



嘉南藥理大學 新聞剪報

資料來源：聯合晚報(A10 運動)

刊載日期：104 年 03 月 16 日

記 者：蔡文雄

2015老人及身障者營養餐飲設計及製作比賽決賽發表會

臺南市政府社會局與嘉南藥理大餐旅管理系合辦的「2015老人及身障者營養餐飲設計及製作比賽」，於日前在嘉藥餐飲大樓中西餐教室進行決賽，在嘉藥餐飲大樓調酒教室進行

頒獎典禮，由臺南市政府社會局陳榮枝代局長主持。

此次參賽選手來自高中職、大專校院、醫院、長照護機構以及一般社會大眾，初賽競爭相當激烈，每一參賽作品經由

三位評審慎重評選後，取成績最佳個人組13名及團體組13組進入決賽。決賽主題為針對老人或身障者的菜單設計，實際烹飪操作初賽菜單設計之一日飲食中的中餐為主，各組參賽者將在本校餐旅系專業的廚藝殿堂進行決賽一分高下。決賽將選出各組第一名，頒發獎金30,000元、獎座乙枚、獎狀乙紙；第二名獎金20,000元、獎牌乙枚、獎座乙紙第三名獎金10,000

元、獎座乙枚獎狀乙紙，再取佳作10名獎金1,500元、獎牌乙枚、獎狀乙紙，總獎金累計超過250,000元。台灣老人人口比率已突破10%，已成為高齡化的國家；而領有身心障礙手冊者的人數占台灣總人口數的4.6%，以肢體障礙者最多，重要器官失去功能者次之，聽覺機能障礙者居第三。不論老人或身障者在生理或心理因素下，對食物的攝取及消化吸收能力，

已不如一般人，對熱量及各營養素的需求，也未能到達衛福部的建議攝取量。因此，期許本次參賽者能為老人及身障者設計及製作質量適合、營養均衡、食材豐富多變化，並兼顧前者健康狀況的適用菜單，藉此宣導社會大眾對老人及身障者等國民飲食營養的重視，使老人或身障者在用餐之餘，能顧及營養需求，進而減緩健康退化。

【蔡文雄／整理】





↑老人、身障者營養餐飲設計及製作比賽，要考慮營養美味，也得注意菜餚的「安全」問題。

(記者林偉民攝)

老人飲食 首重安全

南市和嘉藥合辦老人餐飲賽 善食奪冠

記者林偉民／仁德報導

進入高齡化社會，老人餐飲逐漸被重視，台南市政府和嘉藥大學日昨合辦「老人、身障者營養餐飲設計及製作比賽」，擔任評審長的林清和以自身經驗與需求，建議餐飲界對老人和身障者餐飲不但要考慮營養美味，也得注意菜餚的「安全」問題。

73歲的林清和本身就有營養好吃的老人餐需求，他認為老人飲食首重安全，不只是食材來源的問題，重要的是料理時的刀工和烹煮技巧，由於老人咀嚼力較差，也有吞嚥能力問題，食材料理時不能太硬，以免咬不動；不能太大顆，以免難吞嚥；不能有魚刺或連殼的貝類，

以免受傷；不能未煮熟，以免吃壞肚子。除了吃的方便性外，老人消化系統較差，還得注意菜餚的營養和口味，才能讓老人願意吃而且吃得健康。

有照顧老人家經驗的市府社會局主祕劉啓崇形容，現在的老人餐飲常會「顧得了營養、顧不了口味；顧得了口味，又折騰身體」，讓有年長者的家庭在烹調上頗感困擾，希望有一套適合老人家的食譜。

比賽獲團體組冠軍的善食營養中心團隊，根據老人家飲食需求設計彩椒糖醋木耳、綿滑山藥肉、麻香花椰菜、青蔬牛排湯等菜色，強調除了軟、嫩，還要能看得出整體菜餚形狀，才能讓老人家願意食用。



↑嘉藥學生楊尚達獲得老人、身障者營養餐飲設計及製作比賽個人組冠軍，開心和作品合照。
(記者林偉民攝)

老人餐點競賽 嘉藥楊尚達奪冠

記者林偉民／仁德報導

市府社會局昨天和嘉南藥理大學合辦首屆「老人、身障者營養餐飲設計及製作比賽」，二十六組來自全國的選手認真烹調營養且適合老年人食用的餐點，結果由來自台北的善食營養中心獲團體冠軍，個人組冠軍是嘉藥學生楊尚達。

