# 维赞意意



臺南市政府衛生局與成大醫院關心您 國民健康署運用菸捐經費支應 隨著年齡的增長,許多銀髮族常伴有因口腔生理功能 變化,而有缺牙或咀嚼不良的問題,導致進食量不足。 在營養均衡的前提下,選擇質地柔軟、不含粗纖維的食 材,以及改變食物烹調的方式,老年人也能吃得健康又 快樂。

食材的選擇宜多變化,以天然新鮮的食材為主,並以不同顏色的食物做搭配。豆腐、豆製品、雞蛋及魚類等質地較軟,老年人的接受度較高,是很好的蛋白質來源。有些老年人可能因牙口不好而不願意進食蔬菜,建議可選用葉菜類的嫩葉,或是不含粗纖維的絲瓜、冬瓜等蔬菜,並切成小塊烹煮。選擇質地較軟的馬鈴薯、地瓜、南瓜等取代一般的白米飯,增加主食的多變性,也可提升老年人膳食纖維的攝取量。

食物烹調可採用蔥、薑、蒜、香菜、九層塔等天然辛香料來調味,使用番茄、鳳梨、香菇、洋蔥、芹菜等特殊風味的食材,或中藥材,如當歸、川芎、枸杞、紅棗來烹調食物刺激老年人的食慾。建議多利用蒸、煮、燉、滷、紅燒的烹調方式把肉質變軟爛,或以勾芡、沾醬、淋上湯汁讓食材軟嫩好入口。

本食譜設計的對象為老年人,是依據營養均衡、食材容易取得、製備過程簡單不複雜的原則來設計。本手冊包含軟質飲食、半流質飲食、全流質飲食,每種飲食共設計四套菜色,照顧者可依家中老年人的咀嚼能力,選取合適的食譜,互相搭配,例如:蔬菜和蔬菜互換;肉類可以和蛋、豆腐互換,讓原有的菜單變得更多樣化。接下來介紹以下三種飲食的適用對象及特色:

- 1. 軟質飲食是給予質地較軟,容易咀嚼,容易消化並不含粗纖維的食物,適用有裝假牙,或對咀嚼固體食物稍有困難的老年人。蛋白質來源多以較軟嫩的魚、豬絞肉、雞腿、雞蛋或豆腐為主,並選擇軟嫩的葉菜及瓜類以增加膳食纖維的攝取。
- 2. 半流質飲食適用於無牙、咀嚼或吞嚥稍有困難的老年人。可以用蒸、煮、燉等方式將食物煮軟爛,不需要剁碎而以食材的原狀供應,或藉由簡單的刀工將蔬菜、肉類剁碎、絞細、切細絲、切薄片,再和稀飯、麵條烹煮成不需或稍加咀嚼即可吞嚥的飲食。
- 3. 全流質飲食適用於無法吞嚥或咀嚼的老年人,將固體食物剁碎絞碎,加入湯汁或液體,經過食物調理機攬打成流質狀,再依個人需求調整其濃稠度。建議一天至少5餐,以少量多餐方式供應,攪打食物時需注意成品的顏色與氣味,避免影響食慾。點心建議利用堅果粉製作點心,也可以加入均衡配方的營養品以提升熱量及營養素的密度。

老年人由於咀嚼及吞嚥能力比較差,有時往往一餐吃不了太多東西,進食的時間比較久,不妨讓老年人以少量多餐的方式進食,讓老年人每天都能攝取足夠的熱量及營養。希望本食譜能提供給照顧者做為製備餐食時的參考,使家中的老人獲得營養均衡的飲食,並維持良好的生活品質。

成大醫院營養部



# 目錄 CONTENTS

軟	多穀飯/巴蜀魚/豆豉蚵仔/莧菜鴻菇/味噌白玉 ······ 01-02
質	胚芽飯/滑溜肉丸子/蟹黃百頁/地瓜葉/塔香茄子03-04
食	紅豆飯/魚蒸豆腐/咖哩什錦/絲瓜蛤蜊/梅菜冬瓜05-06
譜	薏仁飯/養生雞湯/咕溜豆腐/白菜炒/胡麻海皮07-08
#	終瓜魚肚粥 / 蘿蔔糕湯 ······ 09
流質	鮮味粥/蘑菇洋泥 10
食	番茄雞丁粥/餛飩湯 ] ]
譜	大滷麵 / 蒸蛋 ······ 12
全	翡翠粥 / 綠豆沙 ······ 13
流	南瓜高麗菜粥 / 薏仁芝麻糊 ······ 14
質合	紅蘿蔔蛋吐司/紫米花豆粥15

