

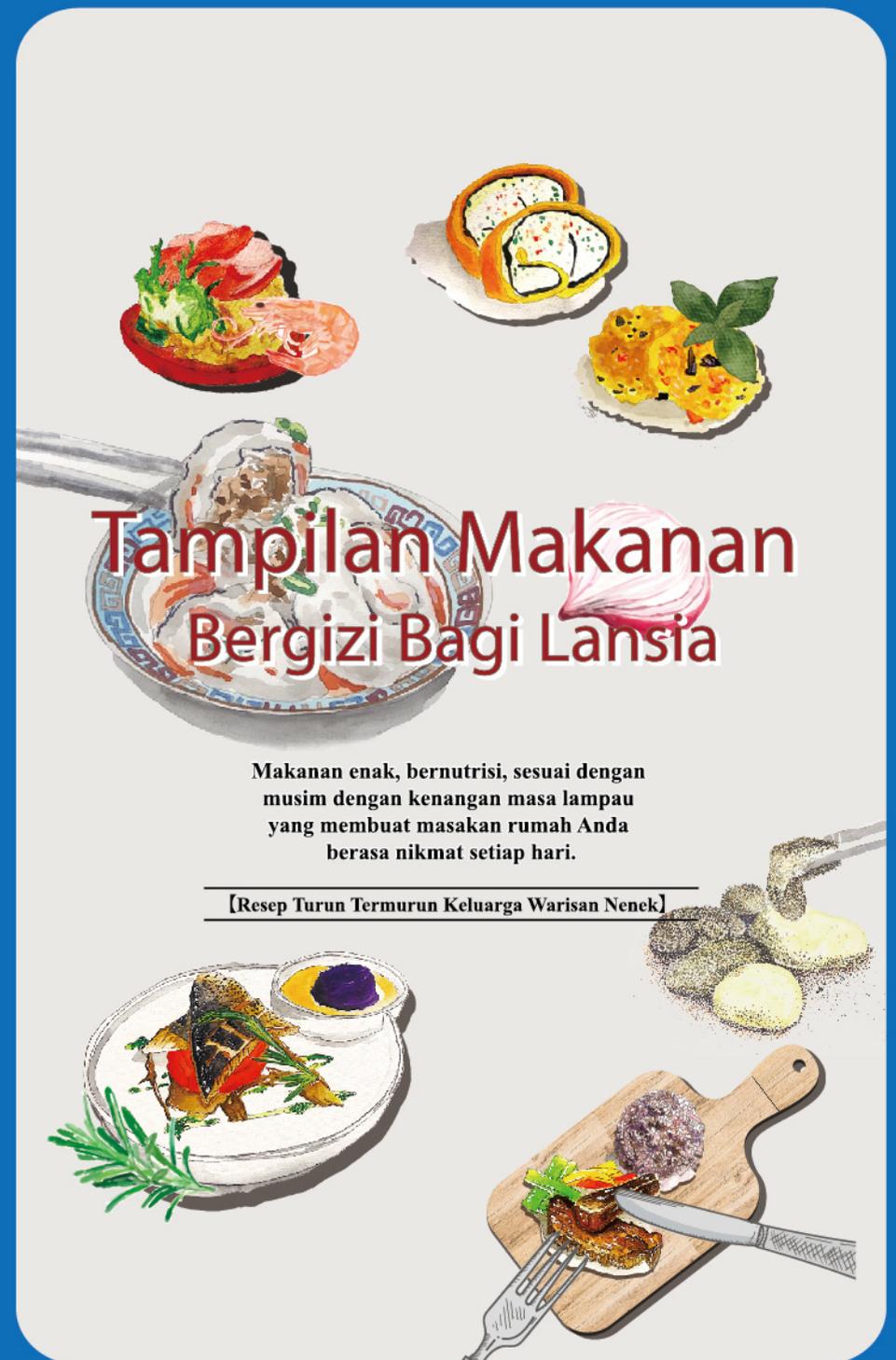


Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat
(Health Promotion Administration, MOHW)



Harga jual: NT\$80

Dana publikasi buku panduan ini disponsori
oleh Departemen Kesehatan Divisi Pengendalian Tembakau dan Kesehatan. 



Tampilan Makanan Bergizi Bagi Lansia

Makanan enak, bernutrisi, sesuai dengan musim dengan kenangan masa lampau yang membuat masakan rumah Anda berasa nikmat setiap hari.

[Resep Turun Termurun Keluarga Warisan Nenek]

Kata Pengantar 01

Generasi Makanan Baru bagi Lansia 03

Resep Turun Termurun Keluarga Warisan Nenek 07

Bakso Udang Tainan -

Yayasan Kesejahteraan Sosial dan Amal Lin Chenghui 11

Sup Campur Kental Tainan -

Yayasan Kesejahteraan Sosial dan Amal Lin Chenghui 15

Tahu dengan Teh Pouchong -

Asosiasi Pengembangan Budaya Houshanpi Taipei 17

Santapan sore untuk anak dan cucu 19

Tahu Mochi - Pos Perawatan Komunitas ShanAn 23

Pia Terong dan Sayur -

Pos Perawatan Komunitas ShanAn 25

Kue Beras Kukus Wijen Gula Merah -

Restoran Hakka Xin Can 29

Rekomendasi Tempat Makan 31

Tips Pengetahuan 35





Dirjen Kesehatan Masyarakat
Wu Chao-chun

Kata Pengantar

Makan bersama keluarga dan sahabat adalah kunci dari kebahagiaan. Mari kita jadikan makan bersama menjadi momen yang paling menyenangkan bagi orang tua!

