

輕鬆做出食在簡單的好料理

民以食為天，隨著年齡增長牙齒鬆動、脫落、口水分泌少、咀嚼乏力、早飽等腸胃功能改變，致食物選擇稍侷限，長期攝取不足或不均衡，造成體重減輕，增加衰弱和感染的風險。

國民健康署發展高齡營養飲食質地衛教手冊，在今年舉辦「2024 銀領新食尚 銀養創新料理」的競賽。透過食材挑選、切割和烹煮技巧，讓民眾在家就能製備出長輩「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」的餐點。仁愛院區營養科組隊參加專業組，以鷹嘴豆烤蛋和山藥鯛魚塔二款餐點參賽，並於參加競賽 193 隊中獲得優選獎的殊榮。

質地種類	適用對象	食物尺寸建議
⑦級 容易咬軟質食	牙齒功能不佳，但仍可咀嚼食物，且舌頭可推送食物幫助進食。	不限制(小於3公分塊狀更好入口)。
⑥級 牙齦碎軟質食	牙齒無法咀嚼，只能靠牙齦咀嚼食物和舌頭推送食物幫助進食。	小於1.5公分丁狀。

菜餚設計理念為一道包含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類和蔬菜類的綜合菜餚。

山藥鯛魚塔以減少精緻澱粉，多吃全穀雜糧的概念，選擇山藥作為主要食材。挑選多樣顏色的食材，增加視覺美味，也可攝取到多種植化素。鷹嘴豆烤蛋的蛋白質來源選擇蛋奶素者也可食用的雞蛋。鷹嘴豆為高蛋白質乾豆類，可提供少許蛋白質。而烹調方式雖為「烤」，但烤盅覆蓋可避免水分蒸散、太乾，不利長輩吞嚥。



😊 容易咬軟質食 山藥鯛魚塔

食材：山藥 80g、紫山藥 80g、台灣鯛 55g、蘆筍 25g、紅蘿蔔 10g、洋蔥 15g、沙拉油 0.5 茶匙。

烹調方式：

1. (紫)山藥切 1.5 公分塊後泡水，水瀝乾後拌入少許食鹽，蒸 15-20 分鐘。
2. 鯛魚切 5 公分塊，表面抹少許食鹽，並加少許米酒去腥，蒸 10 分鐘。
3. 洋蔥切絲、紅蘿蔔刨絲，蘆筍刮除表面粗皮後切 3 公分段。起油鍋，將上述食材分開炒熟。
4. 蒸熟的(紫)山藥填裝至圓形模具後脫模，上方放上鯛魚，並將洋蔥絲及紅蘿蔔絲擺在鯛魚上。
5. 炒熟的蘆筍在山藥鯛魚塔旁作為盤飾。



😊 牙齦碎軟質食 鷹嘴豆烤蛋

食材：鷹嘴豆(濕)20g、馬鈴薯 20g、牛番茄 100g、洋蔥 50g、綠花椰菜 5g、聖女番茄 15g、雞蛋 1 顆、沙拉油 2 茶匙。

烹調方式：

1. 洋蔥切碎，綠花椰菜切 1cm 小朵。
2. 聖女番茄和牛番茄川燙後去皮去籽，切 1.5cm 丁。馬鈴薯切 1.5cm 丁後川燙至八分熟。
3. 起油鍋，依序放入洋蔥、牛番茄、鷹嘴豆和馬鈴薯拌炒均勻，並加入鹽和黑胡椒調味。
4. 將上述食材盛裝至烤盅，中間打蛋，擺上綠花椰菜和聖女番茄。
5. 烤箱預熱 200 度，烤盅覆蓋烤 20 分鐘。

營養分析：

	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	膳食纖維 (克)
山藥鯛魚塔	256	15	7	34	3
鷹嘴豆烤蛋	297	13	17	26	5