

料理的真味,是讓心感動的味道

走過千山萬水,吃過山珍海味,但是你記憶中最難以割捨的,還是小時候媽媽端出來的那道家常菜。味道或許可以複製,但是那份希望你好好長大的用心,卻是獨一無二、永遠溫暖心靈的美好溫度。

時光荏苒,我們逐漸長大,而父母的雙鬢卻逐漸斑白。曾經每天精彩紛呈的餐桌,也因為長輩的食慾降低,及牙齒功能的退化而漸趨單調,只留下日復一日的軟爛稀飯,和一成不變的陳年醬瓜。

但是你依然懷念,那些和爸爸媽媽一起大快朵頤,看著他們 吃得心滿意足的日子。

滿足口腹之慾不是幸福的全部,但飲食健康卻是開啟幸福晚年的重要鑰匙。新北市政府衛生局與你有著共同的企盼,我們希望,從這裡開始,讓長輩重拾用餐的樂趣,更藉由正確的營養觀念,讓我們深愛的他們,健健康康陪著我們走更長遠的路。



新北市政府衛生局 己亥.春

目錄 CONTENTS

- 前言:料理的真味,是讓心感動的味道
- 第一章: 好久不見的阿公阿嬷
- 第二章:傳統市場裡的健康法寶
- 第三章:健康,也可以這麼方便
- 第四章:健康點心,點滴在心
- 第五章:我的餐盤聰明吃,營養跟著來
- 結語:讓愛,長長久久



第一章 好久不見的阿公阿嬷





食慾不振、牙口不好,東西吃得少

對於長輩來說,隨著年齡的老化和器官組織的衰退,新陳代謝的速度也隨之減緩,腸胃功能也常見虛弱。因此胃口不好、食慾逐漸越來越低落的狀況。除此之外,長輩進食意願低落的主要原因,多半因為牙齒不好,如果肉太硬可以用調理的方式把肉軟化。豆腐對於老年人是合適的食物,良好的蛋白質、很少的鹽分、又軟,容易消化,也含有豐富的鈣質及食物纖維。如果擔心老年人因吞嚥退化而引起吸入性肺炎,需小心太稀的液體,水液狀食物;可利用太白粉、嬰兒麥粉、食物增稠劑來增加食物濃稠度。

值得注意的是,如果長輩食慾不振、牙口不好,導致營養攝取不足,身體狀況也會受到影響,進一步造成飲食意願更加低落,陷入不良的循環。

身為晚輩,這時候除了應該幫他們準備適合他們的飲食,更可以多陪同用餐,或安排長輩參與社區共餐的活動,從心理層面鼓勵長輩多吃東西,保持適當營養的攝取。



注意身體狀況, 亂吃可不妙

在準備長輩飲食的時候,除了食慾和咀嚼能力需要特別注意之外, 有很多長輩的常見疾病,也會影響飲食的準備。

1. 糖尿病 以糙米代替白米(部分),也可以提高纖維的攝取量, 延緩血糖的上升;更可選擇南瓜、山藥、地瓜等高 纖維的澱粉類食物。

2. 高血壓 除了不吃太鹹,甜麵包其實常常也含高鹽。還可以攝取含鉀量高的蔬菜來控制血壓,例如白蘿蔔、牛蒡、 苦瓜等等。

3. 高血脂 減少動物肥油、皮及內臟,也要注意含精緻糖的糕餅 點心、果汁及含糖飲料的攝取。可多攝取植物性蛋白,如黃豆製品以及高纖維的食物。

如果出現突發食慾不振、體重下降,可能是疾病的警訊。例如癌症、消化或內分泌疾病。務 必盡速帶長輩就醫,及 早發現,及早治療。



長者飲食有撇步: 三好加一巧,蛋白質不能少



善用技巧好吞咬



6大食物營養好



少量多餐吃飽飽



巧思創新味道好



第二章 傳統市場裡的健康法寶



要煮什麼給阿公吃呢?





蔬菜又要怎麼料理呢?

