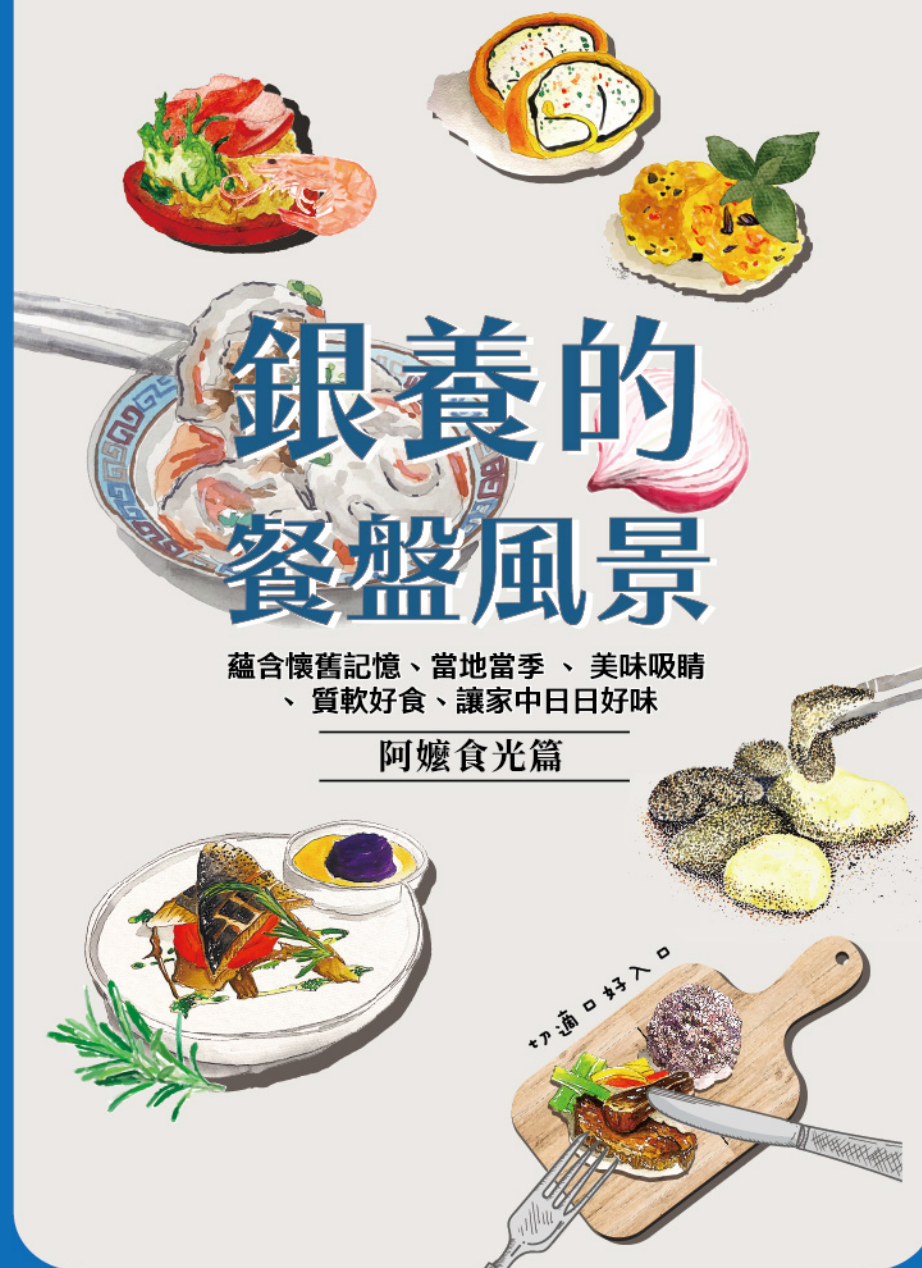




GPN:1011101914 廣告

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

阿嬤ㄟ家常菜 07

台南蝦仁肉圓

財團法人台南市私立林澄輝社會福利慈善事業基金會 11

台南大滷羹

財團法人台南市私立林澄輝社會福利慈善事業基金會 13

包種百花豆腐 後山埤文化發展協會 17

兒孫午後時光 19

豆腐麻糬

善安社區照顧關懷據點C 級巷弄長照站 23

茄子蔬菜餅

善安社區照顧關懷據點C 級巷弄長照站 25

黑糖芝麻水板 欣燦客家小館 29

外食好所在 31

知識百寶箱 35





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



每天早晚
一杯奶

堅果種子
一茶匙



女



男

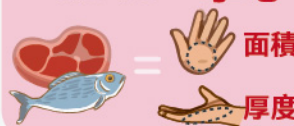


每餐水果
拳頭大



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



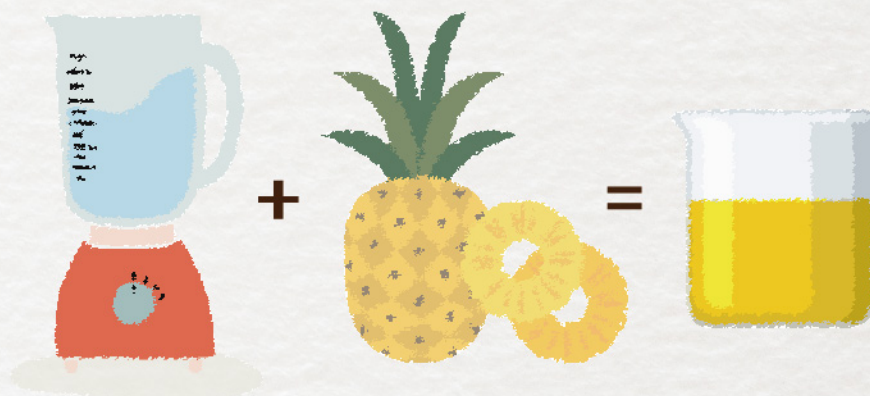
叉子



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



社區小當家

