

# 花漾銀髮 健康美味餐食譜

主辦單位：衛生福利部國民健康署  
委辦單位：臺中市政府衛生局  
承辦單位：朝陽科技大學



# 106年度社區營養教育模式示範計畫

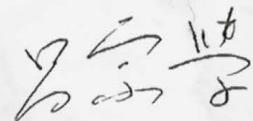
## 「花漾銀髮健康美味食譜」局長序

「怎麼吃才健康，  
這是一個嚴肅的話題  
要美味又營養，  
那就更難！」

這一本「花漾銀髮健康美味食譜」以長者為對象，針對長者咀嚼能力和日漸衰退的味覺，由營養師設計與評估，每餐以均衡六大類食物為主，規劃三道菜外加一主食，總熱量控制在700~800大卡間，跳脫營養教育的窠臼，由本市六大名廚編撰18道葷食及18道素食的健康餐，菜色多樣、擺盤精緻又美學、刀工色澤俱佳，使食物更好看，讓市民在家裡也能吃到「三好一巧」，即吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧，以預防慢性疾病的危害。

「花漾銀髮健康美味食譜」將36道主廚「手路菜」集結成冊，內容簡單易操作，包括所有食材、烹調、製作，以三少美味料理(少油、少鹽、少糖)為主，讓市民朋友與家中長輩一起吃出健康美味及營養。

臺中市政府衛生局 局長



謹致

# 目錄

髮菜鮑仔魚羹	01
蘋果燴雞柳	02
玉米時令鮮魚	03
淮山燉雞湯	04
海味芙蓉蛋	05
菇鑲珍八寶	06
家常燴肉片	07
南瓜海鮮羹	08
紫芋燒雞柳	09
何首烏雞湯	10
醬燒茄子鑲肉	11
水晶蛋捲	12
紅棗枸杞金針雞肉粥	13
五彩蝦球	14
百香果拌魚柳	15
彩椒魚柳	16
元氣藥膳雞湯	17
銀杏百燴豆腐	18
雲耳燴絲瓜百匯	19
髮菜豆腐羹	20
香菇上素炒山藥	21
牛蒡百菇湯	22
栗子彩椒	23
金果百合炒蘆筍	24
南瓜鮮蔬羹	25
椰奶燉白菜	26
碧綠雙脆	27
玉米腰果時蔬	28

# 目錄

補氣蓮子薏仁粥	29
南瓜竹筴燒豆腐	30
絲瓜燴番茄野菇	31
栗子燒百菇	32
滋補養生南瓜燉飯	33
羅漢上素	34
樹子炒野蓮	35
何首烏百菇湯	36
長輩該注意的營養問題(一)	37
長輩該注意的營養問題(二)	38
國民飲食指南 -樂齡養身版	39
國民飲食指南 -樂齡養身版	40
國民飲食指南 -樂齡養身版	41
國民飲食指南 -樂齡養身版	42
老人營養餐的設計理念	43



## 髮菜鮑仔魚羹

### 調味料 | SAUCE

鹽	5g
胡椒	1g
香油	10g
沙拉油	30g
米酒	30g
太白粉	30g

### 材料 | INGREDIENTS

水	300g
枸杞	3g
髮菜	5g
青蔥	30g
薑碎	30g
銀芽	200g
豆腐	450g
鮑仔魚	60g
黑木耳	60g
洋蔥碎	80g
蝦仁丁	350g

### 作法 | METHODS

- 1 髮菜泡水備用，用剪刀剪成小段。
- 2 材料洗淨後，切成所需形狀大小。
- 3 鍋子加熱後，放入少許沙拉油炒香材料，依序加入鯛魚丁及蝦仁丁，蔬菜料、髮菜後調味，燉煮約5分鐘後勾芡，加入豆腐。
- 4 起鍋前，加入少許香油即可盛裝。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
217 大卡	1.6 g	669.5 mg	300.4 mg	3.3 mg	337.4 mg	223.5 mg	9.8 g	17.1 g	60.3 mg	16.8 g	6.3 mg	3.1 g	0.13 mg	0.19 mg

## 蘋果燴雞柳

### 調味料 | SAUCE 材料 | INGREDIENTS

鹽	5g	雞胸肉	350g
胡椒	1g	洋蔥	80g
醬油	50g	紅甜椒	60g
細砂	30g	鳳梨	80g
太白粉	30g	筍片	150g
		花蓮豆	80g
		蘋果	200g
		核桃	30g
		柳丁汁	120g
		百香果粒	50g
		檸檬汁	30g

### 作法 | METHODS

- 1 蘋果去皮切片泡鹽水備用。
- 2 雞胸肉切片，過鹽水小火燙熟。
- 3 其他蔬菜料洗淨切成所需形狀大小。
- 4 鍋子加熱放入少許沙拉油，炒香洋蔥加入其他佐料，依序加入百香果粒、柳丁汁、醬油、糖、檸檬汁、調味後，加入少許水及蘋果一起燴煮，勾芡後擺盤。
- 5 撒上核桃。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
187.6 大卡	6.7 g	729.6 mg	41.8 mg	1.1 mg	185.4 mg	28.4 mg	4.4 g	23.8 g	13 mg	15.5 g	42 mg	2.8 g	0.14 mg	0.11 mg





## 玉米時令鮮魚

### 調味料 | SAUCE

鹽	5g
胡椒	1g
醬油	30g
太白粉	30g
沙拉油	30g

### 材料 | INGREDIENTS

鯛魚肉	200g
豬絞肉	200g
洋蔥	50g
玉米粒	50g
紅蘿蔔	30g
黑木耳	30g
香菇	50g
雞蛋	50g
綠蘆筍	100g
大白菜	300g
水	300g
薑	30g
香菜	5g

