

吃進健康 高齡營養新食代

質地調整飲食衛教手冊



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

CONTENTS 目錄

一、	署長的話	
二、	食在有難度	1
三、	營養篩檢測一測	2
四、	高齡銀養有原則	3
五、	三好一巧小撇步	4
六、	認識全穀及未精製雜糧	6
七、	銀髮人生好滋味	9
八、	臺灣質地調整飲食簡易分類圖	10
九、	質地調整飲食輕鬆測	11
十、	一日三餐示範料理-容易咬軟質食	13
十一、	一日三餐示範料理-牙齦碎軟質食	27

署長的話



長輩們常說「吃飯皇帝大」，代表著「吃飯」是一件重要的事情！

我國人口老化迅速，身為家庭醫師的我，建議大家時刻關注自己的身體狀況，一路上看過太多高齡長輩們遇到想吃的食物時常咬不動，咬得動的食物卻又枯燥乏味，導致他們容易產生食慾不佳、營養攝取不足的問題，嚴重者甚至會發生肌少症、衰弱的情況，他們的焦慮和無奈全寫在臉上，讓人看得實在心疼。

為照顧高齡者健康，國民健康署與專家學者們依照國人飲食習慣及在地食材製作這本「質地調整飲食衛教手冊」，教導大家可以透過營養篩檢來評估長輩是否有營養不良風險，並透過「食材挑選」、「切割烹煮技巧」、「簡易工具檢測」及1日3餐的料理食譜，讓民眾能夠輕易地製備出適合長輩們「軟硬度」的飲食，每天都能吃得開心，吃得健康。

因應高齡化的社會及家庭型態改變，大家都應具備「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」三好一巧的飲食觀念，並善用「我的餐盤」攝取健康均衡營養，讓自己與身旁的長輩們在生理及心理上都能感受到滿滿的健康與關愛，減緩失能、活力老化、樂活每一天。

吳昭軍

國民健康署署長 吳昭軍



食在有難度

咬不動吞不下，長輩好煩惱



林爺爺跟林阿嬤，年輕時最喜歡在晚餐下廚，準備全家人都愛的拿手好菜『生炒花枝』，飯後再配上爽脆的芭樂。

年紀越來越大，也越來越少進廚房，喜歡的菜色更是咬不動，林爺爺和林奶奶感嘆：「美食看得到卻吃不到」。



最喜歡的花枝都咬不動了！



爸媽～你們看起來怎麼比之前瘦呀？

對啊！不然就是為了讓食物軟爛，每道菜都煮得黏黏糊糊的，看起來就不好吃。



多虧女兒觀察到爸媽有「食慾不好」、「體重明顯減輕」等症狀，詢問了社區營養師才知道，原來可能是生理機能退化，長期吃不夠，有點「營養不良」了。

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。

營養篩檢測一測



長者營養
線上評估工具



請問營養師，一般民眾可以用什麼方式檢視家中長輩是否有營養不良？

我們常利用「迷你營養評估量表」中的6個問題，初步判斷長輩是否有營養不良風險，這個表可由長輩自己填寫，或由親友及專業人員協助都可以！



姓名： 性別： 年齡：
體重： 公斤 **kg** 身高： 公分 **cm** 日期： / /

請於方格內填上適當的分數，將分數加總以得出最後檢測分數。

A

過去三個月內有沒有因為食慾不振、消化問題、咀嚼或吞嚥困難而減少食量？

0 = 食量嚴重減少 **1** = 食量中度減少 **2** = 食量沒有改變

B

過去三個月內體重下降的情況：

0 = 體重下降大於 3 公斤 (6.6 磅) **1** = 不知道
2 = 體重下降 1~3 公斤 (2.2~6.6 磅) **3** = 體重沒有下降

C

活動能力：

0 = 需長期臥床或坐輪椅 **1** = 可以下床或離開輪椅，但不能外出
2 = 可以外出

D

過去三個月內有沒有受到心理創傷或患上急性疾病？

0 = 有 **2** = 沒有

E

精神心理問題：

0 = 嚴重失智或抑鬱 **1** = 輕度失智 **2** = 沒有精神心理問題

身體質量指數 (BMI) (公斤 **kg** / 公尺² **m²**)

F1

0 = BMI 低於 19 **1** = BMI 19 至低於 21
2 = BMI 21 至低於 23 **3** = BMI 相等或大於 23

如不能取得身體質量指數(BMI)，請以問題 F2 代替 F1；
如已完成問題 F1，請不要回答問題 F2。

F2

小腿圍(CC)(公分 **cm**)

