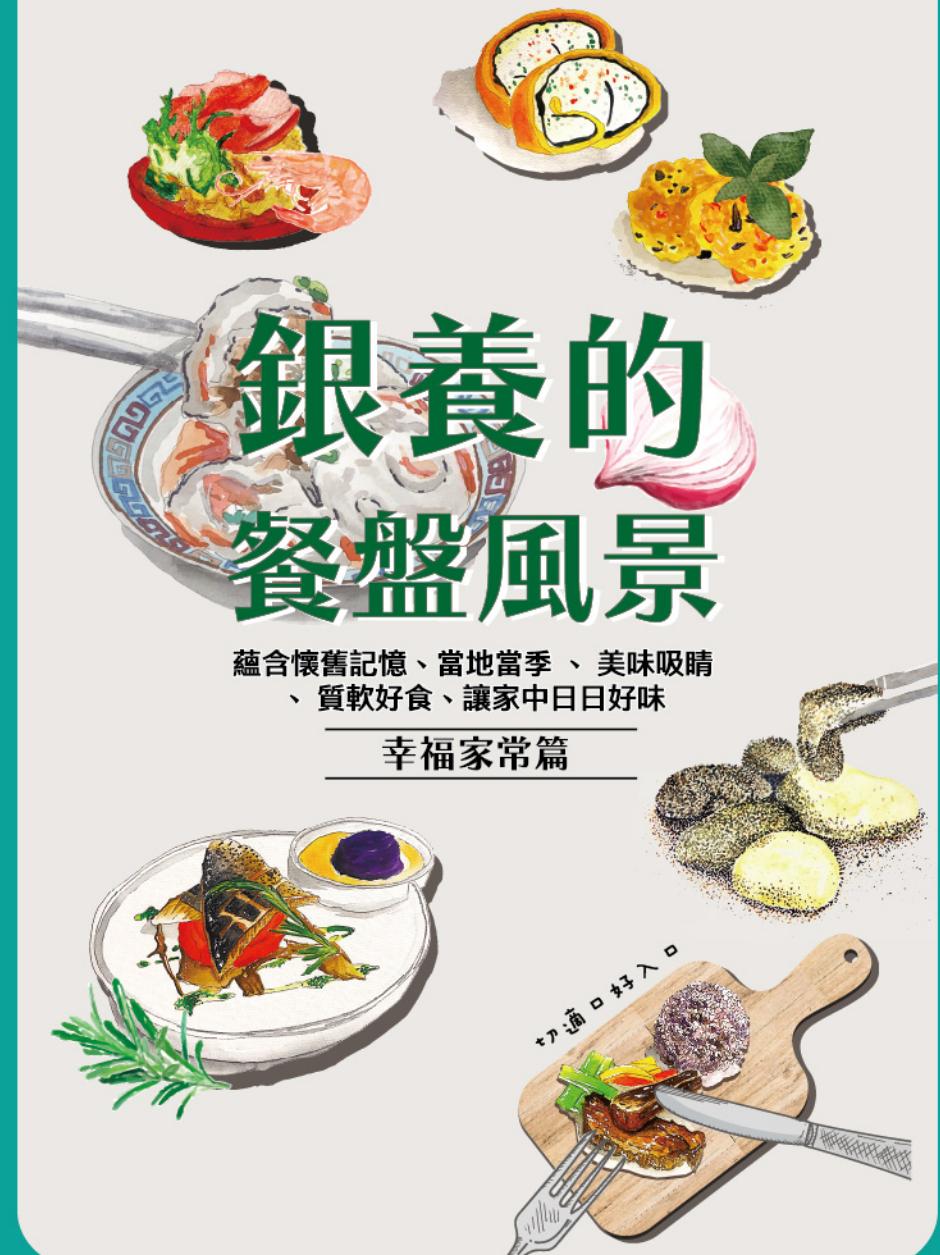




GPN:1011101910 廣告

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

幸福家常 07

蝦仁芙蓉南瓜 欣豐食品有限公司 11

港式芋頭燜雞 將捷金鬱金香酒店 15

青草樹薯燉肩頰 一佳村養生餐廳 19

觀音蘋果茶燉雞 阿義師大茶壺茶餐廳 23

荔枝雞肉卷 古早雞傳統米食餐廳 27

外食好所在 29

知識百寶箱 33





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！

吳淑軍



「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「吃得出、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，請勿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



