

銀髮滿分 電鍋加分

料理食譜



目 錄

一、使用說明	2
二、健口操運動	4
三、電鍋料理食譜	
1. 咖哩燴時蔬	8
2. 肉羹炊粉湯	10
3. 美味四神湯	12
4. 豆腐佐玉米濃湯	14
5. 味噌玉米豆腐湯	16
6. 茄汁堅果義大利麵	18
7. 青醬蛤蜊義大利麵	20
8. 香椿起司什錦燉飯	22
9. 芋頭炊粉	24
10. 香菇油飯	26

使用說明

本中心 106 年於社區據點試辦**長者電鍋料理課程**，由營養師走入社區，推動適合長者營養均衡餐食技巧以及食品衛生教育之連續性課程。在辦理課程中，發覺社區長者普遍有”**肌少症、吞嚥能力不佳、纖維質攝取過少的問題**”，故於 107 年開始著手規劃以食物六大類為入菜主軸，採**高纖飲食、安全又簡易烹煮教學**，讓長者在居家能「EASY 料理，輕鬆 EAT」；社區據點單位能以此方便又營養滿分的食譜作法，運用於共餐烹煮技巧中，期望帶給長者「**吃得下**」、「**吃得夠**」、「**吃得對**」及「**吃得巧**」三好一巧之健康均衡餐食。

本料理食譜內容設計，分為三部分：

I. 口腔保健一健口操運動：

長者普遍有吞嚥能力不佳、肌少症之問題，建議長者於用餐前，做十分鐘口腔健康操運動，以加強口腔咀嚼肌群力量、強化咀嚼、吞嚥功效及預防吸入性肺炎，同時促進唾液分泌、預防窒息、誤嚥等狀況發生。



2. 十道簡易電鍋料理食譜：

食譜設計以 25 人份為單位，使用者可依據社區供餐人數加以調整購買食材的份量。此外，長者常有牙口不佳或咀嚼功能障礙所導致纖維質攝取不足的問題，此食譜的纖維質設計為 5.0 ~ 8.5 公克 / 餐，約佔一天纖維量建議攝取量 17.0 ~ 28.3%。每道食譜內容中，備有烹調小叮嚀，讓長者在食物知識上容易運用，在烹調技巧上容易上手，進而增加食材選擇的多樣化，以提高餐食攝取量，降低肌少症發生。

3. 食物六大類入菜：

六大類食物中的每類食物提供不同的營養素，每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡。此食譜是以食物六大類為搭配原則。



健口操運動

促進高齡者口腔機能可以延緩口腔機能老化、預防口腔疾病發生，進而促進全身健康，以達到自我實現的目的而促進全身健康，以達到自我實現為目的。

許多高齡者牙齒不好，只挑軟質食物吃，不能享受美食，甚至造成營養攝取不良。「健口操」改編自日本的口腔體操，是專為高齡者設計的口腔機能促進體操，每天只要十分鐘，可以幫助高齡者訓練口腔咀嚼肌群力量、強化咀嚼、吞嚥功效及預防吸入性肺炎，同時促進唾液分泌、預防窒息、誤嚥。「健口操」共有四大動作，包括臉部、臉頰、舌頭的體操、發音練習、唾液腺的按摩及吞嚥的練習。

健口操的好處：

- 1 唾液的分泌會變好
- 2 口腔內的食物殘渣會變少
- 3 吞嚥會改善
- 4 表情會變好
- 5 發音會變好



健口操口訣及說明：

1. 深呼吸

把手放在腹部上，用鼻子吸氣，讓腹部有膨脹的感覺，吐氣時，嘴巴嘟起來慢慢吐氣，讓腹部有縮進去的感覺。重點是吸氣時，氣短一點，吐氣時要拉長一點。吸氣～123456，吐氣～12345678。

