



臺北市立關渡醫院

《老寶貝養生餐食譜》

總指導：院長陳亮恭

監製：副院長周幸生

協助單位：復健科語言治療師張馨宇、中醫師吳亭萱

食譜攝影：林居攝影工作室 林嘉玟/Ada

食譜企劃：營養組何佳珍督導、營養師林恬安

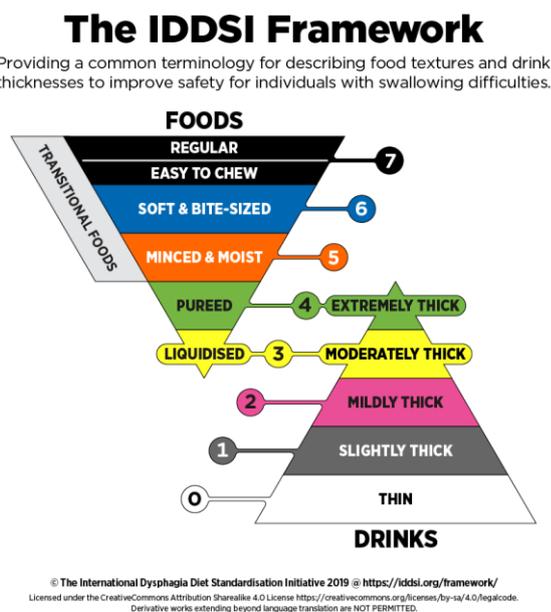
食譜主廚：廚師洪國洋



《動機與起源》

我國已於1993年成為高齡化社會，2018年轉為高齡社會，推估將於2025年邁入超高齡社會。老年人口年齡結構快速高齡化，2020年超高齡（85歲以上）人口占老年人口10.3%，2070年增長至27.4%。根據2005-2008台灣國民營養健康狀況變遷調查，由於65歲以上老年人食物攝入量下降，導致熱量和蛋白質攝入量不足。足夠且均衡的營養攝取對高齡長者很重要，否則易導致衰弱症，進而造成失能、心血管疾病、代謝性疾病等健康問題。

部分長輩因吞嚥或咀嚼問題，餐食皆須特別製作。而傳統的切碎餐或泥狀餐因缺乏色香味，使得長輩不願食用，進而導致營養不良。因此，為改善高齡者的營養狀況，營養師與中醫師吳亭萱、語言治療師張馨予合作，由廚師洪國洋協助烹調，參考本院出版的《時令饗宴》養生食譜，透過調整食物的軟硬度、大小與烹調方式，使餐食質地符合國際吞嚥困難飲食標準，並嘗試給予有吞嚥困難情形的病患試用，確認食譜的應用性，希望能讓高齡長者皆能輕鬆地獲得足夠的營養，並避免肌少症及衰弱的發生，進而降低失能的機率。



《套餐簡介》

套餐內容為美齡粥、醬燒梅子雞、韓式豆腐膳、菠菜炒枸杞、竹筴排骨煲湯、手工愛玉、黑豆漿軟凍。

套餐照片		
<p>國際吞嚥困難飲食標準第六級</p>		<p>描述/特徵</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 可以用筷子食用。 ✓ 不需用刀子切割。 ✓ 質地柔軟、細嫩及濕潤。 ✓ 相當於台灣的軟質餐。 <p>適用進食能力</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 不需要咬斷。 ✓ 咀嚼時需要透過舌頭的力量和移動以咀嚼。 ✓ 吞嚥時，需要舌頭的力量來後送食團。
<p>國際吞嚥困難飲食標準第五級</p>		<p>描述/特徵</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 可以用筷子食用。 ✓ 可成形於盤子上。 ✓ 食物中有小塊物，成人0.4公分。 ✓ 相當於台灣的細碎餐。 <p>適用進食能力</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 不需要咬斷。 ✓ 幾乎不需咀嚼。 ✓ 只要用舌頭力量，就可以將此級別的食物小塊壓碎。 ✓ 吞嚥時，需要舌頭的力量來後送食團。
<p>國際吞嚥困難飲食標準第四級</p>		<p>描述/特徵</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 通常用湯匙食用。 ✓ 無法用杯和吸管飲用。 ✓ 可分層堆積於餐盤。 ✓ 不含塊狀。 ✓ 相當於台灣的泥狀餐。 <p>適用進食能力</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 比5級需要較少的推動力。 ✓ 不需要撕咬或咀嚼。 ✓ 任何需要口腔咀嚼、控制或成團的食物都不屬於此級。