紫山藥豆腐粥/麵茶花生糊

# 軟質食譜



#### 巴蜀魚(1人份)

[食材]: 水晶魚片 70 公克、酸菜絲 10 公克、番茄塊 20 公克、沙拉油 8 公克、雞蛋 10 公克、少許麵粉

#### [作法]:

- 1. 先將魚片沾蛋液及少許麵粉, 煎熟備用
- 2. 油入鍋將酸菜、番茄炒軟熟
- 3. 加入魚片燒至入味後即可盛盤[營養成分]:

蛋白質 11 克、脂質 10 克、醣類 1 克、 熱量 138 卡、膳食纖維 0.4 克

#### 豆豉蚵仔(1人份)

[食材]: 蚵仔 65 公克、沙拉油 5 公克、豆豉 1 公克、少許太白粉 [作法]:

- 1. 蚵仔先川燙備用
- 2. 油入鍋將豆豉炒香後再下蚵仔
- 3. 待食材入味後,使用少許太白 粉水勾薄芡即可盛盤

#### [營養成分]:

蛋白質7克、脂質6克、醣類5克、熱量102卡、膳食纖維0.1克



#### 莧菜鴻菇(1人份)

[食材]: 莧菜 70 公克、鴻禧菇絲

20 公克、沙拉油 3 公克

[作法]:

油入鍋將莧菜炒軟熟,再加入鴻 禧菇,調味後即可起鍋

[營養成分]:

蛋白質2克、脂質4克、醣類2克、熱量52卡、膳食纖維2克

#### 味噌白玉(1人份)

[食材]: 白蘿蔔塊 60 公克、

少許味噌 [作法]:

將味噌及白蘿蔔塊加水燒至入

味後即可盛盤 「營養成分」:

蛋白質 0 克、脂質 0 克、醣類 2 克、熱量 8 卡、膳食纖維 0.7 克

#### 多穀飯(5人份)

[食材]: 胚芽米 80 公克、蕎麥 40 公克、黑糯米 15 公克、綠豆 25 公克、燕麥 40 公克、小麥 40 公克、麥片 80 公克、白米 80 公 克

#### [作法]:

1. 前一天先將胚芽米、蕎麥、黑糯米、綠豆泡水

2. 將全部穀物洗淨後,加適量的水入電鍋烹煮

#### [營養成分]:

蛋白質 9 克、脂質 3 克、醣類 58 克、熱量 295 卡、膳食纖維 3 克小叮嚀:多穀飯的軟硬度依個人需求做適度調整,或可煮成粥











# 軟質食譜



#### 滑溜肉丸子(1人份)

[食材]:豬絞肉50公克、豆薯末20公克、嫩豆腐丁20公克、魚漿10公克、紅蘿蔔末10公克、綠色青菜末10公克、雞蛋10公克、少許麵粉

#### [作法]:

- 1.將豬絞肉、豆薯、麵粉、嫩豆腐、 魚漿拌匀後調味,捏成丸子狀並蒸 15分鐘
- 2.綠色青菜末及紅蘿蔔末川燙, 適當調味後勾芡,並加入蛋液淋 在肉丸子上即可盛盤

#### [營養成分]:

蛋白質 11 克、脂質 9 克、醣類 3 克、熱量 137 卡、膳食纖維 0.8 克

#### 蟹黃百頁(1人份)

[食材]:百頁條狀 50 公克、南瓜 50 公克、青豆仁 5 公克、紅蘿蔔小丁 20 公克、沙拉油 3 公克 [作法]:

- 1. 將南瓜蒸熟磨成泥備用
- 2. 油入鍋將百頁、紅蘿蔔及青豆 仁燒至入味
- 3. 最後加入南瓜泥稍拌一下即可盛盤

#### [營養成分]:

蛋白質 8 克、脂質 12 克、醣類 9 克、熱量 176 卡、膳食纖維 1.6 克



#### 地瓜葉(1人份)

[食材]: 地瓜葉 60 公克、蒜頭

1公克、沙拉油3公克

[作法]:

1.油入鍋先爆香蒜頭

2. 放入地瓜葉炒軟後調味即可盛盤「營養成分」:

蛋白質 2 克、脂質 3 克、醣類 3 克、熱量 47 卡、膳食纖維 1.9 克



#### 胚芽飯(1人份)

[食材]: 胚芽米 80 公克

[ 作法 ] :

胚芽米事先泡水,洗淨後加適量 的水入電鍋烹煮

[營養成分]:

蛋白質 6 克、脂質 2 克、醣類 59 克、熱量 278 卡、膳食纖維 1.8 克

#### 小叮嚀:

1. 胚芽飯的軟硬度依個人需求做適度調整,或可煮成粥

2. 可混搭白米一起烹煮

#### 塔香茄子(1人份)

[食材]: 洋菇片 20 公克、茄子 70 公克、沙拉油 3 公克、九層塔 1 公克

#### [作法]:

油入鍋後將洋菇及茄子炒軟後調味,起鍋前加九層塔拌炒一下即 可盛盤

#### [營養成分]:

蛋白質2克、脂質3克、醣類4克、熱量51卡、膳食纖維1.9克













### 軟質食譜



#### 魚蒸豆腐(1人份)

[食材]: 鯛魚片 70 公克、嫩豆腐片 75 公克、沙拉油 3 公克、少許醬油膏

#### [作法]:

將鯛魚片舖在嫩豆腐上,加少許醬油膏調味蒸 15 分鐘即可盛盤 [營養成分]:

蛋白質 16 克、脂質 8 克、醣類 3 克、熱量 148 卡、膳食纖維 0.6 克



#### 咖哩什錦(1人份)

[食材]:番茄丁20公克、洋蔥丁20公克、高麗菜片20公克、 紅蘿蔔丁10公克、沙拉油3公克、 咖哩粉3公克

#### [作法]:

- 1.油入鍋後將番茄、洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔炒軟
- 2. 最後加入咖哩粉燒至入味後即可盛盤

#### [營養成分]:

蛋白質1克、脂質4克、醣類6克、熱量64卡、膳食纖維2.2克



#### 絲瓜蛤蜊(1人份)

[食材]: 絲瓜 80 公克、帶殼蛤 蜊 65 公克、沙拉油 5 公克

#### [作法]:

油入鍋將絲瓜炒軟後再放蛤蜊, 待蛤蜊全開後調味即可盛盤

#### [營養成分]:

蛋白質 3 克、脂質 5 克、醣類 4 克、熱量 73 卡、膳食纖維 0.6 克



#### 紅豆飯(1人份)

[食材]: 紅豆 20 公克、白米 60

公克

#### [作法]:

紅豆事先泡水,和白米洗淨後,加適量的水入電鍋烹煮

#### [營養成分]:

蛋白質 9 克、脂質 1 克、醣類 58 克、熱量 277 卡、膳食纖維 4 克

小叮嚀: 紅豆與白米的比例可依個 人需求做適度調整,或可煮成粥

#### 梅菜冬瓜(1人份)

[食材]: 冬瓜塊 70 公克、梅乾菜碎 15 公克、沙拉油 3 公克 [作法]:

- 1. 油入鍋炒切碎的梅乾菜
- 2. 放入切塊的冬瓜和梅乾菜一起燜煮入味後即可盛盤

#### [營養成分]:

蛋白質 1 克、脂質 3 克、醣類 4 克、熱量 47 卡、膳食纖維 2.0 克

小叮嚀:梅乾菜可先加水浸泡一下,避免味道太鹹













# 軟質食譜



#### 養生雞湯(1人份)

[食材]: 帶骨雞腿 120 公克、小 朵乾香菇 5 公克、紅棗 2 公克、 枸杞 2 公克

#### [作法]:

- 1. 事先將雞腿川燙、乾香菇去梗 泡水備用
- 2. 將紅棗、枸杞、乾香菇及川燙好的雞腿燉至入味即可起鍋 「營養成分」:

蛋白質 14 克、脂質 9 克、醣類 2 克、熱量 145 卡、膳食纖維 1.1 克

#### 咕溜豆腐(1人份)

[食材]:豬絞肉10公克、嫩豆腐塊70公克、雞蛋半顆、蔥花3公克

#### [作法]:

- 1. 首先爆香豬絞肉,再放入嫩豆腐
- 2. 適當調味後,用少許太白粉水勾薄芡
- 3. 雞蛋攪打成蛋液,蛋液再慢慢放入鍋內,起鍋前灑蔥花即可 [營養成分]:

蛋白質8克、脂質5克、醣類2克、熱量85卡、膳食纖維0.6克



#### 白菜炒(1人份)

[食材]: 大白菜片狀 80 公克、 黑木耳絲 10 公克、紅蘿蔔絲 10 公克、沙拉油 5 公克

#### [作法]:

- 1.油入鍋放入大白菜片、黑木 耳絲、紅蘿蔔絲一起拌炒
- 2. 所有食材炒軟熟後調味,並用少許太白粉水勾芡即可盛盤 [營養成分]:

蛋白質 1 克、脂質 5 克、醣類 2 克、熱量 57 卡、膳食纖維 1.4 克

#### 薏仁飯(1人份)

[食材]: 洋薏仁80公克

[作法]:

洋薏仁事先泡水,洗淨後加適量 的水入電鍋烹煮

#### [營養成分]:

蛋白質 6 克、脂質 1 克、醣類 64 克、熱量 289 卡、膳食纖維 4.4 克

#### 小叮嚀:

- 1. 洋薏仁的軟硬度依個人需求做適度調整,或可煮成粥
- 2. 可混搭白米一起烹煮

#### 胡麻海皮(1人份)

[食材]: 濕海帶芽 50 公克、胡麻醬 10 公克、白芝麻 1 公克 [作法]:

將濕海帶芽洗淨川燙後淋上胡麻 醬,灑上白芝麻即可盛盤

#### [營養成分]:

蛋白質3克、脂質5克、醣類5克、熱量77卡、膳食纖維2.5克















#### 絲瓜魚肚粥(1人份)

[食材]: 白飯 200 公克、絲瓜片 150 公克、無刺虱目魚肚塊 70 公 克、韭菜花末 5 公克、少許蒜頭酥 [作法]:

- 1. 虱目魚肚切片後川燙備用
- 2. 油入鍋先爆香蒜頭酥,再加入 絲瓜、香菇絲一起拌炒
- 3. 加 2 碗的水,將白飯煮成粥
- 4. 放入川燙好的魚肚,適當調味 後撒上韭菜花末即可完成

#### [營養成分]:

蛋白質 19 克、脂質 20 克、醣類 67 克、熱量 524 卡、膳食纖維 1.6 克

小叮嚀:建議可以加入香菇增加

膳食纖維攝取

#### 蘿蔔糕湯(1人份)

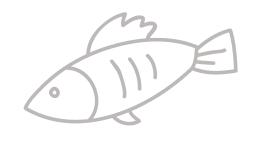
[食材]: 蘿蔔糕小塊 100 公克、 韭菜花末 5 公克

#### [作法]:

- 1. 將蘿蔔糕塊加水煮熟
- 2. 適當調味後,撒上韭菜花末即 完成

#### [營養成分]:

蛋白質 2 克、脂質 2 克、醣類 20克、熱量 106 卡、膳食纖維 0.9 克



630







#### 鮮味粥(1人份)

[食材]: 白飯 200 公克、蚵仔 65 公克、帶殼蛤蜊 90 公克、沙 拉油 5 公克、韭菜花末 5 公克、 少許蒜頭酥

#### [作法]:

- 1. 蚵仔川燙好備用
- 油入鍋爆香蒜頭酥,加水2碗, 將白飯煮成粥
- 3. 放入蛤蜊一起煮, 待蛤蜊全開後, 再放入川燙好的蚵仔
- 4. 適當調味,撒上韭菜花末即完成[營養成分]:

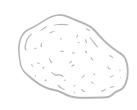
蛋白質 17 克、脂質 7 克、醣類 67 克、熱量 399 卡、膳食纖維 0.4 克

小叮嚀:建議可以加入小白菜增 加膳食纖維攝取 蘑菇洋泥(1人份)

