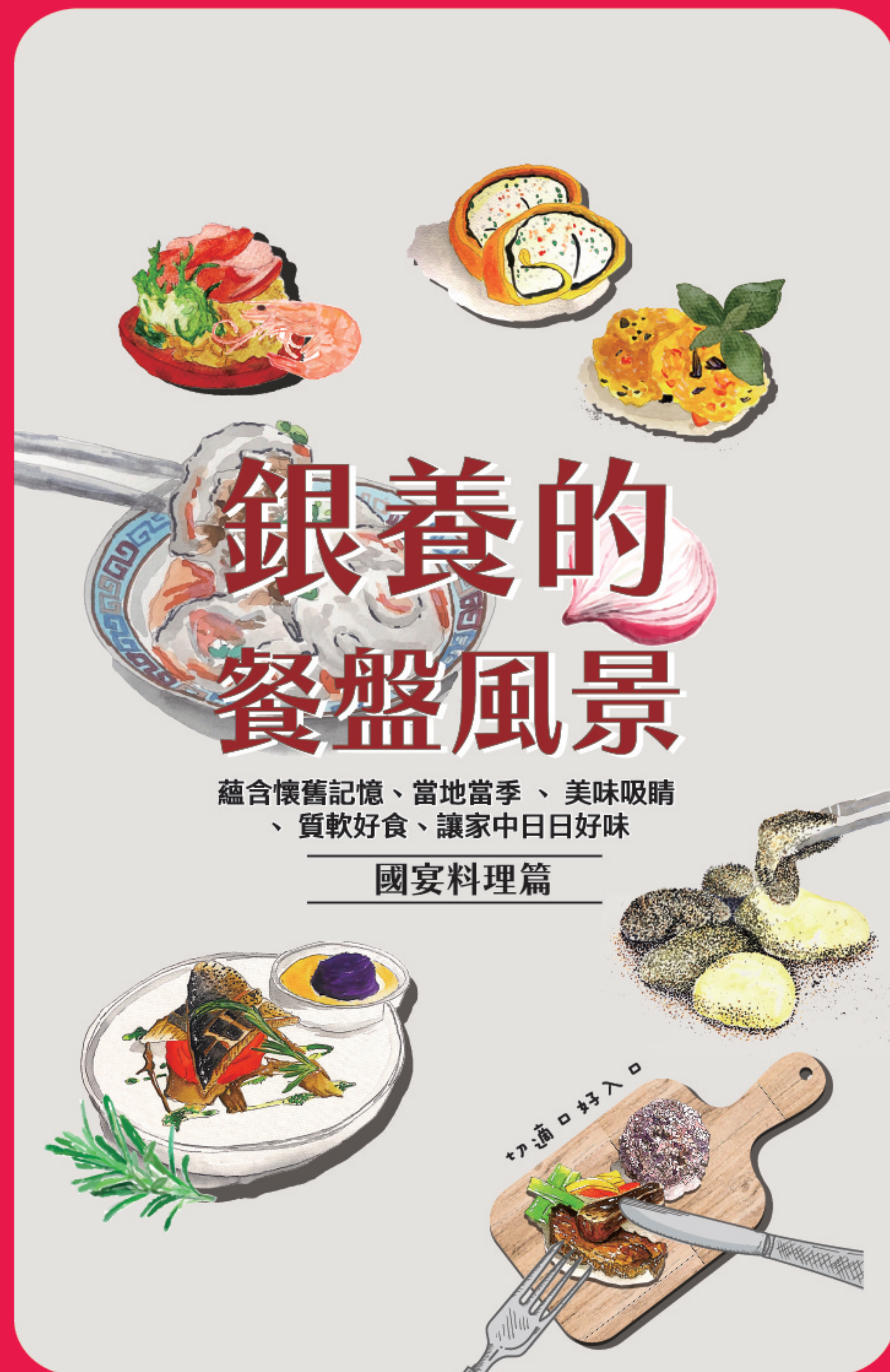




GPN:1011101909 廣告

本經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應



目錄



署長的話 01

長者新食代 03

國宴料理 07

翡翠魚腩 台北福華大飯店 11

家鄉鯖魚佐時蔬 鑽研健康廚房 15

美滋風味鍋 順香閣海鮮鍋物 19

哈密瓜佐雞丁 官夫人田園餐廳 23

外食好所在 25

知識百寶箱 29





國民健康署署長

署長的話

幸福是和家人好友同桌共食，
一同讓吃飯成為長輩最享受的
時光吧！

吳昭軍

「家有一老，如有一寶」，隨著台灣進入高齡化社會，長輩們的健康也越來越被重視。經常從長輩口中聽到「我真的不餓」，或吃了幾口飯就說「我已經飽了」，其實吃進去的遠遠不及一頓正餐的份量，加上因缺牙、咀嚼或吞嚥的問題，而限制吃東西的種類，更增加營養不良風險。所以如何透過產官學合作，全面推廣質地調整飲食的知識和方法，讓長輩們都吃得下，就顯格外重要。



為照顧牙口和咀嚼功能逐漸退化的長輩們，國民健康署依實證基礎與我國飲食習慣，研發長輩的營養策略及食物質地調整分類標準，推出「高齡營養飲食質地衛教手冊」，並推廣三好一巧「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」高齡飲食觀念，只要運用質地調整飲食概念，透過食材的挑選、切割烹煮技巧等，改變食材的軟硬度及適口性，就可以製備適合長輩的餐食，而不再只是看得到卻吃不下，並且搭配「我的餐盤」原則，讓長輩吃得更健康。

