

銀養的餐盤風景

蘊含懷舊記憶、當地當季、美味吸睛
、質軟好食、讓家中日日好味

川客與蔬食篇



GPN:1011101913 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

懷舊川客菜 07

川香豆腐酸湯魚 巷上食璞川菜客家菜料理 11

左宗棠雞 暖暖小館 15

紅燒台灣牛 亨味食堂 19

客家水板 欣燦客家小館 23

健康蔬食(素食) 25

翡翠芙蓉蕈菇捲 礁溪老爺酒店 29

茶油清炒時蔬 將捷金鬱金香酒店 33

外食好所在 35

知識百寶箱 39





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！

吳耀寧

「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「吃得上、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 拳頭大 每餐水果

男 菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

面積 厚度

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!!



了解更多

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



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



常用餐具簡易測

材質：不銹鋼(304或316為佳)



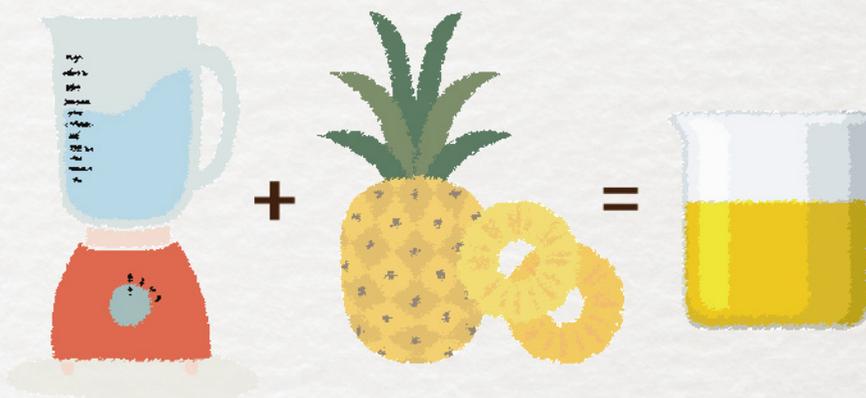
筷子



湯匙



叉子



大廚不藏私

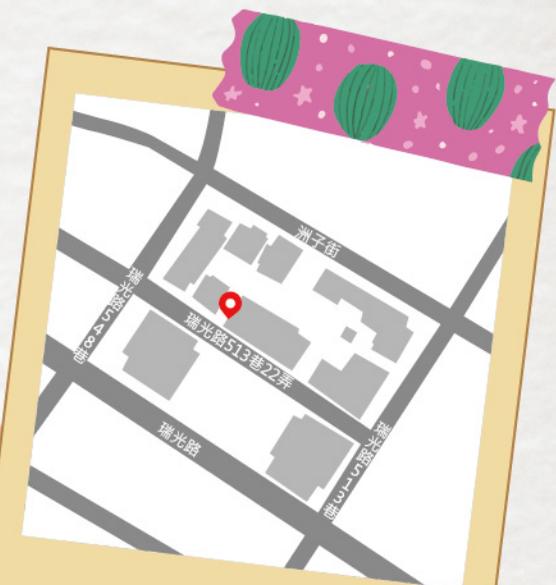
懷舊川客棧

嘴裡吃著阿婆的酸湯魚和水餃
每一口都是對「家」的想念：
將創意、故事融入料理之中
創造美感與烹飪結合，
透過簡易的烹調技巧，
改變食材質地



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



健康美食好去處！



位於台北市內湖區，主廚擁有30年以上的川菜經驗，以及20年的客家料理資歷，菜色融匯川菜、客家菜和研發的創意菜，把一向給人重口味感覺的川菜、客家菜，變得精緻輕巧了起來，讓每道菜呈現如藝術品一般。



主廚 林燕吟
川味食材好入口！



川香豆腐酸湯魚

食 材 (3人份)

- 山泉鱸魚 1 尾
- 板豆腐 1 盒
- 客家酸菜 30 克
- 泡野山椒 45 克
- 水 210 c.c.
- 蛋 1 顆
- 植物油、太白粉、糖、鹽、米酒、胡椒粉、香菜、蔥、蒜、蒜苗、薑泥、香油適量

