

# 美食同樂會

——花蓮國富里心素食儀活動

文 / 黃思齊、沈健民 攝影 / 黃思齊、劉明聰






「好香喔！」香濃的芝麻豆漿、營養滿點的腐皮春捲……國富里的活動中心瞬間變成了美食教室，讓參加的里民們大快朵頤，還學到很多喔！

消息不夠靈通還不會知道呢！這間「美食教室」已經在國富里民活動中心持續一年，開辦十二堂課了！但是不用擔心，還有機會，活動還在繼續辦……


### 改變日托模式 烹飪課里民同樂

「健康促進醫院」的觀念是要同步促進醫院附近社區民衆的健康，也兼顧日間托老的任務，所以花蓮慈院的社區健



 花蓮慈院社區健康中心在醫院所在的國富里開辦美食烹飪教室，要讓社區里民活得健康又有樂趣，許文林副院長也特地到場，不忘提醒里民定期健康檢查，到醫院「看健康」。



 活動開始前，先從身體保健開始，林淑緩護理師（右）都會先為社區民衆做簡單的檢測，如血壓、體溫、血糖等。

康中心就開始規劃相關活動，在包括：秀林村、佳民村、水源村、花蓮市國慶里、國強里，以及醫院本身所在的國富里六個地方開始推動，活動的內容還是以銀髮族為優先。

國富里的負責同仁林淑緩護理師說：「我們在二〇〇九年開始辦活動，動態靜態都有，不過一段時間之後里民反應不是很熱絡，所以我們就開始想，要換個方式來帶動。」也就是這樣，二〇一〇年從一月開始起，淑緩和林金蘭護理長想從「辦桌」的方式吸引里民的參與意願，找了營養組的營養師和廚師，準備開課了

為了一同守護里民們的健康，花蓮市國富里里長提供了社區內的里民活動中心作為固定的舉辦場地，並熱心地協助宣傳與推廣，讓民衆能夠作伙逗陣來參加。每次的活動開始前，健康中心的同



## 高鈣芝麻豆漿

材料：黑芝麻粉 20 克、無糖高纖豆漿 1000 克、黑糖 15 克。(四人份)

作法：將無糖豆漿煮滾，加入黑芝麻粉及黑糖後，一邊攪拌，再用小火略煮約三分鐘即可。

| 一人份熱量 | 主食類 (份) | 豆類 (份) | 油脂類 (份) | 蔬菜類 (份) |
|-------|---------|--------|---------|---------|
| 85 千卡 | —       | 1      | 0.5     | —       |

營養師小叮嚀：黑芝麻富含高鈣、高鐵，以及亞麻油酸，可幫助預防心血管疾病、貧血。但熱量高，8 克 (2 茶匙) 的熱量等於 5 克的油，應避免攝取過量。

仁們都會拿出簽到表來點名，看看這群參加主力為六十歲左右的家庭主婦們，是哪一位缺席、又有哪一位新朋友加入了行列？接著便幫參與的長輩們測量血壓、血糖與心跳次數，作簡單的健康篩檢；如有出現異常數值的狀況，會請長輩擇期到就在距活動中心五百公尺的花蓮慈院作更詳細的檢查。

在烹飪課程開始前，一定要來一段活力健康操，提醒民衆「要活就要動」，享用美食之餘也別忘了運動肢體、活絡身心。

### 老人顧健康 高纖高鈣骨不鬆

第一堂課，一月十二日，由花蓮慈院許文林副院長親自出馬，除了護理師林



黑芝麻豆漿可以補充鈣質鐵質，預防骨質疏鬆，社區阿嬤都說好喝。



廚師正在向民衆解說料理要訣。

淑緩，營養師林毓禎和供膳組的余春櫻助廚也出席，準備大展身手。

首次示範的有黑芝麻粉、黑糖加上無糖高纖豆漿做成的芝麻豆漿，還有包著紅蘿蔔、黃瓜等高纖食材的腐皮春捲，都是因應社區裡老人可能有的骨質疏鬆嚴重的問題，而設計的養生高纖高鈣食譜。余春櫻助廚也以煎煮取代油炸的低油料理方式，要讓社區民衆吃進健康。