美齡粥(一人份)

照片																																	
等級	國際吞嚥困難飲食標準 6	國際吞嚥困難飲食標準 5	國際吞嚥困難飲食標準 4																														
食材	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr><td>五穀米</td><td style="text-align: right;">40 公克</td></tr> <tr><td>山藥</td><td style="text-align: right;">30 公克</td></tr> <tr><td>無糖豆漿</td><td style="text-align: right;">240 毫升</td></tr> <tr><td>百合</td><td style="text-align: right;">10 公克</td></tr> <tr><td>水</td><td style="text-align: right;">50 毫升</td></tr> </table>	五穀米	40 公克	山藥	30 公克	無糖豆漿	240 毫升	百合	10 公克	水	50 毫升	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr><td>五穀米</td><td style="text-align: right;">40 公克</td></tr> <tr><td>山藥</td><td style="text-align: right;">30 公克</td></tr> <tr><td>無糖豆漿</td><td style="text-align: right;">240 毫升</td></tr> <tr><td>百合</td><td style="text-align: right;">10 公克</td></tr> <tr><td>水</td><td style="text-align: right;">50 毫升</td></tr> </table>	五穀米	40 公克	山藥	30 公克	無糖豆漿	240 毫升	百合	10 公克	水	50 毫升	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr><td>五穀米</td><td style="text-align: right;">40 公克</td></tr> <tr><td>山藥</td><td style="text-align: right;">30 公克</td></tr> <tr><td>無糖豆漿</td><td style="text-align: right;">240 毫升</td></tr> <tr><td>百合</td><td style="text-align: right;">10 公克</td></tr> <tr><td>水</td><td style="text-align: right;">50 毫升</td></tr> </table>	五穀米	40 公克	山藥	30 公克	無糖豆漿	240 毫升	百合	10 公克	水	50 毫升
五穀米	40 公克																																
山藥	30 公克																																
無糖豆漿	240 毫升																																
百合	10 公克																																
水	50 毫升																																
五穀米	40 公克																																
山藥	30 公克																																
無糖豆漿	240 毫升																																
百合	10 公克																																
水	50 毫升																																
五穀米	40 公克																																
山藥	30 公克																																
無糖豆漿	240 毫升																																
百合	10 公克																																
水	50 毫升																																
作法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 五穀米加水，放入電鍋蒸熟。 2. 山藥去皮切小丁蒸熟，百合撥開洗淨備用。 3. 豆漿加入五穀飯，用小火熬煮 15 分鐘。 4. 將山藥及百合加入粥中，煮五分鐘即完成。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 取國際吞嚥困難飲食標準 6 完成品，用調理機打成糊狀。 2. 倒入耐熱容器中，放入冷藏庫 2 小時即可。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 百合剝開洗淨備用，山藥去皮切小丁蒸熟壓成泥。 2. 五穀米加入百合及無糖豆漿，放入電鍋蒸熟。 3. 蒸煮後之五穀飯倒入食物調理機中，攪拌至均勻泥狀並過篩。 4. 將過篩後的五穀米漿倒入調理機，加入已蒸熟的山藥泥。 5. 啟動調理機，將所有食材攪拌至均勻泥狀。 6. 倒入耐熱容器中，放入冷藏庫 2 小時即可。 																														
養生特色	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 食材中大米、山藥等食材都能加強脾胃系統的運作。 ◆ 年齡較大、腸胃消化功能較弱的人，建議將五穀米改成白米熬煮(糖尿病患者除外)。 																																
營養成分分析	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈉																												
	267.1 大卡	13.5 公克	5.9 公克	39.6 公克	7.8 毫克																												