0 = CC 低於 31 **3** = CC 相等或大於 31

★篩選分數
最高 14 分

- ☐ 12~14分：正常營養狀況
- ☐ 8~11分：有營養不良的風險
- ☐ 0~7分：營養不良

針對評估結果有問題，可以掃描
QRcode，聯繫 22 縣市社區營養
推廣中心獲取更多資源。



高齡銀養有原則

三好一巧吃到老，營養攝取不卡關



年長者容易因為身體機能衰退，導致吃不下或是吃不好，久而久之營養狀況變差，所以讓我們運用「三好一巧」的飲食原則，讓長者聰明吃，享受樂齡健康生活！

什麼是「三好一巧」？



吃得下

食材挑選好
烹飪助吞咬



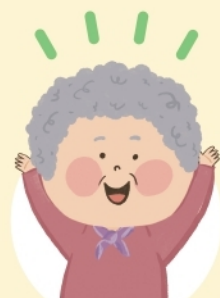
吃得夠

少量又多餐
吃夠才營養



吃得對

食物六大類
天天都吃到



吃得巧

天然辛香料
家人共享心情好

了解上方「三好一巧」原則，讓長輩輕鬆吃足營養，元氣滿滿。



三好一巧小撇步

吃得下



食材挑選

- 挑選新鮮、天然及當地在地食材
- 衛生安全有認證，例如產銷履歷、HACCP、CAS等



食材處理好入口

- 去除果核、果籽、粗果皮、骨頭、魚刺等
- 蔬菜去除硬莖梗、粗纖維
- 食材切成適口大小 建議3公分以下大小



改變烹飪方法更可口

- 食材軟化處理
- 增加食物濕潤度
建議搭配有稠度、滑順的醬汁或肉汁
- 使用天然辛香料增加香氣
如薑片、大蒜、胡椒等

吃得夠

少量多餐 補充點心



可以將一日三餐改成一日4-6餐，少量多餐，並於正餐之間另外準備一些點心喔！



那什麼樣的點心比較適合呢？



建議可以補充像是水果拌優格、黑芝麻奶酪等，富含長者需要的蛋白質、鈣質等小點心喔！

吃得對

我的餐盤，顧好您的每一餐

六個口訣分別代表了六大類食物每天或每餐建議吃的量，只要搭配自己的拳頭或手掌就能輕鬆落實哦！

1



每天早晚
一杯奶



2



每餐水果
拳頭大



3



菜比水果
多一點



4



飯跟蔬菜
一樣多



5



豆魚蛋肉
一掌心



6



堅果種子
一茶匙



全穀及未精製雜糧

吃出健康好選擇

營養價值高，吃得健康均衡零負擔



想請問營養師，了解「我的餐盤」之後，還有什麼是要特別留意的呢？

除了「我的餐盤」概念之外，選對食物也很重要喔！多用全穀及未精製雜糧取代精製食物有非常多的好處唷！



哪些是精製食物、全穀及未精製雜糧

常見精製食物

白飯、白吐司
餅乾、蛋糕
麵包、麻糬

全穀及未精製雜糧



馬鈴薯



番薯



山藥



芋頭



蓮藕



荸薺



玉米



薏仁



蓮子



栗子



菱角



南瓜



碗豆仁



皇帝豆

全穀及未精製雜糧

吃得健康有一套



營養師，我吃飯時會多搭配地瓜，吃完飯還會喝碗綠豆湯，這樣應該很營養吧？

但地瓜和綠豆湯都屬於全穀雜糧類的食物，我們平常很容易把一些全穀雜糧食物當作配菜或點心來吃，殊不知其實我們是在「吃飯配飯」，所以如果吃到同屬全穀雜糧類的食物時，記得要把飯量減少，用替換的概念，才不會吃過量喔！



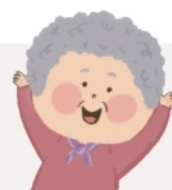
全穀及未精製雜糧的好處

- 1 全穀及未精製雜糧保留更多營養**
以糙米為例，相較於白米有更多維生素B群、礦物質等。
- 2 全穀及未精製雜糧富含膳食纖維**
維持腸道健康
有助於控制血糖、血脂，減少糖尿病、高血壓、高血脂發生的風險。
- 3 增強抵抗力、減少慢性疾病**
及降低消化道相關癌症

