

銀髮族



健·康·吃

營養、均衡、健康、養生

版權所有 翻印必究



院長的話

由於經濟的發展、醫療衛生技術等的進步，使得國民平均壽命逐年提升，又伴隨國民生育率逐年下降，導致人口年齡結構產生重大改變。根據內政部統計，臺北市65歲以上老人人口至102年7月已達35萬5千人，佔北市總人口13.25%。

老化在生理、心理上的改變會影響老人的營養需求，如食慾差、厭食、吞嚥或咀嚼困難等進食的問題。而老人常伴隨有慢性疾病，如果長期營養狀況不良，所導致的後續健康狀況更不容忽視。

臺北市立聯合醫院陽明院區營養科一直努力推展健康飲食新文化，以關懷社區居民健康、積極推展公共衛生服務為宗旨。過去，出版過『上班族輕鬆煮』及『享瘦輕食餐』健康食譜，並深獲民眾好評。有鑒於台灣老年人口日增，今年我們針對銀髮族編印本食譜，提供給有需要的民眾於日常生活中運用，並衷心祝福每位長者都能健康、平安。

楊文理



銀髮族

健·康·吃

營養、均衡
健康、養生



老化帶來的生理變化	2
銀髮族怎麼吃？	3
不同質地之各類食物選擇列舉	4
如何協助有健康問題的長者進食	5
軟質	
軟質飲食介紹	7
彩椒檸檬魚	8
枸杞山藥燉雞	9
酪梨莎莎醬	10
粉蒸排骨	11
元氣套餐	12
細軟食	
細軟飲食介紹	15
酪梨豆腐	16
絲瓜鑲肉	17
牛肉吐司派	18
山藥麻醬麵	19
燉飯套餐	20
泥狀飲食	
泥狀飲食介紹	23
田樂蒸魚	25
青醬蕃茄雞肉	26
小米粥	27
豬排套餐	28
抹茶奶酪	30
濃流質	
濃流飲食介紹	32
雞肉紅蘿蔔濃湯	34
鮭魚馬鈴薯煮物	35
麻油山藥豬肉煲	36
火龍果優酪乳	37
肌少症病患快速篩檢	38
EAT-10吞嚥篩檢工具	39
迷你營養評估量表 (Mini Nutritional Assessment ; MNA)	40

老化帶來的生理變化

隨著年齡的增長，會帶來生理、心理的變化，進而影響長者的營養需求，如果長期營養狀況不良，更會導致後續的健康惡化。常見的生理改變有：

1. 口腔功能降低：唾液分泌減少、牙齒脫落造成咀嚼功能變差。嗅覺神經及味蕾細胞數量減少導致嗅覺及味覺遲鈍，味覺閾值上升容易吃過鹹、過甜食物。吞嚥協調性變差，使得長者喜歡選擇易咀嚼的麵包蛋糕類食物。
2. 消化功能減弱：長者的胃液分泌減少、胃酸pH值上升及消化酵素分泌減少，進而影響鈣、鐵及維生素B12的吸收。胃收縮及腸蠕動力下降，導致進食後易有飽脹感而影響攝食量。膽汁和胰解脂酵素分泌減少，脂肪消化能力下降。腸道蠕動能力變差，加上纖維攝取不足，容易發生便秘。
3. 腎臟功能退化：隨著老化，腎臟排除廢物功能衰退，尿液濃縮能力下降造成頻尿。加上口渴反應遲鈍、行動不便覺得上廁所麻煩，使得老年人不喜歡喝水，飲水不足情況下，容易發生便秘、泌尿道感染。
4. 骨質疏鬆：骨質密度在30歲左右達到最高峰，之後開始慢慢減少，所以年紀越大骨質越疏鬆，骨折機會就越高；同時肌腱及關節周圍軟組織的柔軟度及強度亦隨年齡增加而減弱，所以同樣活動度下就容易出現拉傷、扭傷的情形。
5. 肌少症：隨著年紀的增長即使體重不變身體組成也會逐漸的改變，體脂肪比率增加、肌肉組織減少，且脂肪主要堆積在瘦肉組織間，造成非脂肪質量的減少，稱為肌少症（Sarcopenia）。肌少症是一種具有漸進性的肌肉質量減少及肌肉功能降低，其影響可能會提高疾病罹患率、生活品質降低甚至死亡等。肌少症可以從肌肉量減少、肌力減弱、肌耐力減小等三方面診斷。若65歲以上老人，正常行走速度變慢、手握力變差，加上進一步身體組成分析測得肌肉質量減少，即為肌少症。請參閱第38頁附錄「肌少症快速篩檢」。

銀髮族怎麼吃？

1. 飲食要營養均衡、不偏食，以每日飲食指南為基礎，均衡攝取六大類食物（請參考飲食指南圖）。
2. 每餐八分飽，不暴飲暴食。少量多餐，改善進食少且易飽之問題。
3. 多吃良質蛋白質，如牛奶、魚、雞肉、瘦肉、豆漿、豆腐等。牛奶和大豆製品可供給鈣質。
4. 選用天然新鮮蔬菜和水果，可獲得維生素、礦物質及抗氧化植化素。如牙齒不好，可自製不濾渣的蔬果汁，以增加水分及膳食纖維攝取。
5. 烹調方式以清蒸、滷、燒或煮為主，並搭配醬汁使口感滑順，避免煎炸使食物質地變乾硬。
6. 對咀嚼及吞嚥有困難的長者，需調整食物質地及稠度以幫助進食及避免嗆咳。食物質地應柔軟、均質，如：馬鈴薯泥、豆腐。若有吞嚥問題，可善用增稠劑幫助長者進食，如：玉米粉、蓮藕粉、麥粉、嬰兒米粉或商業配方的增稠劑。長者可利用第39頁附錄評估是否有吞嚥上的問題。
7. 運用簡易篩檢工具評估長者營養狀況，參見第40頁迷你營養評估量表（Mini Nutrition Assessment；MNA）