切小一點,煮爛一點,就可以了喔

買菜健康小撇步,你買對了嗎?

- 1. 當季在地新鮮食材,是最經濟,也最健康的喔!
- 運用洋蔥、蔥、薑、蒜、九層塔、香菜、八角等辛香料 食材刺激食慾。
- 3. 吃全素的長輩每天都需要優質植物性蛋白質,如毛豆、 黃豆及黃豆製品,還要補充富含維生素B12的食物,如海 帶、紫菜等藻類,也可由酵母粉補充。
- 4. 主食可添加蕃薯、芋頭、南瓜、山藥、紫米、紅豆、綠豆,增加顏色及味道的變化,以及纖維量的攝取。
- 5. 選擇較軟的蛋白質來源,如:魚、蛋、豆腐等。
- 6. 豬肉、牛肉肉質難咀嚼,可用絞肉製作肉丸或蒸肉餅, 偶爾可選用五花肉或梅花肉,但不要太頻繁。
- 太硬的肉質,可先切成小塊狀,再利用鳳梨及木瓜的天然酵素與肉一起醃漬,然後再進行烹調。
- 青菜可選擇嫩葉的部分,剪短一點較好咀嚼,或是多選擇軟瓜類的蔬菜。

豆腐肉餅

上 先將豆腐瀝乾水份,然後將 所有材料及調味料放入大碗 內,拌勻(除了麵粉和雞蛋)

2. 拿出小份,搓圓,壓成肉餅

3. 然後將肉餅沾滿麵粉

4. 再沾上蛋液,熱鍋後下油, 將肉餅每面煎數分鐘

5. 煎至兩面金黃色即成!







繇広蛤蜊

- . 絲瓜去皮切塊, 記得切小塊一點比較適合長輩喔!
- 2. 青蔥、薑、蒜切片
- 3. 蛤蜊泡鹽水吐沙備用
- 4. 鍋內熱油,放入絲瓜、青蔥 段、薑片、蒜片一起以大火 翻炒均匀。
- 5. 再放入蛤蜊,加入適量的鹽、 少量的米酒,轉成小火拌炒, 待蛤蜊全開即成。



- 1. 確認魚退冰後,在兩面各灑上一匙鹽巴,稍微抓醃
- 2. 鍋子在完全乾燥的狀態,放3大匙油中大火熱鍋
- 3. 用罐子輕放魚下鍋,油較不會濺起。
- 4. 放薑片、蒜頭、米酒嗆鍋,約1分鐘後,魚兩邊出現金黃色 就能翻面
- 5. 翻面後,維持中大火續煎30秒,一樣不停轉動鍋子,之後轉小火繼續煎2~3分鐘即可起鍋囉!

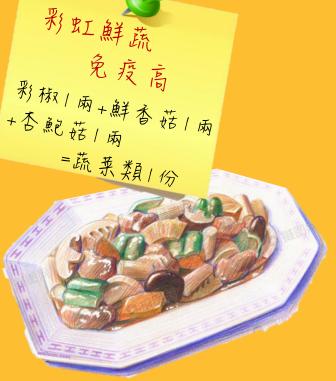


彩椒炒菇

- 1. 彩椒和香菇、杏鮑菇洗淨切塊
- a. 鍋內放入油和菇類炒一下,蓋上鍋蓋悶至8分熟
- 3. 放入彩椒一起拌炒,適量加入鹽巴和胡椒調味即可上桌
- *痛風長輩可把菇類換成雞肉喔!

東坡肉

- 1.三層肉川燙後,用細棉 線固定住,4面都煎過
- 2.鍋子放入蔥、薑、蒜、 米酒、醬油、水蓋過肉, 放入電鍋,外鍋加3碗水, 煮45分鐘
- 3.電鍋跳後,放入冰糖,用瓦斯爐用小火滾20分鐘,軟軟爛爛讓長輩也好入口喔!



第三章 健康,也可以這麼方便



阿公!超市裡有很多你可以吃的美食喔!