除了左述營養好處外，也建議全穀及未精製雜糧要占一天主食 1 / 3 以上唷！



快掃描QRcode，來測測看自己對全穀及未精製雜糧的了解度吧！





加入天然辛香料調味，
食物更好吃了呢！

使用彩色餐具，加上美麗的擺盤，
讓我更有食慾了耶 ♥



用餐時光線明亮 照明達 200 米燭光
能讓食物看得更清楚！當然與家人
一起吃飯是我最快樂的事情了！



銀髮人生好滋味

正確選擇質地調整飲食，「食」得美味又適口

所謂「質地調整飲食」，是指食物透過食材挑選、切割烹煮技巧等方式改變食物軟硬度和流動性。

林爺爺隨著年紀越來越大，牙口真的會有些退化！可以選擇容易咀嚼、質地較軟的食物讓自己可以攝取更多營養！「容易咬軟質食」的食物應該適合喔！

林奶奶的牙齦和舌頭都還能幫忙嚼食，可以把食物切丁，煮得軟一點，「牙齦碎軟質食」的食物會比較適合。

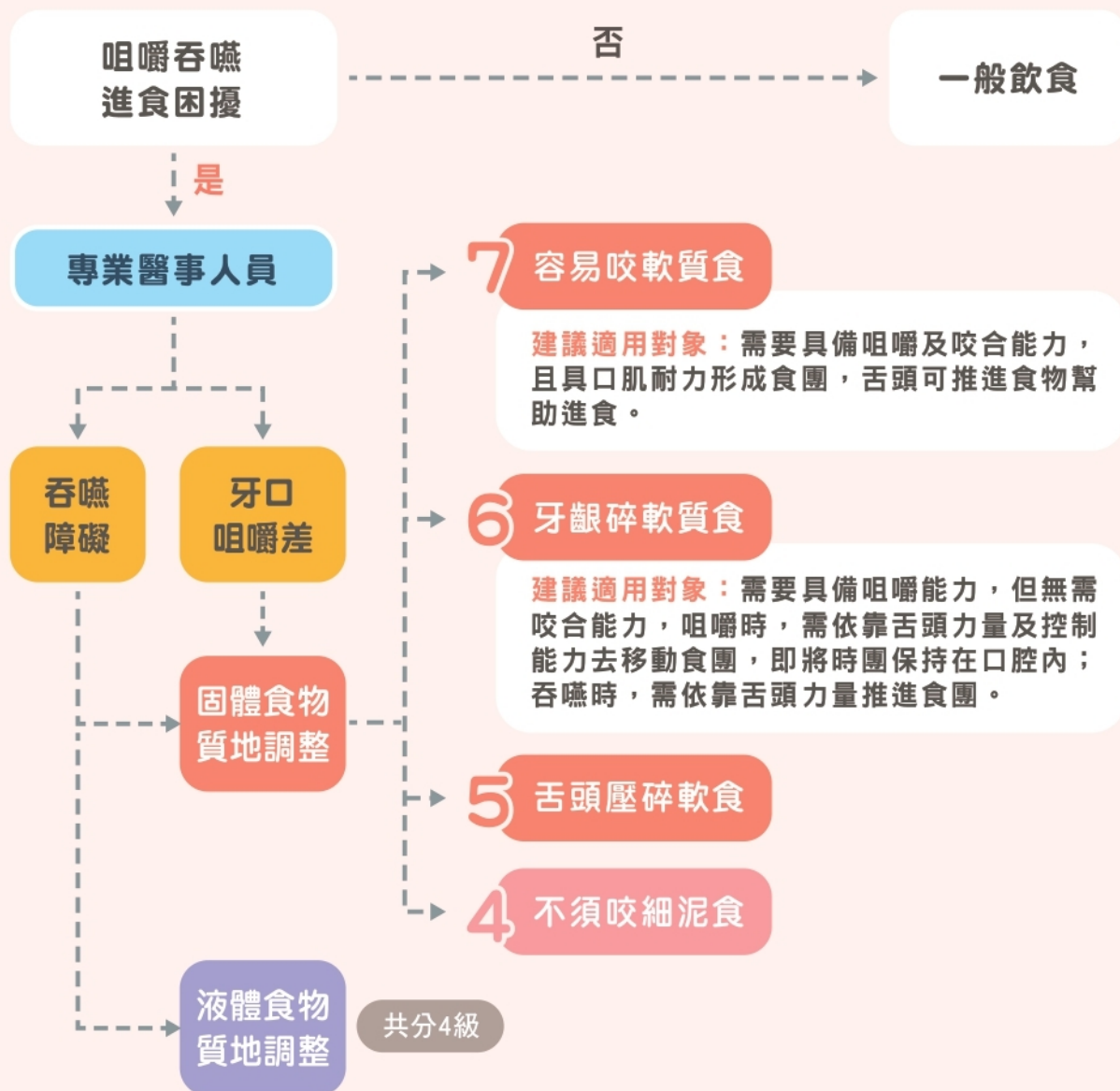


「容易咬軟質食」係蝦米啊？



「牙齦碎軟質食」聽起來能吃的食物是不是侷限啊？

臺灣質地調整飲食簡易分類圖



本手冊質地種類建議，僅供參考，您或家人有進食困擾，可先諮詢社區營養推廣中心的營養師。也可尋求專業醫事人員（復健科醫師、語言治療師、牙科醫師、老人醫學科醫師、家醫科醫師等）的協助，給您適合的建議後，再依不同飲食質地挑選食物。