此外，國民健康署積極與跨單位合作進行相關培訓工作，並輔導供餐據點、小吃店、餐廳、飯店業者等，讓長輩或照護者有更多元的餐食選擇，亦期望帶動國內餐飲產業，一起建構高齡飲食友善環境和商機。

藉由一起做菜的家庭互動，不但能增進情感，再加上親人的陪伴用餐，更可以增加長輩食慾，利用家中常用的餐具輕鬆瞭解食物的軟硬度，為長輩飲食把關，不妨親手為家中長輩做道營養滿分的料理吧！提供長輩更高齡友善健康的飲食，從「健康饗樂」開始，朝向「健康享樂」邁進。

長者新食代

認識質地調整飲食



隨著年紀漸漸增長，牙口漸漸退化，常因食物很硬，咬不動，吃不下，就開始餐餐都煮稀飯，配鹹蛋和醬菜，長期下來會有攝取不足，營養不良的問題！

所謂質地調整飲食是依據食物特性（軟硬度、流動性）、長輩進食狀況（咀嚼與吞嚥能力）來挑選食物，並改變食物的軟硬度或其外觀大小，使牙口咀嚼功能不好的長輩們，能順利進食。

*身體有狀況，請務必尋求專業醫事人員的診斷，切勿自行判斷。

選擇適合的質地調整飲食搭配我的餐盤
讓長輩聰明吃 營養更全面



了解更多

營養新食力

三好一巧高齡友善飲食

足夠的營養攝取對長輩很重要，所以要建立「吃得下」、「吃得夠」、「吃得對」及「吃得巧」三好一巧新觀念。其中最重要的就是要「吃得下」，透過調整食物的軟硬度、切割大小與烹調方式，來幫助長輩吃得歡喜、輕鬆自在。



「吃得下」善用烹飪軟化助吞咬 「吃得夠」少量多餐能吃盡量吃
「吃得對」每天吃足 6 大類食物 「吃得巧」天然調味共食更美味



我的餐盤，聰明吃，營養跟著來



每天早晚
一杯奶

堅果種子
一茶匙



女



男



每餐水果
拳頭大



菜比水果
多一點

豆魚蛋肉一掌心



飯跟蔬菜一樣多



質地調整飲食

製備長輩合適且容易入口的食物，達到天天「**咬得動、吃得下**」營養跟著來!!