醬燒梅子雞(一人份)

照片						
等級	國際吞嚥困難飲食標準 6		國際吞嚥困難飲食標準 5		國際吞嚥困難飲食標準 4	
食材	雞胸肉片 (1.5*1.5cm)	45 公克	紫蘇梅	5 公克	雞蛋	1 顆
雞肉調味料	香油	3 毫升	太白粉	3 公克	橄欖油	3 毫升
	米酒	2 毫升	鹽	3 公克	糖	2 公克
梅子醬汁	橄欖油	3 毫升	蒜末	2 公克	紫蘇梅醬	8 毫升
	米酒	2 毫升	醬油	3 毫升	糖	2 公克
	太白粉	3 公克				
作法	<ol style="list-style-type: none"> 雞肉抓醃太白粉。 熱油鍋，加入薑及蒜爆香，再加入雞肉及紫蘇梅以大火翻炒。 加入調味料，轉小火燜煮 10-15 分鐘收汁，撒上蔥及枸杞即完成 		<ol style="list-style-type: none"> 雞肉丸子：將雞肉、紫蘇梅、雞蛋、香油、太白粉、橄欖油、米酒、鹽及糖倒入食物調理機中，加入雞肉一半重量的水。啟動食物調理機，攪拌至均勻泥狀後，倒至耐熱容器中，蒸 15 分鐘，裝盤即可。 梅子醬汁：鍋子加熱，並放進橄欖油，爆香蒜末，加入紫蘇梅醬、水、米酒、醬油及糖，煮至小滾，用太白粉加水勾芡即可。 作法 2. 淋在雞肉丸子上面即可。 		<ol style="list-style-type: none"> 雞肉塊：將雞肉、紫蘇梅、雞蛋、香油、太白粉、橄欖油、米酒、鹽及糖倒入食物調理機，加入雞肉相同重量的水。啟動食物調理機，攪拌至均勻泥狀後，倒至耐熱容器中，蒸 15 分鐘，裝盤即可。 梅子醬汁：鍋子加熱，並放進橄欖油，爆香蒜末，加入紫蘇梅醬、水、米酒、醬油及糖，煮至小滾，用太白粉加水勾芡即可。 作法 2. 淋在雞肉塊上面即可。 	
養生特色	◆ 雞肉在五行中屬金，入肺，養肺可補腎。濕熱體質，以及有外邪者須減量食用。					
營養成分分析	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈉	
	220 大卡	9.7 公克	9.8 公克	19.8 公克	1080.6 毫克	

韓式豆腐膳(一人份)

照片					
等級	國際吞嚥困難飲食標準 6		國際吞嚥困難飲食標準 5	國際吞嚥困難飲食標準 4	
食材	板豆腐 60 公克 鮮香菇 5 公克	鮮木耳 2 公克 紅椒 10 公克	板豆腐 60 公克		
調味料	鹽 3 公克 香油 2 毫升	薑末 5 公克 芥末籽醬 依個人喜好	醬油 3 毫升		
增稠用			馬鈴薯 30 公克	馬鈴薯 20 公克	
作法	<ol style="list-style-type: none"> 豆腐壓碎包在棉布中，擠掉水分。 鮮香菇和鮮木耳切丁，紅椒去皮去籽切丁。 做法 1、2 和調味料(芥末籽醬除外)拌勻。 鋪開打溼的棉布放入作法 3，均勻地鋪成 1 公分厚的片狀，蓋上打溼的棉布，稍微按壓一下。 豆腐蒸 10 分鐘，取出放冷，淋上芥末籽醬即可。 	<ol style="list-style-type: none"> 鮮香菇和鮮木耳切丁，紅椒去皮去籽切丁，大小需小於 0.4 公分。馬鈴薯洗淨去皮切塊，蒸熟。 將熟馬鈴薯和板豆腐倒入食物調理機中，接著放入鹽、薑末、醬油及香油。 啟動調理機，將所有食材攪拌至均勻泥狀後，加入香菇丁、木耳丁及紅椒丁拌勻。 將攪拌均勻的豆腐泥倒至耐熱容器中，蒸 15 分鐘，裝盤，依個人喜好淋上芥末籽醬即可。 	<ol style="list-style-type: none"> 將板豆腐及蒸熟壓成泥狀的馬鈴薯倒入食物調理機中。 放入鹽、薑末、醬油及香油。 啟動食物調理機，將所有食材攪拌至均勻泥狀即可。 將攪拌均勻的豆腐泥倒至耐熱容器中，蒸 15 分鐘，裝盤，依個人喜好淋上芥末籽醬即可。 		
養生特色	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 豆腐為大豆相關製品，具優良蛋白。但要注意豆腐的加工過程。 ◆ 豆腐在《本草備要》中記載：「甘鹹寒。清熱散血，和脾胃，消脹滿，下大腸濁氣。」 				
質地特色	◆ 豆腐中加入馬鈴薯，可增加凝聚力，降低嗆咳風險。				
營養成分分析	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈉
	180.1 大卡	7.4 公克	11.6 公克	12.7 公克	885.0 毫克