2. 頸部運動

將臉轉向右邊，轉向前方，轉向左邊，回來轉向前方，再來一次，轉向右邊，轉向前方，轉向左邊，回來轉向前方。

3. 頸部傾斜運動

先往右變傾斜回來、再往左邊傾斜回來，接下來向下回來，向上，回來，向下，回來，向上，回來。



4. 肩膀運動

慢慢地抬起肩膀，然後瞬間降下，再一次，慢慢地抬高肩膀，降下。

5. 手部旋轉運動

向前轉圈，向後轉圈，再一次，向前轉圈，向後轉圈。

6. 手部運動

首先把手臂伸直（約與肩膀同高），手心向下，手指張開，用力向前向外伸展，再一次。

7. 臉頰運動

兩頰輪流鼓起來，從右邊開始、回來，換到左邊開始、回來，接下來把兩頰都鼓起，以雙手將鼓起的地方擠壓，把氣擠掉，同時發出「嘆」的聲音，再一次。



8. 臉部運動

把嘴角向旁拉，發出“一”的音，再一次，把嘴巴張到最大，再一次，把嘴巴用力嘟起來，然後說“嗚”，再一次。

9. 舌頭運動

把舌頭伸出來，縮回去，再來向上舔，縮回來，然後用舌頭慢慢地舔嘴唇一圈，從右邊開始，再來是左邊，再一次右邊，左邊。



10. 發音練習

啪啪啪、踏踏踏、咖咖咖、啦啦啦，再一次。啪、踏、咖、啦，再一次。



另外，再加上「唾液腺按摩」，主要的唾液腺為腮腺、顎下腺及舌下腺。先進行的是腮腺按摩（用食指到小指，共四根手指，輕輕按住臉頰大約在上顎後牙的部分旋轉按摩，十次），接著是顎下腺的按摩（一樣用四根手指，輕輕按在下顎兩邊凹陷處，前後來回按摩，十次），最後，舌下腺的按摩（兩手的大拇指按壓下巴後方凹陷處，五次）

隨著社會的變遷，高齡人口越來越多，高齡者不僅要活得更久，還要活得健康，必須從日常生活做起。推動高齡者用餐前十分鐘做「健口操」、用餐時細嚼慢嚥、每口至少咀嚼 30 次，同時在用餐後立即潔牙，如此，才能讓高齡者感受健康、自信，提高口腔健康與生活品質。

資料來源：衛生福利部心理及口腔健康司 2015 年度老年人及慢性病患者口腔照護手冊

<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-486-1891-107.html>



咖哩燴時蔬

食材



高麗菜 900 公克
咖哩粉 100 公克
黃豆 400 公克

紅蘿蔔 200 公克
美白菇 600 公克
青椒與四季豆各 200 公克

白木耳 300 公克
鳳梨罐頭 600 公克
南瓜 900 公克

葵花油 100 公克
鹽巴 25 公克

步驟

1. 將食材切丁或塊（合適入口大小）。
2. 電鍋中倒入水（依據食材的量，勿超過內鍋 7 成），將紅蘿蔔、白木耳、美白菇、鳳梨罐頭、黃豆、南瓜等非綠色食材放入鍋中，蓋上鍋蓋煮至香味四溢，此時表示鍋內已沸騰。
3. 打開鍋蓋，將咖哩粉放入攪拌均勻。
4. 加入四季豆、青椒、高麗菜，開著鍋蓋並調味，煮約 5 分鐘，即完成。



步驟 2



步驟 3



步驟 4

營養成分



熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)	鈣 (毫克)
193.6	8.4	7.0	24.3	6.6	477.8	76.4
三大營養素 佔熱量 (%)	17.3%	32.5%	50.2%			

烹調小叮嚀

1. 黃豆屬於豆魚蛋肉類，是優質蛋白質。
2. 咖哩粉：特殊香氣的食材，是低鹽飲食之烹煮小技巧。
3. 膳食纖維：6.6 公克 / 餐，佔一天膳食纖維建議量之 22.0%。



好吃！





肉羹炊粉湯

食材



白木耳 150 公克
葵瓜子 50 公克
南瓜子 100 公克
豬肉絲 500 公克

高麗菜 600 公克
紅蘿蔔 150 公克
雞蛋 300 公克

黑木耳 150 公克
鴻喜菇 120 公克
香菜 80 公克
炊粉 600 公克

葵花油 200 公克
鹽巴 25 公克

步驟



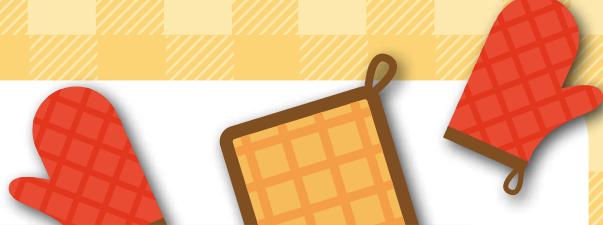
步驟 4



步驟 5

1. 將食材切絲（合適入口大小）。
2. 肉絲、蛋先行熱鍋炒熟備用。
3. 炊粉可用壓碎的方式，將炊粉壓斷，使炊粉較易入口。
4. 將白木耳、黑木耳、葵瓜子、南瓜子、紅蘿蔔、鴻喜菇、放入鍋中，加水至內鍋 8 成滿（依據食材的量），蓋上鍋蓋按下開關，香味四溢時，表示鍋內已沸騰。
5. 打開鍋蓋，將肉絲、蛋、炊粉、高麗菜、香菜放入，加鹽巴調味，煮約 5 分鐘（依據米粉可接受的軟硬度，來調整時間），即完成。