阿嬤ㄟ家傳菜

明明同樣的食材

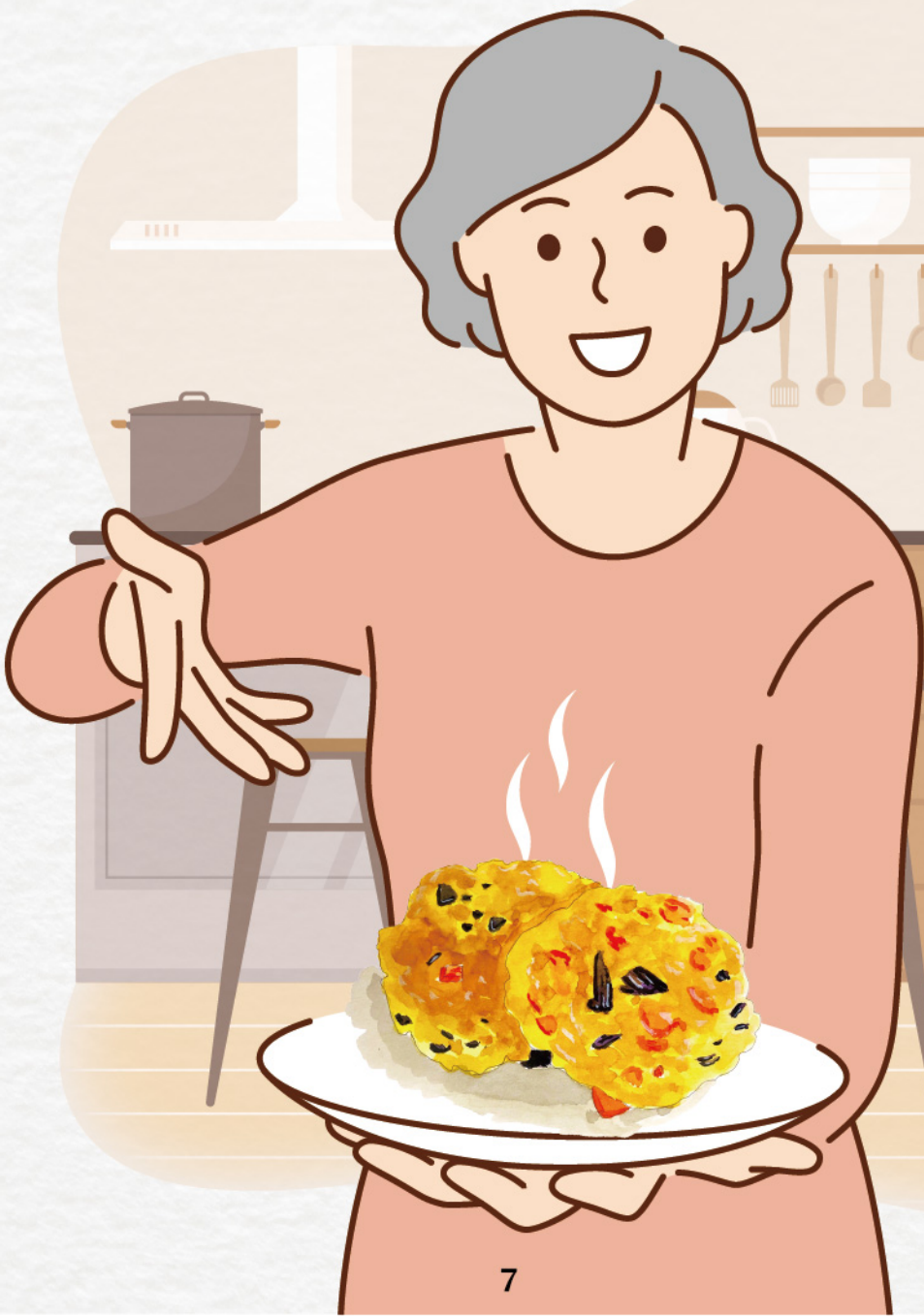
怎麼阿嬤烹煮的滋味就是不一樣？

一同潛入廚房 窺探藏有的小訣竅！

走進社區供餐據點

從日常飯食 傳統小吃

端出家家戶戶懷舊的那一味



林澄輝社會福利慈善事業 基金會社區照顧關懷據點

地址：台南市中西區民權路三段232號

電話：(06)2221880#27



Love. Care. Hope

財團法人林澄輝社福基金會

位於台南市中西區，提供老人在地化社區照顧服務，以促進老人健康老化為服務目標，服務內容包含社區關懷訪視、電話問安、健康促進課程、延緩失能活動、社區共餐志工服務等。



備餐人員 吳明龍

銀餐共餐好入口！



健康美食好去處！



台南蝦仁肉圓

北漂外地打拼，常常想起南部家鄉肉圓的好味道，

肉圓是我思念的鄉味，每一口都是滿足!!

傳統肉圓的口感與質地，對於牙口退化的長輩較不好入口不好咬，

據點備餐人員施展質地魔法，把Q彈的小吃變得較容易咀嚼入口，

利用不同食材的搭配，吃出均衡營養，

讓你在家就能輕鬆做出台南道地小吃，

一起品嚐記憶中不變的味道!滿足長輩「吃的」幸福又營養!

TIPS

質地調整小撇步

- 調整外皮澱粉比例，內餡食材以板豆腐、紅蘿蔔替換。

- 傳統肉塊以細絞肉替換。



食 材 (3人份)

在來米粉 180 克 蝦仁 50 克

樹薯粉 25 克 芹菜 20 克

豬絞肉 60 克 香菜 1 支

