



香港社會面臨老齡化，不少長者會有吞嚥困難的情況。稍微硬一些的食物無法吃，只能吃打成糊狀的米飯、菜和肉，不僅口感單一，還會造成營養不良。為了給吞嚥困難者提供更多元、更有營養的食物，也為了讓長者能與家人同桌共聚，香港傳統粵菜餐廳鋪記酒家推出8款軟餐，包括招牌燒鵝、蔬菜、包點、甜品，以精緻軟餐為顧客帶來多元飲食體驗。

大公報記者 顏 琨

鋪記酒家用超過半年的時間籌備此次「照護食」計劃，按照國際吞嚥障礙飲食標準（IDDSI）的要求擬定今次的餐單，8款原汁原味的「照護食」菜式，涵蓋了3個標準級別，為有需要的人士提供豐富菜品。

「豉蒜涼瓜牛腩肉」鹹香易咀嚼

首先品嚐的是「帶子大良炒鮮奶」，奶白色的糊狀質地上有帶子點綴。剛端上桌，就能聞到奶香味道，吃起來更是爽滑可口。這款餐食屬於IDDSI第6級菜式，菜品中選擇來自西澳的帶子，不僅比普通帶子的口感更軟，鮮甜味道亦更濃郁。

菜單上的「豉蒜涼瓜牛腩肉」令人意想不到，家常菜中脆脆的涼瓜如何能做到照護食的標準。為了讓吞嚥困難的人士品嚐這道家常美味，廚師需要展現精湛的刀法，將涼瓜和牛腩肉切得更為精細。吃的時候，可以明顯感受到涼瓜沒有那麼脆，更方便咀嚼，混合豆豉的鹹香，更能激發味蕾。甘香的涼瓜配搭香濃的豉蒜，加上精緻的擺盤，呈現如「中式塔塔」般的賣相。

作為經典家常菜，「鹹蛋馬蹄蒸肉餅」能讓不少吞嚥困難人士大飽口福。這道菜選用本地新鮮梅頭豬肉，保留豬肉的鮮味，加上特別處理使肉餅更加軟身，讓有需要人士也能品嚐到其滋味。

說到粵菜，自然少不了海鮮，今次「照護食」亦推出經典海鮮菜式。「生曬瑤柱乾蒸賣」以加拿大優質肉眼，加入特級生曬瑤柱，增添獨特鮮味。「懷舊巧手釀蟹蓋」則是廚師將蟹肉拆絲切碎，配上薯蓉和椰菜花等材料製成的白汁進行焗釀，成為一道經典與美味兼備的菜式。

「晶瑩筍尖鮮蝦餃」清爽鮮甜

作為鋪記酒家當之無愧的招牌，炭燒燒鵝是不少食客心中的第一名。今次的「照護食」餐單亦推出「正宗炭燒燒鵝腩」。炭燒燒鵝是鋪記酒家的招牌經典名菜之一，是次也特別研製成「照護食」菜式，保留燒鵝的鵝油及鵝肉香味，讓客人享受到燒鵝的原汁原味。

粵式酒樓自然少不了包點，鋪記酒家推出的

「晶瑩筍尖鮮蝦

餃」結合了筍尖的清爽與鮮蝦的鮮甜。做法則更為用心，將食材打成泥後，造型重塑蝦餃模樣，晶瑩剔透，為顧客帶來視覺及味覺的體驗。

一套完整的粵菜少不了最後的甜點，「懷舊香滑芝麻糕」選用上乘黑芝麻，味道香濃可口，口感綿滑，甜而不膩，是適合一家大小的經典甜品。

為了推出的「照護食」計劃，鋪記酒家的廚師與前線員工多次參與培訓，8款餐食已於近日正式推出，顧客須提前一天致電預定。

「照護食」種子餐廳名單

- ASAP As Simple As Possible
- iBakery愛烘焙餐廳
- 一葉小廚
- 鋪記酒家

口感綿滑。▶「懷舊香滑芝麻糕」



清爽鮮甜。▶「晶瑩筍尖鮮蝦餃」



原汁原味。▶「正宗炭燒燒鵝腩」



▲「鹹蛋馬蹄蒸肉餅」選用新鮮梅頭豬肉。

「照護食」8款菜式原汁原味 精緻軟餐 吞嚥困難者「有啖好食」



▲8款照護食菜式。大公報記者顏琨攝



▲「帶子大良炒鮮奶」特選來自西澳的帶子。



▲大廚細心將蟹肉拆絲切碎，製作出美味的「懷舊巧手釀蟹蓋」。

什麼是「照護食」

隨着香港步入老齡化社會，軟餐、照護食逐漸被更多人了解，讓有吞嚥障礙的長者不再「有得睇無得食」。「照護食」是指為有吞嚥困難人士而設的飲食。任何食材，例如薯仔、雞肉，透過不同的烹調與儲存方法，調整食物的軟硬度及黏稠度，讓吞嚥困難者可以品嚐。