食材挑選與處理

- ◆去除果核、果籽、粗果皮、骨頭、魚刺等
- ◆選用天然在地食材



常用餐具簡易測

材質：不銹鋼（304或316為佳）



筷子



湯匙



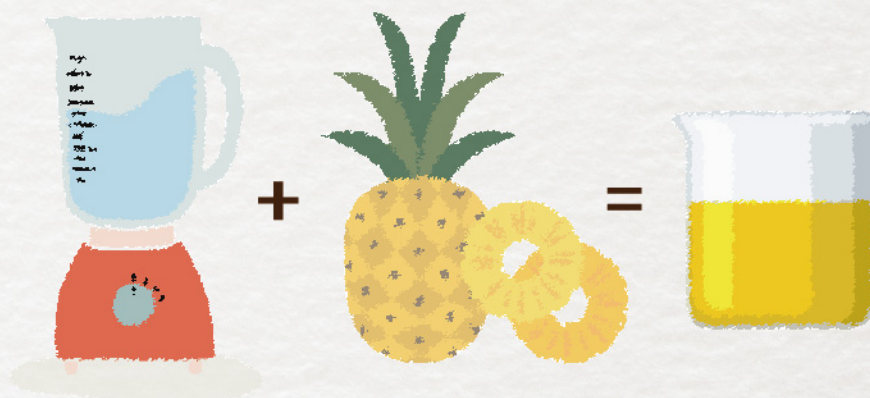
叉子



了解更多

切割烹飪技巧

- ◆全穀雜糧類食材可先洗淨後泡水
- ◆肉類可用國產新鮮鳳梨汁(鳳梨酵素)醃漬嫩化
- ◆纖維較多、質地較硬的蔬菜冷凍處理
- ◆食材切成適口大小（約3公分以下）
- ◆切斷肉的筋膜、組織改變厚度



大廚不藏私

國宴料理



年節，聚餐

餐桌上總有令你唇齒留香的一道菜餚

有令人驚豔的澎湃宴客菜

還有代代相傳的辦桌佳餚

跟著大廚們利用當地特色食材

創造從小到老皆可共饗的美味佳餚



台北福華大飯店 Howard

地址：台北市大安區仁愛路三段160號
電話：02 2700 2323

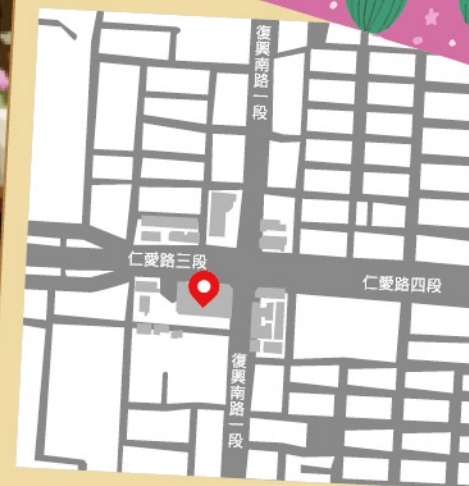


主廚 王永宗

製作懷舊國宴料理好入口！



位於台北市大安區，為台灣連鎖知名飯店，其中蓬萊邨台菜餐廳主打古早味台菜，結合精緻擺盤，讓台菜跳脫小吃侷限，成為澎湃的宴客佳餚。



健康美食好去處！



翡翠魚腩

過年過節豐盛的料理，闔家團圓的歡樂，

是許多長輩們最開心的時光！

現在卻可能因牙口功能的問題，無法大啖美食佳餚，十分可惜！

這道經典辦桌台菜翻轉長輩糊狀餐食的想像～

蒸熟的魚腩軟嫩細緻，搭配口感滑潤的菠菜翡翠，

如詩如畫，好入口又滑順！

不僅讓長輩看得到食物的原形狀，

還可以和兒孫開心共度餐桌食光！



食 材 (3人份)

國產龍膽石斑 105 克

豆腐 135 克

菠菜 150 克

蛋白 3 顆

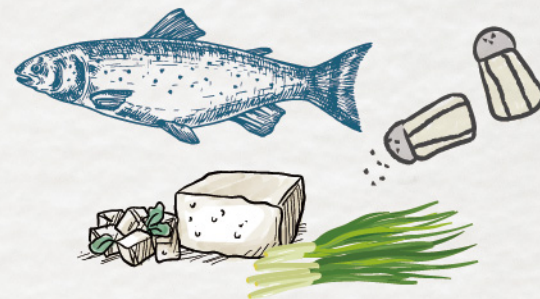
雞蛋 1 顆

蟹肉 45克

絞肉 15 克 水 1000 c.c.