### 作法 | METHODS

- 1 鯛魚切小丁備用，拌入豬絞肉、玉米粒及少許醬油、鹽、胡椒、薑碎、太白粉。
- 2 紅蘿蔔、黑木耳、香菇切碎備用。
- 3 大白菜過水川燙，整理呈長方形，將 1.之內餡填入，以蒸籠蒸煮15分。
- 4 將鍋子加熱，倒入少許沙拉油，炒香 2. 配料後，加少許水分及醬油、鹽、胡椒後勾芡，加入蛋花後擺盤。
- 5 將 3.之成品放入盤中擺盤即可。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
212.2 大卡	2.6 g	619.7 mg	468.4 mg	1.3 mg	190.3 mg	44.1 mg	12.1 g	12.2 g	46.3 mg	15.3 g	13.8 mg	2.1 g	0.27 mg	0.19 mg

## 淮山燉雞湯

### 調味料 | SAUCE

胡椒	1g
麻油	30g
米酒	40g

### 材料 | INGREDIENTS

木耳	50g
山藥	150g
當歸	10g
薑片	30g
杏鮑菇	100g
枸杞	5g
雞腿肉	350g
筊白筍	80g
洋蔥	50g
薏仁	30g
水	700g

### 作法 | METHODS

- 1 材料洗淨，切成所需形狀備用。
- 2 以麻油炒香薑片、雞腿肉，將其  
他材料加入燜煮，加入高湯煮約  
20分鐘後調味。
- 3 加入煮熟的薏仁續煮約5分，加入  
枸杞，即可食用。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
226.4 大卡	0.5 g	56 mg	397.3 mg	1.9 mg	139.6 mg	16.5 mg	11.8 g	14.2 g	18.4 mg	13.1 g	4.4 mg	2.3 g	0.18 mg	0.18 mg





## 海味芙蓉蛋

調味料	SAUCE	材料	INGREDIENTS	作法	METHODS
鹽	5g	巧味芽	30g	<b>1</b> 巧味芽洗淨，過水川燙後切段備用。 <b>2</b> 其他材料洗淨切成所需形狀 <b>3</b> 雞蛋打散加入薑碎後，加入 2.之材料，調味後入蒸籠約15分鐘。 <b>4</b> 起鍋前加入少許香油，炒香青蔥、台芹、香菜後，加入少許醬油後淋上。	
胡椒	1g	金針菇	40g		
香油	15g	雪白菇	40g		
醬油	25g	蛤蠣	80g		
		鯛魚肉	100g		
		台芹	20g		
		豆腐	125g		
		青蔥	20g		
		薑碎	20g		
		雞蛋	250g		
		水	750g		
		香菜	10g		

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
146.7 大卡	1.1 g	608.8 mg	553.6 mg	4.8 mg	193 mg	165.3 mg	7.9 g	6.7 g	34.2 mg	13.5 g	9.9 mg	1.8 g	0.1 mg	0.42 mg

## 菇鑲珍八寶

調味料	SAUCE	材料	INGREDIENTS	作法	METHODS
鹽	2g	香菇(中)	200g	1	香菇去蒂備用。
胡椒	2g	紅蘿蔔	60g	2	材料洗淨後，切成所需形狀，將材料
醬油	25g	筍丁	60g		混合填入香菇內，入蒸籠蒸熟。
沙拉油	30g	玉米筍	20g	3	鍋中倒入少許沙拉油加熱，炒香薑片、
太白粉	30g	洋蔥丁	30g		紅甜椒、花蓮豆後，加入調味料燜煮
		台芹	30g		入味，將香菇置於蔬菜上勾芡盛盤。
		金針菇	20g		
		枸杞	2g		
		絞肉	350g		
		紅甜椒	30g		
		花蓮豆	100g		
		薑	20g		

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
230.9 大卡	0.8 g	570.4 mg	458.7 mg	1.7 mg	194 mg	26.7 mg	13.8 g	14.7 g	23.1 mg	14.6 g	11.1 mg	3.3 g	0.43 mg	0.22 mg





## 家常燴肉片

### 調味料

#### SAUCE

米酒	20g
胡椒	1g
沙拉油	30g
醬油	30g
糖	15g
辣豆瓣	25g
太白粉	20g

### 材料

#### INGREDIENTS

木耳	30g
洋蔥	30g
蒜片	10g
紅蘿蔔	30g
杏鮑菇	60g
香菇	40g
甜豆	80g
里肌肉	200g

### 作法

#### METHODS

- 1 材料洗淨，切成所需形狀備用。
- 2 以沙拉油炒香蒜片、里肌肉，將其他材料加入燴煮，加入調味料煮約5分鐘後勾芡盛盤。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
125.8 大卡	3.5 g	479.3 mg	275.4 mg	1 mg	118.9 mg	12.9 mg	5.4 g	10.2 g	16.4 mg	10.6 g	2.4 mg	2.5 g	0.1 mg	0.11 mg

## 南瓜海鮮羹

調味料	SAUCE	材料	INGREDIENTS	作法	METHODS
鹽	4g	南瓜	200g	1	南瓜去皮、籽，煮熟後打成泥備用。
胡椒	1g	金針菇	60g	2	其他材料洗淨切成所需形狀。
沙拉油	15g	洋蔥	40g	3	沙拉油炒香蔬菜、海鮮料，加入水、南瓜泥熬煮入味，加入鮮奶油及香菜盛盤。
鮮奶油	30g	蛤蠣	80g		
		鯛魚肉	80g		
		台芹	10g		
		豆腐	200g		
		蝦仁	80g		
		薑碎	20g		
		蕃茄	60g		
		水	400g		
		香菜	10g		

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
124.1 大卡	1.3 g	410.7 mg	359.2 mg	2.7 mg	136.7 mg	122 mg	6.4 g	9.5 g	26.8 mg	9.3 g	5.7 mg	1.7 g	0.1 mg	0.13 mg





## 紫芋燒雞柳

### 調味料

#### SAUCE

糖	30g
鹽	2g
胡椒	2g
醬油	30g
沙拉油	30g

### 材料

#### INGREDIENTS

芋頭	160g
紅蘿蔔	40g
筍丁	60g
杏鮑菇	60g
洋蔥丁	30g
雞胸肉	200g
蘿蔓生菜	200g
白芝麻	2g
薑	20g
水	100g

### 作法

#### METHODS

- 1 芋頭切丁蒸熟備用。
- 2 材料洗淨後，切成所需形狀，以沙拉油爆香薑片後，炒香雞柳、蔬菜料加入其他調味料燒至湯汁收乾淋上香油。
- 3 蘿蔓生菜上擺放食材後食用。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
167 大卡	6.7 g	375.9 mg	449.4 mg	1.1 mg	137.3 mg	33.9 mg	6.2 g	19.5 g	32.6 mg	9.8 g	5.6 mg	2.2 g	0.14 mg	0.11 mg