質地調整飲食輕鬆測

級別	尺寸建議	叉子測試
7 容易咬 軟質食	不限制尺寸 小於 3 公分塊狀 更好入口	 食物可被餐叉切斷  以餐叉正面下壓食物，食物不會自叉縫擠出，且待餐叉離開後不會回復原狀
6 牙齦碎 軟質食	小於 1.5 公分 丁狀	 食物可被餐叉切斷小於 1.5 公分  以餐叉正面下壓物，食物可被壓穿並自叉縫中擠出，且待餐叉離開後不會回復原狀

常用餐具好幫手



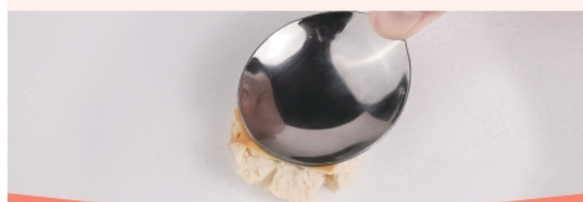
食物這麼多種，我怎麼知道質地對不對呢？
建議以 3 種餐具（筷子、湯匙和叉子）搭配使用，
就可以輕鬆辨別您選擇的食物質地適不適合自己囉！



湯匙測試



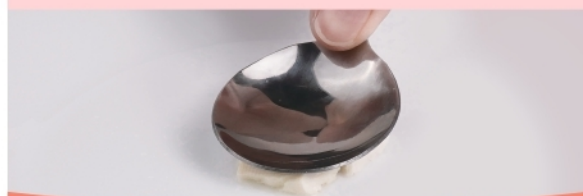
利用側匙可將食物切斷成小塊



食物會被壓扁或變形
湯匙移開後，食物不會恢復原狀

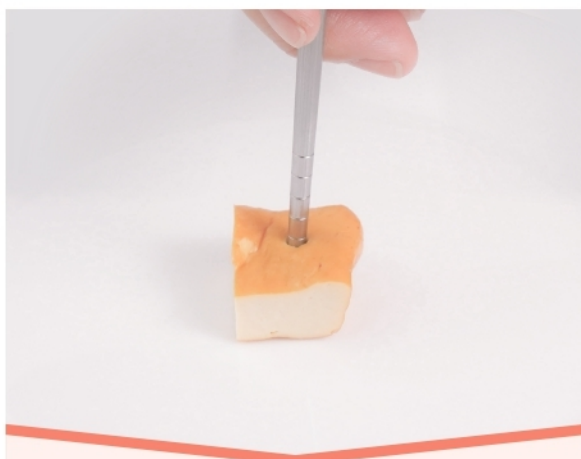


食物可被湯匙切斷小於 1.5 公分



食物會被壓扁或變形
湯匙移開後，食物不會恢復原狀

筷子測試



利用筷子可刺穿食物



利用筷子可將食物分成
小於 1.5 公分

7 級容易咬軟質食



營養師幫林爺爺規劃的 一日三餐套餐食譜

「容易咬軟質食」通常屬於容易咀嚼，而且吃起來質地較柔軟的食物，像是黃豆干、豬小里肌肉等，都是屬於這類食物。提供給高齡者食用時，建議將這類食物切成小於 3 公分，會更容易入口喔！

早餐

385
大卡

蔬菜總匯蛋餅

南瓜豆漿
堅果飲

午餐

600
大卡

海鮮豆腐鍋
及蕎麥麵

哈密瓜優格

晚餐

706
大卡

雜糧飯、蒜香茼蒿
洋蔥木耳燴魚片
栗子紅燒雞
當歸山藥肉片湯、葡萄

- 本手冊示範料理食譜是以高齡者一日所需的熱量（1600 大卡）與營養進行設計，食材重量皆為可食量，若選用單一餐點或單一套餐，請於其他餐補足一日之所需熱量與食物種類和份量。
- 如果能固體和液體食物分開吃，可減少長輩噎咳。



蛋餅皮可以中筋麵粉80g、地瓜粉20g、水200毫升、鹽少許拌勻煎製而成！



蔬菜總匯蛋餅

熱量 278 大卡 / 1 人份

食材 (1人份)