Seperti kata pepatah “Tinggal bersama orang tua bagaikan memiliki harta karun”. Taiwan sedang memasuki masyarakat yang menua, dan kesehatan orang lanjut usia menjadi sangat penting. Kita sering mendengar mereka mengatakan, “Saya tidak lapar”, atau “Saya sudah kenyang” tetapi pada kenyataannya mereka belum makan atau hanya makan beberapa suap saja, dan itu jauh dari cukup untuk kebutuhan satu kali makan. Situasi ini diperburuk oleh masalah kekurangan gigi, kemampuan mengunyah/menelan yang menurun sehingga membatasi jenis makanan yang mereka asup. Hal ini akan menambah risiko kekurangan gizi mereka. Oleh karena itu, metode mensosialisasikan pengetahuan dan penyesuaian tekstur makanan melalui kerja sama industri, pemerintah dan akademis menjadi sangat penting agar para lansia juga bisa makan dengan baik.

Untuk membantu lansia yang kesulitan untuk makan karena kemampuan mengunyah yang menurun, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat telah mengembangkan strategi nutrisi dan standar pembagian tekstur makanan bagi lansia yang disesuaikan dengan keadaan di lapangan dan kebiasaan makan orang Taiwan. Selain itu, Dirjen Kesehatan Masyarakat juga telah menerbitkan “Pedoman Pendidikan Kesehatan Makanan Untuk Lansia” dan mensosialisasikan konsep Tiga tips baik-Satu Tindakan Pintar, yang terdiri dari alternatif: makan dengan sederhana, makan dengan proporsional, makan dengan benar dan makan dengan pintar. Dengan mengubah tekstur makanan melalui pemilihan, pemotongan dan keterampilan mengolah makanan, hidangan menjadi lebih lezat dan cocok untuk lansia, sehingga para lansia tidak lagi hanya bisa memandang makanan, tetapi bisa menikmati makanan lezat yang dipadu dengan prinsip “piring saya” untuk makan lebih sehat.

Dirjen Kesehatan Masyarakat juga aktif bekerja sama lintas instansi untuk melakukan pelatihan dan bimbingan kepada pengusaha pangkalan makanan, kedai makan, restoran dan hotel agar para lansia memiliki pilihan makanan yang lebih beragam. Upaya menggandeng pengusaha untuk bersama-sama membangun lingkungan makan yang ramah bagi lansia ini juga merupakan peluang untuk mendorong pertumbuhan industri katering di dalam negeri.

Dengan memasak bersama berinteraksi dengan keluarga, tidak hanya dapat mempererat hubungan, ditambah dengan bersantap bersama sanak saudara juga dapat semakin meningkatkan nafsu makan orang tua, menggunakan peralatan makan yang biasa digunakan sehingga dengan mudah memahami tingkat kelembutan dan kekerasan makanan, dengan demikian dapat mengontrol pola makan orang tua, selain itu juga dapat memasak makanan bergizi bagi orang tua! Menghidangkan makanan dan minuman sehat yang lebih baik bagi orang tua manula, dimulai dari “kenikmatan makanan” menuju pada “kenikmatan hidup sehat dan bahagia”.



Generasi Makanan Baru bagi Lansia



kenali makanan yang teksturnya disesuaikan



Seiring bertambahnya usia, gigi kita secara bertahap menjadi lemah, meskipun tahu bahwa nutrisi seimbang itu penting, Namun ketika makanannya sangat keras, tidak bisa digigit, sehingga lansia hanya bisa makan bubur setiap hari, dengan telur asin dan acar.

Jika tidak, semuanya tidak bisa dimakan, kita takut masakannya terlalu banyak dan harus dibuang.

Yang dimaksud dengan makanan ideal adalah makanan yang cocok dengan kondisi lansia dan kemampuan lansia untuk mengunyah dan menelan, baik dalam hal tekstur maupun kandungan airnya. Untuk itu pilihlah jenis makanan yang sesuai, ubah tekstur bahan dan potong kecil-kecil agar lansia yang tidak bisa mengunyah dengan baik juga bisa menikmati makanan dengan lancar.

*Jika badan tidak sehat, Anda harus mencari tenaga medis profesional untuk diagnosis, jangan melakukan diagnosis sendiri.

Pilih makanan yang teksturnya disesuaikan dengan piring saya
Supaya para lansia dapat makan dengan cerdas dan mendapatkan nutrisi yang lebih lengkap

Makanan Ramah Lansia Tiga Tips Baik dan Satu Tindakan Pintar

Makanan Ramah Lansia Tiga Tips Baik dan Satu Tindakan Pintar Asupan gizi yang cukup sangat penting bagi lansia, sehingga harus menetapkan konsep baru yaitu: makan dengan sederhana, makan dengan proporsional, makan dengan benar dan makan dengan pintar Yang paling penting adalah membuat para lansia “Dapat memakan”, dengan menyesuaikan tingkat kekerasan, ukuran pemotongan dan cara memasak makanan, dapat membantu para lansia untuk makan dengan gembira dan nyaman.