許文林副院長說：「當氣溫急遽下降，天氣突然變冷時，常常看到很多高血壓、糖尿病的慢性病患者來醫院看醫生。如果大家平常能保持適當的運動量，再加上良好的飲食習慣，其實就能控制好病況。」許副院長也以自己父親罹病的經驗作分享，祝福現場的阿公阿嬤們，到醫院不是「看病」而是要「看健康」，也提醒大家記得定期做健康檢查。

### 去油膩有營養 你我他一起來

林淑緩護理師表示，「心素食儀美食教學」還有一個重要目的，就是要透過專業營養師與廚師的解說，以及社區民衆現場的參與製作，改變一般人認為吃素既麻煩又油膩的錯誤觀念；而且食材由社區民衆與醫護同仁共同準備，更能增加民衆的參與感。

特別是當有新同學加入的時候，她都會特別請新同學加入準備食材的行列，預約下個月的美食教學；你帶一塊薑、他拎一把青菜，對面的阿嬤別忘了帶條蘿蔔，不花大錢，但一堂課有大家共同



的付出，畢竟若少了什麼食材，那一道菜便無法完成。如此能讓新朋友們更加持之以恆，進而拉攏更多民衆來參與活動。許多人都說沒想到吃素原來這麼簡單，回到家裡也可以自己動手做出健康又養生的素食料理。

### 夏日消暑餐 吉祥月齋戒

當進入夏天時，清涼而消暑的餐點與飲品就是大家的最愛，「蘆筍百合炒白果」、「仙草香香麵」、「山楂烏梅飲」等一道道令人食指大動的素食餐點色香味俱全。百合可以清肺，蘆筍富含豐富的維生素C，仙草能降血壓，山楂具有開胃、利尿、消暑等功能。

配合當季蔬果設計菜單，清爽的口感相當適合炎熱的夏天食用，讓吃過的社區民衆都豎起大拇指稱讚。適逢農曆七月吉祥月，負責社區醫學部的許文林副院長也期許民衆都能響應素食，在吉祥月齋戒護衆生。除了是尊重生命的表現，同時促進心靈與地球的環保，希望大家素口也素心。好的飲食觀念，能由長輩們分享給家人，帶動更多社區民衆一同素食減碳救地球。因為護大地的一



綜合五顏六色的食材做出一道菜餚，營養成分豐富。圖為養生腰果玉米粒材料。

顆心，每一道用心準備的健康素食皆蘊含虔誠祝福，期許更多人從心開始改變，進而響應茹素。身體健康了，也為護地球盡心力。

## 中醫藥材來入膳 秋冬保養防風邪

下半年度，呼應節氣變化與社區民衆的需求，首度加入中醫科共同參與，在九月十四日當天推出夏末秋初養生藥膳，現場邀請了吳欣潔中醫師，以中西合璧的營養醫學角度來分析，教大家如何輕鬆地吃出健康。

吳欣潔醫師說，這次推出的養生藥膳，特地從夏末秋初比較燥熱的特點著手，選用利水益脾的茯苓、清熱涼血的生地黃，以及具有解毒清熱功效的金銀

花、菊花、山楂入菜，製作出營養又美味的「茯苓素什錦」、「生地黃豆腐」與飲品「雙花飲」。在夏末秋初時節，可以達到清熱解毒、預防感冒的效果。

## 食補切勿跟流行 健康藥膳無負擔

俗語說「民以食為天」，可見「吃」對中國人來說有多重要，尤其是每到寒暑節氣變化的時候，許多人更喜歡選擇以中藥材入菜的藥膳。但是吳欣潔醫師強調，在食用藥膳的時候要注意到「適量」以及「因人而異」的原則，絕對不能像趕流行一樣，聽到什麼好的就一窩蜂去買來吃。一定要選用通過檢驗的合格中藥材，再經過適當的處理，評估個人體質以及寒暑節氣做配合，才能輕鬆

### 養生腰果玉米

材料：腰果一碗、小黃瓜一條、紅蘿蔔半條、薑末、玉米一至二條。(四人份)

