



# 樂活養生餐點

LOHAS

健康 呷 百 二



簡單易學的食譜、正確的飲食觀念、  
完善的烹飪方式，讓長者不僅吃得飽、  
更要吃的巧、吃得健康。



徐近平／陳麗如 合著

## 讓銀髮族飲食更多元 健康的樂活養生餐點

臺灣已逐步進入老齡化，國人隨著平均壽命延展日益重視養生，而近來食安事件頻傳，也促使針對銀髮族而設計的保健營養餐點成為照顧長者的重大議題。於此，本學院在「照顧服務員」課程中，首創加入養生餐點設計課程，並於 103 年 5 月 19 日正式開班了！

民以食為天，疾病與生活、飲食息息相關，當前在醫院或機構式養護單位雖有專業的營養師負責調配膳食，但僱用居家服務人員服務或自行照顧家人的家庭，勢必需要由照顧者為長者備餐，但多數並未具備長者營養膳食、餐點設計觀念及實作經驗。鑒此，本學院課程之規劃從預防著手，讓照顧服務員透過課程學習，充分認識營養照顧流程、飲食與藥物關係、銀髮族膳食及營養需要等，並提供簡單易學的食譜、正確的飲食觀念、完善的烹飪方式，讓長者不僅吃得飽、更要吃的巧、吃得健康。

這份銀髮養生餐食譜是學院與就業市場、健康餐飲潮流接軌，結合實踐大學食品營養與保健生技學系及餐飲業之寶貴意見，創新開發出銀髮族營養餐點課程；從營養理論到餐點實務製作，透過簡單易學的配方，讓銀髮族飲食更為多元、健康。也為我們的長輩膳食營養盡一份心力！



高俊儀



徐近平

**現職**

實踐大學食品營養暨保健生技學系 講師

**學歷**

中國文化大學生活應用科學系研究所 碩士

**工作經歷**

1. 台北市樂活健康促進協會理事
2. 台灣膳食營養學會雜誌編輯委員—中華民國營養師公會全國聯合會出刊
3. 台灣膳食營養學會理事
4. 2014台灣國際美食展評審委員會召集人
5. 中華食品安全管制系統發展協會理事
6. 台灣大學國家食品安全教育暨研究中心特約研究員
7. 餐飲業HACCP現場評核委員及追蹤評核、衛生評鑑主審委員
8. 教育部國民中小學學校午餐及校園食品訪視評鑑委員兼北部地區召集委員
9. 教育部大專校院餐飲衛生輔導評鑑訪視委員
10. 新北市勞工局身心障礙者庇護工場專業輔導團顧問
11. 103年度健全化工食品材料行兼售食品添加物之管理輔導委員

**研究著作**

1. 新編食物學原理
2. 中餐烹調原理與實務
3. 持證廚師繼續教育專書

**專業證照**

1. 中餐烹調職類乙、丙級技術士技能檢定評審
2. 中式麵食加工職類乙、丙級技術士技能檢定評審
3. 西餐烹調職類技術士技能檢定衛生評審
4. 餐飲業 HACCP 現場評核主任評核委員



陳麗如

**現職**

臺北市職能發展學院服務業群組  
副訓練師

**學歷**

中國文化大學生活應用科學研究所 碩士

**工作經歷**

1. 中式麵食加工職技術士檢定命題委員
2. 能力本位中式點心職類編著委員
3. 中餐廚師職類養成訓練課程規範暨設備規範委員
4. 全國技能競賽分區賽及全國賽中餐烹調職類裁判
5. 烘焙食品職類技能檢定監評
6. 華視職訓大連線烘焙食品職類主講
7. 「2010年中華發酵麵食創意大賽」技術小組委員
8. 台北市廚王爭霸賽技術顧問暨評審委員
9. 台北市國中技藝教育學程餐旅技藝競賽評審
10. 台北市牛肉麵節評審
11. 行政院農委會豬肉創意料理比賽評審
12. 「2014新北好禮徵選暨推展計劃」評審委員

**研究著作**

1. 能力本位中式點心職類教材4本榮獲優良教材獎
2. 職訓大連線烘焙食品40集（VCD一套、錄影帶二套）
3. 廣式點心廚房主管專業能力之研究
4. 油麵、麵筋及豆腐皮衛生品質改良之研究
5. 2013中式傳統年節麵食創新應用食譜

**證照**

1. 中式麵食加工乙級證照
2. 中餐烹調乙級證照
3. 烘焙食品乙級證照

院長序 讓銀髮族飲食更多元健康的樂活養生餐點

指導老師陣容 徐近平、陳麗如

## 樂齡銀髮族的健康飲食 3



### Part 1

#### 樂齡廚房的好味道

- |    |         |    |       |
|----|---------|----|-------|
| 5  | 紅麴豬肉    | 17 | 醬燒秋刀魚 |
| 6  | 西芹鮑菇味噌味 | 18 | 薑味白菜  |
| 9  | 枸杞蛤蜊絲瓜  | 21 | 豆瓣醬淋蔬 |
| 10 | 肉醬馬鈴薯   | 22 | 薑汁凍豆腐 |
| 13 | 九層塔煎雞肉  | 25 | 豆腐漢堡  |
| 14 | 醬油風味蒸雞  | 26 | 茼蒿炒堅果 |



### Part 2

#### 樂活點心清爽有味

- |    |        |    |        |
|----|--------|----|--------|
| 28 | 全麥鮮果薄餅 | 36 | 枸杞鮮肉包子 |
| 31 | 桂花蓮子凍  | 39 | 翡翠三鮮水餃 |
| 32 | 蘿蔔糕    | 40 | 蒸烤布丁   |
| 35 | 鮮蝦腸粉   | 41 | 紅棗芋泥   |