牛蕃茄	30g
美生菜	10g
小黃瓜	10g
蛋	1 顆 (55g)
蛋餅皮	1 片 35g
起士片	1 片 (23g)

調味料 (1人份)

植物油 1 茶匙
醬油膏 少許

作法

- 1 牛蕃茄洗淨，切薄片備用。
- 2 將美生菜、小黃瓜洗淨，切細絲備用。
- 3 平底鍋中加入植物油，將蛋打散放入，鋪上蛋餅皮，5 分熟後翻面煎。
- 4 再放入美生菜絲、小黃瓜絲、蕃茄薄片、起司片、醬油膏，捲起來，切成適口大小即可。

核桃也可以用其他堅果、
芝麻粉等代替喔！



南瓜豆漿堅果飲

熱量 107 大卡 / 1 人份

食材 (1人份)

南瓜	40g
黃豆	10g
核桃	7g
水	200 毫升

作法

- 1 南瓜洗淨、去籽，連皮切塊使用。
- 2 黃豆洗淨，跑水 4 小時後，與南瓜放入電鍋中，並於電鍋外鍋放 1 杯水蒸熟。
- 3 將蒸熟後的黃豆、南瓜，與核桃、水放入調理機打勻即可。

可視情況增量水



芹菜可於前一天先進行冷凍來軟化質地，美白菇在烹煮時也要盡量切細切小塊，善用烹飪技巧讓長者吃得健康又營養。

Recipe

海鮮豆腐鍋及蕎麥麵

熱量 420 大卡 / 1 人份

食材 (1人份)

高麗菜	50g
芹菜	10g
美白菇	30g
鯛魚片	35g
草蝦	9g
嫩豆腐	35g
牛蕃茄	40g
蕎麥麵	100g
昆布	10g
水	600 毫升

調味料 (1人份)

鹽、白胡椒 適量

作法

- 1 將高麗菜、牛蕃茄、鯛魚片、草蝦、豆腐切小塊、芹菜及美白菇切成末。
- 2 先將昆布洗淨放入鍋裡熬湯。
- 3 將切好的高麗菜、芹菜、美白菇、牛蕃茄放入昆布湯內一起熬煮。
- 4 煮軟後，再將魚片、蝦仁、豆腐加入。
- 5 起鍋前加少許鹽及白胡椒調味即可。
- 6 另取鍋子煮蕎麥麵，水中可加入少許鹽，食用前，將麵條切成適口大小，即可搭配食用。

午點



Recipe

哈密瓜優格

熱量 180 大卡 / 1 人份

食材 (1人份)

優格	210g
哈密瓜	300g

作法

哈密瓜去皮，切小塊，搭配原味無糖優格一起食用即可。

水果建議符合當季的喔！
切成小於3公分更好入口。





雜糧飯也可以用
五穀米代換喔！



雜糧飯

熱量 188 大卡 / 1 人份

食材 (1人份)

糙米	40g
黑米	14g
水	80 毫升

作法

- 1 先將糙米、黑米混合洗淨泡水 2 小時後，再加 80 毫升水，放入電鍋，並於電鍋外鍋放半杯水蒸熟。
- 2 待電鍋跳起後，需燜 20 分鐘，就完成囉！

全穀雜糧類的食材 軟化小撇步

全穀雜糧類的食物中，芋頭或地瓜等經烹煮後就會較鬆軟，而五穀米、糙米、紫米等用一般方式不易軟化，建議可依下列方式處理。



STEP 1

將全穀雜糧類食材洗淨後泡水。

► 泡過米的水，內含水溶性營養素，若能留著煮飯，營養更高喔！



STEP 2

放冰箱冷藏或是冷凍 1 天。



STEP 3

取出後就可以放入電鍋中烹煮。可單獨煮食，也可加入白米共煮！



茼蒿建議切成
小於3公分段狀喔！

蒜香茼蒿

熱量 63 大卡 / 1 人份

食材 (1人份)

茼蒿	70g
蒜頭	少許
水	少許

作法

- 1 將茼蒿洗淨後，去除硬莖梗及粗纖維，切小段、蒜頭切片備用。
- 2 鍋中加入植物油、蒜末，炒香後再加入水和茼蒿。
- 3 起鍋前加入鹽及香油即可。

調味料 (1人份)

鹽、水、香油、植物油
少許



紅椒的外皮比較粗硬，
可先冷凍處理 1 - 3 天，
就可以讓其軟化喔！

Recipe

洋蔥木耳燴魚片

熱量 123 大卡 / 1 人份

食材 (1人份)