如何協助有健康問題的長者進食

1. 盡量讓長者看見所要吃的食物，以促進食慾。
2. 長者如需在床上進食，可用被子墊高約45度，因平躺進食容易噎到。若橫躺，則在背部墊毛毯以固定姿勢。有半身麻痺者，健側應在下方，可避免食物從麻痺側流出。
3. 盡量不用吸管喝，因會容易噎到。
4. 將杯子改良（例如：將紙杯1/3的杯緣撕掉），如此長者在喝東西時，只要稍稍彎曲脖子即可。
5. 長輩吞嚥較慢，需較長時間進食，勿催促。
6. 水分攝取需足夠，選擇適當的濃稠度與質地及運用安全吞嚥法等，預防吸入肺部的危險。



銀髮族建議進食姿勢：



桌面不宜太高

上身往前微傾

坐有靠背的椅子

雙腳確實著地

不同質地之各類食物選擇列舉

食物質地	軟質	細軟	泥狀	濃流
食物分類				
全穀根莖類	軟飯、地瓜、馬鈴薯、山藥、南瓜、蒸台式蘿蔔糕	稀飯、地瓜、馬鈴薯、山藥、南瓜、蒸台式蘿蔔糕	稀飯糊、麥糊、地瓜泥、馬鈴薯泥、山藥泥、南瓜泥	稀飯、地瓜、馬鈴薯、山藥、南瓜等打成濃湯狀
肉類	魚、細絞肉、雞腿肉或質地較嫩的部位	清蒸魚、搭配醬汁的肉泥、細絞肉（可淋醬汁增加滑順感）	淋醬汁的肉泥或魚肉泥	魚、細絞肉、雞腿肉或質地較嫩的部位，加液體攪打成濃稠流質狀
大豆蛋類	豆干、豆腐、蒸蛋、滑蛋	嫩豆腐、蒸蛋	嫩豆腐、蒸蛋	增稠的豆漿
奶類	一般奶類、優格	一般奶類、優格	優格	優酪乳
水果類	西瓜、木瓜、香蕉、芒果、奇異果、葡萄、草莓等軟質水果	西瓜、木瓜、香蕉、芒果、奇異果、葡萄、草莓等軟質水果	新鮮水果磨泥	新鮮水果打成稠汁
蔬菜類	菠菜、地瓜葉、小白菜、大白菜等去除老的根莖部分。各種菇類、瓜類、白蘿蔔、菜心、茄子等	菠菜、地瓜葉、小白菜、大白菜等取葉菜部份。瓜類、白蘿蔔、菜心、茄子等	新鮮蔬菜泥	新鮮蔬菜打成稠汁
範例	粉蒸肉	地瓜絞肉粥	蒸地瓜肉泥淋蠔油醬	地瓜絞肉濃湯



- 彩椒檸檬魚
- 枸杞山藥燉雞
- 酪梨莎莎醬
- 粉蒸排骨
- 元氣套餐

軟質

以均衡飲食為基礎，挑選質地柔軟的食材，並善用蒸、燉、滷等烹調方式，銀髮族也可以吃得很健康喔！



軟質飲食介紹

許多銀髮族長者的牙齒咀嚼不便，在食物的選擇上會有許多的限制，因此容易產生偏食、甚至是營養不良的問題。

以均衡六大類飲食（全穀根莖類、肉魚豆蛋類、奶類、蔬菜、水果、堅果種子等油脂類）為基礎，選用質地軟而粗糙纖維含量低的葉菜、瓜類及水果或新鮮果汁，嫩而無筋的瘦肉或絞肉、魚蝦、豆腐、豆乾等。並利用清蒸、燉、滷、炒等烹調方式，避免供應質地粗硬、油炸等食物。

食材挑選原則：

- 魚貝類：選擇少刺、肉質細軟的魚貝類，如：鮭魚、鱒魚、鯛魚、白鯰魚、蚵…等。
- 肉類：選擇質地細緻無筋的肉，例如：去骨雞腿肉、絞肉。
- 蔬菜：選擇質地細嫩的蔬菜，如：瓜類蔬菜或是葉菜類的嫩葉部份。避免過老或質地堅硬、久煮不爛的蔬菜，如：葉菜類的粗梗、竹筍、龍鬚菜、菜脯、榨菜或酸菜心。
- 水果：選擇質軟者，如：香蕉、奇異果、葡萄…等。
- 堅果類：需壓成碎末狀或磨成醬狀。

製備時的小叮嚀：

食物型態以略軟、切割大小為湯匙的1/3為原則。



彩椒 檸檬魚

材料：（1人份）

鯛魚肉1片、檸檬2顆、紅黃甜椒各1/6顆、蔥1/2隻、薑1片、蒜頭2粒、魚露1/2茶匙、米酒1/2茶匙、鹽少許、細砂糖適量。

作法：

1. 鯛魚洗淨，用鹽、酒、薑醃一下。紅、黃甜椒均切丁、蔥切絲、蒜頭切末、檸檬榨汁備用。
2. 將魚蒸熟後，把魚湯倒至鍋中，加入蒜末、紅黃甜椒丁、檸檬汁、魚露、細砂糖、蔥絲，用小火煮約1分鐘，再均勻的淋在鯛魚上即完成。

