

# 吃進健康 新食代

營養

高齡營養飲食  
質地衛教手冊

三好一巧吃到老  
營養多元好重要

廣告

本項經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應



## 目錄

署長的話 .....	P2
食在好困難   吃不下是高齡者最大的生活煩惱之一 .....	P3
高齡新食代   三好一巧都做到，恁的營養免煩惱！ .....	P4
營養新食力   我的餐盤加手勢，陪你吃得對，營養跟著來 .....	P5
享受好食光   正確選擇飲食質地，讓您輕鬆吃得下 .....	P6-7
食在好簡單   常用器具好幫手，飲食質地輕鬆測 .....	P8-9
一日三餐示範料理 - 容易咬軟質食 .....	P10
• 早餐 (煎蛋吐司、芝麻牛奶) .....	P11-12
• 午餐 (糙米飯、鳳梨炒木耳、蒜淋苦瓜、嫩煎雞翅、山藥排骨湯) .....	P13-19
• 晚餐 (南瓜起司湯麵、蘋果) .....	P20-21
一日三餐示範料理 - 牙齦碎軟質食 .....	P22
• 早餐 (海苔飯捲、杏仁牛奶) .....	P23-24
• 午餐 (地瓜飯、鳳梨雞丁、清蒸虱目魚肚、炒莧菜、番茄蔬菜湯) .....	P25-30
• 晚餐 (味噌牛奶鍋、香蕉) .....	P31-32

## 署長的話

一句「呷飽沒？」是滿滿的關心和愛！

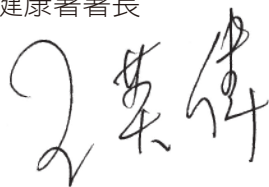
華人世界向來以食為天，能夠好好吃飯、一同用餐，是我們從小到大的共同回憶，和親愛的家人好友同桌共食，更是感情交流與溝通的重要時刻。

身為家庭醫師，常常遇到病人或家人朋友擔心長輩有食慾不佳、吃不下等困擾，且對於食物的取得及喜好不同，時常就會產生飲食不均衡、營養攝取不足的問題，嚴重還可能有肌少症、衰弱等情形發生。看到他們急切的神情，讓我了解到，食物，不僅是提供每人每天所需的營養與熱量來源，更代表家人對長輩的愛與關心。

為增進高齡長輩的營養健康，國民健康署與專家學者根據我國的飲食習慣和在地食材，制定臺灣飲食質地製備指引，希望透過食材的挑選、切割烹煮技巧、簡易工具的檢測，製備出適合長輩們「軟硬度」的飲食。

因應高齡化的時代到來，「呷飽沒？」要建立在「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」三好一巧新觀念上，靈活運用「我的餐盤」均衡飲食的口訣和手勢，加上適當食材的處理，注意質地軟硬度，就可以用食物好好照顧我們所愛的長輩，打好營養基礎。相信這份對於長輩的關愛，會透過每一次用餐，每一口食物，點點滴滴滋潤長輩的身心健康。

國民健康署署長



## 食在好困難

### 民以食為天，吃不下常是高齡者最大的生活煩惱之一

住在眷村的陳爺爺和陳奶奶，以前最喜歡吃充滿濃濃家鄉味的臘腸炒芥藍和牛肉麵。

但隨著年紀邁入7字頭，兩個人覺得「食在」問題很大條。

「這塊肉怎麼這麼難咬…」



「每天都吃粥。就連媳婦燒的菜，也都黏糊糊，看了就不想吃，覺得吃東西一點都不快樂…」

陳爺爺牙齒不好，總咬不動肉，有時太硬太大塊又吞不下。陳奶奶常常覺得每天吃黏糊糊的食物，看了就沒有食慾…。

飯後爺爺和奶奶都會出門散步，保持適度運動和幫助消化。

但最近兩人卻經常感覺乏力，明明沒有刻意減重，體重卻減輕很多，仔細問了醫生才知道，原來是長期吃得不夠，讓兩人「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。

## 高齡新食代

三好一巧都做到，恁的營養免煩惱！

足夠的營養攝取對高齡長者很重要，所以要建立「吃得下」、「吃得夠」、「吃得對」以及「吃得巧」三好一巧新觀念。其中最重要的就是要長者「吃得下」，透過調整食物的軟硬度、切割大小與烹調方式，來幫助長者吃得歡喜、輕鬆自在。