洋蔥	20g
木耳	20g
紅椒	10g
鯛魚片	35g

調味料 (1人份)

植物油、蕃茄醬、糖、
鹽、米酒、胡椒、太白粉
少許

作法

- 1 洋蔥、木耳及紅椒洗淨，洋蔥需去除最外層膜，切絲備用。
- 2 將鯛魚切小片，用少許的鹽、胡椒及米酒醃製。
- 3 鍋中放植物油，將洋蔥、木耳炒香；再加入少許的水及紅椒燜軟。
- 4 再加入鹽、蕃茄醬及糖調味，並用少許的太白粉水勾薄芡。
- 5 另外將醃好的魚片沾少許的太白粉，放入鍋中燙熟撈起放入盤中。
- 6 最後將炒好的食材，淋在魚片上即可。



- 雞腿肉也可以用雞柳代替喔！
- 希望肉質更軟嫩的話，建議可以用新鮮鳳梨汁進行肉品軟化喔！

栗子紅燒雞

熱量 170 大卡 / 1 人份

食材 (1人份)

去殼栗子	20g
去骨雞腿肉	40g
蔥末	少許
薑末	少許

調味料 (1人份)

植物油 1 茶匙
鹽、蠔油 少許

作法

- 1 將栗子用溫水泡軟，用水蓋過栗子，於電鍋外鍋加入半杯水蒸熟。
- 2 雞腿肉切成長寬小於 3 公分塊狀備用。
- 3 鍋中放入植物油，將薑末炒香，加入雞腿肉拌炒，再加入素蠔油及適量的水燜熟。
- 4 再加入栗子燜熟，慢慢收汁，最後撒上蔥花即可。

肉類的食材 嫩化小撇步

家畜與家禽類的肉品，一般烹煮時不易軟爛。



STEP 1

可先以肉槌槌打肉片，或者去除肉片筋膜。



STEP 2

將新鮮鳳梨打成汁。

- 1 要取得鳳梨酵素，必須要選用新鮮鳳梨，不能使用鳳梨罐頭。
- 2 新鮮鳳梨汁盛裝起來，或可以放入冷凍庫做成鳳梨汁冰塊保存，要使用時再取出即可。



STEP 3

取適量鳳梨汁，將肉塊放入醃製。

(可用手輕拍或揉捏肉塊使肉質軟化)



STEP 4

沖洗掉鳳梨汁，即完成肉類食材嫩化，可以開始烹調囉！

(如果希望口感帶點酸甜滋味，醃製後不用沖洗亦可直接進行料理)



Recipe

當歸山藥肉片湯

熱量 102 大卡 / 1 人份

食材 (1人份)

山藥	64g
小里肌肉	10g
當歸	1 小片
去核紅棗	10g(約 2-3 顆)
甘草片	少許
水	500 毫升

作法

- 1 山藥去皮切小塊，切好可先泡鹽水。
- 2 里肌肉切片，用鹽、胡椒、米酒醃製，再用少許的太白粉拌勻。
- 3 鍋中放 500 毫升的水，加入當歸、紅棗、甘草，再放入山藥煮軟。
- 4 起鍋前，加入肉片、少許鹽、米酒即可。

調味料 (1人份)

鹽、白胡椒、米酒、太白粉
少許



葡萄

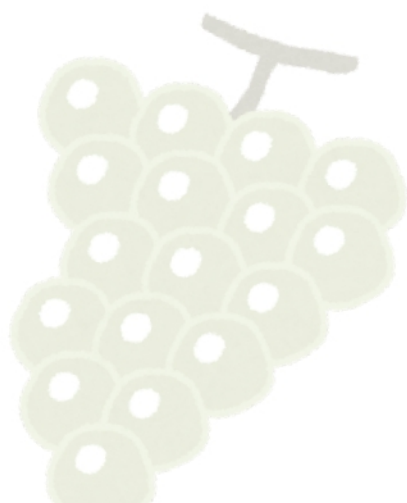
熱量 60 大卡 / 1 人份

食材 (1人份)

葡萄 105g

作法

葡萄洗淨，去皮、去籽即可。



MEMO

[illegible]

6 級牙齦碎軟質食



營養師幫林奶奶規劃的 一日三餐套餐食譜

「牙齦碎軟質食」的食物，口感較軟嫩，用牙齦就能輕易的壓碎，像是板豆腐、香蕉等，都是屬於這類食物。提供給高齡者食用時，建議將食物切為小於1.5公分的丁狀，食用時會比較輕鬆。