營養師小叮嚀：

鯛魚就是我們熟悉的吳郭魚，質地細嫩，很適合做為銀髮族的蛋白質來源。

營養分析：

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
103大卡	19.0公克	2.1公克	1.9公克



枸杞山藥 燉雞

材料：（1人份）

雞腿1隻（約150公克）、山藥50公克、紅棗6顆、枸杞5公克、當歸1小片、玉竹1錢、黃耆1錢、薑1片、米酒1/2大匙。

作法：

1. 將山藥洗淨削皮、切塊；雞腿洗淨汆燙；再和洗淨之中藥材、薑片、米酒及水一起放電鍋中。
2. 電鍋外鍋放一杯水燉煮後即可。

營養師小叮嚀：

對血壓高的長者需要限制含有鈉成分的調味料，如：鹽、醬油、味精、豆瓣醬、蕃茄醬等。我們可以利用中藥材的特有風味來取代鹽的使用量。

營養分析：

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
218大卡	20.1公克	6.1公克	20.8公克



酪梨莎莎醬

材料：(4人份)

酪梨300公克、牛蕃茄60公克、洋蔥45公克、檸檬1顆、香菜1把、蒜頭2粒、鹽少許、黑胡椒少許。

作法：

1. 酪梨去籽後取出果肉；牛蕃茄去籽、切丁；洋蔥、蒜頭洗淨切末；香菜洗淨、切碎。檸檬洗淨、刨皮(綠色部分)切碎，並取檸檬汁1大匙。
2. 將以上材料倒入鍋中搗拌勻(也可用果汁機拌勻)，再加入鹽及黑胡椒調味即完成莎莎醬。
3. 可搭配吐司食用，或做為燙秋葵等之沾醬也很好吃。

營養師小叮嚀：

1. 酪梨放在室溫下經4-7天催熟作用後，變軟才能食用。
2. 酪梨含有豐富的單元不飽和脂肪酸、β-麥胚固醇、阿魏酸，對健康相當有益，但油脂含量高，所以要注意食用量。

營養分析：(1人份)

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
47大卡	0.9公克	0.5公克	9.6公克

粉蒸排骨

材料：(1人份)

梅花肉塊80公克、南瓜50公克、蒸肉粉15克、蒜末1/2茶匙、薑末1茶匙、酒釀1/2大匙、醬油1/4茶匙、糖1/4茶匙、水20cc。

作法：

1. 南瓜洗淨、去籽後切圓塊狀，梅花肉塊洗淨，加蒸肉粉、薑末、蒜末、酒釀、醬油、糖、水，拌勻後醃20分鐘。
2. 盤子依序鋪上南瓜及醃好的肉塊，放入電鍋蒸熟即可。

營養師小叮嚀：

南瓜又稱為金瓜，含有豐富的強抗氧化物質，如：β-胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃素等；南瓜籽中還含有豐富的鋅、鎂、單元不飽和脂肪酸及β-麥胚固醇，可將其焙烤過當點心食用唷。

營養分析：

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
330大卡	13.9公克	22.5公克	18.1公克

元氣套餐

· 紅燒牛肉丸子
· 松子芥末佐豆腐
· 翡翠羹湯
· 香甜鳳梨
· 香Q什穀飯

紅燒牛肉丸子

材料：

牛絞肉80公克、去皮荸薺2顆、蛋1/3顆、稠粥30公克、薑末及蔥末各1茶匙、醬油1/4大匙、米酒1/4茶匙、香油、鹽、花椒粉、太白粉適量。

作法：

1. 荸薺切成末。
2. 將牛絞肉、蛋、荸薺、稠粥、蔥、薑及調味料，以同方向攪拌均勻，捏成丸子狀後，放入電鍋中煮熟。

松子芥末佐豆腐

材料：

秋葵3條、速食海帶芽3公克、盒裝豆腐1/3盒、松子10公克、黃芥末醬20公克、原味優格50cc。

作法：

1. 秋葵洗淨燙熟、切小段。海帶芽以冷水泡軟後撈起。
2. 將松子、黃芥末醬及原味優格，以食物調理機打勻，即成松子芥末醬。
3. 盒裝豆腐切片置於盤中，鋪上海帶芽及秋葵段，淋上松子芥末醬即可。

翡翠羹湯

材料：

莧菜80公克、鮮香菇10公克、白果20公克、金針菇15公克、蒜頭2粒、薑1片、高湯300cc、香油、太白粉、鹽及白胡椒粉適量。

作法：

1. 莧菜洗淨去粗纖維，切成小段；金針菇洗淨、切段；鮮香菇洗淨、切絲；蒜頭拍碎。
2. 鍋中加入高湯及上述食材，煮熟，太白粉水勾薄芡，起鍋前滴少許香油及調味料調味即可。

營養分析：

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
671.9大卡	32.6公克	22.7公克	84.3公克

香Q什穀飯

材料：

什穀米60公克、白米20公克。

作法：

1. 洗好的什穀米先泡水4小時後，再加入洗淨的白米。
2. 放入電子鍋，並加水（水與米的比例約1.3：1），煮熟即成。

酸甜鳳梨

材料：

鳳梨切片130公克。



細軟食

- 酪梨豆腐
- 絲瓜鑲肉
- 牛肉吐司派
- 山藥麻醬麵
- 燉飯套餐

適合輕度吞嚥障礙、咀嚼能力差的銀髮族。
除了將食材切碎外，善用勾芡做醬汁，使口感更滑順有助吞嚥。

細軟飲食介紹

如果長者牙齒掉落、咀嚼變差，甚至有輕度的吞嚥障礙，無法食用軟質飲食時，可將食材經過切細後再煮軟。

並非每一樣菜都需要剁細，如果食材本身就有柔軟的質地，如：豆腐、脂肪多的魚肉，則可直接使用。食材本身若是質地較硬，必須確認烹煮的時間是否足以使其柔軟。可以利用勾芡、醬汁等使口感滑順，更容易咀嚼吞嚥。