社會局主秘劉啓崇表示，進入高齡化社會，如何讓老年人吃得健康非常重要，除了要注意營養、口味，也得讓老人樂意進食，和一般人的飲食不同，因此社會局運用彩券盈餘舉辦這次比賽，推廣老人飲食，未來會將得獎作品印製成冊廣為宣傳，讓更多老人吃得健康。

由於冠軍有三萬元獎金，初賽就吸引全國上百組團隊報名，選出個人和團體組各十三組參加昨天的決賽。初賽時要針對老人或身障者設計菜單，決賽則要將這套菜單實際烹調，供評審根據食材選擇、營養價值及益處、烹調處理方式、整體創意等項目評分。

參加決賽的團隊最遠從花蓮趕來，除餐飲學校，還有長照機構、醫院人員參加，競爭激烈，結果個人組由嘉藥學生楊尚達獲冠軍，亞軍嘉藥陳蓉萱、季軍成大醫院李雅萍。團體組冠軍及最佳菜單設計都由善食營養中心獲得，亞軍嘉藥生活應用與保健系，季軍彰基鹿東基督教分院。



專為老人、身障者設計

餐飲競賽比健康

〔記者林孟婷／仁德報導〕台南市政府社會局與嘉南藥理大學餐旅管理系所合辦的「二〇一五老人及身障者營養餐飲設計及製作比賽」活動昨日登場，來自大學相關科系、醫院、營養中心等參賽單位與人員，結合台南在地食材設計出一道道美味佳餚，推廣給老人及身障者食用，達到營養攝取均衡目的。

選手來自於高中職、大專院校、醫院、長照機構以及社會人士，經過激烈初賽，個人組以及團體組各有十三名闖入決賽。參賽者認真清洗食材、切菜、調配醬汁等動作精準到位，不

僅展現烹飪功力，也發揮菜單設計巧思。嘉南藥理大學生活應用與保健系學生陳祐新、林珮琪、陳佳皓、王嘉華以及林家瑩等五位大三生，老師張瀝分鼓勵參賽。陳祐新說，設計鮮菇竹筍飯、蒲燒虱目魚煎蛋捲以及鮮味牛蒡湯盅，食材全是台南農特產品，為了菜單設計，團隊開會多次並實作烹飪調整口感。

老師張瀝分說，透過競賽讓學生在課堂所學實際發揮，計算營養卡路里、菜單設計、烹飪技術等，給學生寶貴的學習經驗。

嘉藥「2015老人及身障者營養餐飲設計及製作比賽」決賽發表會



參賽選手為參賽餐點擺盤



團體獎第一名與台南市社會局主任秘書劉啟崇(左一)合影

嘉藥「2015老人及身障者營養餐飲設計及製作比賽」決賽發表會

(中央社訊息服務20150313 15:44:04)臺南市政府社會局與嘉南藥理大餐旅管理系合辦的「2015老人及身障者營養餐飲設計及製作比賽」今天上午8:30在嘉藥餐飲大樓中西餐教室進行決賽，下午1:00在嘉藥餐飲大樓調酒教室進行頒獎典禮，由臺南市政府社會局陳榮枝代局長主持。本次比賽報名參加狀況相當踴躍，來自全過各地超過上百組團隊參加初賽篩選，參賽組數可說是全國辦理餐飲相關設計製作比賽以來，報名情況最熱烈的一次。

參賽選手來自於高中職、大專

校院、醫院、長照護機構以及一般社會大眾，初賽競爭相當激烈，每一參賽作品經由三位評審慎重評選後，取成績最佳個人組13名及團體組13組進入決賽。決賽主題為針對老人或身障者的菜單設計，實際烹飪操作初賽菜單設計之一日飲食中的中餐為主(一餐六人份)，各組參賽者將在本校餐旅系專業的廚藝殿堂進行決賽一分高下。本次決賽將選出各組第一名，頒發獎金30,000元、獎座乙枚、獎狀乙紙；第二名獎金20,000元、獎牌乙枚、獎座乙紙；第三名獎金10,000元、獎座乙枚、獎狀乙紙，再取佳作10名獎金1,500元、獎牌乙枚、獎狀乙紙，總獎金累計超過250,000元。