# 樂齡銀髮族的健康飲食



台灣老年人口於 1994 年跨越聯合國世界衛生組織（WHO）所定義「老化國家」7% 的門檻，至 2008 年底已達 10.4%。老化所帶來的問題，有味覺、嗅覺遲鈍，咀嚼困難，唾液減少，吞嚥能力下降，消化吸收能力衰退、活動力減弱，導致老年人的營養攝取不足，造成營養不良、肌肉減少的現象。

## 銀髮族的飲食注意要點

### 均衡飲食

廣泛選擇各種六大類食物食物：(1) 低脂奶類、(2) 水果類、(3) 蔬菜類、(4) 豆、魚、肉、蛋類、(5) 全穀根莖澱粉類、(6) 油脂堅果種子類。並以生鮮食物為主，少用加工食品。

**熱量：**隨著年齡增長，新陳代謝率減低，熱量也隨之減少，應減少糖及脂肪含量高的食物，以保持理想體重。如 35-55 歲，每 10 年減少 3 %；55-75 歲減少 7 %

**蛋白質：**選易消化且品質優良的食材

**醣及脂肪：**脂肪量佔總熱量 20-30%。應少選高膽固醇食品，多用含不飽和脂肪酸的油。並少食純糖或純澱粉食品

**礦物質：**多選富含鈣質的食物

**維生素：**應攝取各類食物，以廣泛獲得各種維生素，增強抵抗力

**纖維質：**可預防便秘及腸癌，降低血清膽固醇，延緩血糖上升之速度，增加飽足感

**水：**為維持生命的必要物質，以白開水最好，每天應攝取約 6-8 杯的水

### 烹調方法

1. 食品應清淡、易消化、易咀嚼，並以蒸、煮、滷、燉、燙、拌、烘方式烹調，少油、少鹽、少糖。
2. 少油是少肥肉、少油炸、少醬料、少湯。烹調宜選用植物油，少用動物性油。少鹽是少用刺激性調味醬而改用低鹽佐料，

並減少食用加工食品。宜用香菇、海帶或酒、蒜、薑、蔥、香菜、九層塔、胡椒、花椒、醋、檸檬、鳳梨、蕃茄等與中藥材、香辛料增加鮮美。少糖是少用精緻的糖。

### 飲食管理

1. 選擇適合年長者消化能力的食物（不宜太硬），切的大小以 1.5~2 公分為宜，並以能保留食物原味的方法烹調
2. 採用少量多餐式供應
3. 午餐供應量較多，晚餐可予較少量
4. 飲料在中午前供應，以減少夜間起床次數
5. 食品量不宜多、排列精緻、冷熱適宜
6. 配合適當餐具以便年長者食用
7. 愉快心情用餐，增加對食物的消化力
8. 食品的質與量，要適合老年人的需求
9. 用餐環境要舒適、清潔，且多人一起用餐可增加食慾
10. 供膳時間應定量（食物種類要多，食物量要固定）、定時

# Part 1

## 樂齡廚房的好味道



飲食變的重質不重量，  
吃的好、吃的開心變得很重要！  
做出好吃又營養的料理，以愉悅的心情用餐，  
可提升銀髮族的健康，維持身體的良好狀態喔！







4 人份

# 紅麴豬肉

熱量  
612  
cal

蛋白質  
88.7  
g

脂肪  
34.6  
g

醣類  
6.7  
g



## 材料 / Ingredients

|      | 重量(g) AP | 重量(g) EP |
|------|----------|----------|
| 里肌肉片 | 240      | 240      |
| 油    | 10       | 10       |



## 調味料 / Seasoning

|     | 重量(g) | 容量   |
|-----|-------|------|
| 紅麴  | 15    | 1T   |
| 醬油  | 2.3   | 1/2t |
| 米酒  | 5     | 1t   |
| 鳳梨汁 | 10    | 2t   |



## 作法 / Methods

1. 里肌肉切片後，拍打至約0.5公分薄片。
2. 將調味料拌入作法1醃30分鐘。
3. 起油鍋，將作法2煎熟即可。



將肉切薄、拍打，主要是破壞肉的纖維組織，加熱熟成時口感就不會變硬。



- TIPS**
1. 里肌肉的肉質較硬，在醃料中加新鮮鳳梨汁，可使煎好的肉質軟嫩。
  2. 紅麴是釀酒後的酒粕，具特別的香味，用於調味，可變換口味。

Part  
1

樂齡廚房的好味道



# 西芹鮑菇味噌味

熱量

128  
cal

蛋白質

4.8  
g

脂肪

4.0  
g

醣類

17.1  
g

## 材料 / Ingredients

|     | 重量(g) AP | 重量(g) EP |
|-----|----------|----------|
| 西洋芹 | 180      | 150      |
| 鮑魚菇 | 70       | 70       |
| 胡蘿蔔 | 30       | 25       |
| 白芝麻 | 5        | 5        |

## 調味料 / Seasoning

|     | 重量(g) | 容量     |
|-----|-------|--------|
| 味噌  | 15    | 1/2T   |
| 米酒  | 2.2   | 1/2t   |
| 糖   | 1.2   | 1/4t   |
| 橄欖油 | 1     | 1/4t   |
| 開水  | 20    | 1又1/3T |

## 作法 / Methods

1. 西芹去粗纖維，切成1公分段，入水燙煮至軟。
2. 鮑魚菇、胡蘿蔔切成與西芹同大小，也以熱水汆燙。
3. 將調味料拌勻，再與西芹與鮑魚菇、胡蘿蔔拌合，食用前再拌入炒熟且壓碎的白芝麻即可。



長者不適合吃太硬的食材，建議依食材硬度切成1~2公分丁狀，再燙熟較好入口。



## TIPS

//

1. 芝麻的殼質硬，不易消化，須先壓碎，再拌合在菜上，不但香味濃郁，且也易消化，芝麻中的芝麻酚、芝麻素才能被吸收應用。
2. 橄欖油為含單元不飽和脂肪酸多的油，不經加熱吃來也不會澀口，較適宜製作涼拌菜用，也能讓料理營養更加分。