細軟飲食原則：

1. 以軟質均衡飲食為基礎，勿忘色、香、味之搭配。
2. 避免使用刺激性的食品，如辣椒、胡椒等。
3. 選用質地軟嫩而纖維低的葉菜、瓜類，嫩而無筋之瘦肉或絞肉、魚蝦、豆腐等，食物先絞細碎後再烹調。

食材挑選原則：

- 魚貝類：盡量選少細刺、肉質細軟的魚片，如：鯛魚片、白鯧魚、鱒魚等。
- 肉類：盡量選擇質地細緻，不因久煮而變老的肉，例如：去骨雞腿肉等。
- 蛋類：注意不要煎得太老，炒蛋、蒸蛋、蛋豆腐都是很好的選擇。（如右圖）
- 蔬菜：選擇質地細嫩的蔬菜，如：瓜類蔬菜或葉菜類的嫩葉部份。
- 水果：選擇質軟水果者，如：香蕉、木瓜，也可以果汁、果泥型態供應。



製備時的小叮嚀：

食物型態以切碎或剁碎、略帶顆粒狀，硬度與味噌相似為原則。



酪梨豆腐

材料：（1人份）

酪梨去皮去籽45克、盒裝嫩豆腐1/3盒、味醂、醬油各2茶匙。

作法：

1. 味醂、醬油混合成淋醬。
2. 將豆腐汆燙放涼、切丁；酪梨切丁。將兩者放入盤中。
3. 食用前淋上醬汁即可。

營養師小叮嚀：

盒裝嫩豆腐與傳統豆腐兩者差異在於製作時所使用的凝固劑不同，傳統豆腐鈣質含量較盒裝豆腐高，材料亦可換成傳統豆腐，其質地柔軟是咀嚼困難的長者良好蛋白質來源。

營養分析：

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
106大卡	4.8公克	6公克	8.1公克

絲瓜鑲肉

材料：（1人份）

絲瓜200公克、絞肉35公克、蝦仁3隻、蔥末、薑末、紅蘿蔔末各一茶匙、太白粉、鹽少許。

作法：

1. 絲瓜去皮、切段、挖去中心成為絲瓜盅。
2. 蝦仁去腸泥後，將絞肉、蝦仁、蔥末、薑末及絲瓜果肉一起用食物調理機拌勻成餡料，再填入絲瓜盅，並用紅蘿蔔末點綴。排盤整齊入電鍋蒸熟。
3. 把蒸出的絲瓜湯汁倒至鍋中，勾薄芡，淋至絲瓜鑲肉上即可。

營養師小叮嚀：

絲瓜可替換成白蘿蔔、冬瓜、苦瓜等質地軟嫩的瓜類。淋上醬汁一起食用口感更為滑順。

營養分析：

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
190大卡	24公克	6公克	5公克



牛肉★ 吐司派

材料：（1人份）

牛絞肉35克、去邊吐司1片、蛋1顆、莧菜（只取葉子）30公克、鮮奶油1湯匙、枸杞、牛肉醃料（太白粉、鹽、蒜泥各少許）。

作法：

1. 牛絞肉拌入醃料作成肉餅狀，油鍋煎熟。
2. 莧菜葉洗淨、切碎、拌入蛋液、鮮奶、枸杞，做成蛋糊。起油鍋，倒入蛋糊且不斷攪拌，炒成滑蛋狀。
3. 將牛肉餅放在吐司上，再鋪上滑蛋一起食用。

營養師小叮嚀：

銀髮族常見貧血問題，動物性的鐵質吸收率較植物性的好，拌上滑蛋一起食用口感更為滑順。

營養分析：

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
269大卡	16公克	22公克	13公克

山藥★ 麻醬麵

材料：（1人份）

日本山藥去皮300公克、綠色蔬菜（只取軟嫩的部份）50公克、芝麻醬1大匙、醬油2茶匙、味醂1大匙。

作法：

1. 山藥去皮、刨絲，直接泡在冷開水中以維持色澤，食用時撈出即成山藥麵。
2. 菜洗淨、切碎、燙熟，鋪在山藥麵上。
3. 將芝麻醬、醬油及味醂調勻，淋在作法2上。食用前拌勻即可。

營養師小叮嚀：

臺灣品種山藥，較耐煮，適合熟食，日本品種山藥烹煮後就易散掉，適合生食。山藥皮含的植物鹼有些人接觸後會發癢，建議戴手套處理。

營養分析：

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
285大卡	9公克	13公克	33公克



燉飯套餐

· 芒果
· 洋蔥濃湯
· 味噌魚
· 南瓜燉飯

南瓜燉飯

材料：

南瓜去皮100公克、洋菇30公克、綠花菜50公克、米40公克、蒜頭2粒、沙拉油2茶匙、起司粉、義大利香料粉、鹽適量。

作法：

1. 南瓜刨絲、洋菇及蒜頭切薄片、綠花菜切碎、米洗淨備用。
2. 熱油鍋爆香蒜頭，放入南瓜及洋菇拌炒，接著加入米炒2-3分鐘，倒入200-250ml開水轉中小火燉煮，中途攪拌，直到米粒煮軟，加入青花菜煮熟。
3. 起鍋前加鹽調味並灑上香料粉及起司粉即可。