## 何首烏雞湯

調味料	SAUCE	材料	INGREDIENTS	作法	METHODS
米酒	60g	何首烏	10g	1	材料洗淨，切成所需形狀備用。
		洋蔥	50g	2	薏仁蒸熟備用。
		老薑	15g	3	所有材料加入清水及藥材燉煮約20分鐘後，加入米酒調味續煮5分鐘即可。
		白蘿蔔	200g		
		杏鮑菇	100g		
		鮮香菇	60g		
		金針菇	60g		
		去骨雞腿	300g		
		枸杞	5g		
		黃耆	20g		
		水	700g		
		當歸	5g		
		紅棗	10g		
		薏仁	70g		

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
167.8 大卡	1.6 g	77.4 mg	347.5 mg	2.3 mg	156.5 mg	25.7 mg	5.5 g	18 g	47 mg	11.4 g	9.4 mg	3.7 g	0.16 mg	0.23 mg





## 醬燒茄子鑲肉

### 調味料 | SAUCE

糖	10g
胡椒	1g
香油	15g
醬油	30g
沙拉油	30g
太白粉	10g

### 材料 | INGREDIENTS

豬絞肉	150g
洋蔥	30g
薑碎	40g
青蔥	20g
香菇	40g
台芹	10g
蝦仁	60g
香菜	10g
茄子	250g
蒜頭	20g
芥藍菜	200g
薑片	20g

### 作法 | METHODS

- 1 豬絞肉剁碎加入其他蔬菜末、醬油、胡椒、香油調味。
- 2 茄子中間切開，填入 1.蒸熟，蒜頭炒香後加入芥藍菜炒熟墊底。
- 3 沙拉油炒香薑片，放入 2.蒸熟茄子同煮入味，以太白粉勾芡後，淋上香油即可。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
176.3大卡	0.3g	344.1mg	430.4mg	2.7mg	132.2mg	153.3mg	11.6g	11.7g	40.5mg	8.8g	31.3mg	3.2g	0.22mg	0.16mg

# 水晶蛋捲

調味料	SAUCE	材料	INGREDIENTS
鹽	3g	芋頭絲	120g
胡椒	2g	紅蘿蔔	60g
醬油	30g	蘆筍	80g
沙拉油	30g	杏鮑菇	60g
太白粉	20g	洋蔥絲	60g
		鮮香菇	60g
		高麗菜絲	200g
		木耳絲	40g
		台芹	40g
		白芝麻	2g
		雞蛋	250g
		薑絲	30g
		水	50g

## 作法 | METHODS

- 1 芋頭切絲備用。
- 2 材料洗淨後，切成所需形狀，以沙拉油爆香薑絲後，炒香蔬菜料加入其他調味料。
- 4 雞蛋打散加入少許太白粉、水，平底鍋加入少許沙拉油，將蛋汁煎至金黃。蔬菜料以蛋皮捲起固定，入蒸籠蒸約5分鐘切片擺盤。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
181.7 大卡	0.9 g	502.5 mg	455.6 mg	2.1 mg	155.9 mg	62.3 mg	9.6 g	18.1 g	29.4 mg	8.1 g	15.9 mg	3.6 g	0.09 mg	0.36 mg





## 紅棗枸杞金針雞肉粥

調味料   SAUCE		材料   INGREDIENTS		作法   METHODS	
沙拉油	20g	雞腿肉	200g	1	材料洗淨，切成所需形狀備用。
鹽	5g	洋蔥	50g	2	沙拉油加入平底鍋中加熱，薑片炒至微微上色，加入乾蔥續炒。
胡椒	1g	老薑	30g	3	所有材料加入清水及藥材、白飯燉煮約25分鐘後，加入米酒調味續煮5分鐘即可。
米酒	60g	黑豆	20g		
		杏鮑菇	100g		
		絲瓜	120g		
		金針菇	60g		
		金針	10g		
		枸杞	2g		
		青蔥	30g		
		中華豆腐	150g		
		米飯	60g		
		水	700g		
		紅棗	10g		
		當歸	5g		
		蒜苗	70g		
		乾蔥	30g		
		櫻花蝦	10g		

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
205.3 大卡	0.7 g	342.6 mg	397.1 mg	1.4 mg	151.1 mg	76.6 mg	7.5 g	24 g	47.5 mg	10.2 g	7.9 mg	3.4 g	0.13 mg	0.12 mg

## 五彩蝦球

調味料	SAUCE	材料	INGREDIENTS
沙拉油	30g	豬絞肉	150g
香油	15g	洋蔥	40g
黑醋	20g	薑碎	20g
醬油	30g	青蔥	20g
胡椒	1g	香菇	60g
太白粉	20g	台芹	40g
		蝦仁	250g
		荸薺	150g
		蒜頭	20g
		冬粉	60g
		紅蘿蔔	60g
		銀芽	80g
		木耳	50g
		香菜	5g

## 作法 | METHODS

- 1 豬絞肉剁碎加入其他蔬菜末、荸薺、醬油、胡椒、香油調味，擠成圓球形，蒸約10分備用。
- 2 冬粉泡水，剪成數段，以蒜頭炒香加入銀耳、木耳、紅蘿蔔絲炒熟墊底。
- 3 沙拉油炒香薑片，放入1.蒸熟肉丸同煮入味，以太白粉勾芡後，淋上香油即可。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
257.6 大卡	0.6 g	612 mg	388.6 mg	2.8 mg	201.4 mg	73.3 mg	11.5 g	28.7 g	20.1 mg	11.8 g	14.1 mg	2.9 g	0.18 mg	0.12 mg





## 百香果拌魚柳

### 調味料 | SAUCE 材料 | INGREDIENTS

糖	20g	紅甜椒	40g
鹽	3g	黃甜椒	40g
胡椒	2g	杏鮑菇	60g
沙拉油	30g	洋蔥	40g
太白粉	15g	蘋果	100g
		鯛魚肉	250g
		百香果粒	50g
		香菜	10g
		美芹	100g
		薑片	30g
		水	50g
		檸檬汁	20g

