

高齡營養 健康食譜



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

目錄 CONTENTS

1月／青花菜海鮮濃湯	3
2月／滷梅花重疊肉	4
3月／健康蔬菜粥	5
4月／塔塔香肉燥飯	6
5月／咖哩菇菇歐姆蛋	7
6月／味噌茄子	8
7月／秋葵豆腐	9
8月／米苔目湯	10
9月／皇宮菜麻油豬肝	11
10月／茄汁秋刀魚	12
11月／菠菜起司烘蛋	13
12月／白菜燉雞湯	14





二人份

食 材

- ① 南瓜55公克 ⑤ 洋蔥40公克(切末)
- ② 蝦仁50公克 ⑥ 青花菜80公克(切丁)
- ③ 小卷35公克 ⑦ 橄欖油1茶匙
- ④ 蛤蜊(大)6個 ⑧ 蒜片2~3片

調 味 料

- ① 鹽少許
- ② 白胡椒粉少許

作 法

- ① 南瓜洗淨，蒸熟後攪拌成泥。
- ② 蝦仁、小卷洗淨，燙熟後備用。
- ③ 蛤蜊洗淨，吐完沙後備用。
- ④ 洋蔥洗淨後切末，青花菜洗淨後切丁備用。
- ⑤ 用橄欖油炒香蒜片，加入洋蔥炒軟，並加入青花菜、水，開大火煮滾。
- ⑥ 等高湯煮滾，加入蛤蜊煮開後，再加入蝦仁、小卷、南瓜泥，攪拌均勻，最後再加入少許鹽、白胡椒粉等調味即可。

推薦理由

- ① 冬天是青花菜產季，口感較佳。
- ② 海鮮為中低脂肉類，蛤蜊含有鋅，可增進皮膚健康、有助於維持正常味覺與食慾。
- ③ 此湯品中食物多樣化、色彩豐富，是營養均衡的菜餚。
- ④ 亦可用胡蘿蔔代替青花菜，薑代替蒜片，烹調出的胡蘿蔔海鮮湯，色澤美，且富含胡蘿蔔素。

青花菜 海鮮濃湯

一人份營養成分

143 大卡

高齡者每日飲食建議量 熱量 1700 大卡



2月

高齡營養健康食譜



二人份

滷梅花肉重疊肉

一人份營養成分

248 大卡

高齡者每日飲食建議量 熱量 1700 大卡



食 材

- ① 梅花肉片(火鍋肉片)120公克
- ② 蔥1/4根(約10公克切小段)
- ③ 薑2片
- ④ 青江菜100公克

調 味 料

- ① 太白粉少許
- ② 醬油2大匙
- ③ 糖少許
- ④ 酒少許

作 法

- ① 蒸盤上鋪上一層梅花肉片，灑上少許太白粉再鋪上梅花肉片，相互重疊約5層後，塗上太白粉水固定肉片。
- ② 將作法1加入蔥、薑、醬油、糖、酒及水，放入蒸盤中燉煮30~35分鐘。
- ③ 取出後切成易於食用的大小。
- ④ 搭配川燙後的青江菜即可食用。

推薦理由

- ① 利用製作東坡肉方法燉煮梅花重疊肉，可使肉質柔軟，搭配青菜食用，對長者而言，容易入口，且油脂含量較少。
- ② 亦可加入馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、茼蒿等一起燉煮，食材多樣化、營養均衡。



二人份

健康蔬菜粥

一人份營養成分

食 材

- ① 洋蔥 1/4 個 (約40公克切丁)
- ② 胡蘿蔔 20公克(切丁)
- ③ 高麗菜 60公克(小片)
- ④ 芹菜末少許
- ⑤ 豆皮 1/2片(切小塊)
- ⑥ 植物油 1茶匙
- ⑦ 豬絞肉 70公克
- ⑧ 胚芽米 1/2米杯
- ⑨ 水 3杯

調 味 料

- ① 鹽少許
- ② 醬油少許
- ③ 胡椒粉少許

作 法

- ① 將洋蔥、胡蘿蔔洗淨後切丁，高麗菜洗淨後切小片，芹菜洗淨後切末，豆皮切小塊，備用。
- ② 鍋中加入植物油，放入洋蔥炒至透明，再加豬絞肉、胡蘿蔔、豆皮後炒熟，加入鹽及醬油調味。
- ③ 胚芽米洗淨，加3杯水放入電鍋內鍋，再加入作法2及高麗菜，煮熟後加入胡椒粉、芹菜末即可。