1. Makan dengan mudah:
Manfaatkan tips memasak agar mengunyah dan menelan jadi lebih mudah.
2. Makan dengan proporsional:
Makan sedikit-sedikit tapi sering, usahakan makan dengan cukup..
3. Makan makanan dengan benar:
Sediakan enam kelompok makanan agar pola makan seimbang setiap hari.
4. Makan dengan pintar:
Gunakan bumbu alami, dan berbagi makanan bersama orang lain.

Piring makan saya ;
makan dengan cerdas demi gaya hidup yang sehat

<p>Segelas susu, dua kali sehari</p>	<p>Buah-buahan sejumlah kepalan tangan untuk setiap kali makan</p>	<p>Semangkuk kecil makanan berprotein (kacang, ikan, telur, daging)</p>
<p>Satu sendok teh kacang-kacangan dan biji-bijian</p>	<p>Sayuran yang lebih banyak sedikit daripada buah-buahan</p>	<p>Jumlah nasi setara dengan sayuran</p>

Makanan dengan Tekstur yang Disesuaikan

Persiapkan makanan yang cocok dan mudah dimakan untuk para lansia agar mereka bisa "makan" setiap hari dan mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan!

Pemilihan dan penanganan bahan makanan

- ◆ Buang inti buah, biji buah, kulit kasar, tulang, duri ikan, dll
- ◆ Menggunakan bahan makanan lokal yang alami



Tes sederhana peralatan makan yang umum digunakan

Bahan: stainless steel
(disarankan 304 atau 316)



Sumpit



Sendok



Garpu



Teknik memotong dan memasak

- ◆ Bahan makanan jenis biji-bijian utuh dapat dicuci terlebih dahulu kemudian direndam dalam air
- ◆ Daging dapat dilunakkan dengan jus nanas segar domestik (enzim nanas)
- ◆ Sayur yang banyak serat dan keras dapat dibekukan sebelum diproses
- ◆ Potong bahan makanan menjadi seukuran mulut (kurang lebih 3 cm)
- ◆ Buang urat dan fascia (selaput otot) untuk mengubah ketebalan dan jaringan daging untuk mengubah ketebalan



Koki dalam Komunitas Resep Turun Termurun Keluarga Warisan Nenek

Jelas-jelas bahan makanannya sama, tapi mengapa masakan

Nenek memiliki rasa yang berbeda?

Mari kita menyelinap ke dapur untuk mengintip trik rahasianya!!

Memasuki area makanan komunitas,

mulai dari makanan sehari-hari, jajanan tradisional,

dan ciptakan rasa kenangan setiap keluarga.



Yayasan Kesejahteraan Sosial dan Amal Lin Chenghui

Alamat : No. 232, Sec. 3, Minquan Rd., West Central Dist.,
Tainan City 700 , Taiwan (R.O.C.)

Telepon : 06-2221-880#27



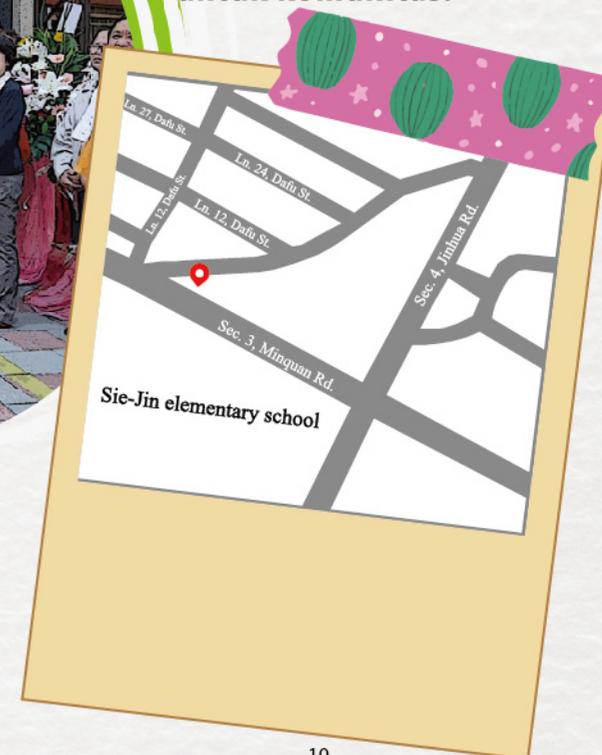
Love. Care. Hope

財團法人林澄輝社福基金會

Terletak di Distrik Pusat Barat Kota Tainan, yayasan ini menyediakan layanan perawatan komunitas lokal untuk orang tua, dengan tujuan mempromosikan kesehatan bagi orang tua, isi layanan meliputi kunjungan perawatan masyarakat, perhatian via telepon, kelas promosi kesehatan, aktivitas penundaan disabilitas, layanan penyediaan makanan untuk komunitas.



Koki
WU MING-LUNG





Bakso Udang Tainan

Ketika bekerja di bagian utara Taiwan, rasa bakso yang enak dari kampung halaman di bagian selatan Taiwan sering terbersit dalam benak. Bakso adalah makanan lokal yang saya rindukan, setiap kali makan pasti terasa memuaskan!!