### 作法 | METHODS

- 1 薑片爆香加入百香果粒、糖及水熬煮加入少許太白粉勾芡做成醬汁備用。
- 2 材料洗淨後，切成所需形狀。平底鍋加熱，炒香蔬菜料加入其他調味料。
- 3 鯛魚肉切片蒸熟備用。
- 4 材料拌勻加入醬汁及香菜末擺盤。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
156.6 大卡	0.3 g	455.3 mg	384.2 mg	0.9 mg	116.8 mg	29.2 mg	7.3 g	15.5 g	32.8 mg	10 g	25.1 mg	2.4 g	0.04 mg	0.08 mg

## 彩椒魚柳

### 調味料

### SAUCE

米酒	20g
醬油膏	20g
香菜	10g
蒜汁	30g
鹽	2g
香油	15g

### 材料

### INGREDIENTS

鯛魚片	200g
洋蔥	40g
薑絲	25g
紅甜椒	40g
杏鮑菇	60g
黃甜椒	40g
金針菇	40g
野蓮	20g
枸杞	5g
檸檬汁	30g
芥藍菜	150g

### 作法

### METHODS

- 1 材料洗淨，鯛魚切薄片，蔬菜切成所需形狀備用。
- 2 將蔬菜絲捲入鯛魚片中，以野蓮固定，以大火蒸熟。
- 3 蒜頭炒香芥藍菜鋪底，將 2.之成品至於其上，以枸杞、醬油膏加入魚汁煮至濃稠加入米酒調味即可。

熱量	糖	鈉	鉀	鐵	磷	鈣	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	維生素C	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
90.93 大卡	0.1 g	417.9 mg	353.8 mg	1.2 mg	101.3 mg	61.3 mg	4 g	8.6 g	32.8 mg	8.1 g	39.2 mg	1.8 g	0.06 mg	0.08 mg





## 元氣藥膳雞湯

### 調味料 | SAUCE

鹽	5g
胡椒	1g
米酒	30g
甜酒釀	30g

### 材料 | INGREDIENTS

枸杞	5g
當歸	5g
紅棗	10g
蒜頭	20g
青蔥	20g
台芹	20g
木耳	30g
薑片	30g
芋頭	60g
香菇	80g
玉米條	120g
雞腿肉	250g
黃耆	10g
栗子	50g

### 作法 | METHODS

- 1 材料洗淨，將藥材、雞肉放入鍋中同煮約20分鐘後調味。
- 2 將其他蔬菜放入 1.之成品，再煮10分鐘即可。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
142.5 大卡	3.6 g	1.7 mg	23.2 mg	99.5 mg	323.7 mg	310.5 g	4.3 mg	19.7 g	20.4 mg	8.6 g	3.5 g	0.09 mg	0.12 g	6.7 g

# 銀杏百燴豆腐

## 調味料 | SAUCE

鹽	3g
胡椒	2g
醬油	30g
沙拉油	30g

## 材料 | INGREDIENTS

水	50g
木耳	20g
薑絲	30g
銀杏	50g
西芹	60g
豆腐	100g
紅甜椒	40g
洋蔥丁	40g
鮮香菇	60g
毛豆仁	60g
紅蘿蔔	60g
杏鮑菇	60g
大黃瓜	200g

## 作法 | METHODS

- 1 大黃瓜去皮切丁備用。
- 2 材料洗淨後，切成所需形狀，以沙拉油爆香薑絲後，炒香蔬菜料加入其他調味料。
- 3 旁邊以燙過的紅甜椒圍邊。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
102.4 大卡	0.8 g	1.3 mg	30.5 mg	83.6 mg	446.7 mg	338.2 g	6.1 mg	10.7 g	30.9 mg	4.3 g	3.2 g	0.08 mg	0.09 g	17.4 g





## 雲耳燴絲瓜百匯

### 調味料 | SAUCE

鹽	5g
胡椒	1g
麻油	30g
醬油	40g
太白粉	30g

### 材料 | INGREDIENTS

枸杞	5g
薑片	30g
雲耳	50g
紅番茄	50g
黃節瓜	80g
綠節瓜	80g
杏鮑菇	150g
澎湖絲瓜	200g

### 作法 | METHODS

- 1 材料洗淨，切成所需形狀備用。  
以麻油炒香薑片，將其他材料加入燜煮調味。  
加入少許太白粉水勾芡，淋上香油擺盤。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
110大卡	0.3 g	1.9 mg	21.2 mg	65.3 mg	634.1 mg	322.1 g	5.2 mg	16.8 g	15.9 mg	2.3 g	2.3 g	0.07 mg	0.16 g	8.6 g

## 髮菜豆腐羹

### 調味料 | SAUCE

鹽	5g
胡椒	1g
香油	15g
醬油	30g
沙拉油	30g
太白粉	30g
蔬菜高湯	500g

### 材料 | INGREDIENTS

髮菜	5g
香菜	10g
台芹	20g
薑碎	30g
洋菇	80g
筍片	100g
豆腐	250g
金針菇	60g
雪白菇	60g
大白菜丁	200g

### 作法 | METHODS

- 1 髮菜泡水後切段備用。
- 2 其他材料洗淨切成所需形狀。
- 3 沙拉油加入鍋中，炒香薑碎後，加入 2.之材料，倒入蔬菜高湯煮約5分鐘入味後勾芡。
- 4 加入 1.及豆腐丁後調味，起鍋前加入少許香油。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
162.8 大卡	0.9 g	6.1 mg	275.4 mg	137.9 mg	716.9 mg	514.8 g	9.6 mg	15.7 g	36 mg	7.5 g	3.4 g	0.11 mg	0.28 g	16.8 g