馬蹄(荸薺)、魚漿、太白粉、香菇、醬油、鹽、糖、蔥花

、米酒、胡椒粉、油蔥酥、香油適量



作 法



- 1.馬蹄(荸薺)、蔥花、香菇、豆腐、蟹肉切碎備用。
- 2.國產龍膽石斑去骨去刺，取魚肉切丁狀，加入切碎後豆腐、蔥花、絞肉、荸薺、魚漿、1顆雞蛋、鹽、糖、醬油、油蔥酥、胡椒粉、米酒、香油攪拌均勻，放入模形/碗公塑形，用電鍋蒸熟（外鍋約 1.5 杯水），即為魚腩。
- 3.將先前取下的魚骨汆燙 30 秒後，放入 1000 c.c.熱水中，熬煮成高湯備用。
- 4.將菠菜與少許水放入果汁機攪打，過濾取其汁，加入蛋白（比例1:1）、少許太白粉混合後，入油鍋炸約 1 分鐘（溫度 120 度），撈起即為翡翠。
- 5.將步驟3高湯，加入少許鹽、糖、太白粉進行勾芡，再加入步驟4翡翠及蟹肉丁煮熟，最後淋在魚腩上即完成。

賢地調整小撇步

◆魚可換成刺較少的鮭魚、鯛魚。

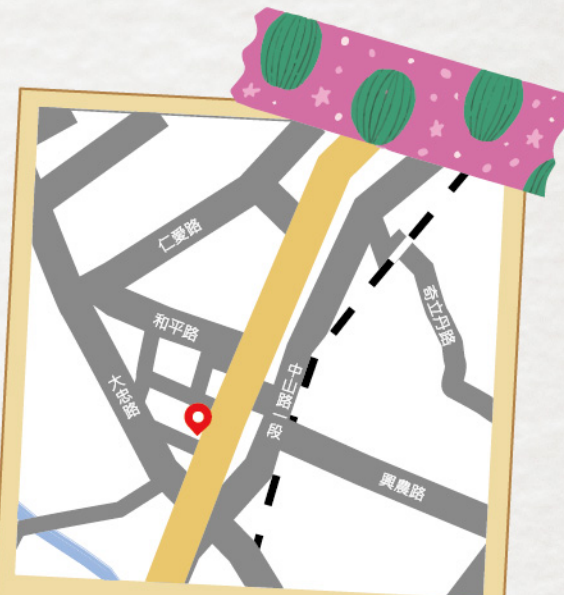
◆翡翠（菠菜）可改用水煮方式，減少用油量。

饌研健康廚房 ZHUANYAN

地址：宜蘭縣礁溪鄉礁溪路四段101號2樓
電話：03 988 8117 #2

主廚 李家興

親自嚴選好咬好入口食材



健康美食好去處!



位於宜蘭礁溪，研發多道健康多樣的美味餐點，讓顧客不僅享用美食也兼顧營養均衡。

家鄉鯖魚佐時蔬



買地調整小撇步

- ◆鯖魚會有許多細刺，要重複確認，是否去除乾淨。
- ◆韌性高的香菇可打碎製成天然醬料，好入口。

家中的餐桌上是否會出現各式鯖魚料理？

那新鮮肥美、簡單樸實的味道，真是棒極了！

善用新鮮食材的特色，增加料理味道的豐富度，

發揮創意把高齡長輩常吃的軟質食材做變化，

展現出台式佳餚與西式料理手法的交融滋味，

翻新了長輩的台式味蕾，多元變化口味吃不膩，

讓魚料理成為日常餐桌上的尋常風景！

食 材 (3人份)

