



新聞稿

即日發放

「食營 D。國際薈宴」保良局安老服務廚師大賽 廚師烹調色香味「有營」菜式 長者食指大動

(香港·2016年12月3日)老人家的膳食一定要清淡、「寡口」無味道？當然不是，只要廚師配搭得宜、用心烹調，亦可煮出讓長者吃得開懷、既美味又健康有「營」的佳餚。保良局 14 個安老服務單位的廚師今日出戰「食營 D。國際薈宴」安老廚師大賽，親身示範如何炮製出一道道色、香、味與營養並重的國際美食，包括前菜、主菜、湯水、特別為咀嚼能力較弱長者而設的碎餐和蓉餐等。

經過現場三十多位院舍長者與一眾嘉賓評判團即場試食評分後，以大角咀護老院廚師梁金蓮烹調的「繽紛大草原」最為矚目，並勇奪「最具創意大獎」。「繽紛大草原」一反傳統，以大眾認為肥膩的豬手為主要食材，但梁金蓮為了著重長者健康，除了以五小時精心秘製，並以蒸這健康方法去除食物油份，讓長者更易咀嚼及吞嚥，並在菜色當中加入去水腫的青瓜及通血管的木耳等食材，令食物色彩更鮮艷，令長者也可一嚐色香味食物。

營養師蘇永源同場分享適合長者的「一周有營餐單」，他認為長者飲食只要均衡及調節份量，不用完全「戒口」，例如在餐單的二十一餐中，菜色以高纖為主，並加入了配菜豐富的食物顏色，吸引長者進食；而高脂、高納、多油的食物不多於三餐就可以了。他又建議長者可以通過健康湯水補充水份，而長者外出進膳時，不妨吃滋味食物，增加食慾，例如適當進食含油的食物，可以滋潤長者乾燥的皮膚。

保良局社會服務部助理社會服務總幹事吳秀蘭表示，保良局重視長者飲食健康及希望長者食得開心，不希望他們「食而不知其味」。平日留意到院舍長者因為體弱較少外出用膳，而且吞嚥與咀嚼能力下降，選擇的食物愈來愈少，所以各單位廚師烹調碎餐和蓉餐時，會著重色香味俱全，增進長者食慾、讓他們感受吃的樂趣。保良局又藉着今次比賽加強各廚師之間交流，讓廚師不單單只是煮「大鑊飯」，反而激發他們的熱誠、鼓勵他們發揮創意製作國際膳餐，讓老友記足不出戶也能品嚐各國美食。

— 完 —



保良局 企業傳訊及公關部

PO LEUNG KUK Corporate Communications & Public Relations Department

香港禮頓道 66 號 66, Leighton Road, Hong Kong

電話 Tel.: 2277 8352 傳真 Fax: 2890 3168

(相片說明)

相片一：



各安老單位廚師連同他們精心炮製的國際有「營」美食。

相片二、相片三



大角咀護老院廚師梁金蓮烹調的「繽紛大草原」，勇奪「最具創意大獎」。



保良局 企業傳訊及公關部

PO LEUNG KUK Corporate Communications & Public Relations Department

香港禮頓道 66 號 66, Leighton Road, Hong Kong

電話 Tel.: 2277 8352

傳真 Fax: 2890 3168

相片四、相片五：



長者們吃得有「營」的同時，亦可參與評分，選出至 Like 的參賽食物。

關於保良局

保良局創立於 1878 年，一直秉承「保赤安良」的宗旨，盡心竭力與時並進，服務香港 138 年，為市民提供多元化的優質社會服務，已成為全港最具規模的慈善公益機構之一。保良局 近 290 個屬下單位遍佈全港各區，提供適切的社會福利、教育、康樂及文化服務，屬校學生逾 4 萬人，每年服務超過 55 萬人次。有關保良局的其他資料，歡迎瀏覽：www.poleungkuk.org.hk。

傳媒查詢：

保良局企業傳訊及公關部
企業傳訊主任 陳倩瑩小姐

電話：2277 8452

電郵：tracysy.chan@poleungkuk.org.hk