營養成分



熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)	鈣 (毫克)
250.7	8.4	13.1	24.8	2.1	441.9	34.1
三大營養素 佔熱量 (%)	13.4%	47.0%	39.5%			

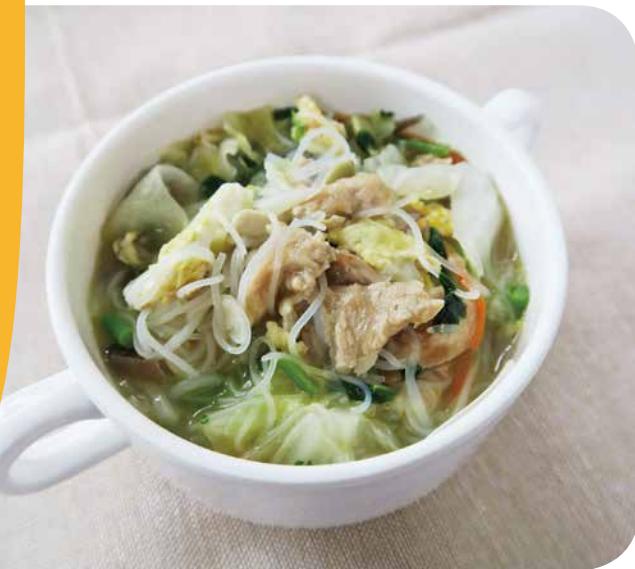
烹調小叮嚀

1. 自製肉羹：若咀嚼功能不佳者，可注意肉品紋路，以“逆紋切”刀工處理肉品後，裹上蛋液加以調味，浸置 30~60 分鐘後，以冷油將肉品泡熟即可。

2. “冷油泡肉”是肉質嫩化烹飪方式技巧！

3. 市售包裝米粉（絲）營養標示

原料（米含量）	品名
100% 米	純米粉、米粉
50% 以上	調和米粉
未達 50%	品名不得為純米粉、米粉或調和米粉，業者應自訂與產品本質相符之名稱。 例如：OO 炊粉、OO 水粉



很好吃！



美味四神湯

食材



豆輪 150 公克	白木耳 40 公克	乾黑木耳 40 公克	葵瓜子 100 公克	葵花油 200 公克
紅蘿蔔 150 公克	高麗菜 600 公克	乾香菇 45 公克	黃豆 200 公克	鹽巴 25 公克
玉米 300 公克	芡實 50 公克	芹菜 100 公克		
	淮山 50 公克			
	蓮子 100 公克			
	薏仁 150 公克			
	生腰果 100 公克			

步驟

1. 將食材切塊（合適入口大小）。
2. 將所有食材（除芹菜丁外）放入鍋中，加水至內鍋 8 分滿（依據食材的量），蓋上鍋蓋按下開關，香味四溢時，表示食材已煮熟。
3. 打開鍋蓋，加入芹菜丁，加以調味，稍攪拌後，即可享用。



步驟 2



步驟 3

營養成分



熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)	鈣 (毫克)
256.3	9.9	14.4	21.7	6.0	411.0	59.6
三大營養素 佔熱量 (%)	15.5%	50.7%	33.9%			

烹調小叮嚀

1. 黃豆可以先行用電鍋煮熟後，分裝放置冷凍庫備用。
2. 乾香菇可先泡水後切絲，爆香備用。
3. 豆輪先用沸水煮沸後，放涼備用。
4. 四神湯包中，蓮子、芡實、薏仁、淮山，皆屬於全穀雜糧類，需血糖控制長者，請留意攝取量或食物代換。
5. 膳食纖維：6.0 公克 / 餐，佔一天膳食纖維建議量之 20.0%。



美味
可口！





豆腐佐玉米濃湯

食材



金針菇 300 公克	起司片 200 公克	玉米醬 1200 公克	地瓜 900 公克	葵花油 100 公克
玉米粒 500 公克	黑木耳 400 公克	紅蘿蔔 200 公克	馬鈴薯 900 公克	鹽巴 25 公克
嫩豆腐 600 公克	芹菜 200 公克	高麗菜 600 公克	葵瓜子 200 公克	

