

# 國健署端午特刊-粽子

端午節為臺灣傳統3大節慶之一，吃粽子是端午節的傳統習俗，粽子有各式各樣的風味並與當地文化融和成為地方特色，基本分為北部粽及南部粽兩種。但隨著高齡時代來臨如何透過簡單的變換包法與調整食材，讓粽子質地的「軟硬度」更適合不同咀嚼與吞嚥能力的長者及小孩食用，食物好入口，營養才能跟著來。

南北部粽子最大的差別在於烹調方式，因此有「北蒸南煮」的說法。北部粽的做法是將材料一一備置好後，以蒸的方式蒸熟，而南部粽則是以整顆水煮的方式烹煮至熟。

粽子基本的食材有糯米、肉塊、香菇及鹹蛋黃，但這些食材對牙口不好的長者來說，不只硬度高難咀嚼，且糯米黏性較高不易吞嚥又難消化，想要好好的品嚐粽子卻變得有負擔，其實只要發揮一點巧思，將原有的食材做一點改變，就可以讓長者吃得開心又安心。

1. 包法：包粽子時盡量不要包太緊，多一些空間可以讓食材吸收較多水分，讓粽子更鬆軟。
2. 食材多樣化：為了降低粽子的黏性，將部分糯米改成紫米、燕麥、蕎麥或小薏仁等全穀雜糧類，如果覺得太硬，先洗淨泡水約4小時後，放入冷凍以加速軟化；也可加入地瓜、芋頭，或是綠豆仁等，不僅可以改變質地，還可以增加食物的多樣性，攝取更多膳食纖維與不同的營養素；若是素食者可將部分糯米改成黑豆、黃豆及毛豆，增加蛋白質含量。
3. 軟化肉塊：肉塊如過於乾澀難嚼，可以使用國產鳳梨打成汁，醃過嫩化，或者將肉塊改為絞肉或海鮮，如魚塊和蝦仁，不僅可以換換口味增加新鮮感，還可以吃到不同於以往的粽子。若是素食者，可將肉塊改為豆干、豆腐或豆包等食材。
4. 變化食材：市面上粽子裡的香菇大多是整朵或半朵，對牙口不好的長者來說咀嚼不易，可將香菇切細絲或是換成蘑菇、鴻喜菇等其他菇類，變換成不同的口感。

溫馨小提醒，端午節的粽子雖然好吃，但熱量也相當高且不易消化，因此不管是肉粽還是鹼粽都不能過量。再者，現在流行的冰粽因為黏性太高，有咀嚼吞嚥問題的長者食用時要特別小心。國民健康署提醒咀嚼困難或腸胃不適者，吃粽子仍應細嚼慢嚥和適量食用，並搭配蔬菜水果，才能補足一日所需的營養，達到吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧原則。最重要的是，別忘了在端午佳節回家陪伴父母長輩用餐，讓他們心情愉快，更能增加食慾，歡喜過佳節。