台灣老人人口比率已突破10%，已成為高齡化的國家；而領有身心障礙手冊者的人數占台灣總人口數的4.6%，以肢體障礙者最多，重要器官失去功能者次之，聽覺機能障礙者居第三。不論老人或身障者在生理或心理因素下，對食物的攝取及消化吸收能力，已不如一般人，對熱量及各營養素的需求，也未能到達衛福部的建議攝取量。因此，期許本次參賽者能為老人及身障者設計及製作質量適合、營養均衡、食材豐富多變化，並兼顧前者健康狀況的適用菜單，藉此宣導社會大眾對老人及身障者等國民飲食營養的重視，使老人或身障者在用餐之餘，能顧及營養需求，進而減緩健康退化。

比賽成績如下：

個人組：

第一名 嘉南藥理大學餐旅管理系_楊尚達

第二名 嘉南藥理大學食品科技系_陳蓉萱

第三名 成功大學醫學院附設醫院營養部_李雅萍

團體組：

第一名 善食營養中心_陳秋敏、余璧如、張雅霧、孫偉騰

第二名 嘉南藥理大學生活應用與保健系_林珮琪、陳佳皓、林佳瑩、王嘉華、陳祐新

第三名 彰化基督教醫療財團法人鹿東基督教醫院營養課_劉明悅、王誌祥、陳雅各

最佳菜單設計：善食營養中心

承辦單位：嘉南藥理大學 餐旅管理系

協辦單位：嘉南藥理大學 創新育成中心

嘉南藥理大學民生學院

時間：2015年3月13日（星期五），上午8:30~15:00（8:30~進行決賽、13:00頒獎典禮）

地點：嘉南藥理大學 調酒教室（R302）

傳真：（06）3661599

電話：（06）2664911 ext 3515

聯絡人：林美芳助理教授

訊息來源：嘉南藥理大學

本文含多媒體檔 (Multimedia files included)：

<http://www.cna.com.tw/postwrite/Detail/166661.aspx>

附件下載

- 參賽選手為參賽餐點擺盤 (jpg檔)
- 團體奬第一名與台南市社會局主任秘書劉啟崇(左一)合影 (jpg檔)

新聞稿刊載服務請洽本社業務中心行銷人員，電話 (02) 2505.1180 轉 780 ~ 786 或 790 ~ 797
本平台資料均由投稿單位輸入後對外公布,資料如有錯誤、遺漏或虛偽不實,均由投稿單位負責



參賽者在限定時間內展現細膩手法，製作出適合老人及身障者的營養菜色。

圖／嘉南藥理大學提供

菜。

團體組亞軍、嘉藥生活應用與保健系學生則融入台南梅嶺名產「酸梅」，將部分酸梅煮成甜湯、部分製成果凍，再將果凍切成絲條狀，泡到酸梅湯裡，使甜點美味且易入口。他們考慮到部分身障者因意識不清而常吞嚥困難，或顎裂導致咀嚼功能退化等狀況，才將食材烹飪成不易噎喉的料理。

老年人及身障者需補充適當營養，卻因生理及心理因素，其對食物的攝取及消化吸收能力不如一般人。評審長林清和認為，菜葉不能太長，食物必須細、軟，皆為選手需注意的細節。台南市政府社會局主任秘書劉啟崇亦希望藉此向大眾宣導老人及身障者飲食營養的重要性，並將得獎食譜印製成冊，發行至各機構及社區，以廣推理念。

打造老人菜單 楊尚達易嚼佳餚奪冠

【記者林琪諭台南報導】台南市政府社會局與嘉南藥理大學餐旅管理系13日合辦「2015老人及身障者營養餐飲設計及製作比賽」，鼓勵選手使用台南在地食材設計出適合老人及身障者的健康菜單。主辦單位特別邀請73歲的林清和擔任評審長，希望參賽作品能更貼近老人需求。

為克服老年人消化功能日益減退的問題，個人組冠軍、嘉藥餐旅管理系學生楊尚達將菜單設計成四餐，避免各餐過量而消化不良。他仔細計算每餐所需的營養素及熱量，並依老人較易咀嚼軟質食物的特性，設計出油脂豐富、口感滑嫩的清蒸鮭魚腹，搭配鐵質含量豐富的日式涼拌菠菜。

❖ 「2015老人及身障者營養餐飲設計及製作比賽」成績出爐!