Bakso tradisional, bagi orang lansia dengan kemampuan menggigit yang sudah tidak bagus, sulit untuk dikunyah.

Staf persiapan makanan menggunakan sihir, membuat makanan yang kenyal tersebut menjadi lebih mudah dikunyah.

Menggunakan kombinasi bahan makanan yang berbeda, tetapi memiliki nutrisi seimbang, sehingga Anda juga bisa dengan mudah membuat jajanan khas Tainan

di rumah, bersama-sama menciptakan rasa yang tak berubah dalam kenangan! Memuaskan para lansia sehingga mereka bisa “makan” makanan bergizi dengan bahagia!

Tips

menyesuaikan tekstur hidangan

- Sesuaikan perbandingan tepung terigu untuk kulit luar. Bahan isian dapat diganti dengan tahu papan dan wortel.
- Daging tradisional diganti dengan daging cincang halus.



Bahan-bahan (3 orang)

- 180 gr tepung beras
- 25 gr tepung tapioka
- 60 gr daging babi cincang
- 30 gr bengkuang
- 500 c.c. air
- 50 gr udang
- 20 gr seledri
- 1 batang daun ketumbar
- daun, bawang goreng, tahu papan, jamur kuping putih, wortel, bawang putih, saus tomat, garam, gula, kecap, minyak secukupnya

Cara membuat



1. Membuat kulit luar: tepung beras, tepung tapioka, 500c.c. air, dan minyak diaduk menjadi satu, panaskan hingga kental, lalu aduk hingga menjadi adonan
2. Membuat isian: daging babi cincang, tahu papan, udang, bawang goreng, bengkuang, wortel, dan seledri, masing-masing dipotong kecil, lalu tambahkan garam dan gula
3. Membuat saus: Jamur putih direbus dan ditumbuk halus, tambahkan kecap, gula dan air, kemudian dimasak menjadi saus
4. Membuat bakso: Ambil adonan kulit luar dan isi isian sehingga menjadi bakso, tambahkan 1,5-2 gelas air di panci luar panci listrik, kukus dan keluarkan, Bakso yang sudah dikukus dituangi saus, tambahkan sedikit daun ketumbar, dan selesai



Sup Campur Kental Tainan

Mie campur yang hanya ada di Tainan adalah salah satu makanan favorit saya.

Proses pembuatannya rumit, sehingga nenek juga semakin jarang membuatnya, saya memanfaatkan masa liburan untuk mempelajari cara membuat sup kental campur kepada nenek, menyederhanakan prosesnya, dan menggunakan bahan makanan yang cocok untuk lansia, menggunakan bahan alami jamur kuping putih untuk mengentalkan sup.

Sup kental campur ini penuh dengan kehangatan keluarga, merupakan rasa yang tak tergantikan dalam ingatan, sederhana namun mendalam!

Tips

menyesuaikan tekstur hidangan

- Rendam daging dengan jus nanas yang segar agar lebih lembut
- Kulit wortel bertekstur lebih kasar dan keras, jadi dapat dibekukan selama 1-3 hari untuk melunakkannya.



Bahan-bahan (3 orang)

30 gr daging bahu/bokong babi	60 gr puree jamur kuping putih
30 gr pasta ikan	30 gr wortel
2 butir telur	1 buah jamur
60 gr sawi putih	1000 c.c. air
30 gr lobak	Jamur enoki kering, bawang putih halus, daun bawang, ketumbar, katsuobushi (serutan ikan cakalang kering), udang kering, cuka putih, gula, cuka hitam, garam, lada putih, kecap secukupnya
30 gr jus nanas segar	
30 gr jamur kuping	
30 gr rebung	

Cara membuat

1. Iris halus jamur kuping, potong kepala jamur dan iris kecil, jamur enoki, rebung, lobak, wortel, sawi putih dipotong kecil (sekitar 3 cm).
2. Daging bahu/bokong babi diiris kecil lalu direndam dengan menambahkan jus nanas, lalu aduk dengan pasta ikan, Setelah air di wajan mendidih, tambahkan pasta ikan, diangkat setelah matang, sisakan sup untuk dijadikan kaldu.
3. Tambahkan rebung, lobak, wortel, sawi putih, jamur, jamur enoki, tepung katsuobushi, ebi, kecap, gula, garam, lada putih ke dalam kaldu, dan gunakan puree jamur kuping putih untuk mengentalkan sup.
4. Pisahkan kuning telur dan putih telur, putih telur dan puree jamur kuping putih dicampur lalu masukkan ke dalam panci, kemudian baru tambahkan kuning telur, cuka putih, cuka hitam secukupnya, dan terakhir masukkan ke dalam sup kental daging (bawang putih, ketumbar, dan daun bawang dapat ditambahkan ke dalam sup sesuai selera).