作 法



1. 鱸魚去鱗、去骨、去刺、去內臟，將魚肉切成約 3 公分大小，加入鹽、胡椒蛋白、太白粉、米酒醃漬備用，魚頭及魚下巴剖半。
2. 蔥、蒜苗切成約 3 公分大小，客家酸菜、泡野山椒、香菜切成末，板豆腐撥開約 3 公分大小備用。
3. 鍋中加入植物油，將魚頭及魚下巴，煎至酥脆，起鍋備用。
4. 魚肉汆燙 5 分熟撈出備用。
5. 鍋中加入植物油、蒜頭、蔥、薑泥炒香，加入酸菜、泡野山椒拌炒，加水、魚頭、魚下巴熬煮，再加入豆腐、鹽、糖、胡椒粉、米酒、魚肉，煮 2-3 分鐘，再加入蒜苗、香油、香菜擺盤即完成。

與爺爺奶奶一同用餐，是周末最期待的溫馨時刻，
「酸湯魚」這道菜，更是我們每回上飯館必點的川味菜。
現在，不用上餐館，也能成為家中餐桌必備菜！
鱸魚去刺切塊好入口，豆腐手撥適口好入味，
酸菜、山椒刺激味蕾好食慾，
重現川菜飯館原有的風味，讓人回味無窮~



實地調整小撇步

- ◆ 鱸魚會有許多細刺，請小心確認。
- ◆ 魚可以換成刺較少的鯛魚片、多利魚片等。

暖暖小館

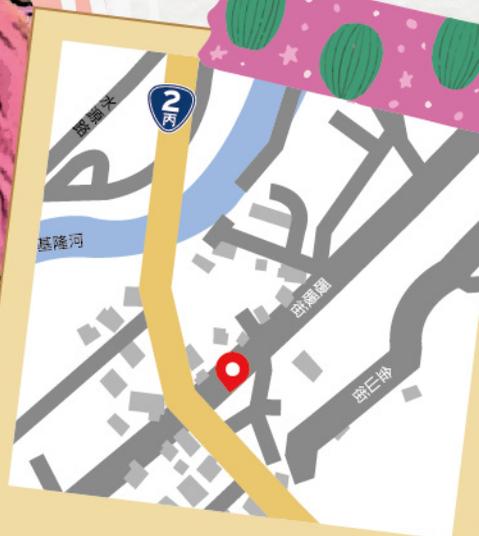
地址：基隆市暖暖區暖暖街159號1樓
電話：02 2458 8106



主廚 吳忠信
湘菜食材好入口！



位於基隆市，坐落於富有地方色彩的小鎮，以湘菜聞名，暖暖漁夫鍋和左宗棠雞都是顧客的口袋名單，是家庭聚會、朋友聚餐的首選。



健康美食好去處！



左宗棠雞

食 材 (3人份)

- 去骨雞胸肉 300 克
- 雞蛋 1 顆
- 蔥 1 支
- 辣椒 1 條
- 大黃瓜 (擺盤用)、蒜頭、蕃茄醬、薑、醋、太白粉、植物油、醬油膏、糖、新鮮鳳梨汁適量

作 法



1. 雞胸肉切成約 3 公分大小，加入鳳梨汁、雞蛋、太白粉、少許油醃漬後，放入油鍋中煎熟備用。
2. 蔥白、辣椒去籽切成切段，薑、蒜切末、放入油鍋炒香，加入醬油膏、蕃茄醬、糖、醋調味，再加入雞肉炒熟，淋上香油即可。
3. 大黃瓜汆燙後，切薄片擺盤，擺上雞肉即完成。

咬不動、吃不下，經常讓許多長輩感到困擾~
 這道經典新湘菜不但保有湘菜本色，做法也簡單易上手，
 搭配鳳梨嫩雞肉，酸甜開胃又下飯，全家大小都愛吃！
 現在，一起把愛加進料理中，
 讓長輩吃得下、吃得營養，健康呷百二！



買地調整小撇步

◆雞胸肉用新鮮鳳梨汁醃漬可以更軟嫩。

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



17



主廚 范德忠
天然食材好入口！



位於桃園龍潭，主廚擁有30多年料理經驗，供應客家傳統名菜料理及客家創新美食，採用『自種時蔬』、『自製食材』，頭家嬭有一大片農地，供應著餐廳一年四季的蔬菜所需，所以供應不一樣的青菜。還有堅持自家醃製二十年以上的老菜脯，「黑金」的香醇往往讓饕客們趨之若鶩。

18



紅燒台灣牛

撲鼻而來的濃郁香氣，是阿爸燉煮紅燒牛的滋味，
更是多年來吃都吃不膩的好味道！
這道經典秘製紅燒台灣牛，
透過質地調整烹煮小技巧，
可以讓牛肉軟硬度適中，
讓高齡長輩每一口吃起來，都能感受滿滿幸福與用心~
重新體驗家人愛的心意與家的味道~