味噌魚

材料：

味噌1大匙、白鱈魚1片70公克。

作法：

1. 白鱈魚均勻抹上味噌，放冰箱醃漬一夜使之入味。
2. 將醃過的魚洗掉味噌，放入已預熱烤箱，以200-250℃烤熟即可。

洋蔥濃湯

材料：

洋蔥半顆（約150公克）、紅蘿蔔10公克、即食燕麥片20公克、椰漿10cc、油2茶匙、鹽少許。

作法：

1. 洋蔥及紅蘿蔔切絲，入油鍋炒香，加水悶煮軟後加入即食燕麥片，轉小火邊攪拌煮至沸騰。
2. 起鍋前，加入椰漿及鹽調味。

芒果

材料：

芒果肉150公克。

作法：

芒果肉切成小丁即可。

營養師小叮嚀：

1. 白鱈魚又名魴魚或多利魚，市面上可購買到白鱈魚清肉，質地細嫩很適合咀嚼困難及不方便挑魚刺的銀髮族。
2. 洋蔥濃湯使用即食燕麥片增稠，相較於傳統濃湯用麵粉及奶油，製作起來更便利、熱量也較低。

營養分析：

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
567大卡	10.3公克	27.0公克	70.8公克



版權所有 翻印必究

泥狀飲食

為咀嚼困難或吞嚥障礙所設計的飲食。

- 田樂蒸魚
- 青醬蕃茄雞肉
- 小米粥
- 豬排套餐
- 抹茶奶酪

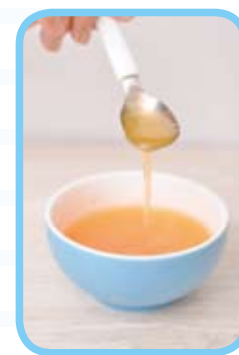
泥狀飲食介紹

如果長者牙齒掉落、咀嚼困難或喝液體食物會噎到時，可將鹹粥或麵條等半流質飲食以果汁機絞成泥狀，或利用食物增稠劑添加於液體流質飲食供應。

泥狀飲食亦可為管灌飲食轉換為經口進食之過渡飲食。

泥狀飲食原則：

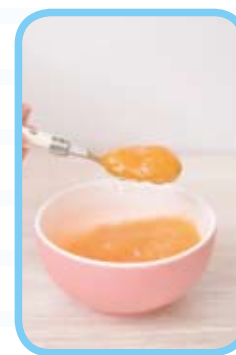
1. 不可使用太粗糙或有筋的食材，如全麥餅、西洋芹、牛腩等。
2. 成品質地需要一致性，不能含有顆粒。
3. 可將食物（如餅乾、蛋糕）浸泡在液體中（如牛奶或飲品），直到完全濕潤後再攪拌成糊狀。
4. 拌攪研磨食物時可適量加入湯汁、牛奶、果汁或商業配方等，不僅增加食物的風味、營養價值，還可保持濕潤感，較容易入口。
5. 可利用市售的食物增稠劑讓混合食品的質地變得比較平滑。也可利用天然食物濃稠劑，如：吉利丁、嬰兒米麥粉、糙米粉、馬鈴薯泥與山藥泥等，但糖尿病患者必需與營養師討論醣類份量。
6. 依長者的吞嚥情況，可將流質食物調整成三種不同稠度：



醬油膏狀



美乃滋狀



布丁狀

製備時的小叮嚀：

1. 常用的食物處理器及用具包括：果汁機、攪拌機、絞肉機、篩子、菜刀。
2. 使用能保持食物濕潤的烹調方法，如使用蒸、煮、燜等烹調方法將食材先煮熟，然後才較容易拌攪研磨成泥糊狀。
3. 避免較硬的食物如堅果或碎果仁，除非事前研磨成泥狀，含核桃的蛋糕也需特別留意。
4. 若絞打後的食物有顆粒或殘渣，可用篩子過濾。
5. 供應時宜以小盒盛裝以增加食用時之便利性，也可利用各種模型將食物塑作不同的形狀，看起來會更加可口。
6. 本食譜均為1人份量，但因在製備時食材耗損量大，建議食材準備量為3-4人份。



田樂蒸魚

材料：

鯛魚1片(90公克)、山藥100公克、米酒1/2茶匙、薑末少許、紅味噌1大匙、味醂1小匙、糖1大匙、水1大匙、嬰兒麥粉酌量。

作法：

1. 鯛魚片、山藥、薑末、米酒一起蒸熟後，以食物調理機打成肉泥，再利用模型塑成魚狀。
2. 水煮熱，加入紅味噌、味醂和糖調勻，再以嬰兒麥粉調成濃稠狀，淋在作法1上即可。

營養師小叮嚀：

1. 味噌本身鹽份含量高，故魚肉不需先醃過或加鹽。
2. 醬汁份量依個人口味斟酌添加。

營養分析：

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
210大卡	19.4公克	9.7公克	15公克



青醬蕃茄雞肉

材料：

1. 去皮雞胸肉90公克、牛蕃茄1個、洋蔥40公克、蒜頭1粒、白飯1/4碗、沙拉油1茶匙。
2. 九層塔50公克、松子10公克、橄欖油1大匙、蒜頭1粒、鹽、糖、醬油適量。

作法：

1. 牛蕃茄以熱水燙過，去皮去籽、切片。雞胸肉、洋蔥切片。
2. 熱油鍋，蒜頭爆香後，將雞肉、洋蔥、蕃茄煮熟。加少許白飯以食物調理機打成肉泥後，利用模型塑形。
3. 把材料2放入食物調理機中打成泥狀，即成青醬，淋在作法2即可。

