

# 颐养院营养膳食

## 制作流程及老年餐制作特点

### 一、老年餐制作特点

- (一) 食材需新鲜
- (二) 食材多含粗纤维
- (三) 易于烧熟煮透的食材
- (四) 米饭采用隔水蒸的方式，要软一些
- (五) 蔬菜、肉类做得更酥烂一些
- (六) 调味讲求清淡，少盐少油，不用蒜和辣椒，不使用各种刺激味蕾的食品添加剂
- (七) 有独立的高血糖老人餐
- (八) 制作针对“三高”老人的套餐

### 二、膳食制作流程

- (一) 食材到货先验收
- (二) 摘洗干净切配好
- (三) 油盐酱醋料酒分先后放
- (四) 食材入锅需烧熟煮透
- (五) 菜品出锅入专用盛放器皿
- (六) 进入专间待发餐