[食材]: 馬鈴薯小丁 130 克、無鹽奶油 10 克、蘑菇片 10 克、洋蔥小丁 10 克、少許番茄醬 [作法]:

- 1. 馬鈴薯去皮後蒸熟,加入奶油一起搗成泥
- 2. 取適量番茄醬加少許水、蘑菇片、洋蔥丁一起燜煮成蘑菇醬
- 3. 最後將洋芋泥淋上蘑菇醬即完成「營養成分」:

蛋白質 4 克、脂質 9 克、醣類 22 克、熱量 185 卡、膳食纖維 2.2 克





584

21<sub>a</sub>









#### 番茄雞丁粥(1人份)

[食材]: 白飯 200 公克、雞絞肉 45 公克、綠花椰碎 50 公克、紅 蘿蔔碎 20 公克、番茄丁 80 公克、 雞蛋半顆、沙拉油 5 公克、蒜頭 5 公克

#### [作法]:

- 1.油入鍋爆香雞絞肉,將綠花椰、紅蘿蔔、番茄丁加入拌炒
- 2. 加入白飯、兩碗水, 一起煮成粥
- 3. 雞蛋攪打成蛋液,最後淋上蛋 花即可盛盤

#### 「營養成分]:

蛋白質 23 克、脂質 9 克、醣類 70 克、熱量 453 卡、膳食纖維 3.5 克

#### 餛飩湯(1人份)

[食材]: 餛飩3顆、小白菜末10 公克

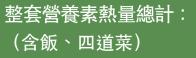
#### [作法]:

- 1. 水入鍋煮餛飩, 待浮上水面
- 2. 放入小白菜末,適當調味後即 完成

#### [營養成分]:

蛋白質 5 克、脂質 5 克、醣類 10 克、熱量 105 卡、膳食纖維 1.3 克







558



28<sub>g</sub>









#### 大滷麵(1人份)

[食材]: 關廟麵(乾)80公克、大 白菜絲80公克、黑木耳絲20公克、 紅蘿蔔絲 20 公克、豬肉絲 40 公克、 魚板絲 10 公克、金針菇 30 公克、 雞蛋 20 公克、少許太白粉

#### [作法]:

- 1. 先爆香豬肉絲,再加入所有食材 拌炒備用
- 2. 關廟麵煮熟後加入 2 碗水
- 3. 加入作法 1 拌炒完成的食材,用 太白粉勾薄芡即完成

#### 「營養成分):

蛋白質24克、脂質9克、醣類66 克、熱量 441 卡、膳食纖維 4.1 克

小叮嚀:建議豬肉絲可以沾少許太白 粉,抓醃一下後過水,讓豬肉絲更軟 嫩,或是將豬肉絲改成豬絞肉替代也 行唷。

#### 蒸蛋(1人份)

[食材]:雞蛋半顆、生鮮香菇(去 梗)20公克、蝦子15克

#### [作法]:

- 1. 雞蛋攪打成蛋液
- 2. 蒸蛋採蛋:水=1:2的比例,倒 入蛋液 7 分滿蒸約 3 分鐘
- 3. 再放入香菇、蝦子及剩下的蛋 液繼續蒸 10 分鐘即完成

#### 「營養成分】:

蛋白質 7 克、脂質 3 克、醣類 2 克、熱量 63 卡、膳食纖維 0.7 克

小叮嚀:為了圖片呈現,建議蝦 子要去殼唷!

整套營養素熱量總計: (含飯、四道菜)



504



31<sub>g</sub>



12<sub>a</sub>







#### 翡翠粥(1人份)

[食材]: 莧菜 100 公克、雞蛋 1 顆、 白飯 70 公克、沙拉油 5 公克

#### [作法]:

- 1. 油入鍋,將莧菜炒軟熟
- 2. 雞蛋煮成水煮蛋
- 3. 將所有食材放入食物調理機加水攪打

#### [營養成分]:

蛋白質 11 克、脂質 11 克、醣類 24 克、熱量 239 卡、膳食纖維 2.6 克

小叮嚀:濃稠度依個人需求做適 度調整

#### 綠豆沙(1人份)

[食材]: 綠豆 20 公克、花生醬

20 公克、紅砂糖 10 公克

[作法]:

- 1. 將綠豆洗淨蒸熟
- 2. 將所有食材放入食物調理機加水攪打

#### [營養成分]:

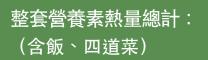
蛋白質 10 克、脂質 10 克、醣類 26 克、熱量 234 卡、膳食纖維 3.6 克

小叮嚀: 甜度以個人需求做適度

調整

蛋白質

21<sub>a</sub>





熱 量

473



脂質

21<sub>a</sub>









#### 南瓜高麗菜粥(1人份)

[食材]:南瓜(去皮)絲80公克、高麗菜絲100公克、去骨雞胸肉塊30公克、白飯100公克、沙拉油5公克

#### [作法]:

- 1. 將南瓜絲蒸熟備用
- 2. 油入鍋,將雞胸肉、高麗菜炒熟 盛盤備用
- 3. 最後將所有食材放入食物調理機加水攪打

#### [營養成分]:

蛋白質 13 克、脂質 6 克、醣類 47 克、熱量 294 卡、膳食纖維 2.9 克

#### 小叮嚀:

- 1. 食物燜煮越軟越好
- 2. 濃稠度依個人需求做適度調整

#### 薏仁芝麻糊(1人份)

[食材]: 薏仁 35 公克、芝麻醬 10 公克

#### [作法]:

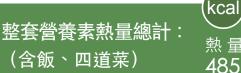
- 1. 將薏仁洗淨後,蒸熟
- 2. 將所有食材放入食物調理機加水攪打

#### [營養成分]:

蛋白質 7 克、脂質 7 克、醣類 25 克、熱量 191 卡、膳食纖維 1.8 克

小叮嚀:甜度以個人需求做適度

調整





20<sub>a</sub>



13<sub>a</sub>







#### 紅蘿蔔蛋吐司(1人份)

[食材]: 紅蘿蔔絲 100 公克、雞蛋 1 顆、全麥土司 2 片 50 公克、沙拉油 5 公克

#### [作法]:

- 1. 全麥土司撕成片狀
- 2. 雞蛋煮成水煮蛋
- 3. 油入鍋將紅蘿蔔絲炒軟熟,盛 盤備用
- 4. 最後將所有食材放入食物調理機加水攪打

#### [營養成分]:

蛋白質 13 克、脂質 14 克、醣類 32 克、熱量 306 卡、膳食纖維 4.5 克

#### 紫米花豆粥(1人份)

[食材]: 黑糯米 10 公克、花豆(生鮮)50 公克、黑芝麻粉 13 公克 [作法]:

- 1. 黑糯米事先泡水,洗淨後與花豆一起蒸熟
- 2. 將所有食材放入食物調理機加水攪打

#### [營養成分]:

蛋白質 9 克、脂質 8 克、醣類 25 克、熱量 208 卡、膳食纖維 6.7 克

小叮嚀:紫米花豆粥可作鹹、甜的口味,鹹度、甜度以個人需求 做適度調整













#### 紫山藥豆腐粥(1人份)

[食材]: 紫山藥絲 55 公克、嫩豆腐塊 150 公克、白飯 70 公克、沙拉油 10 公克

#### [作法]:

- 1.油入鍋將紫山藥絲略炒後與嫩豆腐一起蒸熟
- 2. 將所有食材放入食物調理機加水攪打

#### [營養成分]:

蛋白質 10 克、脂質 15 克、醣類 32 克、熱量 303 卡、膳食纖維 1.9 克

小叮嚀:濃稠度依個人需求做適 度調整

#### 麵茶花生糊(1人份)

[食材]: 麵茶粉 25 公克、花生粉 15 公克

#### [作法]:

1. 將所有食材放入食物調理機加水攪打

#### [營養成分]:

蛋白質 7 克、脂質 8 克、醣類 24 克、熱量 196 卡、膳食纖維 5.7 克

小叮嚀: 甜度以個人需求做適度

調整











膳食纖維

7.6<sub>g</sub>

整套營養素熱量總計: (含飯、四道菜)



指 導 郭素娥主任

拍 攝謝茹雯、王培竹、王玟心

臺南市政府衛生局與成大醫院關心您 國民健康署運用菸捐經費支應