營養師小叮嚀：

1. 若食物調理機的馬力足夠，蕃茄可不去皮去籽，將可攝取更多的纖維。
2. 松子可改用核桃或腰果。

營養分析：(不含醬汁)

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
270大卡	23.0公克	6.3公克	39.4公克

小米粥

材料：

白米40公克、小米40公克。

作法：

1. 白米、小米加水煮成稠粥。
2. 以食物調理機打成泥。

營養師小叮嚀：

1. 小米有特殊風味，米粒較小容易烹煮，且較同等重量的白米含有更多的維生素B群、維生素E，鐵量比白米高一倍。但小米的蛋白質成分不完整，離氨酸(Lysine)含量偏低，因此不宜完全當成主食來食用。
2. 淘米時不要用手搓，忌長時間浸泡或用熱水洗，以免營養流失。

營養分析：

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
290大卡	7.9公克	2.2公克	58.6公克

豬排套餐

· 蝦 · 紫 · 芒果泥
· 仁 · 蒜 · 米
· 汁 · 味 · 粥
· 豬 · A ·
· 排 · 菜

橙汁豬排

材料：

瘦豬絞肉60公克、洋蔥60公克、蛋半個、沙拉油1茶匙、鹽、胡椒粉、米酒適量。橙醬材料（柳橙汁60cc、白糖、太白粉適量）。

作法：

1. 洋蔥切末，炒香後加入豬絞肉及調味料拌炒。
2. 食物調理機放入作法1及蛋，並打成泥後，倒入耐熱模型內，蒸熟。
3. 熱鍋，加入柳橙汁與白糖，以太白粉水勾薄芡後即成橙醬，淋在作法2上即可。

蝦仁豆腐

材料：

嫩豆腐半盒、蝦仁30公克、白飯1/4碗、蒜頭2粒、油1茶匙、雞高湯150CC、鹽、醬油少許。

作法：

1. 豆腐以食物調理機打成泥，倒入容器以小火蒸3分鐘，取出切成小丁。
2. 蝦仁燙熟後，加入白飯、高湯及調味料以食物調理機打勻。
3. 蒜末爆香，加入作法2，以小火煮開至略稠狀，再淋到作法1上即可。

蒜味A菜

材料：

A菜200公克、蒜頭1粒、沙拉油1茶匙、白粥1/4碗、鹽少許。

作法：

1. A菜洗淨、切段。
2. 蒜末爆香後加入A菜炒熟，並調味。
3. 食物調理機放入作法2及白粥，攪打成泥即可。

紫米粥

材料：

白米120公克、紫米20公克。

作法

1. 紫米以水浸泡1小時。
2. 白米、紫米加水煮成稠粥。
3. 以食物調理機攪打成泥

營養師小叮嚀：

1. 豬排可一次製備數份，切片分包冷凍備用，食用前再取出以微波或電鍋加熱，利用不同醬汁就有不一樣的風味。
2. 有些不易出水的蔬菜，先將水份瀝掉再打，不需加濃稠劑即可打成泥狀。
3. 部份含水量較多的水果，如：西瓜、葡萄等最好利用市售濃稠劑調整稠度。
4. 本套餐均使用米飯作為濃稠劑，糖尿病患者必須扣除部份主食的份量。

營養分析：

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
675大卡	35.8公克	22.6公克	81.2公克



抹茶 奶酪

材料：

抹茶粉2公克、牛奶250CC、動物性鮮奶油50CC、細砂糖8公克、吉利丁粉5公克、冰水10CC。

作法：

1. 將吉利丁粉泡於冰水中使之吸水膨脹。
2. 將牛奶、細砂糖、抹茶粉倒入鍋中，以小火慢慢加熱煮至糖融化；再把作法1倒入，並慢慢攪拌使之融化。
3. 加入動物性鮮奶油充分混合均勻，冷藏凝固後即可。

營養師小叮嚀：

1. 對於需控制體重的人，可不加動物性鮮奶油、牛奶改用低脂奶。
2. 也可用果泥代替抹茶粉，變化不同口味。

營養分析：

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
318大卡	12.2公克	20.5公克	27.3公克

- 雞肉紅蘿蔔濃湯
- 鮪魚馬鈴薯煮物
- 麻油山藥豬肉煲
- 火龍果優酪乳

濃流質
翻印必究.....
以口進食可以增進活力。

濃流飲食介紹

在室溫下為完全液態的食物。濃稠的液體可以減緩通過口腔或食道的速度，使長者的吞嚥動作較易控制，減少被噎到的危險。

濃流飲食原則：

1. 以質細、易消化且營養均衡之稠狀流質食物為主。
2. 營養量應該符合均衡飲食所有營養素的需要，甚至是纖維質。
3. 如需長期食用，而長者攝食量差時，可給予濃縮的高熱量高蛋白之流質。
4. 因經口食用，所以製備上仍需考量成品之風味及適口性。



製備時的小叮嚀：

1. 食材可先經食物調理機完全攪打成無顆粒狀，再加湯汁或其他水份煮均勻。
2. 或將已製備完成的半流飲食(如菜肉粥)再利用馬力大的食物調理機(或果汁機)將食材完全均質化。
3. 可搭配高蛋白質、高熱量食物或營養配方，以增加熱量及營養素的補充，如：奶粉、糙米粉、芝麻粉、布丁、市售商業配方等。
4. 堅果種子類大多富含維生素、礦物質及不飽和脂肪酸。可先烤過增加香氣。每天1份取代烹調用油。
5. 魚貝類含有質優蛋白質，且所含 ω -3脂肪酸對健康有益；如怕腥味，可在烹調時加蔥、薑、蒜等去腥。