早餐

402
大卡

芋頭
雜糧鹹粥
菠菜蒸蛋

午餐

634
大卡

蒲瓜魚片
細麵
香蕉牛奶

晚餐

669
大卡

地瓜飯、五行蔬菜
絲瓜冬粉燴豆腐
繡球丸子、南瓜濃湯
木瓜

- 本手冊示範料理食譜是以高齡者一日所需的熱量（1600 大卡）與營養進行設計，食材重量皆為可食量，若選用單一餐點或單一套餐，請於其他餐補足一日之所需熱量與食物種類和份量。
- 如果能固體和液體食物分開吃，可減少長輩噎咳。



素食者，絞肉可以用豆腐代替喔！



芋頭雜糧粥

熱量 313 大卡 / 1 人份

食材 (1人份)

糙米	10g
白米	20g
芋頭	55g
胡蘿蔔	20g
鮮香菇	10g
生腰果	10g
豬絞肉	18g
小松菜	20g
水	680 毫升

調味料 (1人份)

鹽、白胡椒 少許

作法

- 1 先將糙米、白米混合，洗淨後泡水 2 小時，將米加水 80 毫升放入電鍋，於電鍋外鍋放入半杯水，煮熟即可。
- 2 芋頭、胡蘿蔔去皮，芋頭切小丁、胡蘿蔔切末、腰果切碎。
- 3 香菇去除蒂頭，切細碎。
- 4 小松菜洗淨，取葉子切碎備用。
- 5 鍋中放入植物油，炒香豬絞肉、放入香菇、胡蘿蔔、腰果、芋頭後，加少許的白胡椒調味。
- 6 再加入水及煮好的雜糧飯、煮軟。
- 7 最後，加入小松菜及少許的鹽即可。



菠菜蒸蛋

熱量 86 大卡 / 1 人份

食材 (1人份)

菠菜	20g
雞蛋	1 個 (55g)
枸杞	3g
水	180~200 毫升

作法

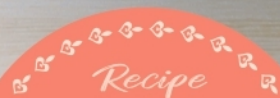
- 1 菠菜洗淨，燙熟切碎備用。
- 2 蛋加入少許的鹽、柴魚醬油、水，打勻成蛋液。
- 3 蛋液中加入切碎的菠菜，放入電鍋，外鍋加入半杯水，蒸熟後（約 12 分鐘），撒上枸杞再蒸一下即可。

調味料 (1人份)

鹽、柴魚醬油 少許



蒲瓜可依季節性用絲瓜、大黃瓜來代替喔！



蒲瓜魚片細麵

熱量 349 大卡 / 1 人份

食材 (1人份)

蒲瓜	30g
胡蘿蔔	20g
香菇	20g
鯛魚片	18g
豬腳肉(瘦肉)	17.5g
蝦皮	4g
乾麵條(細)	75g
蒜末	少許
水	600 毫升

調味料 (1人份)

鹽、米酒、白胡椒 少許

作法

- 1 蒲瓜、胡蘿蔔去皮、刨成絲、香菇去除蒂頭，切成細末。
- 2 魚肉切片用米酒、白胡椒醃製。
- 3 鍋中放入植物油，先將蒜末、蝦皮及香菇炒香後，放入豬絞肉，炒熟。
- 4 放入蒲瓜絲及紅蘿蔔絲炒一下，加入白胡椒及米酒，加水煮軟，再加入魚片煮熟，放少許鹽調味。
- 5 另取鍋子，水滾後加入少許鹽，加入切短後的細麵煮軟，撈起來後放入容器裡，再將煮好的蒲瓜魚片湯一起擺盤即可。

午點



Recipe

香蕉牛奶

熱量 285 大卡 / 1 人份

食材 (1人份)

香蕉 半根 (95g)
牛奶 360 毫升

作法

- 1 將香蕉去皮切塊。
- 2 香蕉及牛奶放入調理機打勻即可。





地瓜飯

熱量 175 大卡 / 1 人份

食材/調味料 (1人份)

糙米	10g
白米	30g
地瓜	27.5g
水	80 毫升

作法

- 1 地瓜洗淨，去皮切小塊。
- 2 將糙米、白米混和洗淨泡水 2 小時。
- 3 將米加水 80 毫升，放入地瓜，放入電鍋中，於電鍋外鍋加半杯水蒸熟，電鍋跳起後，需燜 20 分即完成。



牛蕃茄洗淨劃十字
放入滾水約30秒
即可去除外皮喔！

Recipe 多彩時蔬

熱量 68 大卡 / 1 人份

食材 (1人份)