拳頭大  
每餐水果  
多一點



菜比水果  
多一點



# 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



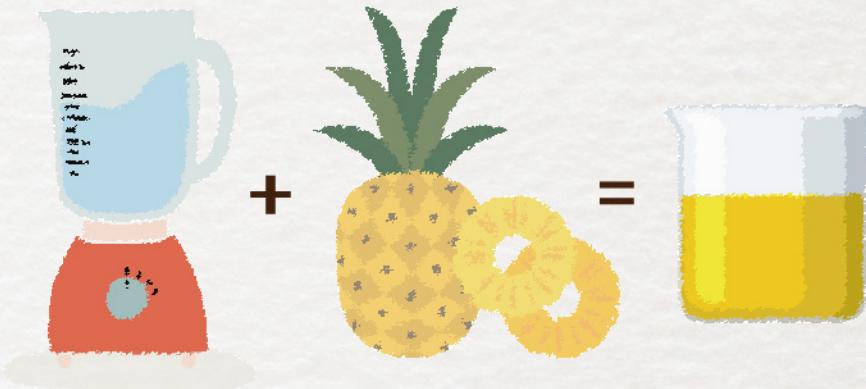
叉子



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

## 幸福料理

從小到大永遠吃不膩的料理  
去餐廳一定要點的菜色  
勾起兒時回憶與味蕾記憶  
與家人共享餐桌上的酸甜苦辣的幸福感  
吃得飽足 也吃到愛的幸福



# 欣豐食品有限公司 Shin Fong

地址：台北市中正區徐州路2-3號1F  
電話：02-2396-6871



位於台北市萬華區，由董事長兼總經理陳榮煌先生成立，至今已逾十四個年頭。在國內競爭激烈的團膳經營領域中，以服務誠懇、待客謙和有禮、食材營養衛生、物美價廉，從業以來獲得消費者的肯定與滿意。



主廚 許懷媒  
營養美味好入口！

recipe  
01

# 蝦仁芙蓉南瓜

一年四季都吃得到的南瓜，  
來看大廚變化出不一樣的料理！  
南瓜去皮切適口大小（約 3 公分），  
鋪上絕配起司與南瓜融合，  
再淋上蝦仁滑蛋，  
多元食材提升美味層次，也讓營養更豐富！  
簡單輕鬆電鍋烹調法，  
變出創意～誘人又可口！

## 食 材 (3人份)

南瓜 330 克

蝦仁 45 克

蛋白 2 顆

青豆仁 45 克

水 500 c.c.