作法：1. 玉米煮熟後剝粒；黃瓜和胡蘿蔔連皮切成丁。

2. 腰果略用油炸一下，瀝乾後備用。

3. 起鍋熱少許油，爆香薑末，先倒入胡蘿蔔丁炒至七、八成熟後，再放入玉米粒、腰果、黃瓜丁翻炒，最後用鹽調味即可。

| 一人份熱量 | 主食類(份) | 豆類(份) | 油脂類(份) | 蔬菜類(份) |
|-------|--------|-------|--------|--------|
| 65 千卡 | —      | —     | 1      | 0.5    |

營養師小叮嚀：腰果中富含不飽和脂肪酸和亞麻油酸可幫助預防心臟病。而其維他命 B1 的含量僅次於芝麻和花生，能補充體力、消除疲勞，適合易疲倦的人食用！腰果也含豐富維他命 A，是優良的抗氧化劑；還具有催乳效果，產後乳汁分泌不足的婦女食用。





## 十全素羊肉爐

材料：十全藥膳包、乾香菇半碗、素羊肉半斤、老薑五片、麻油一大匙、米酒少許。(四人份)

作法：1. 十全藥膳包加水及少許米酒，大火煮開後轉小火，燉煮入味後取其湯汁備用。


2. 用麻油爆香薑片及素羊肉，將作法一的中藥高湯倒入少許拌煮，再將素羊肉到回燉鍋熬煮約半個鐘頭

3. 十全素羊肉湯可依個人喜好加入香菇、紅棗、素雞或其他素料燉煮。

| 一人份熱量  | 主食類(份) | 豆類(份) | 油脂類(份) | 蔬菜類(份) |
|--------|--------|-------|--------|--------|
| 100 千卡 | —      | —     | 0.5    | 0.3    |

營養師小叮嚀：麻油富含多元不飽和脂肪酸—亞麻油酸，適量攝取有益於身體健康；但需適量添加，因為屬於油脂熱量也是不低。酒精可幫助促進血液循環，但有高血壓及痛風患者應避免食用。



 秋冬之際的課程還加入藥膳料理，中醫師也特地到場與里民互動。圖為吳欣潔醫師正解說菜譜裡的中藥療效。

地享用具有功效、又不會對身體造成負擔的健康藥膳。

在二〇一〇年最後一次的活動，正巧遇上入冬後首波冷氣團報到，全臺各地氣溫明顯下降，而氣象局也持續發布低溫特報，這時候很多人都想要喝一碗熱湯暖暖身。中醫師吳欣潔與營養師林毓禎特別設計了冬季養生藥膳——「十全羊若爐」與「福氣銀耳湯」，要分享給社區裡的民衆。

「十全羊若爐」料理選擇了富有口感的香菇頭、加上麻油與十全大補湯做成的，主要的功效就是健脾養胃、補益氣血。而且體貼許多民衆怕補過頭會「鎖喉」聲音沙啞，吳欣潔醫師特地在十全藥方之外，添加了藥性溫和的枸杞跟保護喉嚨的藥材：木蝴蝶。

現代人平日攝取的營養都很足夠，所以在製作時可以不用加米酒與麻油，但藥材一定要找檢驗合格的店家購買，在感冒或女性經期來時則建議避免食用。

「福氣銀耳湯」則是以白木耳、桂圓、紅棗、松子等食材熬煮而成，氣味清潤可口、富含膠質又潤肺補血，很適合當作吃完「十全羊若爐」後的甜湯。簡單的料理，社區民衆學完回家，就可以在家輕鬆過暖冬。

### 互動好默契 開心約定來年再見

用養生藥膳當作二〇一〇年最後一場活動主題，參加的社區長者們都覺得很窩心。而且經過一整年的相處，社區裡的阿嬤們已有合作默契，有的幫忙帶材料、有的幫忙排椅子、還有的負責搬瓦斯桶，讓花蓮慈院的同仁佩服不已。看著社區裡的長者，頭腦清楚身體又健