發佈日期：2015/3/13 下午 02:59:45

發佈單位：老人福利科

最後修改：2015/3/13 下午 02:59:45

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#8854

email：feathers1025@mail.tainan.gov.tw

臺南市政府社會局首次針對銀髮族及身障者飲食，運用公益彩券盈餘基金廣邀各界餐飲設計好手集思廣益並切磋廚藝，終於在今日評選出最優的食譜設計!

經過兩個半小時的緊張操作，嘉南藥理大學餐旅管理系楊尚達及善食營養中心分別於個人組、團體組嶄露頭角，以精確的營養設計和嫺熟的技术戰勝其他選手，奪得各組冠軍並獲得獎金三萬元!個人組第二名為嘉南藥理大學食品科技系陳蓉萱、第三名為成功大學附設醫院營養部李雅萍；團體組第二名為嘉南藥理大學生活應用與保健系林珮琪、陳佳皓、林佳瑩、王嘉華、陳祐新、第三名為彰化基督教醫療財團法人鹿東基督教醫院營養課劉明悅、王誌祥、陳雅各，另外嘉南藥理大學創新育成中心更特別加碼最佳菜單設計獎五千元，由善食營養中心完善的設計菜單於決賽26組中脫穎而出獲得該獎項!

本次比賽來自於全國各地共計107隊的參賽團隊參加初賽篩選，取成績最佳個人組13名及團體組13名進入決賽，本次參加團隊數目可說是全國辦理餐飲相關設計製作比賽以來，報名情況最熱烈的一次比賽!

每位參賽者按照各自報名表的參賽程序、製作過程、需要的原料和份額及操作時間等，針對老人或身障者的菜單設計，實際烹飪操作初賽菜單設計之一日飲食中的中餐為主(一餐六人份)，比賽有6名名評委組成評審團，皆為營養、膳食、烹飪等業界專家，其中包括一名65歲以上長者代表及一名身障者代表。

社會局主任秘書劉啟崇表示，不論老人或身障者在生理或心理的因素下，對食物的攝取及消化吸收能力，已不如一般人，對熱量及各營養素的需求，也未能到達衛福部的建議攝取量。因此，本次比賽參賽者為老人及身障者設計及製作質地適合、均衡營養、食材豐富多變化以及顧及受試者健康狀況的適用菜單，並且社會局會盡快將本次參賽得獎食譜印製成冊，發行至各個機構、社區等，藉此宣導社會大眾對老人及身障者等國民飲食營養的重視，使老人或身障者在用餐之餘，能顧及營養需求，進而減緩健康退化。

老人餐點競賽 嘉藥楊尚達奪冠

記者林偉民／仁德報導
2015-03-13

0

f 分享



↑ 嘉藥學生楊尚達獲得老人、身障者營養餐飲設計及製作比賽個人組冠軍，

市府社會局昨天和嘉南藥理大學合辦首屆「老人、身障者營養餐飲設計及製作比賽」，二十六組來自全國的選手認真烹調營養且適合老年人食用的餐點，結果由來自台北的善食營養中心獲團體冠軍，個人組冠軍是嘉藥學生楊尚達。

社會局主祕劉啟崇表示，進入高齡化社會，如何讓老年人吃得健康非常重要，除了要注意營養、口味，也得讓老人樂意進食，和一般人的飲食不同，因此社會局運用彩券盈餘舉辦這次比賽，推廣老人飲食，未來會將得獎作品印製成冊廣為宣傳，讓更多老人吃得健康。

由於冠軍有三萬元獎金，初賽就吸引全國上百組團隊報名，選出個人和團體組各十三組參加昨天的決賽。初賽時要針對老人或身障者設計菜單，決賽則要將這套菜單實際烹調，供評審根據食材選擇、營養價值及益處、烹調處理方式、整體創意等項目評分。

參加決賽的團隊最遠從花蓮趕來，除餐飲學校，還有長照機構、醫院人員參加，競爭激烈，結果個人組由嘉藥學生楊堂達獲冠軍，亞軍嘉藥陳蓉萱、季軍成大醫院李雅萍。團體組冠軍及最佳菜單設計都由善食營養中心獲得，亞軍嘉藥生活應用與保健系，季軍彰基鹿東基督教分院。