## 香菇上素炒山藥

### 調味料 | SAUCE

鹽	5g
胡椒	2g
醬油	30g
沙拉油	30g
太白粉	30g

### 材料 | INGREDIENTS

薑	30g
枸杞	5g
西芹	30g
甜豆	100g
豆包	100g
山藥	200g
乾香菇	20g
紅蘿蔔	30g
玉米筍	50g
金針菇	50g

### 作法 | METHODS

- 1 乾香菇泡水後切絲備用。
- 2 材料洗淨後，切成所需形狀。
- 3 鍋中倒入少許沙拉油加熱，炒香薑片、香菇絲後，依序放入其他材料後，加入調味料燜煮入味，勾芡盛盤。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
148大卡	0.6 g	4.3 mg	40.3 mg	147.2 mg	582.1 mg	562.6 g	6.8 mg	23.7 g	27.5 mg	8.5 g	4.3 g	0.2 mg	0.33 g	10.4 g

# 牛蒡百菇湯

## 調味料 | SAUCE

鹽	5g
胡椒	1g
麻油	30g
太白粉	35g

## 材料 | INGREDIENTS

枸杞	5g
薑片	30g
木耳	50g
塊菇	100g
牛蒡	150g
杏鮑菇	80g
金針菇	80g
雪白菇	200g
大白菜	300g

## 作法 | METHODS

- 1 材料洗淨，切成所需形狀備用。
- 2 牛蒡去皮切薄片，加入蔬菜高湯熬煮一小時。
- 3 以麻油炒香薑片，將其他材料加入燜煮調味。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
89.6 大卡	2 g	1 mg	35.6 mg	98.6 mg	354.6 mg	397.6 g	5.5 mg	12.3 g	18.5 mg	3.5 g	3.9 g	0.09 mg	0.17 g	10.6 g





## 栗子彩椒

### 調味料 | SAUCE

鹽	3g
胡椒	1g
香油	15g
醬油	50g
太白粉	30g
沙拉油	30g
蔬菜高湯	60g

### 材料 | INGREDIENTS

薑片	30g
美芹	40g
紅椒	60g
黃椒	60g
洋菇	60g
栗子	80g
筍片	100g
玉米筍	60g
鮮香菇	60g
花蓮豆	80g

### 作法 | METHODS

- 1 栗子泡水後煮熟備用。
- 2 其他材料洗淨切成所需形狀。
- 3 沙拉油加入鍋中，炒香薑片後，加入 1.及2.之材料，倒入蔬菜高湯煮約5分鐘入味後勾芡。
- 4 起鍋前加入少許香油。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
136.5大卡	1g	1.2mg	23.8mg	60.8mg	732.5mg	270.7g	7.8mg	16.2g	21.6mg	2.7g	2.9g	0.06mg	0.13g	36.4g

## 金果百合炒蘆筍

### 調味料 | SAUCE

鹽	3g
胡椒	2g
香油	30g
醬油	30g
沙拉油	30g
太白粉	30g

### 材料 | INGREDIENTS

枸杞	5g
銀杏	30g
西芹	60g
百合	70g
蘆筍	150g
乾香菇	20g
紅蘿蔔	30g
金針菇	50g
玉米筍	50g
薑	30g

### 作法 | METHODS

- 1 乾香菇泡水後切絲備用。
- 2 材料洗淨後，切成所需形狀。
- 3 鍋中倒入少許沙拉油加熱，炒香蘆片、香菇絲後，依序放入其他材料後，加入調味料燜煮入味，勾芡盛盤。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
145.9 大卡	1.6 g	1.2 mg	18.2 mg	48.2 mg	441 mg	257.9 g	10.2 mg	14 g	16.2 mg	2.1 g	1.8 g	0.04 mg	0.09 g	4.8 g





## 南瓜鮮蔬羹

### 調味料 | SAUCE

鹽	5g
糖	10g
胡椒	1g
橄欖油	30g

### 材料 | INGREDIENTS

枸杞	2g
木耳	30g
薑片	30g
蘑菇	60g
豆腐	120g
南瓜	250g
雪白菇	30g
紅蘿蔔	40g
金針菇	40g
杏鮑菇	80g
高麗菜	200g

### 作法 | METHODS

- 1 材料洗淨，南瓜蒸熟打成泥。
- 2 鍋子加熱炒香薑片、蔬菜料，加入蔬菜高湯、南瓜泥熬煮十分鐘。
- 3 加入調味料調味盛盤。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
78.9 大卡	0.3g	1.1 mg	55 mg	74 mg	294.3 mg	367 g	2.2 mg	13.4 g	19.7 mg	3.8 g	2.5 g	0.11 mg	0.1 g	12.9 g

# 椰奶燉白菜

## 調味料 | SAUCE

鹽	3g
胡椒	1g
橄欖油	30g
太白粉	30g
蔬菜高湯	100g
椰奶	150g

## 材料 | INGREDIENTS

薑片	30g
木耳	30g
洋菇	60g
筍片	60g
鮮香菇	60g
大白菜	500g

## 作法 | METHODS

- 1 橄欖油炒香薑片、加入蔬菜料及菇料。
- 2 其他材料洗淨切成所需形狀。
- 3 倒入蔬菜高湯、椰奶煮約5分鐘入味後勾芡。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
99.3 大卡	0.7 g	0.8 mg	36.1 mg	58.3 mg	420.5 mg	202.8 g	7.1 mg	8.6 g	8.6 mg	2.2 g	1.9 g	0.01 mg	0.11 g	10.5 g





## 碧綠雙脆

### 調味料 | SAUCE

鹽	3g
胡椒	2g
醬油	30g
香油	30g
沙拉油	30g

### 材料 | INGREDIENTS

枸杞	2g
銀杏	30g
西芹	60g
甜豆	120g
乾香菇	20g
筍白筍	80g
青花椰菜	150g
薑	30g

### 作法 | METHODS

- 1 乾香菇泡水後切絲備用。
- 2 材料洗淨後，切成所需形狀。
- 3 鍋中倒入少許沙拉油加熱，炒香薑片、香菇絲後，依序放入其他材料後，加入調味料燜煮入味，淋上香油盛盤。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
139.1 大卡	0.1 g	1 mg	24.6 mg	65.6 mg	437.9 mg	265 g	10.2 mg	9.6 g	15.9 mg	3.4 g	3.5 g	0.08 mg	0.13 g	21.2 g