康，這正是花蓮慈院開辦心素食儀美食教室的原因之一。營養又美味的養生藥膳，讓每個人吃的手暖、身暖、心也暖。社區裡的阿嬤們跟社區健康中心的同仁說，有這種好康的絕對不能忘記她們！

回顧二〇一〇年，在花蓮市國富里一共舉辦了十二次的美食課程活動，像是小班教學，每次約二十幾位、至多三十人來，但一年下來讓花蓮慈院與里民的互動更為緊密；且根據活動後所做的問卷調查顯示，高達九成以上的參與民衆，對於整體活動內容感到滿意。

二〇一一年開始了，美食教室還會繼續舉辦，而且，會有意想不到的樂趣喔！有空別忘了也來「聞香吃好料」！



十全羊若爐最適合寒冬進補，吃完再嘗一點福氣銀耳甜湯，國富里的里民們伸出大拇指直說「讚」！





# 福氣健康 素食有約

文 / 林毓禎 花蓮慈濟醫學中心營養組營養師



攝影 / 李玉如

一聽到「素食」這個名詞，相信對很多人而言，往往都會與「清淡」或是「養生」畫上等號，卻很難與「美味」或是「豐盛」聯想在一起，其實只要方法對，素食絕對可以美味豐盛，而且營養均衡。

在花蓮這個好山好水的觀光勝地，因著慈濟醫療及人文在本地的生根與發展，漸漸地將素食理念潛移默化地推廣出去，使得更多在地居民能了解素食對健康的益處，並且將素食融入生活當中。

從求學期間即開始茹素的我覺得很幸運，因來到花蓮慈濟醫院擔任營養師，也感謝劉詩玉組長讓我參與社區醫學部在國富里活動中心的活動；並與營養組兩位廚師阿姨，以及兩位中醫師共同合作來推廣素食。

## 變出簡易廚房 現場示範料理

由於活動的場地是單純的里民活動中心，除了桌椅之外並無其他專業烹

飪設備，這對於要在現場實作烹煮菜餚的我們實在是一大挑戰。

前來參加的民衆多半是社區的老人家，故在菜單設計的考慮上，一開始便設定以簡單的家常菜為主，再搭配節慶及符合老年人營養上的需求，希望民衆在我們的現場示範製作之後，回去也能夠自己煮出健康的素食。

在準備了兩個瓦斯桶及簡單的瓦斯爐之後，廚師阿姨和我的第一次素食料理示範就熱熱鬧鬧上場了！

考量到老人家較容易產生骨質疏鬆，便先示範了兩道高鈣的料理「芝麻豆漿」和「腐皮春捲」，更讓現場民衆一起參與「腐皮春捲」的製作，並了解如何從素食飲食當中攝取到鈣質。

來參加的民衆許多為非素食者，只有部分是吃早齋或是偶爾吃素，但讓民衆一起協助料理的製作並且吃到自己親手做的料理，不僅讓民衆有投入的參與感，大家也都覺得很開心。在每次活動結束前，我們會先行預告下



周的菜單，請民衆自發性地選擇、協助準備下次烹煮所需的材料，讓大家在結束之後對下次活動產生期待感，這也是提高出席率的小撇步。

## 教營養解疑惑 團隊合作收穫多

現場民衆最喜歡問的問題，不外乎家中有某些慢性疾病的人可否吃哪些食物或是中藥材？或是我們在現場示範料理時，民衆會請教一些菜餚的烹調方法，某些食材要怎麼煮比較適合等等。其實問題真的是五花八門，但身為一個營養師，為了能解答許多民衆的疑惑，必須努力在食材相關知識上多做功課，期許能讓民衆更了解素食食材的完整營養價值。此外，為了現場教學的流暢度，在每次活動「出菜」之前，不僅要和當天示範的廚師事先討論菜單，並演練烹煮的過程及技術。畢竟平時習於「大量」烹調醫院伙食的廚師阿姨，對於素食教學的「小量」烹調方式較不習慣。但相信兩位廚師阿姨在這一年的「出菜」活動後，食材份量的拿捏技巧必定增長不少。