質地調整小撇步

◆牛腩挑選中段部位比較軟嫩。

食 材 (3人份)

- 牛腩 190 克
- 牛筋 190 克
- 牛肚 190 克
- 紅蘿蔔 1 根 (約 150 克)
- 白蘿蔔 1 根 (約 200 克)
- 娃娃菜 1 包
- 滷料包 1 包
- 植物油、蒜苗、豆瓣醬、蔥段、蒜頭、薑、芹菜、太白粉、醬油、水、糖、醬油膏、米酒、高湯、香油適量

作 法



- 1.紅蘿蔔、白蘿蔔、娃娃菜切成約 3 公分大小塊狀，蒜和薑切末，芹菜、蒜苗及蔥切成段備用。
- 2.牛腩、牛筋、牛肚洗淨後，切成約 3 公分大小，用滾水川燙約2分鐘，取出備用。
- 3.鍋中加入植物油、蔥、薑、蒜炒香，加入牛肉炒至表面變色，再加入豆瓣醬、醬油膏、糖、米酒、滷料包、高湯 (蓋過食材)，悶煮約 10 分鐘，再放入電鍋蒸煮 2 次 (每次 1 杯水)。
- 4.紅蘿蔔、白蘿蔔、娃娃菜、芹菜、蒜苗放入熱水汆燙後取出，放入高湯煨煮 10 分鐘，可先擺盤打底。
- 5.將蒸好的牛肉放入炒鍋，加入芹菜、蒜苗，太白粉、香油拌勻再和蔬菜擺盤即可。

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

PS
欣燦
客家小館



健康美食好去處！

主廚 羅美蘭

創新食材好入口！

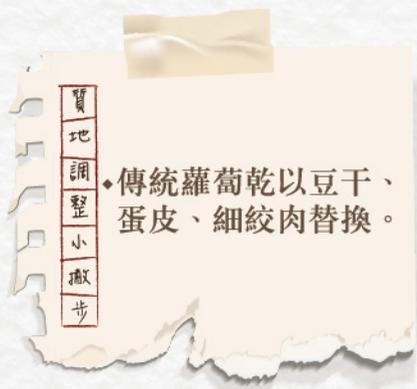
位於台中市，田媽媽羅美蘭知道現代人注重健康養生，所以將許多健康食材加到菜餚中，結合傳統及創新風味的菜色，希望讓大家品嚐到好吃又健康的客家料理，讓傳統客家菜展現出不一樣的思維。





客家水粄

「水粄」是客家人從小吃到大的日常點心，
回家吃上一碗水粄兒，就很幸福！
復刻水粄，創新吃法，帶來高齡餐食版客家水粄，
以家常食材來組合，替換傳統蘿蔔乾，好咬好入口。
Q軟的口感搭上味道十足的配料，讓長輩每一口都咬得動，
也滿足蛋白質的需求，帶給長輩新的口感體驗！



食 材 (3人份)

- 絞肉 100 克
- 油蔥酥 2 大匙
- 豆干 20 克
- 雞蛋 2 顆
- 在來米 300 克
- 水 1000 c.c.
- 韭菜、枸杞、植物油、醬油、蠔油、蔥適量

作 法



1. 在來米洗淨，泡水3-4個小時後濾除水分，加入 1000 c.c.的冷水，攪打成無顆粒米漿，放入容器中，用電鍋蒸熟（外鍋加水 1.5 杯）。
2. 將雞蛋煎成蛋皮，切丁備用。
3. 將韭菜、豆干、蔥切成約 1.5 公分大小備用。
5. 鍋中加入植物油、絞肉炒熟後、放入油蔥酥、蠔油及醬油稍微拌炒，另外分別炒熟韭菜、豆干備用。
6. 將蒸好的水粄放上炒料、枸杞即完成。

大廚不藏私

健康蔬食

跟上世界蔬食潮流
嘗試不一樣的飲食方式
料理達人的蔬食佳餚！
為你呈現食物的天然原味
享受無肉的優質蛋白質！



礁溪老爺酒店

地址：宜蘭縣礁溪鄉五峰路69號
電話：03 988 6288



主廚 江授德

佳餚食材好入口！



27



位於五峰旗風景區，環境優美彷彿置身世外桃源，其中雲天自助餐廳，採挑高屋樑的設計，並由伊藤設計師親手調整一盞盞嵌燈，柔和燈光撒落於每張餐桌，加上落地窗外坐擁一望無際的蘭陽平原美景，讓顧客療癒身心的同時又能享用美食佳餚。