推薦理由

- ① 粥品對長者而言是容易入口的餐點。
- ② 高麗菜、洋蔥、胡蘿蔔等可以增加纖維的攝取。
- ③ 亦可用燕麥代替部分胚芽米，增加纖維質攝取。

269

大卡

高齡者每日飲食建議量 熱量 1700 大卡



2份

每日3碗



1.3份

每日4份



0.6份

每日3份



—

每日2份



—

每日1.5杯



0.5份

每日5份

4月

高齡營養健康食譜



二人份

香飯 肉燥 塔塔

一人份營養成分

315 大卡

高齡者每日飲食建議量 熱量 1700 大卡



3份

每日3碗



1份

每日4份



0.2份

每日3份



每日2份



每日1.5杯



0.5份

每日5份

食 材

- ① 杏鮑菇30公克(切丁)
- ② 蒜頭1顆(切碎)
- ③ 九層塔10公克(切碎)
- ④ 植物油1茶匙
- ⑤ 豬絞肉70公克
- ⑥ 胚芽米飯1.5碗
- ⑦ 白芝麻少許

調 味 料

- ① 醬油1茶匙
- ② 米酒少許
- ③ 糖少許

作 法

- ① 杏鮑菇洗淨後切丁，蒜頭及九層塔洗淨後切碎備用。
- ② 鍋中加入植物油，炒香蒜末及九層塔，再加入豬絞肉、杏鮑菇拌炒均勻，最後加入少許調味料調味。
- ③ 將作法2淋在胚芽米飯上，灑上白芝麻即可食用。

推薦理由

- ① 九層塔的特殊香氣，再加上肉燥，可增加長者食慾。
- ② 白芝麻含有身體必需的脂肪酸，也含有豐富的維生素E，具抗氧化作用，能增進皮膚健康。
- ③ 亦可用雞蛋代替豬絞肉，做成九層塔煎蛋。



二人份

食 材

- ① 鮮香菇1朵(切絲)
- ② 金針菇20公克(切絲)
- ③ 美白菇20公克(切絲)
- ④ 雞蛋2個
- ⑤ 蔥花少許
- ⑥ 植物油2茶匙
- ⑦ 洋蔥1/4顆
(約40公克切絲)
- ⑧ 水200毫升

調 味 料

- ① 咖哩粉1茶匙
- ② 番茄醬2茶匙
- ③ 鹽少許

作 法

- ① 鮮香菇、金針菇、美白菇洗淨後切絲備用。
- ② 雞蛋打成蛋液，將蔥花放入蛋液中，攪拌均勻。
- ③ 製作咖哩醬汁：用1茶匙植物油炒香咖哩粉，加入洋蔥、番茄醬及水，煮滾成醬汁備用。
- ④ 鍋中加入1茶匙植物油，將菇類拌炒，取出一半炒熟的菇，另一半留在鍋中並加鹽調味，將蛋液倒入攪拌。
- ⑤ 用筷子將蛋液捲到鍋子邊緣，將蛋翻面後煎熟。
- ⑥ 剩餘一半炒熟的菇加入咖哩醬汁中，等煮滾後淋在歐姆蛋上。

推薦理由

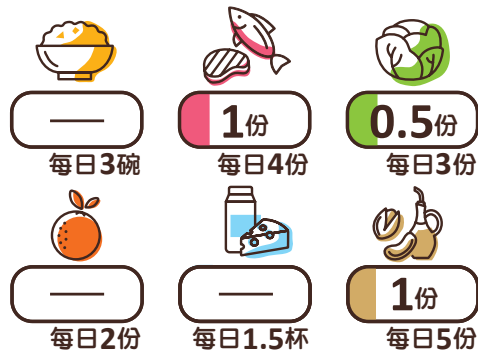
- ① 咖哩在炎熱夏天可刺激長者食慾。
- ② 咖哩中的薑黃素，具有抗發炎的效果
- ③ 搭配米飯、蔬菜一起食用，可攝取多種營養素。
- ④ 番茄、番茄醬含有茄紅素，亦可用新鮮番茄代替金針菇、美白菇，做出另一種風味的茄汁歐姆蛋。