# 玉米腰果時蔬

## 調味料 | SAUCE

鹽	5g
胡椒	2g
沙拉油	20g

## 材料 | INGREDIENTS

枸杞	2g
木耳	30g
薑片	30g
黑豆	40g
豆皮	50g
秋葵	100g
腰果	120g
紅蘿蔔	60g
玉米筍	80g
毛豆仁	80g
杏鮑菇	100g
大頭菜	100g
花蓮豆	150g
香菜	5g

## 作法 | METHODS

- 1 材料洗淨，材料切至所需形狀大小。
- 2 鍋子加熱炒香薑片、蔬菜丁，加入少許水燜煮、調味。
- 3 加入太白粉水，黑豆及腰果、香菜盛盤。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
285.5 大卡	1.6 g	3.4 mg	110 mg	287.2 mg	345.8 mg	630.8 g	20.3 mg	20.7 g	55 mg	13.2 g	9 g	0.18 mg	0.21 g	42.3 g





## 補氣蓮子薏仁粥

### 調味料 | SAUCE

鹽	3g
胡椒	1g
麻油	30g

### 材料 | INGREDIENTS

枸杞	2g
木耳	30g
薑片	30g
洋菇	60g
綠豆	60g
筍片	80g
薏仁	80g
鮮香菇	60g
紅蘿蔔	60g
金針菇	80g
大白菜	300g
香菜	5g
水	800g
蓮子	150g

### 作法 | METHODS

- 1 麻油炒香薑片、加入煮熟的薏仁、綠豆、蓮子及蔬菜料續煮。
- 2 煮約20分後調味，加入金針菇及枸杞後盛盤。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
228 大卡	1.6 g	2.4 mg	77.5 mg	302.6 mg	281 mg	569.1 g	6.6 mg	36.8 g	62 mg	11.7 g	7.7 g	0.23 mg	0.16 g	12.3 g

## 南瓜竹筴燒豆腐

### 調味料 | SAUCE

鹽	3g
胡椒	2g
沙拉油	30g
香油	30g

### 材料 | INGREDIENTS

枸杞	2g
竹筴	4g
銀杏	30g
西芹	60g
乾香菇	10g
紅甜椒	20g
筴白筍	80g
南瓜泥	160g
板豆腐	200g
青花椰菜	200g
薑	20g

### 作法 | METHODS

- 1 乾香菇泡水後切絲備用。
- 2 材料洗淨後，切成所需形狀，青花菜用鹽水燙熟擺盤備用。
- 3 板豆腐切厚片，以平底鍋煎至金黃上色備用，再以薑片爆香加入其他蔬菜料及南瓜泥同煮入味。
- 4 板豆腐擺盤、青花菜圍邊，淋上醬汁即可。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
177.4 大卡	0.1 g	2.1 mg	101 mg	124.5 mg	190.3 mg	490.1 g	12 mg	14.4 g	61.6 mg	7.6 g	4.2 g	0.14 mg	0.2 g	37.9 g





## 絲瓜燴番茄野菇

### 調味料 | SAUCE

鹽	5g
胡椒	2g
香油	15g
沙拉油	20g

### 材料 | INGREDIENTS

枸杞	2g
竹筴	10g
木耳	30g
薑片	30g
豆皮	40g
絲瓜	200g
番茄	120g
玉米筍	60g
杏包菇	60g
四季豆	60g
金針菇	70g
大頭菜	100g
香菜	5g

### 作法 | METHODS

- 1 材料洗淨，材料切至所需形狀大小。
- 2 鍋子加熱炒香薑片、蔬菜片，加入少許水燜煮、調味。
- 3 加入香菜、香油盛盤。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
108.6 大卡	1 g	1.3 mg	40.4 mg	84.5 mg	295 mg	315.7 g	8.2 mg	8.5 g	45.8 mg	3.5 g	3 g	0.06 mg	0.15 g	19.1 g

# 栗子燒百菇

## 調味料 | SAUCE

胡椒	1g
麻油	30g
素蠔油	30g

## 材料 | INGREDIENTS

枸杞	2g
薑片	30g
山藥	80g
栗子	100g
洋菇	100g
鮑菇	100g
雪白菇	60g
鮮香菇	100g
芥藍菜	200g
香菜	5g

## 作法 | METHODS

- 1 麻油炒香薑片、加入菇類續炒，再將栗子加入煮至入味。
- 2 芥藍菜川燙炒香調味墊底。
- 3 山藥加入 1.之材料中煮至濃稠盛盤。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
123.6 大卡	0.7 g	1.9 mg	77.3 mg	86.9 mg	605.6 mg	426.5 g	5.7 mg	18 g	47.4 mg	4 g	3.6 g	0.1 mg	0.21 g	29.4 g





## 滋補養生南瓜燉飯

### 調味料 | SAUCE

鹽	3g
胡椒	2g
橄欖油	30g

### 材料 | INGREDIENTS

鮮香菇	50g
筍白筍	80g
銀杏	30g
青花椰菜	70g
南瓜	150g
西芹	40g
枸杞	2g
薏仁	40g
蠔菇	60g
金針	20g
薑	30g
小番茄	40g
玉米粒	70g
當歸	10g
白飯(熟)	200g
紅棗	20g
水	350g

### 作法 | METHODS

- 1 材料洗淨切丁備用。
- 2 白飯、薏仁、水及當歸、紅棗、金針燉煮。
- 3 薑片以橄欖油爆香，加入蔬菜料續炒後調味，加入 2.中熬煮。
- 4 最後加入番茄、玉米粒盛盤。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
186.2 大卡	0.9 g	1.3 mg	20.5 mg	91.9 mg	216.7 mg	387.4 g	6 mg	32.9 g	36 mg	4.6 g	3.1 g	0.1 mg	0.1 g	14.6 g

## 羅漢上素

### 調味料

### SAUCE

鹽	5g
胡椒	2g
香油	15g
沙拉油	20g
太白粉	20g
素蠔油	40g

### 材料

### INGREDIENTS

枸杞	2g
薑片	30g
洋菇	50g
草菇	80g
白木耳	10g
鮮香菇	40g
玉米筍	60g
杏鮑菇	60g
青江菜	200g
火鍋豆腐	80g
髮菜	5g
香菜	5g
水	100g