Asosiasi Pengembangan Budaya Houshanpi Taipei

Alamat : No. 91, Dongxin St., Nangang Dist.,
Taipei City 115, Taiwan (R.O.C.)
Telepon : 02-2785-1737

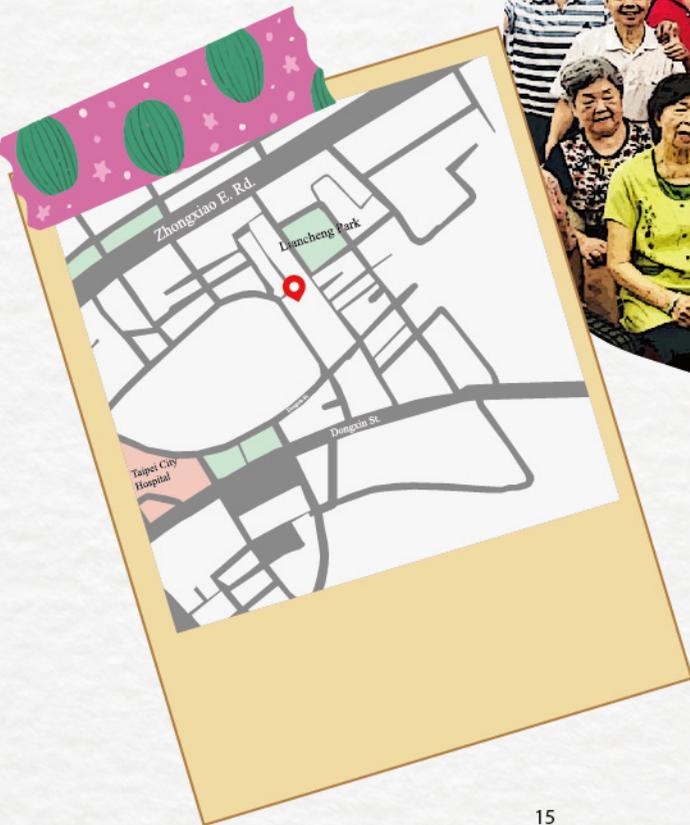


Koki
CHEN FENG-MIN



東新91
健康樂活心聚點

Asosiasi ini terletak di Distrik Nangang Kota Taipei. Direktornya, Ibu Li Cui Hua telah menjadi relawan di Rumah Sakit Umum Veteran Taipei selama bertahun-tahun. Melihat kesulitan yang dihadapi oleh para orang tua dalam hidup, ia dan beberapa rekan pensiunan bersama-sama mendirikan sebuah asosiasi dan membentuk Tim Sukarelawan Dongxin 91. Isi layanan meliputi kunjungan peduli, perhatian melalui telepon, layanan katering, kegiatan promosi kesehatan, layanan penitipan harian, dll.





recipe
03

Tahu dengan Teh Pouchong



“Ayo, ayo, ayo datang dan makan! “

Setiap siang, para orang tua dari tetangga rumah dapat terlihat mengajak untuk berkumpul makan bersama.

Mereka saling bercerita tentang keluarga masing-masing, masakan juga jadi terlihat lebih nikmat dan enak~

Staf persiapan makanan komunitas mengubah menu hidangan, mengubah tahu menjadi enak dengan memadukannya dengan teh lokal seperti pouchong dan menyajikan hidangan kreatif supaya para orang tua dapat mencicipi hidangan penuh kasih yang lembut dan lezat sambil bersenda-gurau bersama teman-teman.

Tips

menyesuaikan tekstur hidangan

- Potong udang dengan bentuk dadu dan cincang ayam menjadi puree, aduk rata untuk meningkatkan rasa.



Bahan-bahan (3 orang)

360 gr tahu telur

1 sendok daun teh Pouchong

90 gr udang

60 gr dada ayam

1 butir telur putih

300 c.c. air

paprika merah, tepung sagu, daun ketumbar, Jahe tumbuk halus, kecap jepang, arak beras secukupnya

Cara membuat



1. Buang usus udang, cuci dan keringkan airnya, lalu potong kecil; dada ayam dicincang halus, tambahkan arak beras ke dalam udang potong, daging ayam halus, jahe dan putih telur, kemudian diaduk rata
2. Keluarkan tahu telur, lalu taruh udang dan daging ayam halus di atas tahu teratai, tuang sedikit kecap jepang di atasnya, masukkan tahu telur ke dalam panci listrik dan kukus (1 gelas air di panci luar)
3. Tambahkan irisan daun ketumbar dan paprika merah potong, kukus selama 2 menit lagi
4. Teh Pouchong diseduh dengan air panas 300cc, setelah 300cc sup teh Pouchong mendidih, kentalkan sedikit dengan air sagu kemudian tuangkan di atas tahu telur yang telah selesai dikukus, dan siap untuk disajikan

Koki dalam Komunitas

Santapan sore untuk anak dan cucu

Makanan penutup sehari-hari yang khusus, disajikan dengan nikmat!

Menemukan kembali kenangan masa kecilmu

Mungkin makanan ini merupakan makanan penutup yang disukai keluarga

Atau makanan enak yang ditemukan seluruh keluarga saat bepergian bersama!