主菜

鯖魚 330 克
溫泉番茄 1 顆

配菜

百合 60 克
紫地瓜 330 克

香菇醬

新鮮香菇半朵、胡椒粉、蔥、薑、蒜、番茄醬、水、醬油、植物油適量

絲瓜醬

絲瓜 100 克 水 200 c.c.
洋蔥 10 克 植物油適量

蔥油醬

蔥 10 克、蒜頭、薑、鹽、植物油適量

作 法

醬料

●蔥油醬

蔥切段，鍋中放入油、蔥、薑、1 顆蒜頭及鹽炒香，放入果汁機攪打成泥狀，取出備用。

●香菇醬

鮮香菇切片，蔥切段，鍋中放入油、鮮香菇、蔥、薑、1 顆蒜頭炒香，加入少許水、醬油、番茄醬煮滾，放入果汁機攪打成泥狀，取出備用。

●絲瓜醬

絲瓜削去外皮切片、洋蔥切丁，鍋中放入油、絲瓜及洋蔥炒香，再加入鹽、水（蓋過絲瓜）煮滾後，放入果汁機攪打成泥狀，取出備用。

主菜

1. 鯖魚洗淨後去刺、番茄洗淨切片，烤箱預熱 220 度，將鯖魚和番茄烤 5~6 分鐘。
2. 烤好的鯖魚及番茄，切成約 3 公分適口大小，再用蔥油醬、香菇醬點綴擺盤即完成。

配菜

1. 紫地瓜削皮切塊、百合洗淨後泡水。
2. 將地瓜及泡水百合一起放進電鍋（外鍋 2 杯水），蒸熟後，搗成泥，再搭配絲瓜醬擺盤。

奇真順香萊 Howard

地址：新北市林口區中山路298號
電話：02 2601 5986



位於新北市林口，店內寬敞舒適，適合全家大小闔家聚會，不論是海鮮精緻鍋物或是台式的手路菜，都是餐廳國宴主廚的招牌，複合式的經營方式提供顧客更多選擇。



主廚 張哲耀
銀養鍋物好入口!

美滋風味鍋

寒冷的冬天，習慣來一鍋裊裊炊煙，熱呼呼的鍋物，不但有澎湃食材，還有充滿親友間各種歡樂笑料、團聚喜悅。這道鍋物選用在地新鮮食材、切割適口大小蝦~去殼、魚~無刺，讓長輩能安心品嚐到食材的天然風味！快帶著家中長輩，約上三五好友，開啟熱氣騰騰的美好食光吧!!

買地調整小撇步

◆食材須無骨、無刺、無殼。



食材 (3人份)

湯底熬煮

芹菜 20 克 洋葱外層 20 克 白蘿蔔 20 克 水 2000 c.c.
乾燥杏鮑菇 5 克 南瓜 30 克 高麗菜心 20 克 紅棗、枸杞適量
黃金蟲草 30 克 牛番茄 20 克 紅蘿蔔 20 克

火鍋食材

高麗菜葉 140 克 去骨雞腿肉 50 克 白蝦 30 克
紫洋葱 120 克 草蝦 45 克 干貝 3 顆
南瓜 30 克 牛番茄 20 克 鴻喜菇 15 克
鯛魚片 60 克 豆腐 1 盒 小白菜 100 克

作法

1. 乾燥杏鮑菇、芹菜、洋葱外層、白蘿蔔、紅蘿蔔、南瓜去皮去籽、牛番茄洗淨，切成約 3 公分大小，與高麗菜心一同加入鍋中，熬煮約 30 分鐘後，取湯備用。
2. 將鴻喜菇去除根部，高麗菜葉、紫洋葱、去骨雞腿肉、小白菜皆洗淨後切成約 3 公分大小；豆腐、牛番茄、南瓜、白蝦及草蝦去殼去腸泥後切丁；干貝、鯛魚切片備用。
3. 鍋底先放入高麗菜葉及南瓜，加入步驟 1 高湯，先放入蔬菜類與肉類火鍋食材，熬煮約 3 分鐘，再放入海鮮類火鍋食材、紅棗、枸杞後煮滾，轉小火再煮 10 分鐘即可。