Part  
1

樂齡廚房的好味道





# 枸杞蛤蜊絲瓜

熱量

186  
cal

蛋白質

5.6  
g

脂肪

10.9  
g

醣類

30.9  
g

## 材料 / Ingredients

|        | 重量(g) AP | 重量(g) EP | 容量 |
|--------|----------|----------|----|
| 絲瓜 1 條 | 450      | 380      |    |
| 蛤蜊     | 100      | 10       |    |
| 枸杞     | 5        | 5        |    |
| 薑      | 5        | 5        |    |
| 油      | 10       |          | 2t |

## 調味料 / Seasoning

|    | 重量(g) | 容量   |
|----|-------|------|
| 鹽  | 3     | 1/2t |
| 米酒 | 5     | 1t   |

## 作法 / Methods

1. 絲瓜去皮，切片；薑切絲；蛤蜊洗淨備用；枸杞以熱水泡一下再瀝掉水。
2. 油燒熱，爆香薑絲，放入絲瓜，以中小火翻炒數下，加入蛤蜊與酒一起以小火燜煮，至蛤蜊開殼、絲瓜熟軟，再以鹽調味。
3. 起鍋前，加入作法1的枸杞拌一下即可熄火。



枸杞不宜久煮，煮到破掉不只不好看，營養也減少，以熱水泡開，若有二氧化硫也可同時清洗去掉。



可加入煮熟的麵線一起食用，因麵線本身有鹹味，煮絲瓜時可不加鹽，對牙口不好的長者當成主食是很清爽營養的選擇。

TIPS

//

1. 枸杞富含抗氧化物質，可增強免疫力，但不宜久煮，在菜餚燒好，起鍋前加入，拌一下即可。同時它也具有甜味，顏色又紅，可增加菜餚的風味與顏色。
2. 可用大黃瓜、胡瓜等瓜類蔬菜替代絲瓜，變換菜色。

Part  
1

樂齡廚房的好味道





# 肉醬馬鈴薯

熱量

235  
cal

蛋白質

7.9  
g

脂肪

8.3  
g

醣類

33.2  
g

## 材料 / Ingredients

|     | 重量(g) AP | 重量(g) EP |
|-----|----------|----------|
| 豬絞肉 | 20       | 20       |
| 金針菇 | 30       | 30       |
| 洋蔥  | 21       | 20       |
| 馬鈴薯 | 162      | 140      |

## 調味料 / Seasoning

|     | 重量(g) | 容量   |
|-----|-------|------|
| 蕃茄醬 |       | 2t   |
| 糖   |       | 1/2t |
| 鹽   |       | 1/4t |
| 胡椒  |       | 1/4t |
| 米酒  |       | 2t   |
| 水   |       | 2T   |

## 作法 / Methods

1. 將金針菇、洋蔥切細碎。
2. 鍋燒熱，以小火，加入洋蔥炒香，再加入絞肉、金針菇拌炒均勻，加熱至絞肉熟後，加入拌勻的調味料，拌炒均勻。
3. 馬鈴薯去皮，切成1公分厚片，蒸熟。
4. 將作法2放在作法3上，放入已預熱好的170°C烤箱中，烤10分鐘，即可。



馬鈴薯先蒸半熟，依量多寡決定蒸的時間，此道份量以蒸籠大火蒸約3分鐘左右。



## TIPS

1. 洋蔥可作爆香的材料，要先以小火炒香到顏色微黃透明質軟，才有香氣且帶有甜味，可增加風味。
2. 烤過的馬鈴薯可增加香氣並豐富口感。





Part  
1

樂齡廚房的好味道







# 九層塔煎雞肉



## 材料 / Ingredients

|      | 重量(g) AP | 重量(g) EP | 容量 |
|------|----------|----------|----|
| 雞胸肉  | 240      | 240      |    |
| 九層塔  | 40       | 20       |    |
| 油    | 30       | 30       | 2T |
| 地瓜粉  | 15       | 15       |    |
| 在來米粉 | 10       | 10       |    |

## 調味料 / Seasoning

|     | 重量(g) | 容量   |
|-----|-------|------|
| 米酒  | 5     | 1t   |
| 鳳梨汁 | 2.5   | 1/2t |
| 鹽   | 2.5   | 1/2t |
| 胡椒粉 | 0.5   | 1/4t |

## 作法 / Methods

1. 九層塔切末備用。
2. 雞胸肉洗淨切薄片，以所有調味料及切末的九層塔一起醃15分鐘。
3. 地瓜粉與在來米粉拌勻備用。
4. 起油鍋，將醃好的2沾上作法3，放入鍋中煎熟即成。



雞胸肉片薄，對牙口不好的人來說較易咀嚼吞食。



沾粉以地瓜粉＋在來米粉搭配能讓雞肉帶有脆的口感，若單用太白粉則太軟。



## TIPS

1. 用九層塔來提味以增加雞胸肉香味，為此道菜的特色，亦可用香椿替換，變化口味。
2. 加了鳳梨汁的醃料醃雞胸肉，時間不可過久，以免肉質過軟爛，不能成型又無口感。



# 醬油風味蒸雞

熱量

481  
cal

蛋白質

55.9  
g

脂肪

25.7  
g

醣類

2.8  
g

## 材料 / Ingredients

|       | 重量(g) AP | 重量(g) EP |
|-------|----------|----------|
| 去骨雞腿肉 | 300      | 300      |

## 調味料 / Seasoning

|    |       | 重量(g) | 容量   |
|----|-------|-------|------|
| 01 | 新鮮鳳梨汁 | 2.5   | 1/2t |
|    | 鹽     | 0.75  | 1/4t |
|    | 胡椒粉   | 0.7   | 1/4t |
|    | 米酒    | 1.5   | 1/2t |
| 02 | 油     | 5     | 1t   |
|    | 醬油    | 10    | 2t   |
|    | 烏醋    | 5     | 1t   |