洋蔥	10g
紅蘿蔔	20g
白蘿蔔	20g
牛蕃茄	20g
高麗菜	20g
蒜末	少許
水	少許

作法

- 1 將所有食材洗淨切丁備用，洋蔥及牛蕃茄去除外皮，切丁備用。
- 2 鍋中放植物油，將蒜末、洋蔥炒香後、再加入紅蘿蔔、白蘿蔔。
- 3 再放入高麗菜、牛蕃茄及少許的水略為燜煮，起鍋前加鹽調味即可。

調味料 (1人份)

鹽	少許
植物油	1 茶匙

蔬菜類的食材 軟化小撇步

蔬菜類的種類繁多，特別是纖維較粗及不易煮爛的蔬菜，例如甜椒、花椰菜、芹菜等，可透過更換食材或下列方式軟化喔！



STEP 1

將蔬菜類食材洗淨後須將表面水分擦乾，以免造成表皮凍傷。



STEP 2

放入冰箱，冷凍 1-3 天。
(3 天效果最佳)



STEP 3

從冷凍庫拿出來之後，不需解凍就可以直接烹調囉！

葉菜、菇類不適合上述方法，菇類較有韌性不易煮爛，在食用上也要特別注意。



Recipe

絲瓜冬粉燴豆腐

熱量 108 大卡 / 1 人份

食材 (1人份)

絲瓜	20g
冬粉	4.5g
雞蛋豆腐	20g
蒜末	少許

作法

- 1 絲瓜洗淨，去皮切小片、冬粉用熱水泡軟，剪成小段、豆腐切小片。
- 2 鍋中放入植物油，將蒜末、絲瓜拌炒，直至絲瓜慢慢出水，軟化後，加入冬粉、豆腐及鹽調味即可。

調味料 (1人份)

鹽 少許
植物油 1 茶匙



Recipe 繡球丸子

熱量 178 大卡 / 1 人份

食材 (1人份)

豆薯	50g
雞蛋	1 / 3 個 (18g)
蝦仁	25g
豬絞肉	18g
大白菜	20g
胡蘿蔔	20g
蔥	少許
薑末	少許
太白粉	少許

調味料 (1人份)

鹽、白胡椒 少許
植物油 1 茶匙

作法

- 1 豆薯洗淨，去皮切碎備用。
- 2 大白菜、胡蘿蔔洗淨去皮，切絲備用。
- 3 鍋中加入少許植物油並將蛋打勻，煎成蛋皮，切絲備用。
- 4 鍋中放入大白菜、胡蘿蔔拌炒，加入少許的水及鹽。
- 5 蝦仁、絞肉加入白胡椒、鹽、蔥薑末，用調理棒攪成泥狀，拌入少許的太白粉。
- 6 用手將蝦仁肉泥擠成肉球，裹上蛋絲，擺在炒好的大白菜上一起放入電鍋，於電鍋外鍋加入半杯水蒸熟。
- 7 最後用蒸好肉丸子的湯汁加入鍋子中，用太白粉水勾芡，淋在繡球丸子上即可。



南瓜濃湯

熱量 87 大卡 / 1 人份

食材 (1人份)

南瓜	85g
洋蔥	10g
馬鈴薯	18g
水	200 毫升

調味料 (1人份)

鹽、黑胡椒 少許

作法

- 1 將南瓜洗淨去籽，連皮切塊，馬鈴薯及洋蔥洗淨去皮切片，一同放入電鍋蒸熟，加水放入調理機打勻。
- 2 南瓜泥放入湯鍋中加熱，加入少許鹽、黑胡椒調味即可。

晚餐



Recipe

木瓜

熱量 54 大卡

食材 (1人份)

木瓜 150g

作法

木瓜洗淨，去籽、去皮切丁即可。



書 名：吃進健康，高齡營養新食代－質地調整飲食衛教手冊

出版機關：衛生福利部國民健康署

地 址：(10341) 臺北市大同區塔城街 36 號

網 址：<http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

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

編輯小組：張碧芬、林于喬、黃培軒、井采苓、李大明、徐平、
林易辰、吳佩軒

編 審：賈淑麗、李嘉慧、林真夙、秦義華、張雅婷

諮詢單位：財團法人食品工業發展研究所

校對審稿：張惠萍、趙珊、歐于詳、台北市營養師公會

執行廠商：凱絡媒體服務股份有限公司

版(刷)次：第一版第一刷

出版年月：中華民國 112 年 12 月

定 價：新臺幣 100 元

ISBN：978-626-7260-66-1

GPN：1011201425

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本手冊保留所有權利，欲使用者請洽詢衛生福利部國民健康署

本手冊電子檔內容下載連結：

影音連結





三好一巧吃到老 營養健康好重要



GPN : 1011201425

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

廣告