咖哩菇菇
歐姆蛋

一人份營養成分

149 大卡

高齡者每日飲食建議量 熱量 1700 大卡



味噌茄子

一人份營養成分

109

大卡

高齡者每日飲食建議量 熱量 1700 大卡



每日3碗



每日4份



1份

每日3份



每日2份



每日1.5杯



1.5份

每日5份

食 材

- ① 茄子2條(約200公克切段)
- ② 橄欖油1茶匙
- ③ 白芝麻1大匙(10公克)
- ④ 水3/4杯

調 味 料

- ① 味噌1大匙
- ② 細砂糖少許
- ③ 開水1.5大匙

作 法

- ① 將茄子洗淨切長段，斜切十字花後排入盤中，均勻淋上橄欖油。
- ② 將作法1放置電鍋架上，外鍋放入3/4杯水蒸熟。開關跳起後立即取出。
- ③ 將調味料混合均勻成味噌醬料備用。
- ④ 將味噌醬料與茄子拌勻，灑上白芝麻即可。

推薦理由

- ① 茄子含有維生素A、B群、C等營養素，紫色外皮含有多酚類抗氧化物。
- ② 蒸過的茄子質地較軟，適合咀嚼困難長者食用。
- ③ 味噌含有優良蛋白質、多種微量營養素、大豆異黃酮、卵磷脂等營養素。

二人份

二人份

食 材

- ① 豆腐1盒
- ② 秋葵12根(約100公克)
- ③ 蒜末少許
- ④ 紅辣椒末少許
- ⑤ 蔥花少許

調 味 料

- ① 鹽少許
- ② 醬油少許
- ③ 糖少許
- ④ 黑醋少許
- ⑤ 香油少許

作 法

- ① 豆腐加點鹽去水後，切成小塊狀，放入滾水中川燙後，盛起備用。
- ② 秋葵洗淨，抹少許鹽去除表面絨毛，放入滾水中川燙後，橫切成星星狀。
- ③ 將蒜末加入醬油、糖、黑醋調成醬汁。
- ④ 碗中放入秋葵、豆腐混合拌勻，淋上作法3，加入香油、紅辣椒末及蔥花拌勻即可。

推薦理由

- ① 秋葵含有鐵、鈣等多種微量營養素。
- ② 豆腐是良好的植物性蛋白質，對咀嚼困難的長者是道容易入口的菜餚。
- ③ 亦可用西洋芹代替秋葵、干絲代替豆腐，也是一道適合長者的菜餚。

秋葵豆腐

一人份營養成分

88 大卡

高齡者每日飲食建議量 熱量 1700 大卡



8月

高齡營養健康食譜



米苔目湯

一人份營養成分

255 大卡

高齡者每日飲食建議量 熱量 1700 大卡



2份

每日3碗



1.2份

每日4份



0.4份

每日3份



—

每日2份



—

每日1.5杯



0.5份

每日5份

食 材

- ① 韭菜20公克
- ② 蝦米5公克
- ③ 紅蔥頭少許
- ④ 肉絲70公克
- ⑤ 米苔目(濕)200公克
- ⑥ 綠豆芽50公克

調 味 料

- ① 鹽少許
- ② 麻油1茶匙

作 法

- ① 韭菜洗淨後切成3~5公分小段備用。
- ② 蝦米、紅蔥頭、肉絲炒香備用。
- ③ 米苔目放入滾水中，並加入作法1、2之材料及綠豆芽煮滾，起鍋前加入少許鹽及淋上麻油即可。

推薦理由

- ① 米苔目是國內普遍食用的傳統米食，高齡者接受度高。
- ② 亦可用板條代替米苔目，適合做為高齡者的點心。

二人份



二人份

食 材

- ① 皇宮菜200公克
- ② 豬肝90公克
- ③ 麻油1大匙
- ④ 薑片少許

調 味 料

- ① 米酒少許
- ② 鹽少許

作 法

- ① 皇宮菜洗淨後取嫩葉備用，豬肝洗淨後切塊。
- ② 鍋中以麻油炒香薑片，加入豬肝炒至略微變色後盛起備用，麻油留在鍋中。
- ③ 鍋中放入皇宮菜，將皇宮菜炒熟後加入豬肝，再加入少許米酒及鹽調味後立即熄火，燜3分鐘後即可。

推薦理由

- ① 皇宮菜有滑溜的口感，有助於長者吞嚥，且富含纖維可促進腸道蠕動。
- ② 豬肝富含鐵質，有助於正常紅血球的形成。
- ③ 可用紅棗代替皇宮菜，與豬肝搭配煮成豬肝紅棗羹。
- ④ 亦可用牛肉代替豬肝。