豆薯 30 克

水 500 c.c.

蔥、油蔥酥、板豆腐、白木耳泥、紅蘿蔔、蒜泥、番茄醬、鹽、糖、醬油、植物油適量

作 法



1. 製作外皮：

在來米粉、樹薯粉、水 500 c.c.及少許油一起攪拌均勻，以中火加熱成稠狀，並攪拌成粉團備用。

2. 製作內餡：

(1) 蝦仁、豬絞肉、板豆腐切碎混合。

(2) 紅蘿蔔、豆薯、芹菜、蔥切末和蝦肉泥混合，再加入油蔥酥、鹽、糖調味並攪拌均勻。

3. 製作醬汁：

白木耳煮熟打成泥，再加入水、糖、醬油煮成醬。

(可額外加蒜泥、番茄醬增加風味。)

4. 製作肉圓：

用湯匙取外皮粉糰包裹內餡，電鍋於外鍋加 1.5-2 杯水蒸熟，淋上醬汁，加點香菜即可。



台南大滷羹

台南府城才有的魯麵是我很喜歡的一品料理，
趁著休假，向外婆學習大滷羹的作法，
將繁化簡，挑選適合長者的食材加入，
更用天然食材白木耳來勾芡
充滿了家的情誼，是記憶中不可替代的味道，
很簡單卻很深刻！

TIPS

質地調整小撇步

- 肉用新鮮鳳梨汁醃製可以更軟嫩。
- 紅蘿蔔外皮比較粗硬，可先冷凍處理1-3天，讓其軟化。



食 材 (3人份)

梅花肉 30 克	筍子 30 克
魚漿 30 克	白木耳泥 60 克
雞蛋 2 顆	紅蘿蔔 30 克
大白菜 60 克	香菇 1 朵
白蘿蔔 30 克	水 1000 c.c.
新鮮鳳梨汁 30 克	金針乾、蒜泥、蔥、香菜、乾扁魚、乾蝦米、
黑木耳 30 克	白醋、糖、烏醋、鹽、白胡椒粉適量