「沒關係，不用逼自己一餐吃那麼多，嘗試少量多餐，才能攝取足夠的熱量。」  
也可以找家人鄰居一起用餐，人多一起陪伴更好吃！  
透過擺盤及運用天然調味料來增添風味，都可以增加食慾喔！



「但是我胃口小，吃不下捏…」



吃得下以後，再來看看有沒有依照「我的餐盤」，均衡飲食聰明吃，讓營養跟著來！

## 營養新食力

我的餐盤加手勢，陪你吃得對，營養跟著來。

「唉呦，我們以前是有得吃就很感恩，不會去在意什麼食物種類份量。原來照著『我的餐盤』這樣吃，才可以營養均衡。」  
陳爺爺說。



### 我的餐盤，聰明吃，營養跟著來

**1** 每天早晚一杯奶



**4** 飯跟蔬菜一樣多



**2** 每餐水果拳頭大



**5** 豆魚蛋肉一掌心



**3** 菜比水果多一點



**6** 堅果種子一茶匙





享受好食光

牙口不好別擔心，正確選擇飲食質地，讓您輕鬆吃得下

「雖然知道吃得均衡很重要，但覺得食物很硬，咬不動，就開始餐餐都煮稀飯，配鹹蛋和醬菜，不然啊都吃不下，煮太多又怕浪費。」陳奶奶說出心中煩惱的心聲。

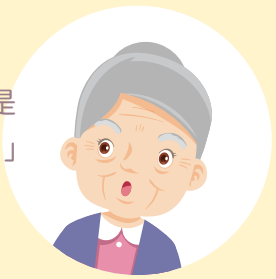
陳爺爺和陳奶奶還是對吃不下導致營養不良很煩惱，決定一起去詢問醫師。

醫師熱情的招呼陳爺爺和陳奶奶，在了解他們的困擾之後，進行簡單的檢測，幫助陳爺爺和奶奶找到適合自己的食物。

「爺爺，你的牙齒還可以咀嚼食物，只要食物不要太硬、太大塊，都還是可以吃的！屬於「容易咬軟質食」的食物應該適合你喔！」

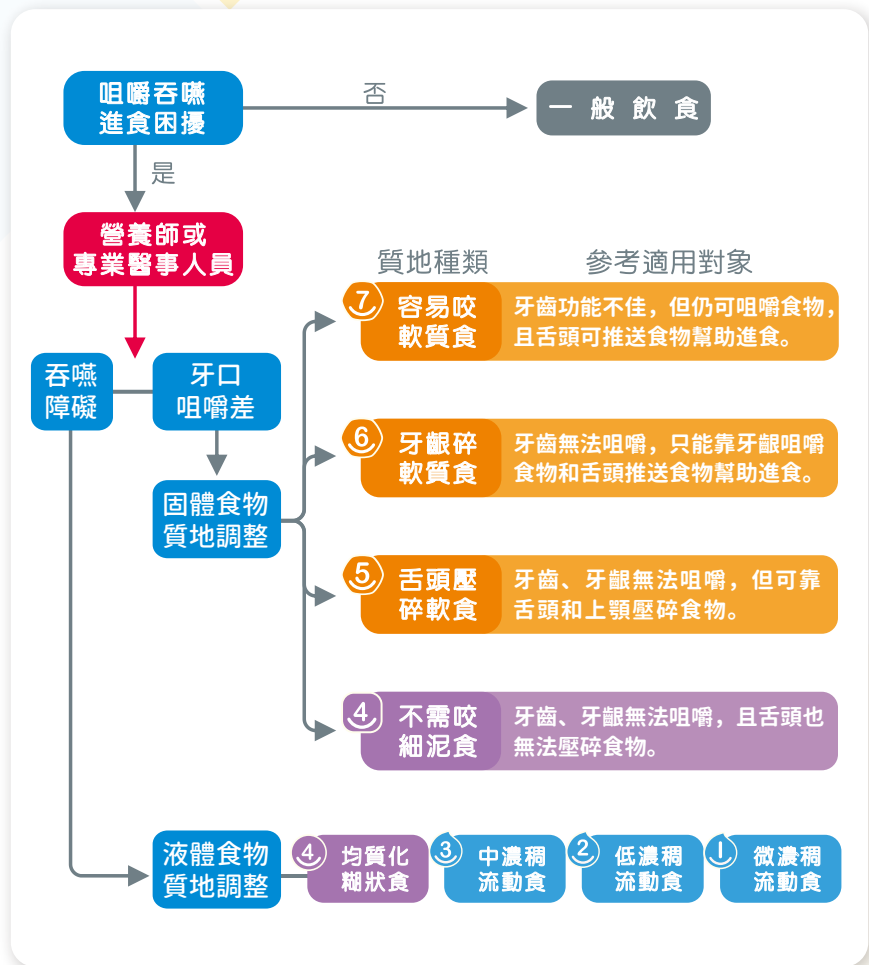
「奶奶，你的牙齒咬不動，但牙齦和舌頭都還能幫忙嚼食，可以把食物切丁，煮得軟一點就可以輕鬆吃囉！「牙齦碎軟質食」的食物會比較適合你。」