## 作法 / Methods

1. 雞腿肉洗淨，以叉子在表面插過，加入調味料醃30分鐘。
2. 將作法1的雞腿放入蒸籠蒸10分鐘，即起鍋盛盤。
3. 另起油鍋，放入醬油，再加烏醋拌勻，趁熱均勻淋在作法2上即可。



先以叉子插過雞腿，可幫助調味料入味。



## TIPS

//

1. 鳳梨汁需用新鮮鳳梨榨汁。
2. 於肉類的醃料中加入新鮮鳳梨汁，鳳梨中的酵素作用於肉類，可使肉質軟嫩，比用嫩精更健康。
3. 銀髮族的味覺較遲鈍，蒸好的雞腿添加少許的烏醋以增加味道。





Part  
1

樂齡廚房的好味道







# 醬燒秋刀魚

熱量

978  
cal

蛋白質

61.7  
g

脂肪

62.2  
g

醣類

35.8  
g

## 材料 / Ingredients

|     | 重量(g) AP | 重量(g) EP |
|-----|----------|----------|
| 秋刀魚 | 300      | 240      |
| 嫩薑  | 10       | 10       |
| 大蒜  | 11       | 10       |

## 調味料 / Seasoning

|      | 重量(g) | 容量     |
|------|-------|--------|
| 鰹魚醬油 | 60    | 4T     |
| 水果醋  | 25    | 1又2/3T |
| 白砂糖  | 13    | 1T     |
| 味醂   | 13    | 1T     |
| 米酒   | 40.5  | 3T     |
| 水2杯  | 480   | 2C     |

## 作法 / Methods

1. 秋刀魚去頭尾，不剖肚用筷子將內臟去除，切成約3公分寬的段，沖洗乾淨。
2. 薑切大塊和大蒜拍打過備用。
3. 將所有調味料及作法1和作法2加入鍋中，將其煮滾後改小火蓋上鍋蓋燜煮1小時後關火燜1小時，再開小火燜煮1小時再關火燜1小時，重複約5-6次，煮至秋刀魚骨頭軟到可以咬即可。



1. 秋刀魚為含人體所必需的 $\omega$ -3系列脂肪酸豐富的魚，且體型不大，比大型魚體內含有重金屬量少，屬相對較安全的魚類。
2. 烹煮過程中，魚須浸泡在調味汁中，才能入味，魚骨也才能酥軟可食，連骨一起吃，可增加鈣的攝食量。
3. 此道菜熟食、冷食皆可。

Part  
1

樂齡廚房的好味道



# 薑味白菜

熱量

162  
cal

蛋白質

7.6  
g

脂肪

11.6  
g

醣類

10.4  
g

## 材料 / Ingredients

|     | 重量(g) AP | 重量(g) EP |
|-----|----------|----------|
| 大白菜 | 450      | 400      |

## 調味料 / Seasoning

|    | 重量(g) | 容量   |
|----|-------|------|
| 醬油 | 15    | 1T   |
| 薑泥 | 2.5   | 1/2t |
| 油  | 10    | 2t   |
| 鹽  | 1.3   | 1/4t |

## 作法 / Methods

1. 大白菜洗淨，將梗與葉切開，再分別切成0.7~0.8公分的細條（要橫著纖維切），且梗與葉分開放置。
2. 水燒開，先將梗放入煮約2分鐘，再將葉片放入，再煮1分鐘，取出瀝乾水分（可略壓擠），放涼。
3. 將作法2加入拌勻的調味料即可



蔬菜橫著纖維切，可將纖維切斷，同時不可太長，方便牙口不好者食用。



將水分壓擠掉，調味料才不會被稀釋。



## TIPS

//

1. 蔬菜梗的纖維較硬，煮的時間要長些，才能柔軟。葉片部分纖維軟易軟化，故切時須分開放。
2. 調味料的使用，可依喜好增減、變化應用。







Part  
1

樂齡廚房的好味道





# 豆瓣醬淋蔬

熱量

185  
cal

蛋白質

6.5  
g

脂肪

11.3  
g

醣類

16.4  
g

## 材料 / Ingredients

|       | 重量(g) AP | 重量(g) EP | 容量 |
|-------|----------|----------|----|
| 青江菜   | 250      | 200      |    |
| 玉米筍4支 | 50       | 50       |    |
| 胡蘿蔔   | 30       | 25       |    |
| 油     | 10       |          | 2t |
| 蒜末    | 2        | 2        |    |

## 調味料 / Seasoning

|     | 重量(g) | 容量   |
|-----|-------|------|
| 豆瓣醬 | 6     | 1t   |
| 醬油  | 10    | 2t   |
| 糖   | 4     | 1t   |
| 高湯  | 30    | 2T   |
| 米酒  | 1.25  | 1/2t |
| 太白粉 | 0.8   | 1/4t |

## 作法 / Methods

1. 青江菜洗淨切1公分段；玉米筍切斜段；胡蘿蔔切片，分別燙熟。
2. 起油鍋，爆香蒜，放入作法1拌炒後盛盤。
3. 加熱同一油鍋，爆香豆瓣醬後，加入醬油、糖、高湯、米酒拌勻，以太白粉勾芡，淋在作法2上即可。



豆瓣醬要先在少許熱油的鍋內小火爆炒過，才能去除酸味，增加醬香味。



蔬菜的種類可任意搭配，盡量種類多，且具有天然顏色的蔬菜(不要選加工製品，如醃黃蘿蔔)，以達健康均衡的效果。



Part  
1

樂齡廚房的好味道





# 薑汁凍豆腐

熱量

475  
cal

蛋白質

41.8g

脂肪

27.2  
g

醣類

21.3  
g

## 材料 / Ingredients

|     | 重量(g) AP | 重量(g) EP | 容量   |
|-----|----------|----------|------|
| 凍豆腐 | 300      | 300      |      |
| 油   | 7.5      |          | 1/2T |
| 薑末  | 9        | 9        |      |