### 作法

### METHODS

- 1 材料洗淨，切至所需形狀大小。
- 2 鍋子加熱炒香薑片、什錦菇料，加入少許水燜煮、素蠔油調味，髮菜、豆腐加入勾芡。
- 3 青江菜過水川燙淋上香油盛盤。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
102.4 大卡	0.5 g	2.1 mg	83.6 mg	86 mg	708.3 mg	83.6 g	7.1 mg	8 g	33.9 mg	4.5 g	2.4 g	0.05 mg	0.18 g	11.5 g





## 樹子炒野蓮

### 調味料 | SAUCE

鹽	5g
胡椒	1g
香油	15g
沙拉油	15g

### 材料 | INGREDIENTS

薑片	30g
樹子	60g
鳳梨	100g
野蓮	200g
紅甜椒	30g
黃甜椒	30g
雪白菇	60g

### 作法 | METHODS

- 1 沙拉油炒香薑片、加入破布子、鳳梨、野蓮續炒，再將紅黃椒加入煮至入味。
- 2 最後加入香油盛盤。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
76.5 大卡	0.6 g	1.6 mg	19 mg	33.5 mg	758.7 mg	178.7 g	5.5 mg	7.7 g	14.9 mg	1.2 g	3.1 g	0.05 mg	0.1 g	17.5 g

# 何首烏百菇湯

## 調味料 | SAUCE

鹽	5g
胡椒	2g
橄欖油	30g

## 材料 | INGREDIENTS

薑	30g
枸杞	5g
銀杏	30g
洋菇	40g
薏仁	40g
蓮子	50g
蠔菇	60g
草菇	60g
山藥	80g
南瓜	200g
杏鮑菇	40g
鮮香菇	50g
當歸	10g
黃耆	20g
紅棗	20g
黑棗	20g
何首烏	10g

## 作法 | METHODS

- 1 材料洗淨蔬菜切成所需形狀備用。
- 2 將蓮子、薏仁、水及當歸、紅棗、黑棗燉煮。
- 3 薑片以橄欖油爆香，加入蔬菜料續炒後調味，加入 2.中熬煮。
- 4 熬煮約30分後，調味即可。

熱量	糖	鐵	鈣	磷	鈉	鉀	脂質	醣類	葉酸	蛋白質	膳食纖維	維生素B1	維生素B2	維生素C
165.8 大卡	1.5 g	2.3 mg	29.4 mg	149.2 mg	382.2 mg	500 g	6.1 mg	28.9 g	52.5 mg	6 g	5.1 g	0.13 mg	0.19 g	4.8 g



## 長輩該注意的營養問題

依照世界衛生組織定義60歲以上為老年人口，並預估2025年，全球將有超過一億兩千萬的老年人口，在台灣，社會福利法定義65歲以上為老年人口，然而，根據聯合國世界衛生組織定義，65歲以上老年人口占總人口比例達到7%時稱為「高齡化社會」，達到14%是「高齡社會」，達20%則稱為「超高齡社會」。國民健康署於2016年公布老年人口數據，顯示全台灣已有45個超高齡鄉鎮，其中更有5個鄉鎮老年人口比例超過25%。估計到了2026年，65歲以上人口會占總人口20%，台灣將進入「超高齡社會」，每4到5人當中就有一位老人，人口老化將是社會一項需要解決的關鍵性問題。

隨著年紀增長，人體的消化、吸收、代謝都逐漸衰退，國健署參考國際政策作法以及國內長輩的飲食及營養狀況，以「吃得下、吃的夠、吃的對」作為對高齡世代的飲食建議：

### 吃的下

2016年國民健康署針對全國22縣市高齡友善城市的調查結果顯示，10%老人有咀嚼困難問題，高齡者因年紀增長而有咀嚼、吞嚥能力變差，腸胃消化功能漸弱等現象，此外，獨居、無人備餐共餐也容易加重長輩營養不良的問題。目前，國內多數民眾對於老人餐食的印象多半停留在只能吃剝碎的食物、液態食品等，然而我們卻忽略了食物的質地、外觀、顏色，也是影響老人食慾的重要關鍵因素。因此，研發色香味俱全又具有豐富營養素且適合高齡咀嚼吞嚥的美食，是身為營養及餐飲工作者的重要課題。

### 吃的夠

大多數人都是年輕時吃的多，年長後便因開始注重養生而漸漸減少食量。依據國民營養健康狀況變遷調查結果，2013-2014年長者的飲食「熱量」攝取不足盛行率為42%，前5大缺乏的營養素為鈣(76.3%)、維生素E (73.1%)、維生素D (60.0%)、鋅 (51.5%)及鎂 (49.6%)，攝取不足的比率達5~7成。2013-2015年的調查結果則顯示高齡族群於六大類食物中，攝取不足盛行率最高的前2名為奶類(81.6%)及水果類(72.9%)。我們發現，長輩們會刻意節食保持健康，然而如此一來卻會造成營養不良等問題，再加上國人普遍六大類未均衡攝取，更易造成維生素礦物質不足，更加遲緩了新陳代謝。因此在這裡，國建署建議，長輩每天的飲食務必要吃得夠，每日一定要有1.5杯奶類和2份水果類。

## 長輩該注意的營養問題

### 吃的對

由於網路資訊傳播迅速，報章雜誌媒體等充斥一些似是而非的健康訊息，高齡者往往較注重自己身體健康，誤聽錯誤資訊，而給予自己設定多種飲食禁忌，如：只喝湯不吃料，認為湯才是精華；牛奶百害無一利，或是蔬果有過多農藥殘留不宜食用等等。往往造成長輩在飲食上無法達到足夠的營養素。沒有吃對食物，自然無法達到應有的營養標準。因此，國民健康署建議，高齡者攝取多樣化的蔬果，使用天然調味料、低鹽，搭配全穀、堅果；肉類以攝取魚、雞肉等白肉為主，並均衡攝取六大類食物。