「安捏喔！啊什麼是牙齦碎軟質食啊？」



是食物質地分類中的一種，讓牙口不好的長者或製備者參考，讓我們看一下右邊的簡易流程吧！

臺灣飲食質地分類應用簡易流程圖



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，或是尋求專業醫事人員(復健科醫師、語言治療師、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。

食在好簡單

常用餐具好幫手，  
飲食質地輕鬆測

食物這麼多種，  
我怎麼知道軟  
硬度對不對？

沒問題，以常用  
的餐具(筷子、  
湯匙和叉子)，  
就可以輕鬆辨  
別，您選擇的  
食物軟硬度適不  
適合囉！



測試範例 級別	筷子測試
<p><b>7</b> 容易咬 軟質食</p> <p>尺寸建議： 不限制尺寸(小於 3公分塊狀更好 入口)</p>	<p>食物不容易 被筷子夾成 小塊</p> 
<p><b>6</b> 牙齦碎 軟質食</p> <p>尺寸建議： 小於1.5公分丁狀</p>	<p>食物需用力 才能被筷子 夾成小塊</p> 
<p><b>5</b> 舌頭壓 碎軟食</p> <p>尺寸建議： 小於0.4公分粒狀</p>	<p>食物仍可被 筷子夾起</p> 
<p><b>4</b> 不需咬 細泥食</p> <p>尺寸建議： 泥狀或不需咀嚼 (食用時舀取適口 大小)</p>	<p>食物無法被 筷子夾起</p> 

湯匙測試	叉子測試
<p>湯匙用力壓 食物，能將 食物壓扁， 但移開後， 食物則恢復 原本的形狀</p> 	<p>叉子壓食物， 不容易將食物 分成小塊</p> 
<p>湯匙壓食物， 需要用力才能 壓碎</p> 	<p>叉子壓食物， 需要用力才能 壓碎</p> 
<p>將湯匙翻轉， 上面的食物 會完全掉落、 不會殘留</p> 	<p>叉子壓食物， 不需要用力就 能壓碎</p> 
<p>將湯匙翻轉， 上面的食物會 掉落但會有部 分殘留</p> 	<p>叉子劃過 食物表面， 會留下明顯 畫痕</p> 



## 容易咬軟質食

「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，像是黑豆干、蘋果等，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。

營養師幫陳爺爺規劃的一日三餐套餐食譜：


**470大卡** 早餐：煎蛋土司、芝麻牛奶

**610大卡** 午餐：糙米飯、鳳梨炒木耳、蒜淋苦瓜、嫩煎雞翅、山藥排骨湯

**550大卡** 晚餐：南瓜起司湯麵、蘋果

※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，可減少長者嗆咳。

 蛋可依不同喜好，做成炒蛋、蔥花蛋也可以喔！

## 煎蛋土司 / 275大卡

**食 材**》去邊全麥土司2片、雞蛋1顆、牛番茄30g、洋蔥10g、小黃瓜10g、植物油1茶匙

**調味料**》無

**作 法**》

- 1.將洋蔥、小黃瓜洗淨後切成細絲狀。
- 2.將牛番茄洗淨後切成薄片。
- 3.於煎鍋中加入植物油，煎熟荷包蛋。
- 4.將洋蔥絲、小黃瓜絲、牛番茄片及荷包蛋夾入土司，就完成囉。