## 調味料 / Seasoning

|    |     | 重量(g) | 容量   |
|----|-----|-------|------|
| 01 | 醬油  | 10    | 2t   |
|    | 糖   | 1.5   | 3/8t |
|    | 開水  | 30    | 2T   |
| 02 | 柴魚片 | 3     |      |

## 作法 / Methods

1. 將家常豆腐1盒，放置在冷凍櫃中使成凍豆腐。
2. 取出凍豆腐解凍，略壓以去除水分，切成2公分立方塊。
3. 起油鍋，爆香薑末，放入調味料1略煮，再放入作法1煮至入味。
4. 先將凍豆腐盛盤，再將柴魚片揉碎撒在上面即可。



柴魚片先以小火快炒過可增加酥脆感，放入塑膠袋較易捏碎成細粉末狀，使用效果會更好。



## TIPS

1. 以凍豆腐做此道菜，比用嫩豆腐燒的更富口感且較具質感。
2. 步驟2的壓去水分以避免水分過多、較能吸收調味料。
3. 將櫻花蝦以小火炒香酥後，與柴魚的相同作法揉細後，撒在豆腐上也很鮮美對味。





Part  
1

樂齡廚房的好味道









# 豆腐漢堡

熱量

838  
cal

蛋白質

58.1  
g

脂肪

38.4  
g

醣類

48.1  
g

## 材料Ingredients

|     | 重量(g) AP | 重量(g) EP | 容量 |
|-----|----------|----------|----|
| 凍豆腐 | 400      | 400      |    |
| 絞肉  | 40       | 40       |    |
| 洋蔥末 | 4        | 4        |    |
| 地瓜粉 | 15       | 15       |    |
| 油   | 15       | 15       | 1T |

## 調味料/Seasoning

|    |     | 重量(g) | 容量   |
|----|-----|-------|------|
| 01 | 薑汁  | 1     | 1/4t |
|    | 鹽   | 1.4   | 1/4t |
| 02 | 鳳梨汁 | 5     | 1t   |
|    | 醬油  | 5     | 1t   |

## 作法/Methods

- 絞肉加入調味料1醃。
- 凍豆腐解凍後擠去多餘水分，加入作法1與洋蔥末拌合，作成圓形漢堡排狀。
- 將作法2表面沾上少許地瓜粉。
- 起油鍋，放入作法3，雙面煎黃。
- 將調味料2煮開，刷在作法4上即可



食物沾上地瓜粉後入鍋煎，可增加脆度。



### TIPS

- 對年長的樂齡族來說動物性蛋白質攝取不用太多，以凍豆腐代替一部份的肉，美味又健康。
- 在煎好的食物上刷些加了果汁的調味料，可增加風味，使具有特色。



Part  
1

樂齡廚房的好味道



4 人份

# 蒟蒻炒堅果

熱量  
249  
cal

蛋白質  
8.2  
g

脂肪  
15.8  
g

醣類  
16.9  
g



## 材料 / Ingredients

|      | 重量(g) AP | 重量(g) EP |
|------|----------|----------|
| 蒟蒻   |          | 200      |
| 綜合堅果 |          | 30       |



## 調味料 / Seasoning

|    | 重量(g) | 容量   |
|----|-------|------|
| 醬油 | 10    | 2t   |
| 糖  | 2.5   | 1/2t |
| 高湯 | 30    | 2T   |



## 作法 / Methods

1. 蒟蒻切成片狀放入開水中煮，以去除鹼味，撈出備用。
2. 把作法1蒟蒻放入拌勻的調味料中煮15分鐘，至入味。
3. 撈起的蒟蒻條放入乾鍋內拌炒，至水分乾，再加入打碎的綜合堅果，即成。



蒟蒻熱量低，又有飽足感，對想控制體重的人來說，是很好的主食選擇。

## TIPS

1. 蒟蒻含豐富的膳食纖維，可幫助排便，避免便秘。
2. 綜合堅果內有核桃腰果杏仁松子等，含人體所必需的 $\omega$ -3系列脂肪酸，同時含有蛋白質，對純素食者蛋白質來源食物只限於穀類與豆類，食用些可增加多種類的蛋白質。
3. 堅果類食物含有多量的脂肪，食用過多，產生熱量會過高。

## Part 2

# 樂活點心清爽有味



將天然食材處理為碎粒、絲狀或泥狀，  
以食材本身味道為主的簡單調味，  
點心滋味就能互相引出好味道，  
因為容易入口咀嚼也更能嚐出自然好味，  
當然就成樂齡長者的人間美味。







# 全麥鮮果薄餅

| 數量  | 熱量(卡 cal) | 蛋白質(克 g) | 脂肪(克 g) | 醣類(克 g) |
|-----|-----------|----------|---------|---------|
| 10個 | 2006      | 55.2     | 96.4    | 257.9   |
| 1個  | 200.6     | 5.5      | 9.6     | 25.8    |

## 材料 / Ingredients

|   |      |      |
|---|------|------|
| 皮 | 中筋麵粉 | 100g |
|   | 全麥麵粉 | 30g  |
|   | 細砂糖  | 30g  |
|   | 鮮奶   | 300g |
|   | 橄欖油  | 30g  |
|   | 雞蛋   | 2個   |
|   | 熟白芝麻 | 30g  |
|   | 燙好韭菜 | 10根  |

|    |       |      |
|----|-------|------|
| 餡料 | 奇異果   | 200g |
|    | 紅肉火龍果 | 200g |
|    | 香蕉    | 200g |

|     |     |      |
|-----|-----|------|
| 奶黃醬 | 鮮奶  | 500g |
|     | 細砂糖 | 40g  |
|     | 蛋黃  | 4個   |