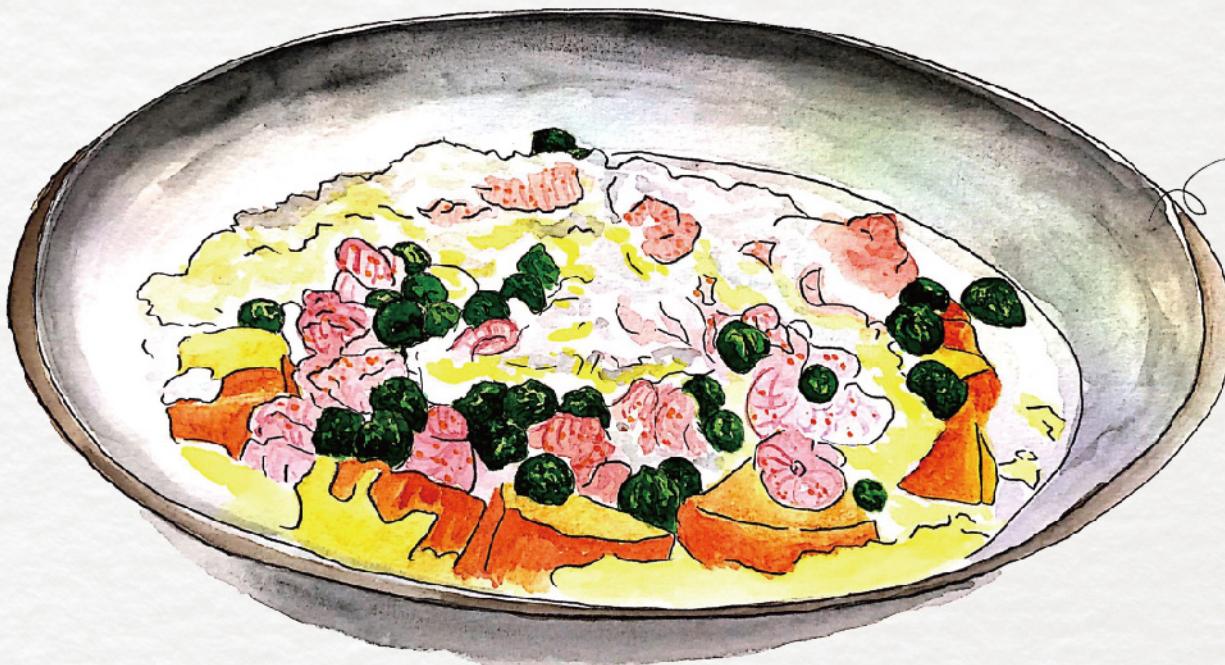
鹽、太白粉、起司適量



## 作 法



1. 南瓜去皮切成約 3 公分大小，鋪上適量起司，放入電鍋蒸熟（外鍋 2 杯水）備用。
2. 蝦仁去除腸泥，洗淨後切丁，滾水中汆燙約 10 秒後，撈起備用。
3. 將 500 c.c. 水煮滾，加入蛋白攪拌均勻，再加入蝦仁、青豆仁及鹽，煮熟後勾芡，淋在南瓜上即可。



## TIPS

寶地調整小撇步

● 青豆仁可代換為紅蘿蔔、甜椒。

● 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。

# 將捷金鬱金香酒店 Gorden Tulip

地址：新北市淡水區中正路一段2-1號  
電話：02 2621 0333

主廚 邱有德  
新鮮美味好入口！



健康美食  
好去處！



GOLDEN TULIP  
將捷金鬱金香酒店  
FAB HOTEL - NEW TAIPEI

位於淡水，為北台灣國際型渡假酒店，享美景亦不可少佳餚，酒店提供豐富的多國自助式料理、遠離塵囂放鬆身心的大廳酒吧、視野開闊的酒廊及新閩江菜宴席料理。在追求養生的年代，新閩江菜以溜、蒸、炒、煨、燉烹調手法為主，結合淡水新鮮海鮮與當地時令食材製作。



# 港式芋頭燶雞



鹹甜皆適宜的芋頭，是許多傳統台式料理的第一選擇，雞腿肉和芋頭切成適口大小，炸後再燶煮至軟爛，不用擔心牙口不好的問題，滿足長輩的胃口，也串起家人間的情感，盡情享用充滿芋香的一品，在家就能輕鬆完成！

## TIPS

質地調整小撇步

- 適口性大小（約 3 公分），大約小拇指 2 個指節。
- 加入牛奶燶煮料理，增加滑順度。

## 食 材 (3人份)

去骨雞腿肉 180 克

芋頭 90 克

牛奶 60 c.c.

椰漿 45 c.c.

植物油、蒜頭、水、糖、鹽適量



## 作 法

1. 去骨雞腿肉及芋頭切成約 3 公分大小。
2. 鍋中加入植物油，先將芋頭煎至表面金黃色，再加入雞腿肉、蒜頭拌炒，再加入水（約食材一半）後，加蓋燶煮約 15 分鐘。
3. 再加入牛奶、糖、鹽及椰漿，煮至黏稠狀即可。



# 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



位於宜蘭縣冬山鄉，坐落於冬山河上游的中山休閒農業區內，生態、地貌保持完整，遊憩資源完善，餐廳內每道菜、茶、點心都是親手自製，無人工防腐劑、無人工色素，養生佳餚皆取自天然食材的原色原味。



主廚 藍振中  
天然食材好入口！



# 青草樹薯燉肩胛

感動的味道，來自媽媽的用心，  
從備料、熬煮到上桌，  
每一道程序都緊扣著細膩情感。

這道湯品由去骨肉品，搭配青草與樹薯燉煮，  
香氣十足又美味~  
備好適口大小食材，放入電鍋，  
青草淡淡清香，帶來暖心的好滋味，  
不論長輩小孩都喜歡，今天晚上就來做這道湯品吧~

## TIPS

### 質地調整小撇步

- 食材切割約3公分  
適口大小可縮短烹煮時間。
- (梅肉) 肩胛肉也可以用  
無骨雞腿肉代換。



## 食 材 (3人份)

梅肉（肩胛肉）120 克

樹薯 60 克

乾魚腥草 3 克

水 1200 c.c.

