌，從左到右一一計算得分，有些卡牌行動執行，是在計分前進行，各自依著執行後，再計分。（*參考附錄）

分數最高者獲勝，玩家也可自行決定，重複玩3局，集3局總分最高者獲勝。

變體玩法

分佈卡牌時，2張為公開食材卡、1張為隱藏食材卡；其他規則與原本遊戲相同。

小擴充玩法（休息與運動）

將2張休息卡與睡眠卡，以及2張運動卡，加入原本24張食材卡一起洗勻。隨機抽出4張，信息隱藏，放回盒子內，本輪遊戲將不會使用。剩餘24張卡洗勻，照原本遊戲玩法規則進行遊戲。

飲食目標卡擴充玩法

遊戲進行前，將6張飲食目標卡（橙色背面）洗勻，隨機分發每位玩家一張，其餘的放回盒子內。每位玩家自行查看自己在本輪遊戲內，所得的額外飲食目標（此為隱藏信息）。

遊戲結束進行計分時，若食材單能達致飲食目標卡條件，則額外加成目標卡上的分數；反之則無效。

*變體玩法、小擴充玩法以及飲食目標卡擴充玩法，玩家可依喜好，結合部份甚至全部玩法，與原本遊戲一同進行，以增加遊戲的多變性與趣味性。

附录(附錄)

公开食材卡
公開食材卡



隐藏食材卡
隱藏食材卡

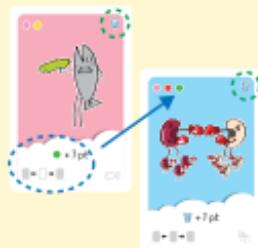
玩家食材单
玩家食材單

公开食材单
公開食材單



隐藏食材单
隱藏食材單

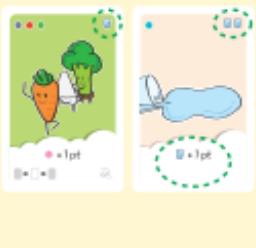
计分例子
計分例子



1分(pt) 3分(pt) 1分(pt) 6分(pt) 2分(pt) 4分(pt)

总分(總分) 17分(pts)

食材单内所有公开食材卡
食材單內所有公開食材卡





公开食材卡
公開食材卡



隐藏食材卡
隱藏食材卡



此卡和其相邻两张卡
此卡和其相鄰兩張卡



此卡之相邻两张卡(不包括此卡)
此卡之相鄰兩張卡(不包括此卡)



算分前, 可任意丢弃食材单内任一
食材卡 (算分前, 可任意丟棄食材
單內任一食材卡)



算分前, 可将1/2张食材卡重新移位
(算分前, 可將1/2張食材卡重新移位)



可复制食材单内任一公开食材卡
(可複制食材單內任一公開食材卡)



可复制食材单内任一隐藏食材卡
(可複制食材單內任一隱藏食材卡)



蛋白质
蛋白質



纤维
纖維



脂肪
脂肪



维他命
維他命



碳水化合物
碳水化合物



水
水



矿物质
礦物質



份量
份量



米饭
米飯



肉类
肉類



蔬菜类
蔬菜類



麦
麥



鱼类
魚類



水果
水果



薯类
薯類



蛋
蛋



豆类
豆類

英
莢



奶制品/非乳制替代品
奶製品/非乳製替代品

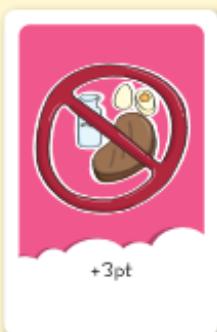


4盤：3pt
2/3盤：2pt



低碳飲食法

4盤：3pt
3盤：5pt
2盤：7pt



+3pt



+2pt

純素/全素飲食法

蛋奶素飲食法



4盤：0pt
2/3盤：0pt
0盤：0pt

地中海飲食法/得舒飲食法



+3pt

古式飲食法

游戏进行

1. 抽取3张卡牌
2. 分布
3. 各自选取1卡牌
4. 小回合结束

轮流重複数回合，直到：

2人（每人5行动，弃牌4张）/

3人（每人3行动，弃牌6张）/

4人（每人2行动，弃牌8张）

*最终回合：随机洗匀弃牌，每位玩家2张；

同时查看，分给左右两方玩家各1张。

得到的2张，玩家们依喜好，置入食材单尾端。

*游戏结束：依序进行计分，最高得分者获胜。

遊戲進行

1. 抽取3張卡牌
2. 分佈
3. 各自選取1卡牌
4. 小回合結束

輪流重複數回合，直到：

2人（每人5行動，棄牌4張）/

3人（每人3行動，棄牌6張）/

4人（每人2行動，棄牌8張）

*最終回合：隨機洗勻棄牌，每位玩家2張；

同時查看，分給左右兩方玩家各1張。

得到的2張，玩家们依喜好，置入食材單尾端。

*遊戲結束：依序進行計分，最高得分者獲勝。