芝麻也可用其他堅果粉代替喔！



### 芝麻牛奶 / 195大卡

**食 材**》芝麻粉9g、鮮乳240g

**調味料**》無

#### **作 法**》

將鮮乳與芝麻粉，放入杯中攪拌均勻，就完成囉。



糙米也可以改為紫米或五穀米喔！



### 糙米飯 / 245大卡

**食 材**》糙米30g、白米40g、水84毫升(米水比1:1.2)

**調味料**》無

#### **作 法**》

1. 將糙米洗淨後，加水再放入冷藏浸泡10小時後取出。
2. 將糙米、白米與水一同放入電鍋中，外鍋加入半杯水烹煮。
3. 電鍋跳起後，請繼續燜15分鐘，就完成囉。



## 🍴 全穀雜糧類的食材軟化小撇步

### 《食材特性》

全穀雜糧類的食物，如：五穀米、糙米、紫米等，用一般方式烹煮不易軟爛，且入口後容易有顆粒感。

而芋頭、地瓜等根莖類食物，經烹煮後就會較鬆軟，不需要經過軟化步驟喔！



### 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

放入冰箱，冷藏1天後取出，將水瀝乾。



### STEP 3

再放入冷凍庫1天。  
※如果想縮短準備時間，也可將步驟3省略，也具有初步軟化的效果。



### STEP 4

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！



## 🍍 鳳梨炒木耳 / 130大卡

**食 材**》新鮮鳳梨110g、新鮮木耳50g、紅蘿蔔10g、植物油1¼茶匙、水少許

**調味料**》薑絲少許、鹽少許、醬油少許

### 作 法

- 1.將紅蘿蔔、鳳梨果肉及木耳切成片狀。
- 2.於煎鍋中加入植物油，將薑絲、紅蘿蔔片、木耳片、鳳梨片及少許水拌炒。
- 3.加入適量的鹽、醬油進行調味，就可以起鍋裝盤囉。



希望肉質更軟嫩的話，建議可以用鳳梨酵素進行軟化喔！  
(詳見P.17)

## 嫩煎雞翅 / 110大卡

【食 材】 雞翅1支、植物油1茶匙、太白粉少許

【調味料】 醬油少許

### 【作 法】

- 1.先以太白粉及醬油醃製雞翅。
- 2.於煎鍋中加入植物油，再放入雞翅煎熟至黃金色，就完成囉。

## 肉類的食材嫩化小撇步

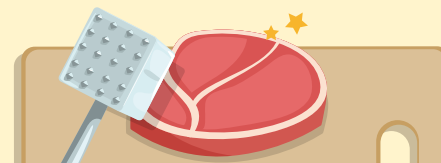
### 《食材特性》

家畜與家禽類的肉品，一般烹煮時不易軟爛。

### 《嫩化步驟》

#### STEP1

可先以肉槌打肉片，  
或者去除肉片筋膜。



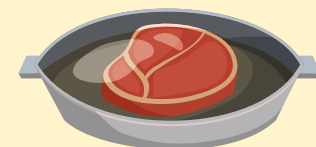
#### STEP2

將新鮮鳳梨打成鳳梨汁。



#### STEP3

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)



#### STEP4

沖洗掉鳳梨汁，即完成肉類食材  
嫩化，可以開始烹調囉！



- #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，也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。
- #3 如果希望口感帶點酸甜滋味，不沖洗亦可直接進行料理喔！



### 蒜淋苦瓜 /15大卡

**食 材**》青苦瓜50g

**調味料**》蒜蓉醬少許

#### 作 法

- 1.將苦瓜洗淨，去除苦瓜籽與內囊後切成片狀。
- 2.再放入滾水汆燙5分鐘。
- 3.裝盤後，淋上蒜蓉醬，就完成囉。



### 山藥排骨湯 /110大卡

**食 材**》山藥40g、排骨35g、水500毫升

**調味料**》香油少許、鹽少許、香菜少許

#### 作 法

- 1.將山藥洗淨去皮後，先切成塊狀。
- 2.排骨先汆燙去除血水後，撈起裝碗。
- 3.將排骨與山藥塊以小火燜30分鐘。
- 4.加入適量的鹽、香菜及香油調味，就完成囉。



### 🍲 南瓜起司湯麵 / 490大卡

《食 材》 起司片1片、乾麵條50g、南瓜68g、馬鈴薯45g、蓮藕20g、青花菜40g、高麗菜40g、甜椒30g、洋蔥15g、植物油1茶匙、鱸魚片35g、水1000毫升

