

# THE VOICE 松柏之聲

非 賣 品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: [thevoice@sjs.org.hk](mailto:thevoice@sjs.org.hk)

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



頭條

◆ 關建慧  
聖雅各福群會  
社區營養服務及教育中心  
註冊營養師

## 兼顧跨代飲食 三代共融有難度

回顧上一代的家庭，大多都是父親出外拼搏工作，母親則在家帶孩子，有的或會兼職工作幫補家計，並同時幫忙照顧家中長輩。時代轉變，隨著現今社會雙職家庭逐漸普遍，一些父母不得不將照顧子女一職委託祖父母，形成了不少跨代照顧的家庭。

作為祖父母，過往累積了不少帶小孩的經驗，可是相隔多年再照顧自己子女的子女，卻未必得心應手。這可能是由於子女所接收的資訊和技巧不斷更新，或會於照顧孩子的方針上出現分歧；另一方面，祖父母的

身體機能和魄力也大不如前，甚至開始出現大小毛病，若子女一時未能諒解和配合，有可能令家人之間的溝通和關係大受影響。

家庭膳食的安排往往是其中難於協調的一環。家中各成員的飲食喜好和需要各有不同，怎樣可以避免顧此失彼，安頓好一頓皆大歡喜的家常便飯呢？其實，一家人互相了解彼此需要，就是一個好開始！

### 不可不知的長、幼飲食需要

能掌握長幼兩代飲食的相同和

不同之處，就更容易安排合適的同桌菜式。青年及成年人在飲食上較為自由和多樣化；長者及幼童的飲食則相對有限制。營養方面，由於長者處於肌肉和骨質流失的階段；而幼童則正值發育旺盛時期；兩者其實都需要在日常飲食中進食足夠含蛋白質和鈣質的食物。瘦肉、雞髀肉、魚肉、雞蛋和豆腐等都是蛋白質的優質食物來源；而牛奶、芝士及乳酪等就是高鈣之選。

此外，幼童和長者的免疫能力相對較弱，容易受到病菌感染，適宜多選擇含豐富抗氧化營養素的果仁，以及顏色鮮艷的蔬果等。質感方面，較稔軟或幼切的食物，都容易配合幼童和長者的牙齒和咀嚼能力，例如蒸或炒蛋、肉餅、根莖類和瓜類蔬菜、通粉及麥皮等。

調味方面，幼童的鈉質建議攝取量約為每天 700-900 毫克，較成人或長者每天 2000 毫克少一半以上。幼童的味覺亦較長者敏銳，所以他們接受較少調味的食物；相反，長者一般都習慣濃味食物，對於較少調味的食物，可能需要逐漸調校和適應。

喜好方面，長幼兩代的食物或會不盡相同。長者多會懷念往時的「家鄉食物」。那時社會經濟環境條件普遍有限，以致長者年少時可能接觸較多保質期較長的醃製食物，如鹹魚、醃大頭菜或價錢較便宜的高脂肪肉類，如豬油渣。相反，幼童生活在科研發達的年代，食物產品選擇多，而且賣相吸引，形成他們較「揀擇」，需要新鮮感。如顏色鮮艷和形狀多變的食品，一般都很得幼童歡心。

### 三代共融秘技

當認識長幼兩代的需要，家庭餐單設計就可以「求同存異」的方法進行。首先「求同」，建議三代同堂或跨代照顧的家庭可以建立一個「共

融食物清單」，盡量列出大家都接受的食材，最好註明質感（例如蒸蛋或炒蛋；肉片或肉碎等）和調味（例如茄汁或香草等），讓一家之「煮」可以容易拼搭出迎合到家中最多成員口味和需要的菜式。至於「存異」這一方面，可以參考以下方法：

**1. 主題晚餐** — 嘗試偶爾為一頓飯餐設主題，預備家中其中一些成員特別喜好的菜式，讓一家人一起分享、品嚐和交流。主題例如：「懷舊美食」、「兒童餐」或「環遊世界」等。這樣既可以透過特別安排增加家中用餐的趣味感與共融感，也可以有美好的理由互相遷就，並平衡家中成員不同的喜好。

**2. 一雞兩味** — 用一種的烹調方法，放入兩種質感的食材，例如南瓜蒸排骨及肉餅、香茅焗雞翼及去骨雞髀肉。免去多煮一道菜的工夫，同樣可以滿足兩代的需要。

**3. 家常一品鍋** — 參照吃火鍋的概念，間中可嘗試將家人各自喜歡的肉類和蔬菜放入同一個湯底烹煮，然後預備適量不同的調味料，供家人隨意為自己的食物調味。

### 三代友善食譜

#### 三文魚老少平安 (2-3 人份)

**食材：**三文魚肉 160 克、豆腐 300 克、蛋白 1 隻、燕麥糠 4 湯匙、麻油 1 湯匙、薑汁 2 湯匙、鹽 1/3 茶匙、胡椒粉及蔥花適量

**做法：**三文魚放入沸水輕灼 1 分鐘，取出起肉及去骨，並切碎。加入豆腐、薑汁、鹽及胡椒粉搓勻，再加入燕麥糠、蛋白、麻油拌勻。放於碟上隔水蒸 10 分鐘，倒去多餘水份，並灑上蔥花即成。

三代同堂誠然是一種值得珍惜的福氣。如果能夠經營好每天同桌共融，以食物作橋樑，促進彼此包容和體諒，相信家庭氣氛必定更和諧，一家人的身心健康也同享益處。



◆ 巧 竹