



嘉南藥理大學 新聞剪報

資料來源：自由時報(AA2 台南都會生活)

刊載日期：104年04月23日

記者：劉婉君

## 長者、身障食譜 嘉藥社區巡迴教做

〔記者劉婉君／西港報導〕幫助長者與身障者吃得健康，社會局與嘉南藥理大學合作推廣專為老人及身



嘉南藥理大學餐旅管理系師生到港東社區示範老人、身障者健康料理，婆婆媽媽認真學習。

（記者劉婉君攝）

障者量身設計的營養食譜，將於五月底前巡迴南市各社區，舉辦四十場次料理示範課程，師生昨日前進西港區港東社區，教導社區居民四菜一湯，婆婆媽媽個個張大眼睛認真看，有的還拿起手機錄下炒菜過程，而廿六道健康佳餚食譜影音，將於月底○上網，供民眾點閱。

「煎魚、煎肉前要先養鍋，才不會沾鍋。」嘉藥餐旅管理系師生在社區現場示範刀工、烹調技巧，一開口，不沾鍋的秘訣就捉住婆婆媽媽的目光，少油、少鹽、少糖的料理方式，炒出來的菜色香味俱全，更成為媽媽們關注的焦點。

嘉藥餐管系助理教授林美芳表示，老人家及身障者每天需要的熱量為一千六百至兩千大卡，且老人家的咀嚼、消化功能、味覺均退化，色香味必須更加強，減少鹽、糖，改以天然辛香料或中藥材取代，並以食材配色增加視覺享受，廿六道專為老人及身障者設計的食譜，均是在料理比賽中脫穎而出的菜色，目前已在印製食譜，月底也會將影音PO上網。



## 嘉藥餐管師生教煮菜 婆媽認真學

記者盧萍珊／西港報導

為推廣老人及身障者料理，嘉南藥理大學餐旅管理系師生昨天前往西港區港東關懷據點，指導老人家做菜，已有煮菜經驗三、四十年的婆婆媽媽，看著學生清炒肉絲高麗菜，紛說來色香味俱全，比自己炒的賣相佳。

嘉藥餐旅系助理教授林美芳指出，老人及身障者常因為胃口不好，加上味覺退化，不是重口味就是煮得很爛，讓食物看起來沒有食慾，也常因控制不了熱量而攝取

過多食物，特別以二十六種食材，設計少鹽、少糖的料理。

昨天下午來到西港區港東關懷據點，由學生現場示範，菜色有芝麻蔥花雞塊、三陽開泰、肉絲炒高麗菜、薑絲冬瓜文蛤湯、秋葵炒甜豆莢等，光是熱鍋就讓婆婆覺得很神奇，因為炒菜放肉絲時，肉絲放進鍋中就會巴鍋，經過學生示範，先把鍋熱透後再加油，熱鍋溫油就能解除婆婆的問題，讓婆婆們覺得很受用，還拿著手機、

平板將過程拍下來。

記者林偉民／仁德報導

仁德區三甲社區照顧據點辦活動時都會號召社區長者參與並一起用餐，嘉南藥理大學昨天到三甲社區照顧據點教導年長者好吃、營養的健康飲食，讓老人家學到幾招烹調技巧，吃出健康。

嘉藥上個月曾舉辦老人及身障者健康飲食比賽，並將得獎作品編印成食譜推廣，嘉藥老師林美芳在社區輔導員張萬興穿針引線下，昨天帶領學生到三甲社區推廣。

## 〈南部〉長者、身障食譜 嘉藥社區巡迴教做



2015-04-23

〔記者劉婉君／西港報導〕幫助長者與身障者吃得健康，社會局與嘉南藥理大學合作推廣專為老人及身障者量身設計的營養食譜，將於五月底前巡迴南市各社區，舉辦四十場次料理示範課程，師生昨日前進西港區港東社區，教導社區居民四菜一湯，婆婆媽媽個個張大眼睛認真看，有的還拿起手機錄下炒菜過程，而廿六道健康佳餚食譜影音，將於月底PO上網，供民眾點閱。



嘉南藥理大學餐旅管理系師生到港東社區示範老人、身障者健康料理，婆婆媽媽認真學習。（記者劉婉君攝）

「煎魚、煎肉前要先養鍋，才不會沾鍋。」嘉藥餐旅管理系師生在社區現場示範刀工、烹調技巧，一開口，不沾鍋的秘訣就捉住婆婆媽媽的目光，少油、少鹽、少糖的料理方式，炒出來的菜色香味俱全，更成為媽媽們關注的焦點。

嘉藥餐管系助理教授林美芳表示，老人家及身障者每天需要的熱量為一千六百至兩千大卡，且老人家的咀嚼、消化功能、味覺均退化，色香味必須更加強，減少鹽、糖，改以天然辛香料或中藥材取代，並以

食材配色增加視覺享受，廿六道專為老人及身障者設計的食譜，均是在料理比賽中脫穎而出的菜色，目前已在印製食譜，月底也會將影音PO上網。

## 老人及身障者營養菜單巡迴推廣反應熱烈！

刊登發佈日期：2015/4/22 下午 04:46:34 | 最後修改日期：2015/4/22 下午 04:46:34

### 消息內容

---

發稿單位：社會局老人福利科新聞聯絡人：邱佩婷

聯絡電話：06-2991111#8854email：feathers1025@mail.tainan.gov.tw

---

臺南市政府社會局委託嘉南藥理大學不定期至社區關懷據點巡迴推廣老人及身障者的營養菜單！深獲社區長者好評，目前已完成歸仁西埔社區、關廟深坑社區、及學甲新榮社區關懷據點實作推廣教學。

今日(22)上午來到仁德三甲里社區，現場林美芳老師示範菜單教學，參與的長者非常熱烈，咸認為這種實際操作教學比一般用投影片或口頭上課的效果很好，也容易吸收，大家無不踴躍向老師發問，林老師表示看到這麼多人一起自動自發來學習菜單的製做，可見得長者也希望吃得營養、好吃、健康色香味俱全的美食。

社會局陳榮枝代理局長表示，社會局自本月開始，針對老人及身障者營養食譜安排時間與場次至社區關懷據點進行推廣教學，下午繼續至西港港東社區實作，之後陸續也將安排適合場次，也歡迎有興趣的關懷據點一同參加，相關場次及內容可聯繫嘉南藥理大學林美芳助理教授06-2664911轉3515洽詢。

本市持續針對長者及身心障礙者提供許多福利，尤其對於如何延緩及活力老化是我們努力的目標，本次老人及身障者營養食譜推廣目的希望更多人注意這些族群的飲食健康，從日常生活改善做起，一方面顧及健康狀況，另一方面也能兼顧美味，讓長者及身障者能吃得好、吃得美味、吃得健康！

[相關檔案：](#)



 老人及身障者營養菜單巡迴推廣反應熱烈！-2