

愛讓歲月
更有味道



新北市政府衛生局

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：好久不見的阿公阿嬤
- 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 好久不見的阿公阿嬤



阿公！我回來了。

啊，你回來了。



阿公！我現在很厲害喔！
我去煮給你吃！

可是我牙齒不好，
沒辦法吃這牛排耶！

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

吃得下



善用技巧好吞咬

吃得對



6大食物營養好

吃得夠



少量多餐吃飽飽

吃得巧



巧思創新味道好



長者一日建議攝取量

第二章 傳統市場裡的健康法寶



“
要煮什麼
給阿公吃呢?
”



“
啊!大塊肉咬不動，絞肉就可以了嘛!
”



“
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！
2. 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。
7. 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。
8. 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。



營養餐點這樣做！

豆腐肉餅

1. 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！



軟瓜入口 蛤蜊棒

絲瓜1/3條
=蔬菜類1份
蛤蜊半斤(約18個)
=蛋百質1份



絲瓜蛤蜊

1. 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勻。
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。

營養餐點這樣做！

香煎土魷

魚肉蛋百
好消化
土魷魚2兩
=蛋百質2份



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. 用鏟子輕放魚下鍋，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！

營養餐點這樣做！

高脂肉類
要斟酌

五花肉3兩

=蛋白質2份



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!

彩椒炒菇

1. 彩椒和香菇、杏鮑菇洗淨切塊
2. 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！

彩虹鮮蔬

免疫高

彩椒1兩+鮮香菇1兩
+杏鮑菇1兩

=蔬菜類1份



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！



阿公牙齒不好，
很多東西咬不動喔！



沒關係！吃魚就可以好
咀嚼又補充蛋白質囉！

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！



營養餐點這樣做！

清蒸多利魚

1. 多利魚鋪於盤中，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淋上去
4. 待鍋中水燒滾後整盤放入
5. 大火蒸約5分鐘後
悶2分後即可上桌

柔軟魚肉
好咀嚼

多利魚 70g

= 蛋白質 2份



全穀雜糧
通通有

白米 20g + 糙米 20g
= 全穀雜糧類 2份



鹹粥

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15~20分鐘
5. 起鍋前以調味料調味即可

營養餐點這樣做！

豆腐蒸蛋

1. 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，均勻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1杯水，蓋上鍋蓋時邊蓋放上1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悶上10秒，美味的蒸蛋就完成了哦！

軟嫩滑口蛋百優

嫩豆腐半盒
+雞蛋1個
=蛋百質2份



營養餐點這樣做！

滑蛋蝦仁

1. 將蝦仁放入鹽、米酒、太白粉混合成的醃料，抓勻備用
2. 中小火將蝦仁煎至9分熟
3. 雞蛋打散，加入鹽及芶芡水拌勻，將蝦仁放入
4. 鍋裡倒少許油，倒入蝦仁蛋液，小火靜置10-15秒，再關火以餘溫翻炒至熟透就可上桌囉！

海鮮低脂
無負擔

雞蛋1個
+蝦仁50g
=蛋白質2份



蕃茄炒蛋

蕃茄油炒
抗氧好

蕃茄100g=蔬菜類1份
雞蛋1個=蛋白質1份



1. 蕃茄切一口大小，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. 炒蕃茄，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要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

1. 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



無糖高纖豆漿



1. 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，預防便秘

水果



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！

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

茶葉蛋



茶葉蛋1顆僅有55大卡，卻含有1份優質蛋白，對於蛋白質攝取少的長輩是很好的點心喔！

全穀雜糧原型真正好

三蔬二果早晚一杯奶



堅果一把天天五蛋白



每天早晚一杯奶



堅果種子一茶匙



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。





新北市政府衛生局

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