《調味料》 鹽少許

#### 《作 法》

- 1.將馬鈴薯及南瓜洗淨去皮，並切成塊狀。
- 2.蓮藕去皮後，切成薄片狀。
- 3.削掉青花菜梗的粗纖維後，取下整朵青花菜。
- 4.將青花菜、高麗菜、甜椒、洋蔥以及鱸魚片，都切成約3公分。
- 5.先在鍋中加入植物油，放入洋蔥、甜椒拌炒。
- 6.加入水、馬鈴薯、南瓜及蓮藕，燜煮30分鐘。
- 7.將乾麵條放入水中煮熟後撈起。
- 8.將青花菜、高麗菜及鱸魚放入湯中煮3分鐘，最後放入麵條、起司片與鹽調味，就完成囉。



### 🍏 蘋果 / 60大卡

《食 材》 蘋果130g (1顆)

《調味料》 無

#### 《作 法》

- 1.蘋果洗淨後，去除蒂頭及果核。
- 2.切塊狀即可。

(建議切成小於3公分更好入口食用喔！)

水果也可以木瓜、柳丁、葡萄、小番茄等代換喔。

## 牙齦碎軟質食

「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。

營養師幫陳奶奶規劃的一日三餐套餐式食譜：

**470大卡** 早餐：海苔飯捲、杏仁牛奶

**610大卡** 午餐：地瓜飯、鳳梨雞丁、清蒸虱目魚肚、炒莧菜、番茄蔬菜湯

**570大卡** 晚餐：味噌牛奶鍋、香蕉

※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，可減少長者噎咳。

## 海苔飯捲 / 275大卡

**食 材**》紫米10g、白米20g、胚芽米10g、海苔片1片、紅蘿蔔5g、雞蛋1顆、植物油1茶匙、小黃瓜10g、洋蔥5g、豆芽菜25g、水80毫升(米水比1：2)

**調味料**》蔥花少許、鹽少許、醬油膏少許

### 作 法

- 1.將紫米及胚芽米洗淨後，加水再放入冷藏浸泡10小時後取出。
- 2.將紫米、白米、胚芽米與水一同放入電鍋中，外鍋加入半杯水烹煮，電鍋跳起後，請繼續燜15分鐘。
- 3.將紅蘿蔔、小黃瓜及洋蔥切成寬度為0.3cm絲狀。
- 4.於煎鍋中加入植物油，將洋蔥、蔥花、小黃瓜、紅蘿蔔、豆芽菜、雞蛋及少許水拌炒至軟爛。
- 5.加鹽及醬油膏調味，即可盛盤。
- 6.將飯平鋪在海苔片上，包入配料。
- 7.把飯捲捲起，食用前切成寬度1.5公分。



## 杏仁牛奶 / 195大卡

食 材》無糖杏仁粉9g、鮮乳240毫升

調味料》無

### 作 法》

將鮮乳與杏仁粉，放入杯中攪拌均勻，就完成囉。

對牛奶有乳糖不耐者，可改以無糖優酪乳來補足乳品類



## 地瓜飯 / 245大卡

食 材》地瓜27.5g、白米50g、胚芽米10g、水120毫升  
(米水比1:2)

調味料》無

### 作 法》

- 1.將胚芽米洗淨後，加水再放入冷藏浸泡10小時後取出。
- 2.將地瓜洗淨後去除外皮，切成小於1.5公分丁狀。
- 3.將胚芽米、白米、地瓜丁與水一同放入電鍋中，外鍋加入半杯水烹煮。
- 4.電鍋跳起後，請繼續燜15分鐘，就完成囉。



## 炒莧菜 / 65大卡

食 材》 莧菜55g、甜椒20g、植物油1茶匙、水少許

調味料》 蒜末少許、鹽少許

### 作 法》

- 1.將莧菜去除硬莖梗及粗纖維後，切成長度小於1.5公分段狀。
- 2.將甜椒洗淨後，切成寬度小於0.3公分、長度小於1.5公分絲狀。
- 3.於煎鍋中加入植物油，放入蒜末、莧菜、甜椒與水拌炒，再加入鹽進行調味，就完成囉。

甜椒的外皮比較粗硬，  
可先冷凍處理1-3天，  
就可以讓其嫩化喔。  
(詳見P.27)



## 蔬菜類的食材軟化小撇步

### 食材特性》

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，可透過改變食材或下列方式軟化喔！

### 軟化步驟》

蔬菜的軟化，尤其是葉菜類不能靠煮得久一點，因為容易煮得太爛會影響視覺與口感。

一些纖維多、質地較硬的蔬菜，在烹調蔬菜之前，先將蔬菜切成段狀後洗乾淨，再將蔬菜放到冷凍庫中，冷凍處理1-3天(3天的嫩化效果最明顯)，就可以讓其軟化，而且可以直接下鍋煮，不用退冰喔。