### 足夠的水分

最後，我們要不斷提醒周遭長輩，每天一定要喝足夠的水分，水分除了可以維持體內酸鹼平衡，調節生理機能外，也能有效抑制口腔細菌孳生，對於口腔保健有絕對的關鍵影響，在此建議，長輩每天一定要喝足2公升的水，多喝水常保健康！

以下提供高齡長輩對於口腔健康影響營養攝取的自我評估量表，讓長輩或是其家人可以以簡易的方式了解長輩的營養狀態。

### 利用口腔健康篩檢營養狀況的自我評估量表

篩檢項目	配分
口乾	2
掉牙	2
進食困難	1
因為咀嚼不佳而選擇其他食物	1
口腔內有傷口、腫塊等情況	1
過去兩年沒看過牙醫	1

註：總分兩分以上，即顯示口腔及牙齒問題影響健康及營養狀態。

資料來源：Bush, L. A. et al.(1996). D-E-N-T-A-L : a rapid selfadministered screening instrument to promote referrals for further evaluation in older adults. J Am Geriatr Soc, 44, 979-981.

# 國民飲食指南-樂齡養身版

## 銀髮族每日飲食建議

我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據性別與生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到六大類食物，在每類食物中宜多加變化。



## 銀髮族一日飲食建議量

歲數	65歲以上					
	低		稍低		適度	
生活活動強度						
性別	男	女	男	女	男	女
熱量(大卡)	1700	1400	1950	1600	2250	1800
全穀根莖類(碗)	3	2	3	2.5	3.5	3
未精製(碗)	1	1	1	1	1.5	1
精製(碗)	2	1	2	1.5	2	2
豆魚蛋肉類(份)	4	4	6	4	6	5
乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類(碟)	3	3	3	3	4	3
水果類(份)	2	2	3	2	3.5	2
油脂與堅果種子類(份)	5	4	5	5	6	5
油脂類(茶匙)	4	3	4	4	5	4
堅果種子類(份)	1	1	1	1	1	1



## 全穀根莖類 1碗

1碗=4份(碗為一般家用飯碗，容量為240c.c，重量為可食重量)

### 全穀根莖類(未精緻類)

- =糙米飯1碗 (200公克)
- =全蕎麥、全燕麥80公克
- =全麥大饅頭1又1/3個 (100公克)
- =全麥吐司1又1/3片 (100公克)

### 全穀根莖類(其他)

- =白米飯1碗
- =熟麵條2碗



## 低脂乳品類 1份

- =低脂或脫脂牛奶1杯 =240毫升
- =低脂或脫脂奶粉3匙 (25公克)



## 油脂與堅果種子類 1份

(重量為可食重量)

- =黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油1茶匙 (5公克)
- =瓜子1湯匙、杏仁果5粒、核桃仁2粒 (7公克)
- =花生仁10粒 (8公克)
- =白(黑)芝麻 1湯匙 + 1茶匙 (10公克)
- =腰果5粒 (8公克)



## 蔬菜類 1份

- =煮熟後相當於直徑15公分盤 1疊
- =收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約占半碗
- =收縮率較低的蔬菜如芥藍、青花菜等，煮熟後約占2/3碗



## 豆魚肉蛋類 1份

(重量為可食重量)

- =毛豆 50公克
- =無糖豆漿 1杯
- =傳統豆腐 3格 (80公克)或嫩豆腐 半盒 (140公克)
- =小方豆干 1又1/4片 (40公克)
- =魚 35公克 或 蝦仁 30公克
- =文蛤 60公克
- =去皮雞胸肉 30公克
- =鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 35公克
- =雞蛋1個 (55公克)



## 水果類 1份

(重量為購買重量)

- =紅西瓜 1片 (365公克) 或 小玉西瓜 1/3個 (320公克)
- =椪柑 1個、木瓜 1/3個 (190公克)
- =香蕉 (1/2根、小1根) (95公克)

## 飲食多變化

由六大類食物中選擇當季在地新鮮食物，增加飲食的變化，會讓你的飲食歡樂無限也更健康唷！

- 患有高血脂症、糖尿病或腎臟病，會有一些飲食的限制，但在營養師的協助下，飲食仍可是多變的。
- 蛋、紅肉或文蛤是蛋白質、維生素B群與纖維質豐富的來源，適量攝取，對健康有益。
- 多吃富含膳食纖維的食物，例如：全穀類食物 (糙米、全麥饅頭)、蔬菜、水果，可使排便更順暢。

# 國民飲食指南-樂齡養身版

## 生活活動強度

低	靜態活動。睡覺、靜臥或優閒的坐著。例如：坐著看書、看電視...等。
稍低	站立活動，身體活動程度較、低熱量較少。例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
適度	身體活動程度為正常速度熱量消耗較少、例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等。
高	身體活動程度較為正常速度或激烈、熱量消耗較多。例如：上下樓梯、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山...等。

## 銀髮生活321

### 飲食 3 概念

- 均衡飲食，食物多樣化。
- 三餐正常，餐餐規律。
- 每天攝取 6 杯水 ( 每杯 240c.c.) 。

### 活動 2 主張

- 多到戶外走走，選擇適合自己身體狀況的運動。
- 在家隨時找機會動動，例如：掃地、洗碗、種花、整理環境...等。

### 心靈 1 點靈

- 常保好心情：做志工、看書、學書法、繪畫、下廚、打拳、旅遊、唱卡拉OK、下棋等，生活可以過得更多采多姿！

## 老人營養餐的設計理念

---

本次中國醫藥大學與朝陽科技大學合作，以國民飲食指南為基礎，針對台灣年長者設計合適的飲食內容，讓長者能在一餐中同時攝取到食物六大類，也針對長者容易缺乏的蛋白質進行強化性的補充。

同時，更強調少油少鹽少糖的健康原則，使每一餐的油脂攝取比例於30%以下，鈉含量低於800毫克，精緻糖攝取更是微乎其微。

菜單設計同時也兼顧台灣在地長者的口味嗜好，客製化設計出台灣在地長者喜歡吃，又能健康吃的特色餐點。

我們希望利用色、香、味以及完美口感的結合，有效的提升高齡長輩的飲食品質及營養素攝取。

臺中市政府衛生局印製  
經費由國民健康署菸品健康福利捐支應