開發老人餐 吃美味兼顧健康



「2015老人及身障者營養餐飲設計及製作比賽」，由善食營養中心（左）、嘉藥餐飲系學生楊尚達（右4），分別獲得團體組與個人組的第一名。（賴友容／大紀元）



【字號】大中小

更新: 2015-03-13 22:49:31 PM 標籤: 嘉藥

【大紀元2015年03月14日訊】（大紀元記者賴友容台南報導）老人及身障者的餐飲營養問題受到重視，臺南市社會局結合嘉南藥理大餐旅管系針對菜單設計，進行實際烹飪操作競賽，吸引來自全國各地超過上百組團隊參加，盛況空前；社會局主秘劉啟崇表示，推廣符合老人及身障者的餐飲，吃得經濟實惠，顧得了美味又能夠兼顧健康。

台灣老人人口比率已突破10%，已成為高齡化的國家；而領有身心障礙手冊者的人數占台灣總人口數的4.6%。劉啟崇說，不論老人或身障者在生理或心理因素下，對食物的攝取及消化吸收能力，已不如一般人，對熱量及各營養素的需求，也未能到達衛福部的建議攝取量。

活動希望參賽者能為老人及身障者設計及製作質量適合、營養均衡、食材豐富多變化，並兼顧老人健康狀況的適用菜單，宣導社會大眾對老人及身障者等飲食營養的重視，使老人或身障者在用餐之餘，能顧及營養需求，進而減緩健康退化。

最後由善食營養中心、嘉藥餐飲系學生楊尚達，分別獲得團體組與個人組的第一名。參賽者須在90分內製作完成6人份的3菜1湯、飯及水果點心，楊尚達認為畢業後再從學徒做起，充實經驗後再自行開店。◇

★2015老人及身障者營養餐飲設計及製作比賽成績出爐。

0 1
收藏 推薦

爐。  

【新南瀛記者黃鐘毅報導】針對銀髮族及身障者飲食問題，市府社會局運用公益彩券盈餘基金廣邀各界餐飲設計好手集思廣益並切磋廚藝，13日終於評選出最優的食譜設計，由嘉南藥理大學餐旅管理系楊尚達及善食營養中心分別獲得個人組、團體組冠軍，主秘劉啟崇表示，社會局將會儘速把這次參賽得獎食譜印製成冊，發行至各個機構、社區宣導。


南市府社會局主辦的「二〇一五老人及身障者營養餐飲設計及製作比賽」，全國各地共計一〇七隊參賽，日前經評審結果明個人組十三名及團體組十三名進入決賽，13日在嘉藥餐飲大樓中餐、西餐教室進行比賽。

每位參賽者按照各自報名表的參賽程序、製作過程、需要的原料和份額及操作時間等，針對老人或身障者的菜單設計，實際烹飪操作初賽菜單設計之一日飲食中的中餐為主(一餐六人份)，由六名名評委組成評審團，皆為營養、膳食、烹飪等業界專家，其中包括一名六十五歲以上長者代表及一名身障者代表進行評選。



比賽結果，嘉南藥理大學餐旅管理系楊尚達及善食營養中心，以精確的營養設計和嫻熟的技術戰勝其他選手，分別獲得個人組、團體組冠軍，個人組第二名嘉藥陳蓉萱、第三名成大李雅萍；團體組第二名嘉藥林珮琪、陳佳皓、林佳瑩、王嘉華、陳祐新、第三名鹿東基督教醫院營養課劉明悅、王誌祥、陳雅各。

社會局主秘劉啟崇表示，不論老人或身障者在生理或心理的因素下，對食物的攝取及消化吸收能力，已不如一般人，對熱量及各營養素的需求，也未能到達衛福部的建議攝取量。因此，這次比賽參賽者為老人及身障者設計及製作質地適合、均衡營養、食材豐富多變化以及顧及受試者健康狀況的適用菜單，社會局會盡快將參賽得獎食譜印製成冊，發行至各個機構、社區等，藉此宣導社會大眾對老人及身障者等國民飲食營養的重視。

「2015老人及身障者營養餐飲設計及製作比賽」成績出爐!

 讚 成為你朋友中第一個說這讚的人。

【美美美記者：蔡芳茹 / 報導 資料來源：自行撰寫】2015/03/14

字體： [大](#) | [中](#) | [小](#) | 分享： 

【美美網記者蔡芳茹/台南報導】臺南市政府社會局首次針對銀髮族及身障者飲食，運用公益彩券盈餘基金廣邀各界餐飲設計好手集思廣益並切磋廚藝，終於在13日評選出最優的食譜設計!