## 作法 / Methods

1. 中筋麵粉、全麥麵粉過篩後與熟白芝麻、糖拌勻，加入鮮奶，橄欖油與雞蛋。（調節麵糊濃稠度至光滑）
2. 麵糊鬆弛10～20分鐘。
3. 準備直徑約25公分平底鍋，熱鍋後抹少許奶油，加入麵糊煎成薄皮備用。
4. 水果切丁備用。
5. 奶黃醬煮法：鮮奶與糖煮至85℃，沖入蛋黃中拌勻，再隔水加熱至濃稠，放冷後冷藏備用。
6. 將薄餅皮包入適量水果丁，加入少許奶黃醬，用燙好韭菜綁成福袋，即完成。



## TIPS

1. 麵糊的濃稠度會影響麵皮的厚薄度，可視麵糊的濃稠度適度加少許水。
2. 平底鍋燒熱，以紙巾抹上奶油會較平均，加入麵糊慢慢轉鍋形成麵皮，待麵皮熟成即可起鍋，放冷備用。
3. 餡料也可使用鹹餡，如鮭魚及洋蔥末加優格，變化口味。





Part  
2

樂活點心清爽有味







# 桂花蓮子凍

| 數量  | 熱量(卡 cal) | 蛋白質(克 g) | 脂肪(克 g) | 醣類(克 g) |
|-----|-----------|----------|---------|---------|
| 42個 | 2488      | 16.9     | 90.47   | 412.9   |
| 1個  | 59        | 0.4      | 2.2     | 9.8     |

## 材料/Ingredients

|    |     |        |
|----|-----|--------|
| 上層 | 吉利丁 | 16.5g  |
|    | 果凍粉 | 16.5g  |
|    | 糖   | 112.5g |
|    | 水   | 900g   |
|    | 桂花醬 | 5g     |
| 內餡 | 蜜蓮子 | 1/2罐   |

|    |     |      |
|----|-----|------|
| 下層 | 吉利丁 | 34g  |
|    | 細砂糖 | 75g  |
|    | 水   | 600g |
|    | 椰漿  | 100g |
|    | 煉奶  | 95g  |
|    | 鮮奶油 | 250g |

## 作法/Methods

1. 將上下兩層的材料分別用兩個不鏽鋼盆裝入後拌勻（下層的鮮奶油先不放入）。
2. 將兩鋼盆分別放入蒸籠蒸10分鐘（約90℃）。
3. 下層先取出後，再加入鮮奶油攪拌均勻倒入不鏽鋼盤裡。
4. 下層待微涼凝固時將蜜蓮子（6粒X7粒）等距整齊的排入。
5. 隨即取出上層的桂花醬液，少量少量的舀入，至全部加完為止。
6. 放置凝固時再移入冰箱冷藏，食用時取出切塊可。



1. 本產品須冷藏保存。
2. 蜜蓮子可使用新鮮蓮子蒸熟備用，須注意其鬆軟度，多出來的蜜蓮子可切碎一起拌入下層。
3. 上層桂花液舀入時須注意溫度不可太高，以免影響下層的凝固。



Part  
2

樂活點心清爽有味



# 蘿蔔糕

| 數量        | 熱量(卡 cal) | 蛋白質(克 g) | 脂肪(克 g) | 醣類(克 g) |
|-----------|-----------|----------|---------|---------|
| 整份        | 3392      | 44.2     | 112.6   | 530.4   |
| 1條(700g)  | 678.4     | 8.8      | 22.5    | 106.1   |
| 1片(1條切8片) | 84.8      | 1.1      | 2.8     | 13.3    |

## 材料/Ingredients

|   |      |       |
|---|------|-------|
| ① | 在來米粉 | 450g  |
|   | 太白粉  | 37.5g |
|   | 澄粉   | 37.5g |
|   | 冷水   | 600g  |

|   |      |      |
|---|------|------|
| ② | 蝦米末  | 75g  |
|   | 紅蔥頭酥 | 100g |
|   | 香菇末  | 75g  |

|   |     |             |
|---|-----|-------------|
| ③ | 鹽   | 1t (5g)     |
|   | 細砂糖 | 1T (15g)    |
|   | 胡椒  | 1/2t (2.5g) |
|   | 香油  | 5T (75g)    |

|   |     |       |
|---|-----|-------|
| ④ | 蘿蔔絲 | 600g  |
|   | 開水  | 1650g |

## 作法/Methods

1. 將①料混合均勻，再加入③調味拌勻備用。
2. ②料蝦米泡水洗淨瀝乾切細，紅蔥頭切細，乾香菇泡水瀝乾切細，三個配料以沙拉油炸香備用。
3. ③料煮滾後，沖入①③料中糊化，最後加入②料拌勻。
4. 模型抹油後填入米漿，大火蒸30分鐘，至不粘筷子即可。



1. 一條蘿蔔糕可切8片，煎香後食用更好吃。
2. 量匙使用：1t=1茶匙約5g，1T=1大匙約15g。





Part  
2

樂活點心清爽有味







# 鮮蝦腸粉

| 數量 | 熱量(卡 cal) | 蛋白質(克 g) | 脂肪(克 g) | 醣類(克 g) |
|----|-----------|----------|---------|---------|
| 8條 | 1537      | 55.3     | 49.4    | 219.5   |
| 1條 | 192       | 6.9      | 6.2     | 27.4    |

## 材料 / Ingredients

|     |      |        |
|-----|------|--------|
| 米漿水 | 在來米粉 | 150g   |
|     | 鹽    | 4g     |
|     | 糯米粉  | 18.75g |
|     | 太白粉  | 75g    |
|     | 油    | 20g    |
|     | 水    | 600g   |

|    |      |                |
|----|------|----------------|
| 內餡 | 草蝦仁  | 200g           |
|    | 蔥末   | 20g            |
|    | 太白粉  | 2t (10g)       |
|    | 紅蔥油  | 1又1/2T (22.5g) |
|    | 鹽    | 1t (5g)        |
|    | 米酒   | 1t (5g)        |
|    | 白胡椒粉 | 1/2t (2.5g)    |

|      |      |             |
|------|------|-------------|
| 調味醬油 | 美極醬油 | 37.5g       |
|      | 金蘭醬油 | 37.5g       |
|      | 胡椒粉  | 1/2t (2.5g) |
|      | 細砂糖  | 75g         |
|      | 水    | 225g        |
|      | 紅蔥油  | 30g         |

|     |     |      |
|-----|-----|------|
| 紅蔥油 | 青蔥  | 2根   |
|     | 紅蔥頭 | 4個   |
|     | 沙拉油 | 100g |
|     |     |      |



