



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)

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