▲「生曬瑤柱乾蒸賣」味道鮮美。



▲「鹹蛋馬蹄蒸肉餅」選用新鮮梅頭豬肉。

飲食原則與安全吞嚥策略

- ① 搭配均衡飲食六大類食物（全穀雜糧類、豆魚肉類、乳品類、蔬菜、水果及油脂與堅果種子類），達到每日營養需要量。
- ② 建議少量多餐，若長期觀察食量少於每日建議攝取量一半，或有體重減輕現象時，可選擇高濃度（每毫升1.2大卡以上）的腸道營養品作為補充品。
- ③ 喝水會引起嗆咳之吞嚥障礙者，可使用腸道營養品搭配食物增稠劑，可改變食物質地與性狀，調成適合吞嚥困難者的攝食濃稠度。
- ④ 醒着或神志清醒時才進食，並建議以坐姿方式進食。
- ⑤ 進食後，要立即清潔口腔，並檢查口內是否仍殘留食物。
- ⑥ 吞嚥障礙餐食進展，依照病人吞嚥訓練過程所需要的稠度製作，如：濃流、濃粥、半流質飲食（鹹粥、麵食）、剁碎餐食，最後才能進展到一般菜軟的飲食質地。
- ⑦ 避免進食會造成病人嗆咳的食物質地與食材種類，以免造成吸入性肺炎的危險性。

M+攝影展「變裝化身」探討多重身份

【大公報訊】記者李兆桐報道：M+將舉辦「森村泰昌與辛蒂·雪曼：變裝化身」，全球首個森村泰昌和辛蒂·雪曼的攝影雙人展覽，在12月14日於M+包廂廳、渡仲一郎展廳向公眾開放。展覽將展出四組作品，透過跨越時間、空間和文化的擺拍攝影，重新思考人的多重身份。兩位藝術家均以變裝為創作手法，藉此探討身份、大眾媒體和歷史之間的關係。

辛蒂·雪曼的《雜誌插頁》系列（1981）原本是由當代藝術期刊《藝術論壇》委託拍攝。雪曼參照20世紀中期色情雜誌的插頁，一共創作了12幅作品，本展覽展出其中7張。這些俯角近鏡照片以強烈的燈光拍攝而成，色彩鮮艷飽滿，其構圖如油畫般富有巧思，在視覺上引領觀眾關注模特的動作，感受其傳達的恐懼、焦慮與脆弱不安。雪曼透過這一系列照片的演繹，令女性展現出如物件般缺乏自主的狀態，藉此尖銳地質問觀看的倫理。

攝影師變身名人擺拍

森村泰昌的《一百張M的自拍像》系列（1993-2000）展出森村變裝成眾多名人和歷史人物的照片，包括瑪麗蓮·夢露、麥當娜、柯德莉·夏萍，甚至辛蒂·雪曼本人。部分照片是森村在日本街頭的擺拍作品，另一些則擺於布置了道具的工作室中，藉此引人深思人物與環境之間的關係。森村認為人都是「佩戴着面具」的，這個系列的變裝正如戴上面具的人，具有更複雜的身份意味。

《雙生之誑》系列（1987-1988）則展現了森村泰昌奇異的幽默感，化身成文化及歷史名人。這個系列體現了森村對西方藝術史的獨特理解，並在其早期作品中變裝為西方文化名人，包括文藝復興畫作中常見的題材施洗者聖約翰、法國概念主義藝術家馬塞爾·杜尚的女性化身蘿絲·瑟拉薇等。作品英文標題中的「Doublelounge」一詞由森村自創，描述其變裝行為；其日文則帶有無稽複製的玩味之意，而中文標題則結合了兩者的意味。值得



▲森村泰昌作品《雙生之誑（馬塞爾）》。



▲辛蒂·雪曼的《無題電影劇照#58》頗具上世紀電影風格。



▲展廳一隅。

大公報記者李兆桐攝

一提的是，這個系列的作品中森村別出心裁地沒有使用玻璃面裝裱作品，而是營造了一種更類似於油畫的質感。

《無題電影劇照》系列（1977-1980）是辛蒂·雪曼最出名的作品之一。乍看之下彷彿是黑白

電影的劇照，但其實它們是從黑色電影、荷里活B級片和歐洲文藝電影汲取靈感而設計的場景。雪曼以耐人尋味的手法譏諷上述電影類型中常見的性別形象，促使觀眾反思藝術和流行文化對女性的刻畫。

「西九繽紛聖誕」與寵物同樂

【大公報訊】記者李兆桐報道：香港旅遊發展局呈獻的「西九繽紛聖誕」系列活動正在西九文化區舉行，為遊客帶來「西九聖誕市集」及「香港繽紛冬日巡禮聖誕小鎮」，節慶期間還有各類藝文展覽、表演節目和音樂會，創造充滿聖誕氣氛的節慶之旅。

「西九聖誕市集」設立在藝術公園海濱東草坪及M+對出海濱平台，提供中外美食飲品、手工製作聖誕禮品等供遊客選購，還有屬於寵物的聖誕體驗活動，讓遊客與愛犬共度歡樂聖誕。「香港繽紛冬日巡禮聖誕小鎮」設有全城最高的聖誕樹，伴隨維多利亞港海景，是遊客打卡拍攝美好回憶的絕佳場景。12月21日還將在藝術公園大草坪舉行「The Big Bounce」香港站演出，屆時遊客將有機會接觸大型藝術裝置作品及音樂表演。



▲聖誕市集提供寵物節日體驗，讓主人與愛犬共度聖誕。

大公報記者李兆桐攝