紅棗、枸杞、米酒、鹽適量

## 作 法



1. 鍋中放入乾魚腥草、1200 c.c.水，熬煮約 8-10 小時  
(居家熬煮約 20-30 分即可)，取湯備用。
2. 紅棗去籽後對切，將梅肉（肩胛肉）、樹薯削皮去心，  
切成約 3 公分大小，汆燙備用。
3. 鍋中加入所有食材、湯及鹽調味，放入電鍋蒸（外鍋放 2  
杯水）。
4. 食用前加入枸杞及少許米酒可增加香氣。

老伴  
煮好吃的給你喔！



# 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



位於台北市最大鐵觀音茶產區的貓空休閒農業區，在地經營超過三十五年，主打創意主題料理，也是唯一受邀國際知名節目Discovery頻道作特色美食專輯，運用花卉、水果與茶葉創意出一桌拿手的創意主題料理，滿足了許多老饕挑剔的味蕾。



主廚 張侑森  
創意料理好入口！

# 觀音蘋果茶燉雞

「茶」不只是飲品，更是料理入味的好幫手

這道滿滿營養的雞湯，是為高齡長輩改良的獨家料理

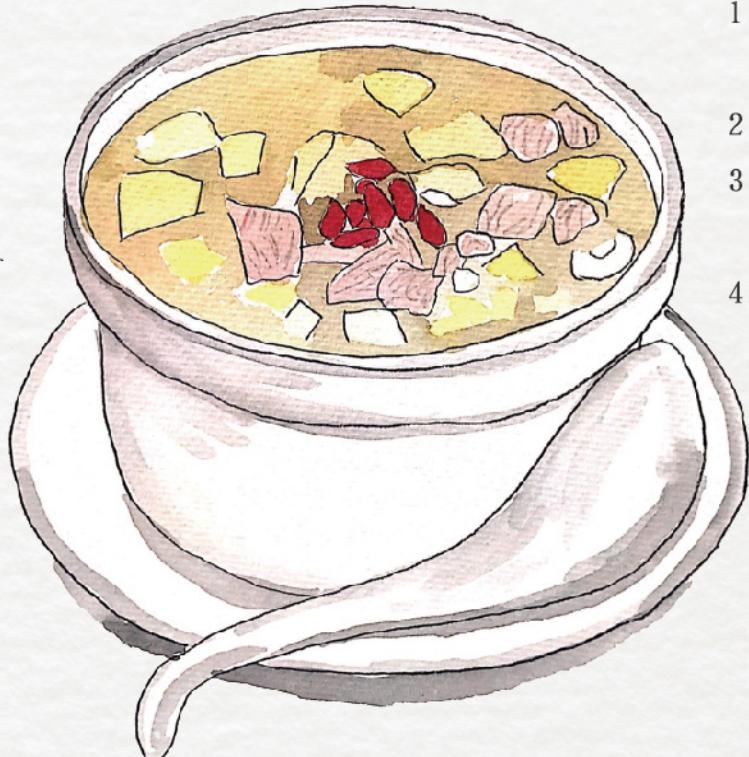
有意想不到的茶香，還有菇類、蘋果..等多樣食材，  
就像豐沛的愛，暖胃、暖脾、暖心肝！

大家快學起來，到廚房施展「質地調整飲食」的幸福魔法吧！！

## TIPS

質地調整小撇步

- 食材切割適口大小(約3公分)  
好咬好入口。



## 食 材 (3人份)

雞腿肉 450 克

蜜蘋果 240 克

美白菇 90 克

鴻喜菇 90 克

竹笙 60 克

鐵觀音 30 克（以過濾袋裝）

山藥 200 克

水 1000 c.c.