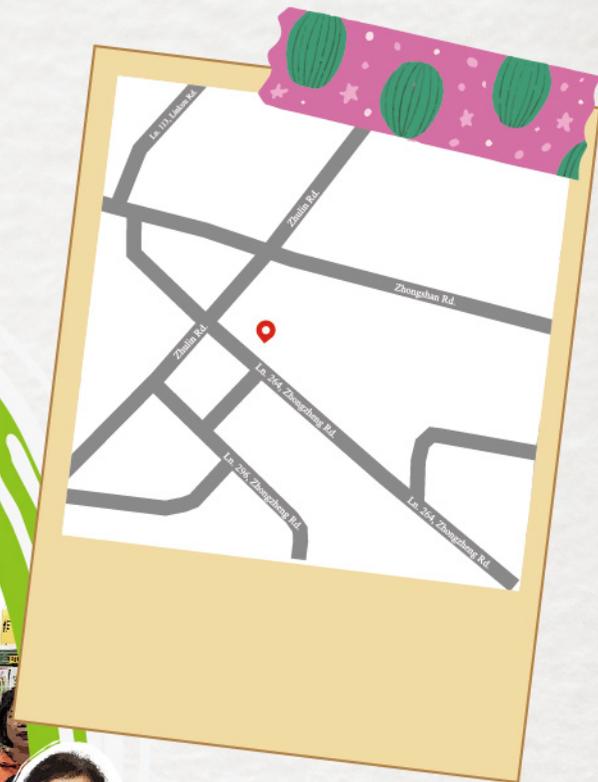
Ayo kita bersama-sama membuat berbagai makanan kecil, bernutrisi, lembut dan mudah ditelan, dan menaklukkan selera seluruh keluarga.



Pos Perawatan Komunitas ShanAn

Alamat : No. 80-1, Zhulin Rd., Linkou Dist.,
New Taipei City 244 , Taiwan (R.O.C.)

Telepon : 0909-527-330



**Koki
SUN CHIA-LIANG**

Terletak di Linkou, Kota New Taipei, pos perawatan ini menyediakan layanan seperti makanan untuk orang lanjut usia, kelas promosi kesehatan, perhatian via telepon, dan layanan pekerja sosial full-time, serta berkomitmen untuk menyediakan lingkungan yang ramah, sehat, dan bersahabat bagi lansia.



Tahu Mochi

Ketika kecil, kita sering mendengar suara ketukan “tok” “tok” dari dalam gang. Itu adalah suara Paman Mochi (pedagang kue mochi) yang sedang mengendarai gerobak untuk menjual mochi yang enak! Semua kakak beradik akan segera berhamburan keluar, berkumpul di sekitar gerobak mochi, membawa pulang mochi yang dilapisi tepung kacang dan tepung wijen, saat-saat berbagi dengan keluarga~ sungguh sangat dirindukan!

Untuk memunculkan kembali rasa yang tak terlupakan, membuat para orang tua dapat tersenyum puas, bersama dengan staf komunitas masak~ membuat mochi tahu yang lembut dan tidak lengket, sehingga orang tua dapat memakannya dalam satu gigitan, tidak hanya kenangan masa kecil tidak berubah, bahkan ada tambahan rasa kasih sayang. Mari belajar bersama membuat jajanan yang penuh kasih sayang serta sehat!

Tips

menyesuaikan tekstur hidangan

- Sesuaikan perbandingan tepung beras ketan dengan tahu agar teksturnya lebih lembut.



Bahan-bahan (3 orang)

- 200 gr tepung beras ketan
- 150 gr tahu lembut
- 150 gram susu kedelai
- 10 gr minyak sayur
- Garam, gula merah, bubuk wijen hitam secukupnya



Kalori
1263 KAL

Cara membuat



1. Tekan dan hancurkan tahu, tambahkan tepung beras ketan dan susu kedelai lalu aduk hingga menjadi pasta, tuang ke dalam wadah yang sudah diolesi minyak, kukus dalam panci listrik (tambahkan air 1 gelas ke panci luar)
2. Campur garam, gula merah dan bubuk wijen hitam untuk dijadikan sebagai bubuk celup
3. Keluarkan mochi yang telah dikukus, tambahkan sedikit minyak, aduk rata dengan cepat dan biarkan dingin, buat mochi kukus seukuran mulut (3 cm), lalu celup dengan bubuk celup dan silakan dinikmati.