## 作法 / Methods

1. 蝦仁去腸泥切成小粒，加少許鹽、蔥末、太白粉、紅蔥油、白胡椒粉及酒拌均勻備用。
2. 米漿材料全部放入鋼盆中拌均勻，過濾備用。
3. 調味醬油材料放入鍋中煮滾備用。
4. 鍋燒熱水，將約24公分不鏽鋼配菜盤均勻抹薄沙拉油放入鍋中，舀入米漿均勻厚薄度，蓋上鍋蓋，蒸約3分鐘，待皮略透明起鍋。
5. 將腸粉皮放熟食砧板上，將餡料鋪成一直線，加入少許米漿水黏住內餡。捲成捲狀，放入盤中，加上鍋蓋，回蒸3分鐘。
6. 起鍋後，切長段排盤淋上調味醬油及蔥油即成。



1. 製作腸粉皮時需將米漿水再拌勻以免澱粉沉澱，餅皮無法凝固。將米漿水舀入配菜盤中時須注意米漿水的均勻及厚薄度，同時爐火用中小火，以免水滲入配菜盤中。
2. 紅蔥油製法：紅蔥頭切碎、青蔥切段，用沙拉油炸後取油備用。



Part  
2

樂活點心清爽有味



# 枸杞鮮肉包子

| 數量  | 熱量(卡 cal) | 蛋白質(克 g) | 脂肪(克 g) | 醣類(克 g) |
|-----|-----------|----------|---------|---------|
| 20個 | 3390      | 112.5    | 120.4   | 465.8   |
| 1個  | 170       | 5.6      | 6.0     | 23.3    |

## 材料/Ingredients

|        |      |      |      |
|--------|------|------|------|
| 麵<br>糰 | 中筋麵粉 | 100% | 500g |
|        | 枸杞水  | 54%  | 270g |
|        | 速溶酵母 | 2%   | 10g  |
|        | 奶粉   | 2%   | 10g  |
|        | 細砂糖  | 10%  | 50g  |
|        | 油    | 2%   | 10g  |
|        | 合計   | 170% | 850g |

|        |      |     |                |
|--------|------|-----|----------------|
| 餡<br>料 | 碎豬肉  | 60% | 300g           |
|        | 薑、青蔥 | 10% | 50g            |
|        | 高麗菜  | 40% | 200g           |
|        | 乾枸杞  | 5%  | 25g            |
|        | 鹽    |     | 1t (5g)        |
|        | 醬油   |     | 1又1/2T (22.5g) |
|        | 細砂糖  |     | 1t (5g)        |
|        | 白胡椒粉 |     | 1/2t (2.5g)    |
|        | 香油   |     | 2T (30g)       |



## 麵糰製作/Methods

1. 枸杞水270g與速溶酵母先溶解。
2. 中筋麵粉過篩與細砂糖、奶粉放入鋼盆拌勻，再將酵母溶解在枸杞水揉勻麵糰，最後再加入沙拉油揉至麵糰光滑，靜置發酵5~10分鐘。



## 餡料製作/Methods

1. 肉餡：放入肉、薑末、蔥花、泡軟瀝乾的枸杞及調味料（鹽1t、醬油1又1/2T、細砂糖1t、白胡椒粉1/2t）混拌均勻至肉呈有膠質狀，再加入香油2T混拌均勻，放入冰箱冷藏。
2. 高麗菜切細，再用1t鹽輕輕拌勻，製作前再瀝乾水分，加入肉餡混勻備用。



## 製作過程/Methods

1. 將麵糰揉成圓柱型，切成20個。
2. 麵糰用手掌壓扁，再用擀麵棍捍成直徑約10公分，中間厚邊緣薄的圓形麵皮，中間包入25g肉餡，用拇指和食指捏出摺，一手捏，另一手旋轉麵皮，最後收口，整成圓形。
3. 放入發酵箱，發酵箱溫度35℃，再發酵20分鐘。
4. 水滾放入蒸籠，用中火蒸8~10分鐘至麵皮有彈性即熟。







1. 枸杞水比例：25g枸杞洗淨泡軟，加入300g水用果汁機打汁過濾備用。
2. 發酵完成的麵糰，可用手輕按麵糰需稍具有彈性即可上蒸籠蒸。
3. 須注意蒸煮火力及時間。



Part  
2

樂活點心清爽有味





# 翡翠三鮮水餃

| 數量  | 熱量(卡 cal) | 蛋白質(克 g) | 脂肪(克 g) | 醣類(克 g) |
|-----|-----------|----------|---------|---------|
| 30個 | 2690      | 115.9    | 97.8    | 324.4   |
| 1個  | 89.7      | 3.9      | 3.3     | 10.8    |

## 材料 / Ingredients

|    |     |      |
|----|-----|------|
| 餡料 | 絞肉  | 200g |
|    | 蝦仁  | 150g |
|    | 乾干貝 | 30g  |
|    | 蔥花  | 30g  |
|    | 韭黃  | 80g  |
|    | 高麗菜 | 150g |
|    | 薑末  | 10g  |

|     |      |             |
|-----|------|-------------|
| 調味料 | 水    | 40g         |
|     | 醬油   | 1T (15g)    |
|     | 細砂糖  | 1t (5g)     |
|     | 鹽    | 1t (5g)     |
|     | 白胡椒粉 | 1/2t (2.5g) |
|     | 香油   | 2T (30g)    |

|     |                                     |      |      |
|-----|-------------------------------------|------|------|
| 翡翠皮 | 中筋麵粉                                | 100% | 400g |
|     | 鹽                                   | 1%   | 5g   |
|     | 菠菜汁<br>(菠菜葉100g+250g水打汁過濾，取220g菠菜汁) | 55%  | 220g |