※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。



#### STEP1

將蔬菜類食材  
洗淨後將水瀝乾。



#### STEP2

放入冰箱，  
冷凍1-3天。  
(3天效果最佳)



#### STEP3

從冷凍庫拿出來之  
後，不須解凍就可  
以直接烹調囉！

## 鳳梨雞丁 / 165大卡

**食 材**》新鮮鳳梨82.5g、去骨雞腿排40g、植物油1茶匙

**調味料**》辣椒少許、鹽少許、薑少許

### 作 法

1. 去除鳳梨外皮，將果肉切小於1.5公分丁狀，取其中20公克切成泥狀。
2. 辣椒與薑切成厚度小於0.3公分、長度小於1.5公分片狀。
3. 雞腿排切成長寬小於1.5公分丁狀，加入鳳梨泥醃製30分鐘。
4. 於鍋中加入植物油，放入薑片、雞腿塊及鳳梨拌炒。
5. 最後加入辣椒、鹽調味，就完成囉。

請使用新鮮鳳梨！  
鳳梨汁做法，請詳見  
P.17。



## 清蒸虱目魚肚 / 75大卡

**食 材**》無刺虱目魚肚35g

**調味料**》鹽少許

### 作 法

1. 在無刺虱目魚肚上劃1.5公分刀痕(不要切斷)，魚肉上抹上鹽巴。
2. 放入電鍋中蒸5分鐘，就完成囉。

無刺虱目魚可能還有細刺，食用時請小心！  
也可以換成刺比較少的魚，例如：鯛魚片、鱈魚、多利魚片喔。





## 番茄蔬菜湯 / 60大卡

**食 材**》馬鈴薯45g、高麗菜50g、聖女小番茄55g、水500毫升

**調味料**》鹽少許

### 作 法

- 1.將馬鈴薯洗淨後去皮，切成長寬高小於1.5公分丁狀。
- 2.將高麗菜洗淨後，切成長寬高小於1.5公分片狀。
- 3.將馬鈴薯、高麗菜與水一同放入鍋中，以小火燜煮30分鐘。
- 4.將冷凍軟化的小番茄洗淨後，於尖端劃上十字刀痕，放入滾水中汆燙30秒。
- 5.去除小番茄外皮後，切成長寬高小於1.5公分丁狀，放入鍋中並加入鹽進行調味，就完成囉。

## 味噌牛奶鍋 / 510大卡

**食 材**》烏龍麵150g、芋頭27.5g、山藥80g、地瓜葉50g、紅蘿蔔25g、小白菜50g、鮮乳120毫升、植物油1茶匙、鯛魚片35g、水1000毫升

**調味料**》味噌少許、鹽少許、蒜末少許

### 作 法

- 1.芋頭、山藥及紅蘿蔔洗淨後去除外皮，切成小於1.5公分丁狀。
- 2.烏龍麵、地瓜葉、小白菜切成長度小於1.5公分段狀。
- 3.鯛魚片切成小於1.5公分丁狀。
- 4.於煎鍋中加入植物油，放入蒜末、味噌拌炒。
- 5.加入芋頭、山藥、紅蘿蔔及少許水，悶煮30分鐘。
- 6.放入烏龍麵、小白菜、地瓜葉及鯛魚丁燜煮3分鐘。
- 7.將牛奶及鹽加入進行調味，就完成囉。



## 香蕉 / 60大卡

食 材》香蕉70g (約半根)

調味料》無

作 法》

將香蕉果肉切成小於1.5公分丁狀，就完成囉。

可用去皮葡萄、柳丁  
果肉(去除外皮)、  
奇異果(小於1.5公分)  
代換喔！

書 名：吃進健康，營養新食代

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：王英偉署長

作 者：衛生福利部國民健康署、長庚學校財團法人長庚科技  
大學

編輯小組：邱麗玲、劉坤昌、李蕙蓉、張禪瀚、陳美慧、黃意方、  
陳莉萍

編 審：賈淑麗、吳建遠、林真夙、秦義華、張雅婷

校對審稿：中華民國營養師公會全國聯合會

執 行：康健雜誌

版(刷)次：第一版第一刷

出版年月：中華民國108 年12 月

網路下載  
本手冊電子內容