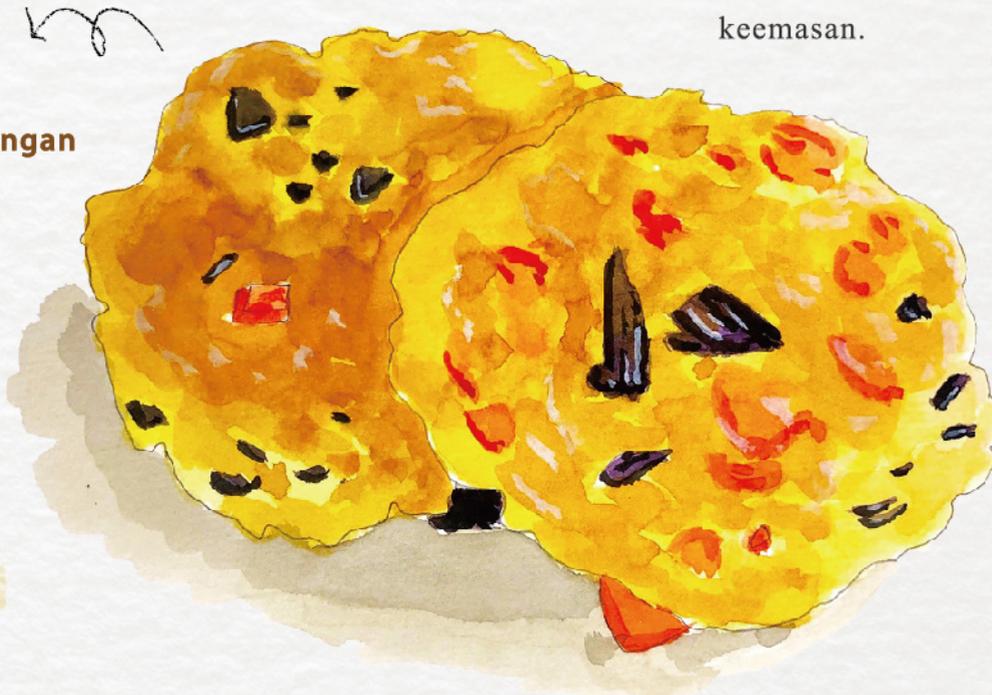
Pia Terong dan Sayur

Masakan ini adalah kumpulan dari cinta dan warisan. Supaya orang tua dan anak-anak tidak pilih-pilih makan, cara masak yang berbeda pun dipakai. Setiap gigitan mudah dikunyah. Orang-orang yang tidak suka terong juga akan jatuh cinta pada makanan ini dan melahapnya satu demi satu gigitan. Tambahkan kubis, terong, bawang bombai, dll., ke dalam tepung dan telur, kemudian diaduk rata. Apa yang dimakan bukan hanya makanan, tetapi juga merupakan kebahagiaan dan kasih sayang~

Tips

menyesuaikan tekstur hidangan

- Sayuran dapat diganti dengan paprika atau jamur yang dipotong kecil.
- Wortel dan paprika lebih kasar dan keras, jadi dapat dibekukan selama 1-3 hari untuk melunakkannya.
- Anda dapat menambahkan daging cincang halus untuk menambah aroma dan rasanya.



Bahan-bahan (3 orang)

- 2 butir telur
- 50 gr bawang bombai
- 50 gr wortel
- 50 gr kubis
- 50 gr terong
- Tepung terigu rendah gluten, garam, merica secukupnya.

Cara membuat



1. Cuci dan potong kecil bawang bombai, wortel, kubis, dan terong (sekitar 1,5 cm), masukkan bahan yang sudah dipotong ke dalam air mendidih, rebus selama 2-3 menit
2. Tiriskan, tuangkan ke dalam mangkuk/baskom besar, tambahkan telur dan tepung, aduk rata, lalu bumbui, dan masukkan ke dalam wajan datar, goreng dengan api sedang-rendah sampai berwarna keemasan.



Restoran Hakka XinCan

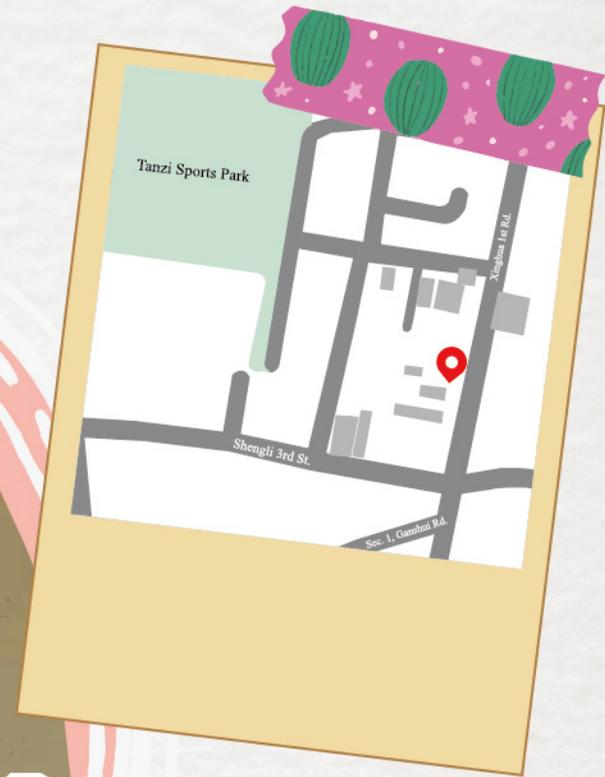
Alamat : No. 219, Xinghua 1st Rd., Tanzi Dist.,
Taichung City 427, Taiwan (R.O.C.)

Telepon : 04 2534-5178



欣燦

客家小館



Terletak di Kota Taichung, Ibu Mei-Lan tahu orang modern sangat memperhatikan kesehatan, sehingga banyak menambah bahan makanan yang sehat ke dalam hidangan, dikombinasikan dengan hidangan tradisional dan inovatif, dengan harapan semua orang dapat menikmati masakan Hakka yang lezat dan sehat, menambahkan pemahaman yang berbeda pada masakan Hakka tradisional.



Koki
LO MEI-LAN



Kue Beras Kukus Wijen Gula Merah

Ada warung kue beras kukus manis Hakka di dalam gang-gang, yang merupakan favorit orang tua, rasanya sederhana, namun kita dapat merasakan manisnya gula merah~

Sesuai dengan kebutuhan nutrisi orang lansia, dengan kreasi inovatif, Kita menambahkan bubuk wijen, dan sedikit taburan kacang, kelezatan yang berbeda pun didapatkan, agar semua orang lansia dapat menggigit dengan mudah dan menghadirkan pengalaman rasa baru bagi para lansia!