作 法

1. 木耳切丁、香菇去除蒂頭、金針切絲，筍子、白蘿蔔、紅蘿蔔、大白菜切成約 3 公分大小備用。
2. 梅花肉切成絲，加入新鮮鳳梨汁醃漬，再跟魚漿混合均勻，放入滾水中煮熟後撈起備用。
3. 用汆燙肉的湯，加入蔬菜類、菇類、金針、乾扁魚粉、蝦米、醬油、糖、鹽、白胡椒粉調味，用白木耳泥勾芡。
4. 蛋白和木耳混合後加入羹湯裡，再加入蛋黃、白醋、烏醋、肉羹、香菜末即可。
(蒜泥、香菜、蔥可依自己的需求添加。)

後山埤文化發展協會

地址：臺北市南港區聯成里東新街77巷31號
電話：(02)2785-1737



備餐人員 陳鳳敏
健康共餐好入口！



東新91
健康樂活心聚點

位於台北市南港區，理事長李翠華女士曾在台北榮總擔任多年志工，看見長輩們在生活上面臨的困難，便和幾位退休的同事共同成立協會並籌組東新91志工隊。服務內容包含關懷訪視、電話問安、餐飲服務、健康促進活動、日托服務等。



包種百花豆腐

「來來來，鬥陣來吃飯啦！」

每到中午時間，就會看到厝邊長輩們，

相揪作伴一起到據點共餐，

彼此關心話家常，飯菜也顯得特別香、特別好吃~

社區共餐備餐人員用心變化菜色，

將豆腐大變身，結合在地特色包種茶推出創意料理，

讓長輩品嚐到精緻又適口的愛心料理，

還可以跟朋友談天說笑快樂用餐！

TIPS

質地調整小撇步

- 將蝦仁切丁，雞肉剁成泥，混合均勻提升口感。



食 材 (3人份)

芙蓉豆腐 360 克

包種茶葉 1 茶匙

蝦仁 90 克

雞胸肉 60 克

蛋白 1 顆

水 300 c.c.

紅甜椒、太白粉、香菜、薑、柴魚醬油、米酒適量

作 法



1. 將蝦仁去除腸泥、雞胸肉、薑剁碎後混合，加入蛋白與米酒拌勻備用。
2. 取出芙蓉豆腐，放上適量肉泥，淋上少許柴魚醬油，放於電鍋蒸熟（1 杯水）。
3. 紅甜椒、香菜梗剁碎備用，放在蒸熟的豆腐上，再蒸 2 分鐘。
4. 包種茶用 300 c.c. 水煮開後，取茶水，勾芡，淋在蒸好的豆腐上即完成。

社區小當家

兒孫午後食光

獨家日常小點 美味呈現！
找到屬於你的童年回憶
可能是家人喜愛製作的甜點
或是全家共同出遊時發現的驚喜美味
一起動手做各式點心
營養軟嫩好入口
徹底征服全家的味蕾



善安社區照顧關懷據點

地址：新北市林口區西林里竹林路80-1號
電話：0909527330



位於新北市林口，提供服務包含長輩共餐、健康促進課程、電話問安、專職社工服務，致力於給長輩一個和樂健康的友善環境。



健康美食好去處！

備餐人員 孫家良
樂齡食材好入口！





豆腐麻糬

兒時巷口傳來「叩落」「叩落」的敲擊聲，
就知道麻糬伯踩著車來賣綿密的麻糬了！
兄弟姊妹都迫不急待跑出去，圍在麻糬車旁邊，
把沾上滿滿花生粉與芝麻粉的麻糬帶回家，
與家人一起分享的時光~真是懷念！
為了再現難忘的滋味，
讓長者帶上滿足的笑容，與社區備餐人員一起升級懷舊點心~
改良出軟嫩不黏牙的豆腐麻糬，
讓長者一口吃下，不但兒時的回憶沒變，更多了用心的滋味 ♥
呷點心又健康 做伙緊來學喔！

TIPS

質地調整小撇步

- 調整麻糬中糯米粉比例，部分以豆腐替代可使麻糬較軟嫩。



食材 (3人份)

糯米粉 200 克
嫩豆腐 150 克
豆漿 150 克
植物油 10 克
鹽、黑糖、黑芝麻粉適量



作法

1. 豆腐捏碎後與豆漿和糯米粉混合均勻，倒入抹油的容器，放入電鍋蒸（外鍋加 1 杯水）。
2. 黑芝麻粉混合黑糖和少許鹽做成沾粉。
3. 將蒸好的麻糬加入少許油後快速攪拌，放入沾有少許油的袋子內揉成約 3 公分大小，即可沾粉食用。