菠菜炒枸杞(一人份)

照片					
等級	國際吞嚥困難飲食標準 6	國際吞嚥困難飲食標準 5	國際吞嚥困難飲食標準 4		
食材	菠菜 50 公克	老薑 3 公克	枸杞 1 公克		
調味料	橄欖油 5 毫升	糖 3	鹽 3 公克		
增稠用		增稠劑 適量	寒天粉 1 公克		
作法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 菠菜切段、薑切絲、枸杞洗淨泡水備用。 2. 鍋子加熱，並放進橄欖油，將薑絲爆香，加入菠菜、枸杞拌炒 3. 起鍋前加鹽調味即可。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 取國際吞嚥困難飲食標準 6 完成品，倒入食物調理機中，加入適量增稠劑。 2. 啟動食物調理機，攪拌至均勻細碎狀即可。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將菠菜、老薑切末、枸杞、鹽倒入食物調理機中，再加入 400 毫升的水。 2. 啟動食物調理機，將所有食材攪打成菠菜汁。 3. 將攪拌均勻的菠菜汁過篩。 4. 過篩後的菠菜汁倒入鍋中，加入寒天粉並攪拌均勻。 5. 煮滾後，倒入耐熱容器中，放入冷藏庫 2 小時即可。 		
養生特色	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 菠菜在《陸川本草》記載：「入血，生血，活血，止血，祛瘀。」 ◆ 據《食療本草》指出：「利五臟，通胃腸熱，解酒毒。服丹食人食之佳。」 ◆ 《本草綱目》中則說：「逐血脈，開胸膈，下氣調和，止渴潤燥。」 				
質地特色	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 利用寒天粉定型，改善食材口感。 ◆ 寒天粉含 80%膳食纖維，有助於控制血糖、改善便秘。 				
營養成分分析	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈉
	60.8 大卡	1.3 公克	5.5 公克	2.2 公克	198.6 毫克



竹筴排骨煲湯(一人份)