6. 可利用烹煮過程中所產生的湯汁或額外添加水分來調整稀釋質地。亦可利用天然食物如：嬰兒米麥粉、熟黃豆粉、稀飯或市售的食物增稠劑等來調稠。
7. 若食物調理機（或果汁機）的馬力不足以將某些食材如蕃茄的皮及籽打細，則須先去皮、去籽後再攪打。
8. 蔥、薑、蒜等香辛料應先以油爆香後再烹煮，可提升香氣、促進食慾，也能增加食物的熱量密度。
9. 善用蔬菜本身的風味，如洋蔥、紅蘿蔔的甜味及洋菇的鮮味，和肉類一起烹煮，不但可減少調味料的添加還可增加纖維的攝取量。



- 蕃茄去皮後再烹調
蕃茄的皮較不易咀嚼，燙過去皮質地更為滑順柔軟。



- 善用蔬菜甜味
絞肉搭配洋蔥烹調，口感滑順鮮甜。

雞肉紅蘿蔔濃湯

材料：

薏仁30公克、白米30公克、清雞胸肉35公克、紅蘿蔔80公克、洋蔥10公克、洋菇10公克、油2茶匙、鹽、糖、蒜末少許。

作法：

1. 薏仁與白米洗淨，煮成粥備用。
2. 清雞胸肉去油與筋膜後切丁；紅蘿蔔、洋蔥去皮切丁；洋菇對切。
3. 油鍋爆香蒜末，將(2)炒熟並調味後，與粥一同放入食物調理機攪打成濃流狀即可。

營養師小叮嚀：

1. 薏仁屬於全穀雜糧，富含膳食纖維、維生素B群及鉀、鎂、鋅等礦物質，還有薏苡酯與薏苡多醣等植化素。此食譜可用其他雜糧替代(如：紫米、糙米等)來變化風味。
2. 食材爆香可增加香氣、促進食慾，需留意避免造成燒焦之硬皮，影響攪打後之口感。

營養分析：

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
380大卡	15.4公克	13.1公克	49.6公克



鮪魚馬鈴薯煮物

材料：

馬鈴薯150公克、綠花菜100公克、油漬鮪魚30公克、毛豆30公克、速食海帶芽2公克、蕃茄10公克、松子7公克、鹽、糖、味醂少許。

作法：

1. 烤箱預熱180°C，放入松子烤至上色，備用。
2. 馬鈴薯去皮切丁、綠花菜去除硬皮切丁，連同油漬鮪魚、毛豆、海帶芽、蕃茄及調味料加水煮熟後，與松子一同放入食物調理機攪打成濃流狀即可。

營養師小叮嚀：

油漬鮪魚的油可與食材一同煮，有利於食材中脂溶性維生素A、E及茄紅素的吸收與利用。但罐頭鮪魚已有鹹度，在調味時可減少鹽的用量。

營養分析：

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
311大卡	15.3公克	9.1公克	43.1公克



麻油山藥豬肉煲

材料：

乾麵條40公克、高麗菜80公克、生香菇20公克、山藥35公克、豬絞肉35公克、枸杞1公克、香油1茶匙、蒜末、薑末、麻油少許、開水200cc。

作法：

1. 高麗菜洗淨、切碎；枸杞洗淨；生香菇去蒂頭、切片；山藥去皮、切塊後蒸熟。
2. 熱鍋入香油，炒香蒜末、薑末、香菇及豬絞肉後，再放入高麗菜、枸杞，加水及麵條煮熟。起鍋淋上麻油，與山藥一同放入食物調理機攪打成濃流狀。