阿公~你這年紀要 多吃肉補充蛋白質!



賞味有期限, 份量恰恰好

隨著生活型態的改變,營業時間長、衛生、乾淨的超級市場,已經逐漸成為現代人採買日用所需和生鮮食材的首選之處。想要在超級市場裡買到適合長輩食用的食材,首先需要注意的是,超市的許多商品都有標註營養成分,在購買之前可以先思考要如何搭配,才能讓全家老小都吃得均衡又營養。更別忘了確認保存期限,新鮮的商品才是最健康的唷!

除此之外,超級市場常常因為促銷活動或包裝關係,單一食材可能會以大包裝或數包合併的方式進行銷售。這樣固然在購買的時候經濟實惠,但是也要衡量家裡食用的速度,要是因此置放時間過長,導致失去新鮮度,甚至過期,就得不償失囉!



清蒸多利魚

1.多利魚舖於盤中,在魚片上放上薑絲

2.再放上蔥段並均勻撒上鹽巴

3.將鹽巴以外的調味料調好後潚上去

4.待鍋中水燒滾後整盤放入

5.大火蒸約5分鐘後 問2分後即可上桌



全穀雜糧 有通通有 事業20% 整教20% 事業20%



鹹珠

- 1.白米洗淨瀝乾; 佐料切絲備用
- 2.倒1大匙油,放入佐料拌炒爆香
- 3.放入米略炒
- 4.加入水中大火至煮沸後, 轉中小火煮約 I 5~20分鐘
- 5.起鍋前以調味料調味即可

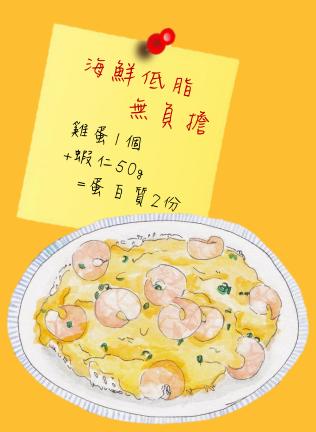
豆腐蒸蛋

- 上 先把嫩豆腐切丁擺在碗中;打3顆蛋加入水,加入少許的鹽及雞粉調味,均匀攪拌後將蛋液過篩裝入嫩豆腐的碗內。
- 2. 將蒸蛋放入電鍋內,外鍋放I杯水,蓋上鍋蓋時邊蓋放上I根筷子,讓空氣流通,這樣子蒸出來的蛋會更光滑;電鍋開關跳起後再撒上蔥花蓋上鍋蓋問上IO秒,美味的蒸蛋就完成了哦!

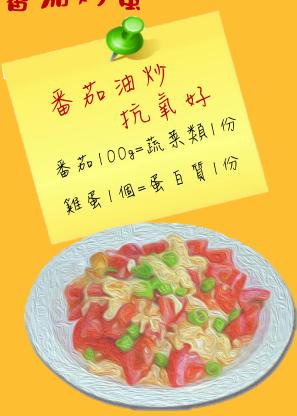


滑蛋蝦仁

- I. 將蝦仁放入鹽、米酒、太白 粉混合成的醃料,抓匀備用
- 2. 中小火將蝦仁煎至9分熟
- 3. 雞蛋打散,加入鹽及芶芡水 拌匀,將蝦仁放入
- 4. 鍋裡倒少許油,倒入蝦仁蛋液,小火靜置 I O- I 5秒,再關火以餘溫翻炒至熟透就可上桌囉!



蕃茄炒蛋



- 1. 番茄切一口大小,蔥切花
- 2. 雞蛋打散加入鹽巴及雞精
- 3. 加入適量清水
- 4. 雞蛋炒至7分8分熟起鍋待 用
- 5. 炒番茄,加入醬油一匙、兩 匙糖,一匙雞精、適量水, 水收至4分乾之後加蛋、蔥 花,就完成啦!

第四章 健康點心,點滴在心



走~ 阿公我帶你去吃點心!