照片					
等級	國際吞嚥困難飲食標準 6	國際吞嚥困難飲食標準 5	國際吞嚥困難飲食標準 4		
主要食材	豬肉塊 60 公克	豬絞肉 60 公克	豬絞肉 60 公克		
其他食材	竹筴 10 公克 紅蘿蔔片 15 公克	薑片 5 公克	枸杞 5 公克		
豬肉調味料	醬油 3 毫升 糖 2 公克	太白粉 3 公克	米酒 3 毫升		
湯底調味料	橄欖油 3 毫升 米酒 2 毫升	鹽巴 3 公克	醬油 3 毫升		
增稠用		雞蛋 55 公克	雞蛋 55 公克		
		山藥 30 公克	山藥 30 公克		
作法	<ol style="list-style-type: none"> 枸杞浸冷水泡軟，竹筴洗淨切小段，排骨川燙撈出沖冷水瀝乾，胡蘿蔔去皮切滾刀，老薑切片備用。 將所有食材、米酒及水放入電鍋，內外鍋各加入 1 杯水，待開關跳起後續燜 10 分鐘。 	<ol style="list-style-type: none"> 肉丸子：將絞肉、山藥、醬油、太白粉、米酒、雞蛋及糖加入食物調理機中，並加入絞肉 1/4 重量的水。啟動食物調理機，攪拌至均勻泥狀，倒至耐熱容器中，蒸 15 分鐘。 竹筴湯：鍋子加熱，加入橄欖油，爆香薑片，再加入水、竹筴、紅蘿蔔片、鹽巴及醬油。煮至滾後，加入枸杞及米酒。 蒸熟的豬肉丸子放入碗中，把煮好的竹筴湯加入碗中即可。 	<ol style="list-style-type: none"> 豬肉塊：將絞肉、山藥、醬油、太白粉、米酒、雞蛋及糖倒入食物調理機中，並加入絞肉一半重量的水。啟動食物調理機，攪拌至均勻泥狀，倒至耐熱容器中，蒸 15 分鐘。 竹筴湯：鍋子加熱，加入橄欖油，爆香薑片，再加入水、竹筴、紅蘿蔔片、鹽巴及醬油。煮至滾後，加入枸杞及米酒。 蒸熟的豬肉塊放入碗中，把煮好的竹筴湯加入碗中即可。 		
養生特色	◆ 竹筴其蛋白質含量達 15% 以上，含 8 種必需胺基酸，可利用率高。富含水溶性膳食纖維，可預防便秘。				
營養成分分析	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈉
	292.7 大卡	16.3 公克	14.6 公克	23.8 公克	260.0 毫克

手工愛玉凍(一人份)

照片					
等級	國際吞嚥困難飲食標準 4				
食材	愛玉子	5 公克			
	開水	375 毫升			
作法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將愛玉子倒入食物調理機中，加入開水。 2. 啟動食物調理機，將愛玉子低速攪拌兩分鐘。 3. 將攪打過的愛玉倒入布袋過篩。 4. 將過篩好的布袋取出。 5. 將過篩好的愛玉倒入碗中，放入冷藏庫一天即可。 				
養生特色	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 愛玉性偏涼，可消暑解熱，降低胃火，生津止渴。 ◆ 胃食道逆流、腸胃不適、容易腹瀉者及腎臟疾病者須慎食。 				
質地特色	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 市售愛玉凍較Q彈，不適合給吞嚥困難者食用。利用食物調理機，可縮短製備時間，也可針對長者狀況，調整愛玉凍彈性。 				
營養成分 分析	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈉
	20.34 大卡	16.3 公克	14.6 公克	23.8 公克	260.0 毫克



黑豆漿軟凍(一人份)

照片					
等級	國際吞嚥困難飲食標準 7		國際吞嚥困難飲食標準 4		
食材	黑豆 30 公克				
	水 600 毫升				
增稠用			寒天粉 2 公克		
作法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將黑豆洗淨去雜質後，浸泡至隔天。 2. 黑豆加水於果汁機中攪拌均勻後過篩。 3. 烹煮過程中需不停攪拌，煮沸後轉小火。 4. 不蓋蓋子繼續煮 20 分鐘，即完成。 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 取國際吞嚥困難飲食標準 7 成品 600 毫升，倒入鍋中。 2. 加入寒天粉，小火烹煮。烹煮過程中需不停攪拌。 3. 煮沸後過篩盛至耐熱容器中。 4. 放入冷藏庫中 2 小時即可。 		
養生特色	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 黑豆色黑入腎，含有豐富蛋白質，但過食有上火問題。 ◆ 腎臟有發炎或是慢性腎衰竭的患者忌食。 				
吞嚥特色	◆ 寒天粉含 80%膳食纖維，有助於控制血糖、改善便秘。				
營養成分分析	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈉
	95.7 大卡	8.6 克	2.4 公克	11.1 公克	0.6 毫克