茄子蔬菜餅

這道料理是愛與傳承的集合，
為了讓長輩、小孩不偏食，變換出不同的料理方式，
加入高麗菜、茄子、洋蔥等的雞蛋糊，
香煎後每口都好咬好入口，
不特別喜歡茄子的都會愛上，總能一片接一片地吃，
吃的不只是食物本身，而是被疼愛的幸福~

TIPS

質地調整小撇步

- 蔬菜可以甜椒、菇類等切丁替換。
- 紅蘿蔔、甜椒外皮比較粗硬，可先冷凍處理1-3天，讓其軟化。
- 可加細絞肉增加香氣與口感。



食材 (3人份)

蛋 2 顆
洋蔥 50 克
紅蘿蔔 50 克
高麗菜 50 克
茄子 50 克
低筋麵粉、鹽、胡椒粉適量

作法



1. 洋蔥、紅蘿蔔、高麗菜、茄子洗淨切成約 1.5 公分丁狀，放入滾水中，汆燙約 2-3 分鐘撈起。
2. 再加入蛋、麵粉、鹽、胡椒粉拌勻後，放入鍋中，用中小火煎熟即可。

記得搭配蔬菜、全穀雜糧主食、水果一起享用，讓營養更均衡喔~



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

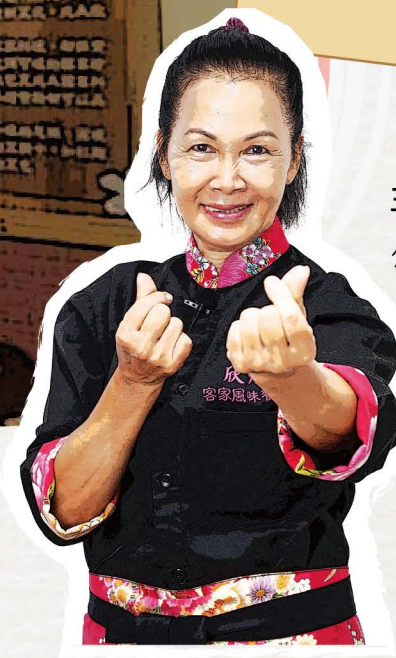
(PS) 欣燦
客家小館



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。



黑糖芝麻水板

小巷有個客家甜水板的小攤，是長輩小時的最愛，
味道很單純，但能感受到黑糖的香甜~
隨著長輩營養需求，創新作法，
加入芝麻粉，並灑上些許碎堅果，感受多層次的美味。
讓長輩每一口都咬得動，帶給長輩新的口感體驗！



食 材 (3人份)

在來米 300 克
黑糖 50 克
芝麻粉 20 克
水 1000 c.c.
二砂糖、堅果適量

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，攪打成細緻無顆粒的米漿水。
2. 再加入黑糖、二砂糖、芝麻粉，混合後放入容器中，用電鍋蒸熟（外鍋加 1.5 杯水）。
3. 將堅果切碎撒在水板上，即完成。

記得搭配蔬菜、全穀雜糧主食、
水果一起享用，讓營養更均衡喔~



Welcome to Taiwan

Jaunt in Taiwan



外食好所在 北台灣餐飲業者



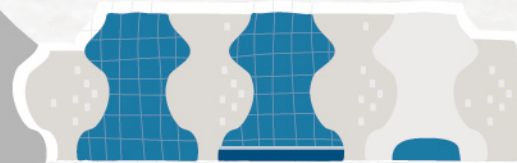
- 1 台北福華大飯店**
地址：台北市大安區仁愛路三段160號
電話：02 2700 2323
- 2 欣豐食品有限公司**
地址：台北市中正區徐州路2-3號1F
電話：02-2396-6871
- 3 阿義師大茶壺茶餐廳**
地址：台北市文山區指南路三段38巷37之1號1樓
電話：02 2939 5615
- 4 巷上食璞川菜客家菜**
地址：台北市內湖區瑞光路513巷22弄15號
電話：02 8752 5382
- 5 奇真順香菜**
地址：新北市林口區中山路298號
電話：02 2601 5986
- 6 將捷金鬱金香酒店**
地址：新北市淡水區中正路一段2-1號
電話：02 2621 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

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





記得拿起手機掃描
了解更多！



知識百寶箱

備忘錄



銀養的 餐盤風景

書名：銀養的餐盤風景-阿嬤食光篇

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：978-626-7137-83-3

GPN：1011101914

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