經過兩個半小時的緊張操作，嘉南藥理大學餐旅管理系楊尚達及善食營養中心分別於個人組、團體組嶄露頭角，以精確的營養設計和嫻熟的技術戰勝其他選手，奪得各組冠軍並獲得獎金三萬元!個人組第二名為嘉南藥理大學食品科技系陳蓉萱、第三名為成功大學附設醫院營養部李雅萍；團體組第二名為嘉南藥理大學生活應用與保健系林珮琪、陳佳皓、林佳瑩、王嘉華、陳祐新、第三名為彰化基督教醫療財團法人鹿東基督教醫院營養課劉明悅、王誌祥、陳雅各，另外嘉南藥理大學創新育成中心更特別加碼最佳菜單設計獎五千元，由善食營養中心完善的設計菜單於決賽26組中脫穎而出獲得該獎項!

本次比賽來自於全國各地共計107隊的參賽團隊參加初賽篩選，取成績最佳個人組13名及團體組13名進入決賽，本次參加團隊數目可說是全國辦理餐飲相關設計製作比賽以來，報名情況最熱烈的一次比賽!

每位參賽者按照各自報名表的參賽程序、製作過程、需要的原料和份額及操作時間等，針對老人或身障者的菜單設計，實際烹飪操作初賽菜單設計之一日飲食中的中餐為主(一餐六人份)，比賽有6名名評委組成評審團，皆為營養、膳食、烹飪等業界專家，其中包括一名65歲以上長者代表及一名身障者代表。

社會局主任秘書劉啟崇表示，不論老人或身障者在生理或心理的因素下，對食物的攝取及消化吸收能力，已不如一般人，對熱量及各營養素的需求，也未能到達衛福部的建議攝取量。因此，本次比賽參賽者為老人及身障者設計及製作質地適合、均衡營養、食材豐富多變化以及顧及受試者健康狀況的適用菜單，並且社會局會盡快將本次參賽得獎食譜印製成冊，發行至各個機構、社區等，藉此宣導社會大眾對老人及身障者等國民飲食營養的重視，使老人或身障者在用餐之餘，能顧及營養需求，進而減緩健康退化。



嘉南藥理大學 新聞剪報

資料來源：中華日報(B6 彩繪人生)

刊載日期：104年07月06日

記者：張淑娟

楊尚達老人健康食譜 貼心

使用時令食材 掌握長者所需營養 更符合三餐需求 吃得更健康長壽

←楊尚達(右) 跟著老師林美芳，一起為老人健康飲食設計菜單。
(記者張淑娟攝)



就讀嘉南藥理大學餐旅管理系三年級的楊尚達，在老師林美芳指導下，參與全國老年人健康食譜競賽，一舉贏得個人組冠軍，烹煮出適合老年人營養的健康好料理。楊尚達表示，從小就喜愛做菜，就因沒有太多時間做菜給阿嬤吃，就為所有老人做健康食譜，這樣可以嘉惠所有阿公阿嬤。

楊尚達常跟著老師林美芳到各社區推廣老年人的健康料理，因長得就像鄰家男孩，阿公阿嬤們都很喜歡他。楊尚達表示，老師所設計的菜單都相當受老年人喜愛，自己一路跟著老師學習，也增長更多對老年人健康飲食的觀念，所以自己做相關料理，希望提供老年人健康又無負擔的家常菜餚，吃得更健康長壽。

楊尚達平常喜歡做菜，一進廚房就手不停歇的準備食材，煮出一道道時令佳餚，

楊尚達指出，這次參加全國賽是以一道櫻花蝦紫米燕麵飯為主食，其中蝦可以提供老年人需要的鈣質攝取，顏色也相當繽紛，至於蔬菜部分以時令的甜豆莢炒拌蘿蔔和木耳，另一道是清蒸鮭魚，即以食物的天然油質替代所需的油，還有一道是涼拌菠菜，湯品則是海帶味噌豆腐湯，甜點為水果奶酪，味道清爽可口，不油不膩，色彩也足夠提高老年人食慾，因而贏得青睞。

由於健康食譜是楊尚達自己依據老年人的需求所設計煮出，所用食材也都是時令常見，因此雖有不少醫院營養師參賽，最後他仍脫穎而出。楊尚達說，其實健康食譜不在於複雜的計算營養成分，倒是掌握老年人比較需求的幾項營養分，並以時令常見的蔬果來設計，如此更符合老年人的三餐料理。

(記者張淑娟)