營養師小叮嚀：

生香菇營養價值高，含有豐富的多醣體與膳食纖維，可增加銀髮族的膳食纖維攝取。

營養分析：

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
300大卡	14.5公克	9.9公克	38.2公克



火龍果優酪乳

材料：

紅色火龍果肉160公克、鳳梨2小片、無糖低脂優酪乳120cc、冰塊適量。

作法：

火龍果去皮切塊後，與鳳梨、優酪乳及冰塊一同放入食物調理機攪打成濃流狀，過濾即可。

營養師小叮嚀：

優酪乳中的乳酸菌具有維持腸道菌叢平衡之功效。因經過乳酸菌發酵分解乳糖，較不易因乳糖不耐症而引發腹瀉。

營養分析：

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
165大卡	4.1公克	1.4公克	36.9公克

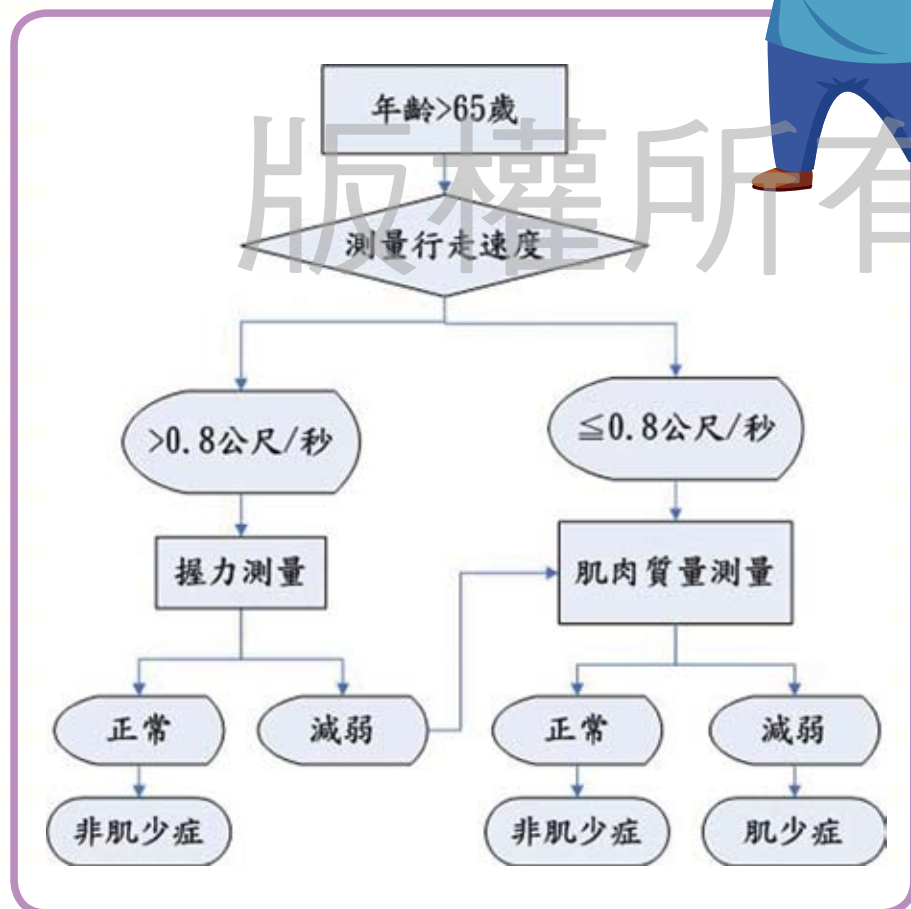


肌少症病患快速篩檢

利用測量行走速度，以 >0.8 公尺 / 秒為基準，做為臨床診斷肌少症的方法。



歐盟肌少症工作小組建議篩檢肌少症簡易流程圖：



※此為簡易篩檢流程，無法取代醫療診斷，如篩檢異常建議至醫院求診。

EAT-10 吞嚥篩檢工具

本篩檢量表是由雀巢公司委託美國 Dr. Belafsky 所研發，用來評估吞嚥困難程度。

第1步：請就您的吞嚥經驗，回答下列相關問題，並填上分數。

沒問題 = 0分、稍不適 = 1分、不適但尚可忍受 = 2分

問題嚴重 = 3分、問題很嚴重 = 4分

題目	得分
1. 吞嚥問題造成我體重下降？	
2. 吞嚥問題影響我外出用餐？	
3. 吞嚥液體食物時，感到額外費力？	
4. 吞嚥固體食物時，感到額外費力？	
5. 吞嚥藥丸時，感到額外費力？	
6. 吞嚥時感到疼痛？	
7. 吞嚥已影響我的用餐樂趣？	
8. 吞嚥時會覺得食物卡在我的喉嚨？	
9. 進食時我會咳嗽？	
10. 吞嚥對我來說是一種壓力？	
總分	

第2步：把加總的分數寫入總分格子內（最高40分）。

第3步：如果您的分數 ≥ 3 分，您可能有吞嚥能力及吞嚥安全的問題，建議以此評分表與您的醫師討論。



迷你營養評估量表 (Mini Nutritional Assessment ; MNA)

本營養評估量表是由雀巢公司所研發，是評估65歲以上銀髮族營養狀態的簡單實用工具。

評估項目	分數	評估項目	分數
A. 過去三個月之中，是否因食慾不振、消化問題、咀嚼或吞嚥困難以致進食量越來越少？ 1. 嚴重 = 0分 2. 進食量明顯減少 = 1分 3. 無變化 = 2分		D. 最近3個月內有沒有受到心理創傷或患上急性疾病？ 1. 有 = 0分 2. 沒有 = 2分	
B. 最近三個月體重下降情況？ 1. 體重減輕 > 3公斤 = 0分 2. 不知道 = 1分 3. 體重減輕 1-3公斤 = 2分 4. 體重沒改變 = 3分		E. 精神心理問題 1. 嚴重痴呆或抑鬱 = 0分 2. 輕度痴呆 = 1分 3. 沒有精神心理問題 = 2分	
C. 活動能力 1. 需臥床或坐輪椅 = 0分 2. 可以下床或離開輪椅，但不能外出 = 1分 3. 可以外出 = 2分		F1. 身體質量指數 (BMI) 體重 (公斤) / 身高 (公尺) ² 1. BMI < 19 = 0分 2. 19 ≤ BMI < 21 = 1分 3. 21 ≤ BMI < 23 = 2分 4. BMI ≥ 23 = 3分	
如不能取得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C. C. (公分) 1. C. C. < 31 = 0分 2. C. C. ≥ 31 = 1分			總分
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			

如果您的分數 ≤ 8分，建議尋求老人醫學相關門診或營養諮詢門診做進一步評估。

銀髮族

健·康·吃

營養、均衡、健康、養生



出版者 臺北市立聯合醫院陽明院區 營養科
 策劃·主編 楊宗蓉
 作者群 陳芝諺、陳穎、黃婷筠、黃蕊芬
 (依姓氏筆劃排列)
 烹飪協力 王碧珠、蘇平
 執行編輯 夏子傑
 地址 台北市士林區雨聲街105號
 電話 (02)2838-9139
 網址 <http://www.tpech.gov.tw>
 製版/印刷 大采印刷有限公司
 版次 初版

版權所有 翻印必究



版權所有 翻印必究

銀髮族

健·康·吃

營養、均衡、健康、養生



臺北市立聯合醫院
TAIPEI TAIPEI CITY HOSPITAL