官夫人田園料理

地址：宜蘭縣壯圍鄉新南村霧罕路3號
電話：03 925 3517

位於宜蘭縣壯圍鄉的新南村，當地以盛產哈密瓜出名，故有哈密瓜的故鄉之稱。這裡的瓜瓜風味餐都是結合當地的食材所研發出來的，例如「哈密瓜雞湯」，用自製的哈密瓜醬瓜，搭配新鮮的雞肉烹煮而成。到此用餐，彷彿置身於瓜田、稻田中，視野寬廣遼闊，綠蔭環繞，不僅用餐環境舒適，更有特色料理可供選擇。



主廚 官耀金

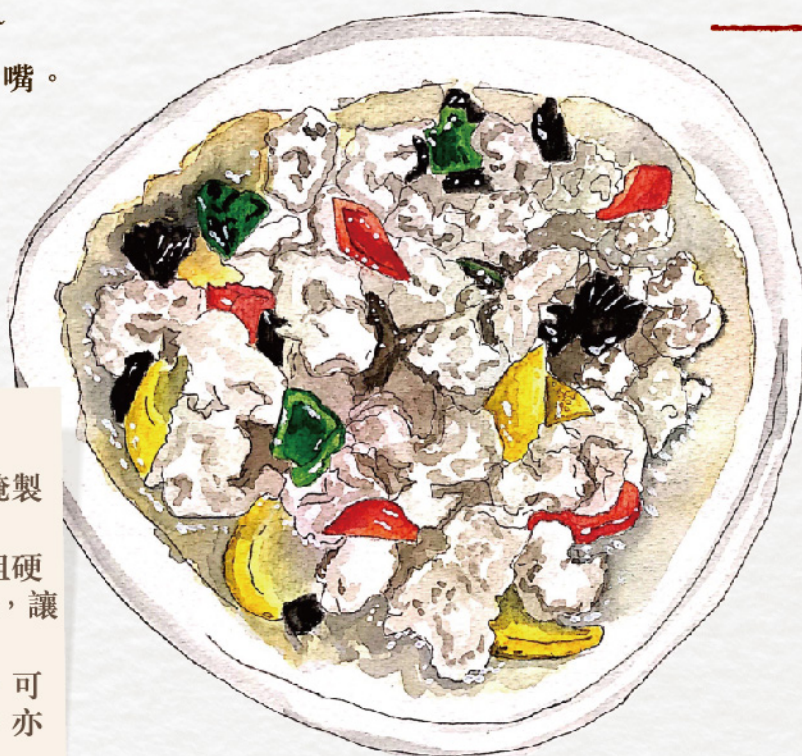
田園風味好入口！



健康美食好去處！

哈密瓜佐雞丁

探訪果園，映入眼前，
那渾圓飽滿的哈密瓜，勾起與家人出遊時，
似曾品嚐過的一道水果料理，多重豐富的口感讓人至今難以忘懷~
這道料理利用哈密瓜，
搭配新鮮鳳梨與軟嫩雞丁，再加上爽口的彩椒，
每口大小剛剛好(約 3 公分)~
一口接一口，越吃越ㄟㄨㄚ、嘴。

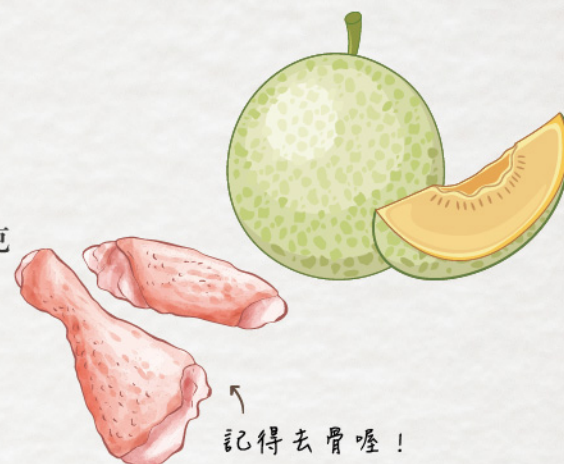


質地調整小撇步

- ◆雞胸肉可用新鮮鳳梨汁醃製可以更軟嫩。
- ◆紅蘿蔔和甜椒外皮比較粗硬，可先冷凍處理 1-3 天，讓其軟化。
- ◆建議使用多種顏色彩椒，可增加攝取不同的營養素，亦可使擺盤看起來更美味。

食 材 (3人份)

去骨雞胸肉 180 克
新鮮哈密瓜 30 克
紅蘿蔔 30 克
醬瓜 (哈密瓜醬瓜) 20 克
蛋白 2 顆
甜椒 15 克
黑木耳 5 克
水 300 c.c.



記得去骨喔！

新鮮鳳梨汁、蒜頭、太白粉、胡椒粉、植物油適量

作 法



1. 紅蘿蔔、甜椒洗淨切成約 3 公分大小，冷凍 1-3 天備用。
2. 醬瓜 (哈密瓜醬瓜) 切丁，新鮮哈密瓜、雞胸肉、木耳切成約 3 公分大小。
3. 雞胸肉加入新鮮鳳梨汁醃製，靜置約 15 分鐘後，加入蛋白、胡椒粉及太白粉拌勻，汆燙後備用。
4. 鍋中放少許油、蒜頭及醬瓜炒香後，加入 300 c.c 水煮滾。
5. 加入紅蘿蔔、甜椒、雞胸肉、木耳煮滾 5 分鐘，勾芡後即可起鍋。

水果入菜好滋味！



Welcome to Taiwan

Jaunt in Taiwan



外食好所在 北台灣餐飲業者



25



- 1 台北福華大飯店**
地址：台北市大安區仁愛路三段160號
電話：02 2700 2323
- 2 欣豐食品有限公司**
地址：台北市中正區徐州路2-3號1F
電話：02-2396-6871
- 3 阿義師大茶壺茶餐廳**
地址：台北市文山區指南路三段38巷37之1號1樓
電話：02 2939 5615
- 4 巷上食璞川菜客家菜**
地址：台北市內湖區瑞光路513巷22弄15號
電話：02 8752 5382
- 5 奇真順香菜**
地址：新北市林口區中山路298號
電話：02 2601 5986
- 6 將捷金鬱金香酒店**
地址：新北市淡水區中正路一段2-1號
電話：02 2621 0333
- 7 暖暖小館**
地址：基隆市暖暖區暖暖街159號1樓
電話：02 2458 8106
- 8 亨味食堂**
地址：桃園市龍潭區大平里民治十六街87巷25號
電話：03 411-1000
- 9 礁溪老爺酒店**
地址：宜蘭縣礁溪鄉五峰路69號
電話：03 988 6288
- 10 饌研健康廚房**
地址：宜蘭縣礁溪鄉礁溪路四段101號2樓
電話：03 988 8117 #2
- 11 官夫人田園餐廳**
地址：宜蘭縣壯圍鄉新南村霧平路3號
電話：03 925 3517
- 12 一佳村養生餐廳**
地址：宜蘭縣冬山鄉中山村中城二路58巷11號
電話：0935-289449

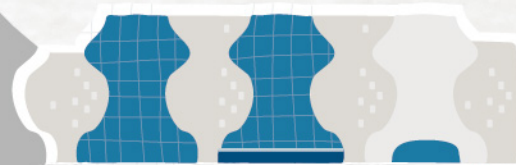
26

Welcome to Taiwan

Jaunt in Taiwan



外食好所在 中台灣餐飲業者



彰化縣

台中市

13



14



13

欣燦客家小館

地址：台中市潭子區興華一路219號

電話：04 2534 5178

14

古早雞傳統米食

地址：彰化縣芬園鄉彰南路五段451巷36號

電話：04-9252-2215





知識百寶箱

銀養的 餐盤風景

書名：銀養的餐盤風景-國宴料理篇

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

網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4131>

電話：(02)2522-0888

發行人：吳昭軍署長

作者：衛生福利部國民健康署

執行：開新創意策略股份有限公司

編輯小組：林文郁、井采苓、鄭晶文、鄭秀敏、黃詩涵、陳昭仔、陳珈妤

編審：賈淑麗、羅素英、林真夙、秦義華、張雅婷

版(刷)次：第一版第一刷

出版年月：中華民國111年11月

定價：新臺幣 80 元

ISBN：978-626-7137-80-2

GPN：1011101909

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權力，欲利用者請洽詢衛生福利部國民健康署