杏仁片（南杏、北杏）、枸杞、薑片、鹽、米酒適量



## 作 法

1. 食材洗淨備齊，蘋果及山藥削皮，雞腿肉、竹笙及菇類皆切成約 3 公分大小，杏仁片切碎。
2. 將雞肉汆燙，撈起備用。
3. 湯鍋中放入 1000 c.c. 水、食材及鐵觀音（以過濾袋裝），煮滾後撈除泡沫，轉至小火，慢燉約 40 分鐘。
4. 起鍋前加入枸杞、鹽及米酒調味即可。



# 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



位於彰化縣芬園鄉，田媽媽楊黃美春於荔枝樹下養雞超過45年，使土雞放養在荔枝園使土雞趴趴走找蟲吃，減少農藥使用，使用天然堆肥，土雞肉質Q彈，荔枝粒粒香甜。研發出荔枝乾，讓原本只有一個月產期的荔枝成為全年都可以吃到，並運用荔枝乾開發出相關料理。



主廚 楊宥忻  
天然食材好入口！

# 荔枝雞肉卷

「荔枝」又名貴妃香，香甜又美味，這道甜蜜料理利用在地農產~荔枝來做變化，荔枝果乾加果醋，酸中帶甜食慾大開，再來點新鮮鳳梨汁 讓雞肉軟嫩不乾柴，時蔬內餡豐富口感，飽足又美味。不但讓長輩增加纖維攝取，搭配雞肉的優質蛋白質，營養更全面！

## TIPS

質地調整小撇步

- 雞胸肉用新鮮鳳梨汁醃製可以更軟嫩



## 食材 (3人份)

高麗菜 200 克

雞胸肉 100 克

紅蘿蔔 20 克

馬鈴薯 60 克

荔枝乾、新鮮鳳梨汁、鳳梨果肉、蔥、荔枝醋、和風醬、鹽、香油適量

## 作法



1. 雞胸肉、蔥、紅蘿蔔切成約 1.5 公分大小備用。
2. 高麗菜洗淨後，撥成一片片菜葉，汆燙約 5 分鐘，撈起切除粗梗備用。
3. 雞胸肉以新鮮鳳梨汁、鳳梨果肉醃製備用。
4. 馬鈴薯去皮切塊後，放入電鍋蒸熟（外鍋約 1 杯水），搗成泥備用。
5. 將雞胸肉、蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯泥攪拌後，加入鹽、香油調味後，用高麗菜葉包成捲，放入電鍋蒸熟（外鍋約 0.5 杯水）。
6. 荔枝乾切碎，加入荔枝醋、和風醬（比例1:1）混合，做成果醋醬備用。
7. 高麗菜捲蒸熟後，切成約 3 公分適口大小，淋上果醋醬即完成。

# Welcome to Taiwan

Jaunt in Taiwan



外食好所在  
北台灣餐飲業者



桃園市



新北市



宜蘭縣



12



1

3

2

4

6

5

7

8

9

10

11

12

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

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

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

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

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

奇真順香萊

地址：新北市林口區中山路298號  
電話：02 2601 5986

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

暖暖小館

地址：基隆市暖暖區暖暖街159號1樓  
電話：02 2458 8106

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

礁溪老爺酒店

地址：宜蘭縣礁溪鄉五峰路69號  
電話：03 988 6288

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

官夫人田園餐廳

地址：宜蘭縣壯圍鄉新南村霧罕路3號  
電話：03 925 3517

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

Welcome  
to  
Taiwan

Jaunt in Taiwan



外食好所在  
中台灣餐飲業者



彰化縣



31

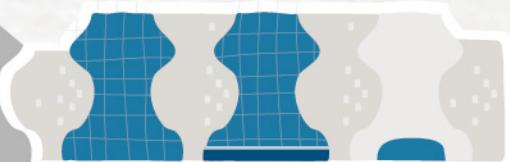
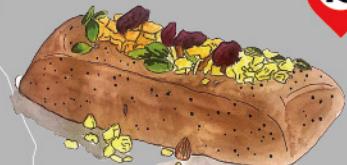


14



台中市

13



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



32



# 知識寶箱

# 銀養的 餐盤風景

書名：銀養的餐盤風景-幸福家常篇

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 : 978-626-7137-81-9

GPN : 1011101910

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