



香海正覺蓮社 佛教寶靜安老院

地址：新界粉嶺置福圍八號 電話：2669-7123 傳真：26694092

網址：<http://bpch.buddhist-hhckla.com>

顧問：主席果德法師 編輯：院長李雪晶、社工譚美華

寶靜之訊 2017年7月

素食精緻軟餐



長者由於機能退化、牙齒脫落、中風後遺症等種種原因，咀嚼及吞嚥能力轉弱，進食一般餐膳時出現困難，需要把食物攪打成糊狀進食。然而，攪打成糊的食物外觀上難免單調沉悶，不像一般食物般能見到食材原來的形狀顏色，加上糊狀質感令部分院友難以接受，影響了食慾。

有見及此，院舍於去年開始研究製作精緻軟餐，把攪成糊狀的食物重新塑造成各式立體形狀，加上裝飾，目的是令糊餐外觀更吸引，提升長者進食的興趣，以增加他們的營養攝取，改善生活質素。

開始試驗製作精緻軟餐並不簡單，有別於一般院舍，本院全院茹素，精緻軟餐也是以素菜食材製作。在材料選取上，需確保充足而均衡的營養，例如以鮮淮山、薯仔等提供碳水化合物，又加入乾豆、豆腐、果仁等提供蛋白質。除此之外，也需考慮食材本身的纖維量及水份，是否可攪打成幼滑無渣的糊，而同時可倒模塑成立體形狀上碟。為了成品的外觀吸引，食材的顏色搭配也需兼顧，如以紅菜頭、紅甜椒做成紅色花朵形狀，再以西蘭花做成綠色葉子伴碟。經過不斷嘗試、反覆試驗，精緻軟餐的菜式逐漸增多，供應次數也由每星期一次增至現時隔天一次。院友如因需進食攪糊餐而食慾下降、食量偏低，便可加入精緻軟餐的供應名單中。



好些院友看到護理員端來的不是一碗糊而是一碟顏色鮮艷如一件件糕點的主菜，都十分好奇，平時有拒食情況的院友也肯自己拿起湯匙來吃，增加了進食的主動性。

未來，院舍會繼續製作並持續改良精緻軟餐，幫助院友改善營養攝取，增進食慾，重拾進餐的樂趣與滿足。



營養師陳嘉蕙姑娘