皇宮菜 麻油豬肝

一人份營養成分

175 大卡

高齡者每日飲食建議量 熱量 1700 大卡



每日3碗



1.5份

每日4份



1份

每日3份



每日2份



每日1.5杯



1.5份

每日5份

10月

高齡營養健康食譜



二人份

茄汁秋刀魚

一人份營養成分

313 大卡

高齡者每日飲食建議量 熱量 1700 大卡



食 材

- ① 秋刀魚2尾
- ② 番茄1碗(切丁)
- ③ 洋蔥1/4顆(約40公克)
- ④ 植物油2茶匙

調 味 料

- ① 米酒少許
- ② 糖少許
- ③ 番茄醬2大匙

作 法

- ① 將秋刀魚去除魚頭、尾巴和內臟後切塊。
- ② 番茄及洋蔥洗淨後切丁。
- ③ 鍋中加入植物油，放入番茄及洋蔥拌炒均勻，加入調味料及秋刀魚拌勻，移至壓力鍋燉煮至軟爛。(可用電鍋燉煮，每次外鍋一杯水燉煮，再燜煮半小時，反覆2~3次，燉煮至可用筷子夾碎魚骨為止。)

推薦理由

- ① 秋天是秋刀魚產季。
- ② 魚骨煮至軟爛，連魚肉一起食用，可攝取鈣質。
- ③ 秋刀魚富含EPA、DHA，以及維生素B12，能有助於紅血球的形成，增進神經系統的健康。
- ④ 亦可用鯖魚代替秋刀魚，兩者一樣富含EPA及DHA。
- ⑤ 番茄、洋蔥富含植化素及纖維，對高齡者健康有益。
- ⑥ 此菜餚提供較多的蛋白質，建議搭配適量米飯及蔬菜以達到均衡的營養。



二人份

食 材

- ① 菠菜200公克(切段)
- ② 雞蛋 2個
- ③ 奶油1茶匙
- ④ 大蒜片2瓣
- ⑤ 番茄少許
- ⑥ 橄欖油1茶匙
- ⑦ 起司絲 35克

調 味 料

- ① 鹽少許
- ② 胡椒粉少許

作 法

- ① 菠菜洗淨後切段。
- ② 雞蛋打成蛋液，並將作法1加入蛋液中。
- ③ 鍋加熱後放入奶油、大蒜片，加入作法2材料，鋪上番茄、少許鹽、胡椒粉，淋上橄欖油，中小火烘至5分熟，灑上起司絲，再加熱5分鐘，待起司融化，即可盛起。

推薦理由

- ① 秋冬為菠菜主要產季，且富含維生素K及葉黃素。
- ② 起司可以减少菠菜青澀口感，並增加食慾。
- ③ 亦可用洋蔥、花椰菜、蘆筍代替菠菜，增加蔬菜多樣性。

菠菜起司烘蛋

一人份營養成分

210 大卡

高齡者每日飲食建議量 熱量 1700 大卡



每日3碗



1份

每日4份



1.1份

每日3份



每日2份



0.5份

每日1.5杯



0.8份

每日5份

12月

高齡營養健康食譜



二人份

白菜燉雞湯

一人份營養成分

200 大卡

高齡者每日飲食建議量 熱量 1700 大卡



食 材

- ① 大白菜1/4顆(250公克)
- ② 白蘿蔔1/4條(150公克)(切塊)
- ③ 香菇3~4朵(切塊)
- ④ 去骨雞腿1/3支(200公克) (切塊)
- ⑤ 薑片3~4片
- ⑥ 枸杞少許
- ⑦ 水1杯

調 味 料

- ① 鹽少許

作 法

- ① 大白菜洗淨，白蘿蔔及香菇洗淨後切塊備用。
- ② 去骨雞腿切塊後用滾水川燙備用。
- ③ 將所有食材放入鍋中，加水淹過食材，放入電鍋中(外鍋1杯水)，開關跳起後，再燜30分鐘，起鍋前加入少許鹽即可。

推薦理由

- ① 冬天為大白菜產季。
- ② 雞肉肉質較軟，適合高齡者食用。
- ③ 芥菜是冬天盛產的十字花科蔬菜，含有胡蘿蔔素、維生素B群、維生素C、鐵等營養素，亦可用來代替白菜、白蘿蔔等。

書 名：高齡營養健康食譜

出版機關：衛生福利部國民健康署

地 址：10341台北市大同區塔城街36號

電 話：(02)2522-0888

網 址：衛生福利部國民健康署

<http://www.hpa.gov.tw>

發 行 人：王英偉

編 審：游麗惠、林莉茹、陳秀玫、謝佩君、張雅婷

版(刷)次：第一版

出版年月：中華民國107月5月

著作財產人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利，欲利用者，請洽詢衛生福利部國民健康署



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare