

銀髮族特製年菜套餐 北醫附醫溫馨上菜



年節腳步接近，臺北醫學大學附設醫院首度針對銀髮族設計年菜套餐，從主食到甜點共九道佳餚，象徵「長長久久」，而營養師在食材選擇、刀工切法、烹調時間等均以長者的健康需求、咀嚼能力為主要考量。全套年菜預計在下週送至社區獨居長者的家中，與他們共享年節好味道。



北醫附醫今(26)日舉行銀髮族年菜套餐發表會，陳瑞杰院長特別為長者送上年菜及新春福袋，提前向長者們拜年，讓長者感受到濃濃的年節氣氛。陳瑞杰院長致詞時表示，高齡化是世界各國共同面臨的挑戰，而建構一個良好的社區照護網絡，讓長者能夠健康終老、在地老化也是因應高齡社會一致追求的目標。

陳瑞杰院長指出，北醫附醫在地耕耘 40 年，一直致力於提供優質的社區照護，96 年起由社工室率先推出「社區長者關懷送餐服務」，餐點菜單都是根據醫師、營養師建議規劃，讓長者能夠吃得健康，而定

期的居家醫療訪視，旅遊聯誼、老歌演唱會等彈性多元的活動，更希望能為長者提供完整的照護。

為了讓長者過個舒適好年，北醫附醫去年開始協助長者清潔居家環境，不僅讓長者住得舒適，也可藉此改善家中的行走動線，避免跌倒；今年服務再升級，由營養室特別設計銀髮族年菜套餐，為年節加菜。

構思菜單的北醫附醫營養室蘇秀悅主任表示，人體老化過程中，味覺、牙齒等問題均可能對生活起居造成影響，尤其有口腔問題的長者通常會選擇流質、易咀嚼的食物，因此往往排除很多營養密度高的食物，如全穀、水果、蔬菜及肉類，造成營養不足。另外，長者也常因蛋白質攝取不足，身體抵抗力降低，肌肉量減少。



為此，蘇秀悅主任說，銀髮族年菜套餐的九道菜均以「切絲剁碎易吞嚥、烹煮加倍少咀嚼、營養密度高一點」為設計原則，例如「素什錦」的紅蘿蔔、木耳、樹薯、豆干都要切絲，拌炒成菜，方便入口又能增添飲食多樣化；主食的米飯加上南瓜刨絲作成「南瓜飯」，簡單動作

瞬間提高食物熱量密度；年節必備的「佛跳牆」、象徵好彩頭的「蘿蔔枸杞排骨湯」也應景上桌，但烹煮時間要加倍，讓食材更軟、容易吞嚥。

另外，為增加蛋白質攝取，年菜套餐讓豬肉入菜，考量豬肉切塊長者不易咀嚼，以豬絞肉、板豆腐及大白菜做成鬆軟的「白菜獅子頭」；「清蒸鯛魚片」、「枸杞醉雞」分別以魚片、去骨雞腿為主要食材，都可避免讓長者吃到魚刺、骨頭，兼顧營養攝取又有「年年有餘」、「呷雞起家」等大吉大利的含意。

為全新一年帶來好兆頭的元寶，銀髮族年菜套餐也巧妙入菜，蘇秀悅主任表示，傳統的元寶外皮較厚，不適合牙齒狀況不佳的長者，因此以薄皮的「餛飩」做成小元寶，肉餡分別混入韭菜、甜菜根做成的蔬菜泥，豐富了色彩及飲食的多樣性。甜點部份則以富含花青素的紫米、高纖維質的紅豆及長糯米熬煮成紫米粥，抗氧化又能補充纖維質。

蘇秀悅主任建議，可依據長者的身體及營養狀況，調整不同的飲食型態，最重要就是要讓長者吃得下，將食物切小塊、以煮或燉的方式讓食物柔軟、濕潤。另外在稀飯中加入蛋花、菜泥、碎肉、橄欖油等，或在湯裡加入南瓜、馬鈴薯、淮山、豆類等都是提高營養及熱量密度的小秘訣。