阿公,便利商店也有很多適合你的點心喔!



譬如說低糖高纖的豆漿, 還有軟軟的豆花都很適合

多補充植物性蛋白質,對你的身體很好喔!

生活加點料,健康加點味

長輩的飲食需要少量多餐,但想要隨時準備新鮮的食物, 對於忙碌的現代人來說,可說是一種極大的負擔。所幸,在 全世界便利商店密度最高,總店數超過一萬多家的臺灣,我 們也可以把便利商店當作是長輩隨時補充營養的中繼站。

便利商店的貨架上琳琅滿目的商品,有哪些適合長輩享用呢?其實大多數的食物都是很好的選擇,但是長輩在選用時一定注意不要攝取太多的鹽、糖,尤其是有糖尿病或是在控制體重的長輩也要注意糖分攝取,高血壓或是有其他疾病狀況的長輩,應選擇低糖、低鹽的食品,這樣才能讓長輩吃得輕鬆愉快又健康滿點喔!



營養餐點這樣吃!

豆花

- I. 黃豆及黃豆製品提供豐富植物性蛋白質,雖然甲硫胺酸(人體的必需胺基酸之一)較動物蛋白質少,但同時與其他植物混合食用,就可以達到互補的效果,例如花生豆花就相當適合長輩。
- 2. 豆花含有植物雌激素,可以刺激人體雌激素的分泌,減緩老化,延年益壽。
- 3. 豆花中含有大量蛋白質,常吃豆花對胃癌、腸癌、乳腺癌有一定的抑制作用



無糖高鐵豆漿



- 豆漿所含的大豆異黃酮, 可以抑制人體脂肪生成從 而幫助減重、縮減腰圍。
- 2. 除了抑制脂肪生成,大豆 異黃酮還是有力的抗癌物 質,可以預防乳癌、前列 腺癌

營養餐點這樣吃!

烤番薯



除了補充澱粉,番薯的 纖維質還可以幫助消化, 預防便祕

優格或優酪乳



優酪乳含有蛋白質、維生素A、B群及鈣等,且在發酵過程中大約有20~30%的乳糖已經被分解,因此不容易引起腹瀉

小:果



吃水果對身體好,有糖尿 病的長輩要注意食用水果 不要過量喔!

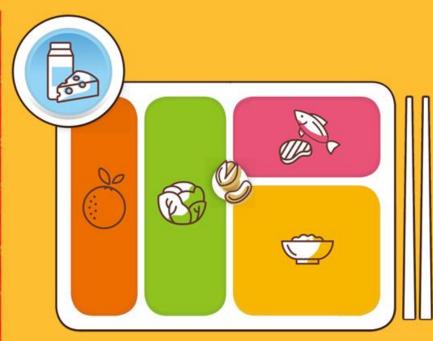
茶葉蛋



茶葉蛋 I 顆僅有55大卡,卻含有 I 份優質蛋白, 對於蛋白質攝取少的長 輩是很好的點心喔!

第五章 我的餐盤聰明吃,營養跟著來

全穀雜糧原型真正好





每天早晚一杯奶







每餐水果拳頭大 豆魚蛋肉一掌心



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



結語-讓愛,長長久久

一道菜,傳遞一份心;一份心,嘗盡一世情。

或許,希望長輩吃得健康、吃得均衡、吃得開心,除了注意營養和烹飪的方式,真正讓長輩能吃得窩心的魔法,是晚輩真心的陪伴與關懷。餐桌上的熱絡交流與親切笑語,才是讓長輩更有力量的仙丹妙藥。

多一點的了解,多一點的用心,多一點的體諒,多一點的陪伴,讓屬於親情的溫暖,從舌尖,從味蕾,到胃裡, 更到心裡。





Department of Health, New Taipei City Government

網址:https://www.health.ntpc.gov.tw/

地址:22006新北市板橋區英士路192-1號

代表號:(02)2257-7155

部分經費由衛生福利部運用菸捐支應 廣告