

5 感絕招 促進長輩食慾!

視覺

搭配多樣化且多種顏色的食材，刺激視覺同時促進食慾!

盡量維持食物原型
剝碎及流質顏色配搭

嗅覺

利用本身具有香氣的食材來提升食物風味!

芹菜 九層塔 香菜



味覺

將天然辛香料取代調味料，或加入溫補食材，刺激味覺!

蔥、薑、蒜
八角、花椒、肉桂



陳皮、山楂
紅棗、枸杞、黃耆



口感

觸覺

以軟質、易咀嚼的新鮮食材為主，搭配不同烹調方式將食物軟化。



聽覺

若因鬱悶而不想吃飯，可以多鼓勵長輩，讓他們開心想吃飯!