## 作法 / Methods

1. 絞肉剁細，蝦仁洗淨去腸泥、用紙巾擦乾水分後用刀拍成泥切碎。
2. 乾干貝泡水，加入蔥段、薑片及少許米酒上蒸籠蒸軟，用刀將干貝拍成絲狀切細。
3. 將絞肉、蝦泥、干貝絲、蔥花、韭黃（切細）、高麗菜（切細）、薑末混合，再加入調味料拌打均勻，放置冰箱冷藏備用。
4. 菠菜和水用果汁機攪打後過濾汁液，加入麵粉、鹽後開始揉成麵糰，再分成每個15~18g，靜置10分鐘鬆弛。
5. 將外皮擀成直徑8公分圓皮，包入20g內餡，完成後放入滾水中煮（需加二次冷水），待熟即可。



## TIPS

1. 麵皮製作技巧：揉好麵糰需經鬆弛再擀皮，皮的柔軟度需適中。
2. 餡料製作技巧：內餡調味勿過重，可利用沾醬配合個人口味調整。



Part 2

樂活點心清爽有味





15個/100g

# 蒸烤布丁

| 數量  | 熱量(卡 cal) | 蛋白質(克 g) | 脂肪(克 g) | 醣類(克 g) |
|-----|-----------|----------|---------|---------|
| 15個 | 1839      | 87.8     | 81.1    | 192.5   |
| 1個  | 127       | 5.9      | 5.4     | 12.8    |

## 材料/Ingredients

|     |              |
|-----|--------------|
| 鮮奶  | 946cc        |
| 細砂糖 | 150g         |
| 蛋   | 540g         |
| 香草條 | 1/2條（切開取香草籽） |

## 作法/Methods

1. 將鮮奶與細砂糖置鍋內，加入切開香草條，以小火煮至約砂糖溶解約60℃，倒入打散的蛋內攪拌均勻以濾網過濾二次，去除表面泡沫備用。
  2. 模型抹上少許奶油以方便烤焙好的布丁脫模。可將抹好油的模型放入冰箱冷藏讓奶油凝固。將布丁餡100g倒入模中約九分滿，隔水加熱烤焙。
  3. 烤箱爐溫設定上火160℃下火150℃。烤盤中加溫水（約模型高度1/4），隔水加熱焗烤約25分鐘凝固即可。
- \* 如用蒸籠以中小火蒸10分鐘凝固即可。



## TIPS

1. 奶水在倒入模具時能再降溫，以免把模具上的油溶解在蛋表面呈一層油薄膜（蒸烤後無明顯影響）。
2. 加入香草條主要目的為去蛋腥味，打蛋時不要過度攪拌使其起泡。
3. 成品取出若有些許蜂巢，原因為蒸烤過久或爐溫過高，爐溫過低則會烤過久。
4. 食用時可加入喜歡的水果切丁裝飾。



10個

# 紅棗芋泥

| 數量  | 熱量(卡 cal) | 蛋白質(克 g) | 脂肪(克 g) | 醣類(克 g) |
|-----|-----------|----------|---------|---------|
| 10個 | 3990      | 42.5     | 167.6   | 621.1   |
| 1個  | 399       | 4.2      | 16.8    | 62.1    |

## 材料/Ingredients

|      |        |       |      |
|------|--------|-------|------|
| 芋泥材料 | 去皮芋頭   |       | 600g |
|      | 細砂糖    |       | 75g  |
|      | 沙拉油    |       | 100g |
|      | 蛋      |       | 100g |
|      | 糯米粉    |       | 80g  |
| 餡料   | 桔餅     |       | 50g  |
|      | 冬瓜糖    |       | 50g  |
|      | 蜜蓮子    |       | 50g  |
|      | 紅棗(去籽) |       | 10個  |
|      | 紅豆沙    | 每個20g | 200g |
| 紅棗淋汁 | 紅棗(去籽) |       | 10個  |
|      | 細砂糖    |       | 50g  |
|      | 水      |       | 120g |
|      | 蓮藕粉水   |       | 少許   |

## 作法/Methods

1. 芋頭去皮切片蒸熟，趁熱搗碎加入其他材料拌勻。
2. 模型抹油防黏，紅棗（去籽）、桔餅、蜜蓮子、冬瓜糖等需切碎裝飾在模型底部。
3. 豆沙每個分割20g。
4. 紅棗淋汁製作：紅棗去籽切碎加入水及細砂糖小火熬煮，再以蓮藕粉水勾芡備用。
5. 先放芋泥於作法2，再放入壓扁的豆沙，再將剩餘的芋泥放入抹平，完成後大火蒸20分，取出後倒扣出，淋上煮好之淋汁即成。

### TIPS

1. 芋頭蒸好需保溫備用，以免冷卻製作時較不易搗成泥。
2. 芋泥在攪拌時，可視芋頭的吸水性及鬆軟度適度加入雞蛋調整軟度。
3. 裝飾內餡需切細，更好入口。



Part 2

樂活點心清爽有味

# 職能



透過簡單易學的配方，  
讓銀髮族飲食更為多元、健康



出版者：臺北市職能發展學院

地址：台北市士林區士東路 301 號

網址：<http://www.tvdi.gov.tw/>

發行人 / 高俊儀

編輯群 / 黃幾能、蘇麗華、林少屏、劉文宜

製作 / 邦聯文化事業有限公司

攝影 / 詹建華

設計 / 關雅云

出版日期：2014 年 12 月

ISBN：978-986-90606-2-2

ISBN 978-986-90606-2-2



9 789869 060622

00200

定價：200 元