Bahan-bahan (3 orang)

- 300 gr beras
- 50 gr gula merah
- 20 gr bubuk wijen
- 1,000 cc air
- Gula pasir, kacang-kacangan secukupnya

Cara membuat

1. Cuci beras, rendam dalam air selama 3-4 jam dan saring airnya, tambahkan 1000cc air ke dalam beras yang telah dicuci dan disaring, pukul dan aduk menjadi susu beras yang halus tanpa butiran.
2. Tambahkan gula merah, gula pasir, bubuk wijen dan air bubur beras mengaduk, ke dalam wadah, kukus dalam panci listrik, tambahkan 1,5 gelas air ke dalam panci luar, dan kukus hingga sakelarnya mati.
3. Taburkan kacang yang sudah dihancurkan di atasnya, dan kue berasnya siap disajikan.



Welcome to Taiwan

Jaunt in Taiwan



Rekomendasi Tempat Makan



- 1** The Howard Plaza Hotel Taipei
 Alamat : No. 160, Sec. 3, Ren'ai Rd., Da'an Dist., Taipei City 106, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 02-2700-2323
- 2** Perusahaan Makanan Shinfong
 Alamat : 1F., No. 2-3, Xuzhou Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 02-2396-6871
- 3** A Yi Chef Big Teapot Restaurant
 Alamat : 1F., No. 37-1, Ln. 38, Sec. 3, Zhinan Rd., Wenshan Dist., Taipei City 116, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 02-2939-5615
- 4** Masakan Sichuan-Hakka XSSP
 Alamat : No. 15, Aly. 22, Ln. 513, Ruiguang Rd., Neihu Dist., Taipei City 114, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 02-8752-5382
- 5** Restoran Chi Jhen Shun Siang Lai
 Alamat : No. 298, Zhongshan Rd., Linkou Dist., New Taipei City 244, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 02-2601-5986
- 6** Golden Tulip Fab Hotel
 Alamat : No. 2-1, Sec. 1, Zhongzheng Rd., Tamsui Dist., New Taipei City 251, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 02-2621-0333
- 7** Restoran NuanNuan
 Alamat : 1F., No. 159, Nuannuan St., Nuannuan Dist., Keelung City 205, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 02-2458-8106
- 8** Rumah Makan HengWei
 Alamat : No. 25, Ln. 87, Minzhi 16th St., Longtan Dist., Taoyuan City 325, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 03-411-1000
- 9** Hotel Royal Chiaohsi
 Alamat : No. 69, Wufeng Rd., Jiaoxi Township, Yilan County 262, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 03-988-6288
- 10** Dapur Sehat ZhuanYan
 Alamat : 2F., No. 101, Sec. 4, Jiaoxi Rd., Jiaoxi Township, Yilan County 262, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 03-988-8117 #2
- 11** Restoran Kebun Nyonya Guan
 Alamat : No. 3, Wuhan Rd., Zhuangwei Township, Yilan County 263, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 03-925-3517
- 12** Restoran Sehat Desa YiJia
 Alamat : No. 11, Ln. 58, Zhongcheng 2nd Rd., Dongshan Township, Yilan County 269, Taiwan (R.O.C.)
 Telepon : 0935-289-449

Welcome to Taiwan

Jaunt in Taiwan



Rekomendasi Tempat Makan



Kota Changhua

14



13

Kota Taichung



13

Restoran Hakka XinCan

Alamat : No. 219, Xinghua 1st Rd., Tanzi Dist., Taichung City 427, Taiwan (R.O.C.)
Telepon : 04-2534-5178

14

Rumah Makan Ayam Tradisional

Alamat : No. 36, Ln. 451, Sec. 5, Zhangnan Rd., Fenyuan Township, Changhua County 502, Taiwan (R.O.C.)
Telepon : 04-9252-2215





Tips Pengetahuan

Tampilan Makanan Bergizi bagi Lansia

Judul Buku : Tampilan Makanan Bergizi bagi Lansia -

Resep Turun Termurun Keluarga Warisan Nenek

Penerbit : Dinas Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan

Alamat : No. 36, Tacheng St., Datong Dist., Taipei City 103, Taiwan (R.O.C.)

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

Tel : (02)2522-0888

Penerbit : Direktur Jenderal Wu Chao-chun

Penulis : Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat

Pelaksana : Kaishin Group

Tim editor : Lin Wen-yu, Jing Cai-ling, Zheng Jing-wen, Zheng Xiu-min, Huang

Shi-han, Chen Zhao-ding, Chen Jia-yu

Peninjau : Jia Shu-li, Luo Su-ying, Lin Zhen-su, Qin Yi-hua, Chang Ya-ting

Edisi (Cetakan) : Edisi pertama, cetakan pertama

Tanggal diterbitkan : Desember 2022

Harga jual : NT\$ 80

ISBN : 978-626-7137-89-5

Hak cipta : Dinas Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan.

©Semua hak dilindungi undang-undang. Segala bentuk kutipan, sebagian atau seluruhnya

harus disahkan oleh Bureau of

Dinas Kesehatan pemegang hak cipta Bureau of Health Promotion Department of Health,

R.O.C. Silakan hubungi Nasional

Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan, Taipei, Taiwan (ROC) (TEL: 886-2-25220888)