健康美食好去處！

28



翡翠芙蓉蕈菇捲

食 材 (3人份)

- 高麗菜 240 克
- 蕃茄 20 克
- 新鮮香菇 60 克
- 柳松菇 30 克
- 杏鮑菇 45 克
- 花椰菜 90 克
- 豆腐 60 克
- 腰果、核桃、椰漿、鹽、糖、植物油、奶油適量

跟長輩一起吃飯時，有沒有發現，碰到韌性較高、不容易咀嚼的菇類，他們就自動不吃呢？別擔心~ 這道料理教大家挑戰高麗菜炆菇菇的滋味，讓菇類不再是長輩牙口的困擾~好入口又好咬，絕對驚動你的味蕾！一道全家大小都愛吃的蔬食料理，自己做的健康又安心，趕快一起下廚與家人品嚐吧！

作 法



1. 將柳松菇、香菇、杏鮑菇及豆腐切約 1 公分大小備用。
2. 高麗菜洗淨去芯後，放入滾水氽燙約 10 分鐘後撈起，放入冰水備用。
3. 鍋中加入植物油及步驟 1 食材炒熟，再放入少許鹽、糖及水拌炒，起鍋前加入適量奶油。
4. 將炒熟的餡料包入去除粗梗的高麗菜葉，以小火慢煎，至表面金黃色即可（約 5 分鐘），食用前切成約 3 公分大小。
5. 花椰菜洗淨後切成約 3 公分大小放入滾水氽燙，將核桃及腰果搗碎、蕃茄洗淨切丁後，裝飾擺盤，最後淋上椰漿即可。



實地調整小撇步

◆煎高麗菜捲時易焦化，須注意烹調溫度

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！



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，享美景亦不可缺少佳餚，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。



茶油清炒時蔬



記憶中的餐桌，總會有祖母利用自家菜園栽種的食材，
煮出最拿手的招牌料理。

現在，想做給祖母一起享用時，

才發現原來烹飪過程都藏有小技巧~

快跟著大廚的腳步，一起復刻腦海中的美味，

清爽的家常料理，香甜絲瓜搭配茶油香氣，

透過烹煮火候的控制、食材的運用等技巧，

不但視覺與質感都加以提升~

適口大小讓長者更好入口、更下飯!

買地調整小撇步

◆切成適口性大小(約 3 公分)
，大約小拇指 2 個指節。

食 材 (3人份)

絲瓜 1 條 (約 270 克)

苦茶油 30 克

黃金蟲草 (蟲草菇)、枸杞、鹽、糖適量

作 法



1. 絲瓜洗淨後削皮、黃金蟲草切成約 3 公分大小備用。
2. 鍋中加入苦茶油、絲瓜、黃金蟲草，以小火悶煮至軟。
3. 加入鹽、糖、枸杞即可。



Welcome to Taiwan

Jaunt in Taiwan



外食好所在 北台灣餐飲業者



- 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罕路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

Welcome
to
Taiwan

Jaunt in Taiwan

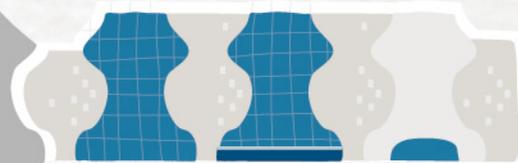


外食好所在
中台灣餐飲業者



彰化縣

37

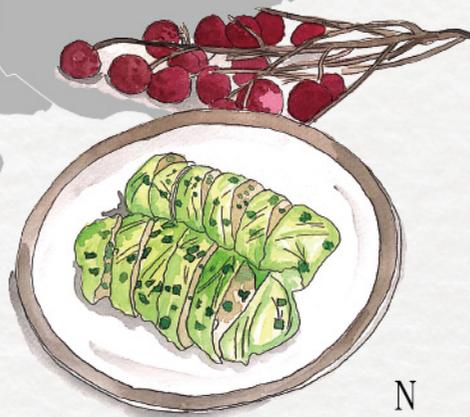


13

台中市



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



38

高齡營養飲食
質地衛教手冊

食在好健康
粉絲團

國民健康署
粉絲團

國民健康署
官方帳號

營養棒棒糖

國民健康署
飲食質地專區

國民健康署
飲食質地
Youtube頻道

記得拿起手機掃描
了解更多！

知識百寶箱

銀養的 餐盤風景

書名：銀養的餐盤風景-川客與蔬食篇

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：978-626-7137-82-6

GPN：011101913

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