在後半年度結合藥膳的素食推廣，感恩有顏慶仁及吳欣潔中醫師兩位堅強陣容的加入，他們都利用看診的空檔來參與。吳欣潔醫師更親自採買每次活動所需的藥材，並於藥膳菜單設計時給予其建議和想法，使我們下半年的素食教學內容，在結合中醫之後更加豐富。當然民衆對於中醫師就更

不會放過了，紛紛把握住活動的時間，不斷提出許多有關於中藥材及中醫方面的疑惑。

進行了一年整整十二次的活動當中，每一次的「上菜」以及與民衆的互動都讓我有了更多的激盪和收穫，也感恩志工師姑前來協助活動進行與善後。雖然最後一次的福氣站，因氣候寒冷以致來參與活動的民衆不多，但在寒冬中與大家一起吃著熱騰騰的十全素羊若爐以及福氣銀耳湯，讓整個心都暖了起來呢！最後感恩這一整年主持活動並陪伴我成長的社區醫學部林淑媛護理師，並希望藉由這個活動的推廣，能有更多民衆了解素食的美味並且吃得更健康。🍋



林毓禎營養師在活動即將結束前，詢問參與民衆對活動的意見和建議。



## 銀髮族健康素

隨年歲增長，老年人咀嚼能力、胃腸消化、吸收能力也會跟著退化；不吃葷食，是既健康又環保愛地球的行動，不過也要提醒老人家正確的飲食觀念。

### ■ 維生素 B12 要攝取充足

如果是蛋奶素，就不用擔心缺乏維生素 B12；其他含維生素 B12 的食物有全麥、糙米、海藻、各種發酵豆製品如：味噌、豆腐乳、豆豉，酵母粉。

### ■ 記得曬太陽補充維生素 D

植物性維生素 D 的來源主要在經過日曬處理的菇類、木耳。最好的方法是，每天固定曬太陽 15 分鐘，露出臉部和雙臂，不擦防曬油。

### ■ 少量多餐、攝取足量蛋白質

老年人消化吸收功能較差，所以一餐吃八分飽即可，若每餐進食量較少，則建議一天四到六餐；在蛋白質攝取上，一天應攝取到四份蛋白質的量才會足夠，一份蛋白質的量大約是傳統豆腐三小格，豆干一塊半，豆干雞一條或麵腸半條。另外因老人家咀嚼功能或牙齒退化，應儘量購買較嫩的深綠色葉菜類，避免老人家葉酸、鐵質及膳食纖維的缺乏。

### ■ 少吃加工、油炸食品，不管葷素食都一樣

不少素料為了增加口感，往往經過加工，或油炸烹調。素食料理裡，有許多「仿肉」製品，如素雞、素鴨、素火腿等，多數為加工的黃豆蛋白、麵製品和蒟蒻製成。蒟蒻吃太多，可能造成蛋白質攝取不足。另外，油豆包、素排骨、麵筋等典型油炸食品，應避免過量攝取，增加身體的負擔。

(資料參考：臺灣素食營養學會 [www.twvns.org.tw](http://www.twvns.org.tw))

## 五福臨門

材料：芥菜心半斤、黑木耳約 10 朵、胡蘿蔔半條、草菇半罐、蘑菇 10 顆。(四人份)

作法：1. 芥菜心掰成一片片的洗淨，黑木耳用涼水泡開去蒂洗淨撕成小塊，草菇和白蘑菇用水焯一下切成厚片，胡蘿蔔切片，備用。

2. 起鍋熱少許油，先放入芥菜心快速翻炒，用鹽、調味料調味起鍋，盛盤。

3. 另起鍋熱少許油，依次放入胡蘿蔔、木耳、蘑菇、草菇，快速翻炒，也用鹽及調味料調味，並勾薄欠後起鍋，倒於芥菜心上，即成一道美觀營養的菜餚。

| 一人份熱量 | 主食類 (份) | 豆類 (份) | 油脂類 (份) | 蔬菜類 (份) |
|-------|---------|--------|---------|---------|
| 40 千卡 | 0.2     | —      | 0.7     | 0.8     |