

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！

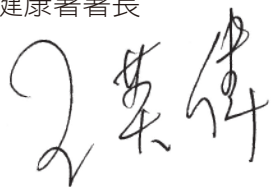
華人世界向來以食為天，能夠好好吃飯、一同用餐，是我們從小到大的共同回憶，和親愛的家人好友同桌共食，更是感情交流與溝通的重要時刻。

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



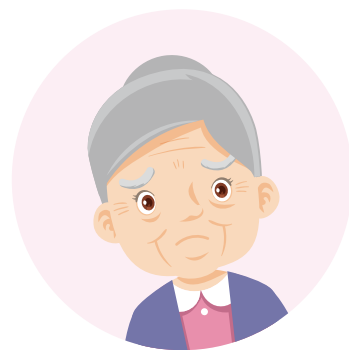
食在好困難

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…」

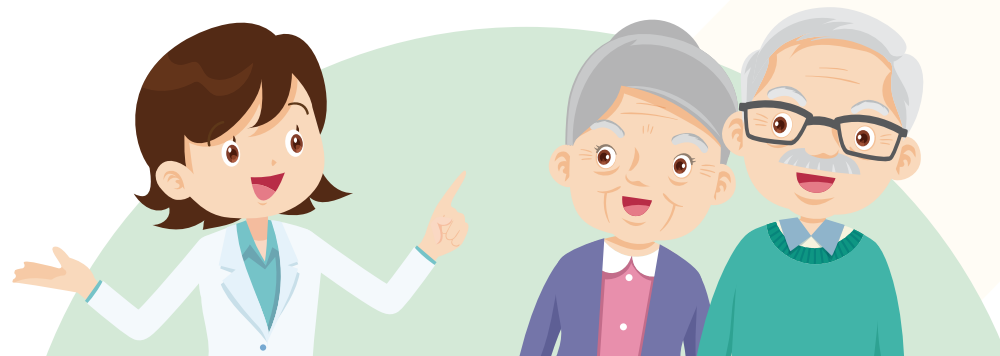


吃得下以後，再來看看有沒有依照「我的餐盤」，均衡飲食聰明吃，讓營養跟著來！

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。



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！」

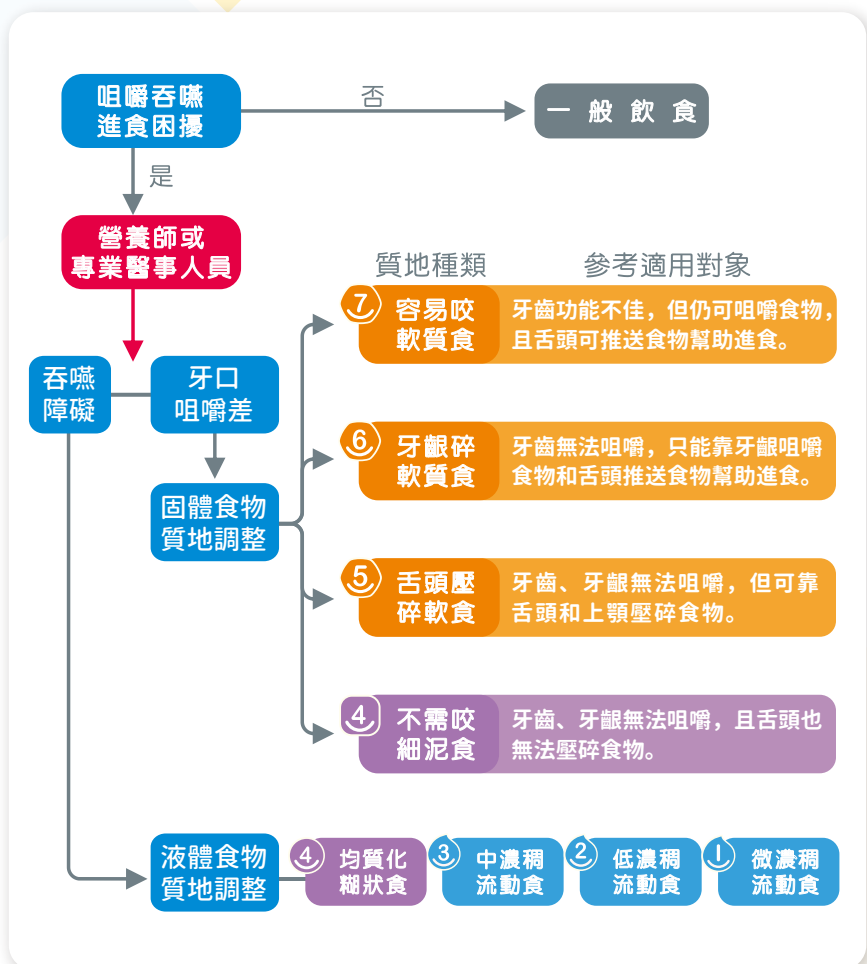
「奶奶，你的牙齒咬不動，但牙齦和舌頭都還能幫忙嚼食，可以把食物切丁，煮得軟一點就可以輕鬆吃囉！「牙齦碎軟質食」的食物會比較適合你。」

「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

⑦ 容易咬 軟質食

尺寸建議：
不限制尺寸(小於
3公分塊狀更好
入口)

筷子測試

食物不容易
被筷子夾成
小塊



⑥ 牙齦碎 軟質食

尺寸建議：
小於1.5公分丁狀

食物需用力
才能被筷子
夾成小塊



⑤ 舌頭壓 碎軟食

尺寸建議：
小於0.4公分粒狀

食物仍可被
筷子夾起



④ 不需咬 細泥食

尺寸建議：
泥狀或不需咀嚼
(食用時舀取適口
大小)

食物無法被
筷子夾起



湯匙測試

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



湯匙壓食物，
需要用力才能
壓碎



將湯匙翻轉，
上面的食物
會完全掉落、
不會殘留



將湯匙翻轉，
上面的食物會
掉落但會有部
分殘留



叉子測試

叉子壓食物，
不容易將食物
分成小塊



叉子壓食物，
需要用力才能
壓碎



叉子壓食物，
不需要用力就
能壓碎



叉子劃過
食物表面，
會留下明顯
畫痕





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！

煎蛋吐司 / 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

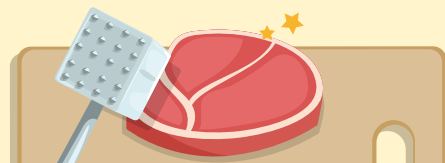
食材特性》

家畜與家禽類的肉品，一般烹煮時不易軟爛。

嫩化步驟》

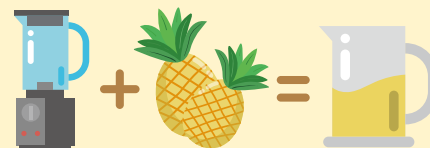
//STEP1

可先以肉槌打肉片，或者去除肉片筋膜。



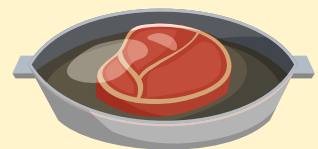
//STEP2

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、鱸魚、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、張犇瀚、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

