



# 大廚教路 長者得著

◆ 李孟進



## 烹調秘技傳至老中青

長者每天都在家中煮飯炒鑊煲湯，或許已經了無新意。不過，若果有機會讓他（她）們去跟不同的專業大廚偷師學煮菜，相信那又是另一回事。

煤氣公司、聖公會福利協會彩齡學院及稻苗學會兩年前合作舉辦「We Can Cook」，這是全港首個為新一代退休人士而設的烹飪課程，由專業廚師教 50 歲以上的年輕長者烹飪秘訣及世界各地風味菜。透過活動，學員可擴大社交圈子，有信心在家庭崗位上成為「有型、有營」掌門人，重建他們在家中的角色。

該課程於上月 11 日有一個謝師宴活動。行政會議成員及安老事務委員會主席林正財醫生與 60 多位長者、頂級廚師及機構代表，到煤氣公司在錦田的農地一起分享入廚樂。林醫生表示，退休的年輕長者愈來愈多，傳統的主流活動未必可以滿足長者需求，他相信上述集商界和社福界合作的創新活動，可以令服務活動提升到另一個層次，並且可以令長者擁有尊嚴及自主。

羅金鳳是其中一名參加者，她是退休文員，自從參加烹飪課程，她識多了朋友，也從大廚中學識的烹飪及技巧，帶到社區中心和教會團契彼此分享。她甚至把其中一道台灣名菜「麻油雞」，帶到學校教一班很少甚至沒有機會入廚房的中學生，她笑說這些學生不懂什麼是爆薑蔥起鑊，連斬雞也未見過，所以大家都興致勃勃，充分達致「WE CAN COOK, WE CAN TEACH, WE CAN SHARE」理念。

另一位陳伯笑稱，自從文靜的太太去煤氣公司上烹飪課後，吃飯時話題多了，又把學到的烹飪程序及技巧與家人分享，飯桌常常充滿歡樂。

那邊廂，稻苗學會會長邱金榮指稱，過去兩年，全港已有 24 位星級大廚加入教學，主要

是一些善心的食肆老闆有感施比受更有福，肯讓一向在廚房內默默耕耘的廚師放開身段，走進社區將自己多年的秘笈無私地與長者分享，除了直接接觸消費群外，透過互動也可以讓廚師在餐飲食材上有所啟發及得著。

得龍飯店的曾國生是食肆老闆兼廚師，他說烹飪是一項健康且可與人分享的活動，而家人又能同時享受美食，令長者在生活上有所寄託。每次他與長者在課堂上都充滿互動和樂趣，下課之後曾先生也多了一批「粉絲」。



•「We Can Cook」是全港首個為新一代退休人士而設的烹飪課程。

### 治老奇方之三十九

雖係食得是福，都咪食壞個腹！  
人人胃納不同，咪羨隔檯阿叔！  
就算佢食龍肉，未必勝過碗粥！

◆ 香山亞黃



有 沒有留意，老友記豐滿的居多，苗條的偏少。有 沒有想過為甚麼？都說食得是福，但隨著年事漸長，新陳代謝減慢，若果你仍堅持五十年如一日吃兩大碗白米飯、肥肉、煎炸、濃味、燒酒不戒口，慢慢長出贅肉很常見。

如果體重是漸進式增多，苗條的偏少。有 沒有留意，老友記豐滿的居多，苗條的偏少。有 沒有想過為甚麼？都說食得是福，但隨著年事漸長，新陳代謝減慢，若果你仍堅持五十年如一日吃兩大碗白米飯、肥肉、煎炸、濃味、燒酒不戒口，慢慢長出贅肉很常見。

問題，要留意其背後潛藏的病因！  
**增磅 7 個最後黑手**  
(一)甲低(甲狀腺機能低下症)。可進一步減慢老友記新陳代謝，令體重增加，伴隨疲勞、難以抵抗、肌肉關節痛、便秘、皮膚乾燥、髮量減、汗少及心跳慢等。  
(二)多囊性卵巢綜合症。因為雄激素上升，可出現多毛、盆腔疼痛及體重上

升等。  
(三)抑鬱症。會令老友記體重、易發脾氣、內疚、對平日嗜好失去興趣及睡眠障礙(詳見下一項)。  
(四)失眠症。失眠有很多層面，難入眠、眼光光、半夜醒來等天光、易早醒。倘若你愛自我處方飲兩杯助眠，初期可能靈驗，但日久酒精只會令人疲勞，半夜易醒。  
(五)胃潰瘍。會導致燒心及腹痛，部份老友記會因此多吃、常吃而致肥。  
(六)皮質醇增多症。可引起快速增磅，造成紅/紫色

加還好，若短時間波動太大，就要小心。短時間增磅不是美醜的問題，要留意其背後潛藏的病因！  
**體重增加**  
短紋、皮膚變薄、易癢、滿月臉、水牛肩(上背尤其兩肩中間看上去明顯肥腫)、臍凸然而雙臂及雙腿較細，亦可能伴隨高血壓、骨質疏鬆及女性多毛。部份人會出現情緒改變、頭痛及長期疲勞。  
(七)慢性心衰。因為血液難以回流至肺部，引致呼吸短促、易疲勞、雙腿、雙足、腳踝腫及體重上升。  
(註：以上資料綜合全美排名第一的梅奧醫院、健康網站 self.com 及維基百科)

◆ 梁穎勤

### 精叻耆兵之



## 冬至飲食 陷阱 知多點

◆ 皓月

統二十四節氣的冬至將至，根據宋朝孟元老《東京夢華錄·卷十·冬至》記載：「十一月冬至。京師最重此節，雖至貧者，一年之間，積累假借，至此日更易新衣，備辦飲酒，享祀先祖。官放關撲，慶賀往來，一如年節。」冬至是中國人最重要的傳統節日之一，僅次於農曆新年，更有說法甚至指：「冬至大

過年」，因此不少長者在辦「做冬」飯的菜式上都十分豐富，雞鴨鵝魚鮑參翅肚自然不缺。可是，嗜盡佳餚後，長者或有機會患上一連串慢性疾病！  
註冊營養師麥翠華表示，不少「做冬」飯不可或缺的菜式，如雞鴨鵝等都属于肉類，含豐富蛋白質，脂肪量高，當中的飽和脂肪不利心血管健康，增加患高膽固醇及中風風險。此外，由於肉類脂肪多，如長者任意大魚大肉，攝取過量卡路里，或導致身體體重上升，形成肥胖，進一步增加患慢性疾病，如三高(高血壓、高血糖、高血脂)及癌

症等風險，影響健康。  
近期大熱方便的盆菜亦是不少家庭的聚餐之選，可是麥翠華指，盆菜不但肉多菜少，而且調味料多，建議購買時提出醬料另上，長者進食時亦應盡量控制食用份量。按衛生署的長者健康飲食金字塔建議，六十五歲以上的長者每日肉類攝取上限為六兩，即大約六隻麻雀牌大小的份量，及應攝取一碗半煮熟的蔬菜，以均衡飲食。  
她最後提醒，長者若冀在冬至吃湯圓作甜品，亦不應吃多於五粒普通大小的流心湯圓，否則便會攝取過量糖份，增加患糖尿病風險。