步驟

1. 使用食物調理機將黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜等攪切成細碎。
2. 將所有食材（除芹菜丁外）放入鍋中，加水至內鍋 8 分滿（依據食材的量），蓋上鍋蓋按下開關，香味四溢時，表示食材已煮熟。
3. 打開鍋蓋，將芹菜丁放入，與食材拌勻 3 分鐘後，加以調味，即可享用。



步驟 2



步驟 3

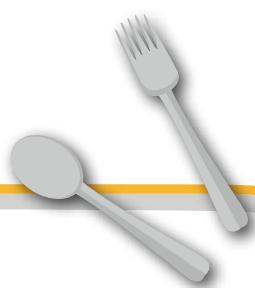
營養成分



熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)	鈣 (毫克)
263.4	7.8	11.1	33.2	5.1	766.9	102.7
三大營養素 佔熱量 (%)	11.8%	37.8%	50.4%			

烹調小叮嚀

- 所有食材盡量切細或用食物調理機切成細碎備用，目的是要減少餐食體積，也是高密度熱量食物烹調之技巧。
- 此菜色適合牙口不佳，咀嚼功能障礙者食用。
- 膳食纖維：5.1 公克 / 餐，佔一天膳食纖維建議量之 17.0%。



好咬
好吃！



味噌玉米豆腐湯

食材



白玉米 1200 公克
馬鈴薯 900 公克
南瓜 300 公克

傳統豆腐 400 公克
黑豆 400 公克
生腰果 400 公克

海帶芽 100 公克
薑絲 少許
皇帝豆 300 公克
味噌 200 公克

葵花油 100 公克
鹽巴 25 公克

步驟

1. 食材切塊備用。
2. 將所有食材放入鍋中，加水至內鍋 8 分滿（依據食材的量），蓋上鍋蓋按下開關，香味四溢時，表示食材已煮熟。
3. 打開鍋蓋，加入味噌，加以調味，煮約 5 分鐘，即完成。



步驟 2



步驟 3

營養成分



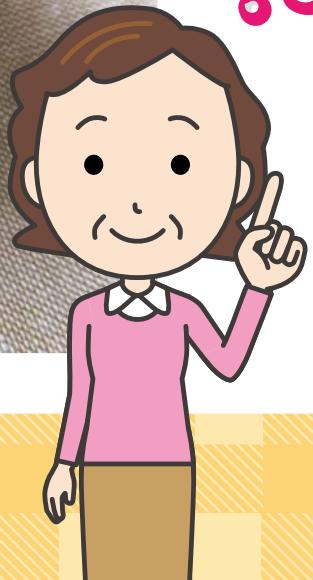
熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)	鈣 (毫克)
318.1	15.0	14.6	31.7	8.0	435.8	101.6
三大營養素 佔熱量 (%)	18.9%	41.2%	39.9%			

烹調小叮嚀

1. 此菜色相當豐富，可以作為正餐來食用。
2. 本菜色中，蛋白質共有兩份豆魚蛋肉類。
3. 玉米、南瓜、皇帝豆皆屬於全穀雜糧類，若攝取過多，正餐的飯量就要減少攝取喔。
4. 膳食纖維：8.0 公克 / 餐，佔一天膳食纖維建議量之 26.7%。



好香喔！





茄汁堅果義大利麵

食材



牛番茄 600 公克	四季豆 300 公克	地瓜 900 公克	美白菇 300 公克	葵花油 100 公克
高麗菜 900 公克	義大利螺旋麵 900 公克	白木耳 300 公克	黃豆 300 公克	鹽巴 25 公克
蘋果 200 公克		起司片 200 公克	生腰果 200 公克	

步驟

1. 食材切塊或丁備用。
2. 將所有食材（除四季豆）放入鍋中，加水至內鍋 8 分滿（依據食材的量），蓋上鍋蓋按下開關，香味四溢時，表示食材已煮熟。
3. 打開鍋蓋，加入四季豆，蓋上鍋蓋煮再約 3 分鐘（依據麵可接受的軟硬度，來調整時間），加以調味。



步驟 2



步驟 3

營養成分

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)	鈣 (毫克)
358.1	14.3	12.0	48.1	5.4	521.6	120.0
三大營養素 佔熱量 (%)	16.0%	30.3%	53.7%			

烹調小叮嚀

1. 紅醬製作：選購大番茄，清洗後用果汁機攪打，分裝放置冷凍儲存，以備用。
2. 紅醬內容物也可以用”聖女小番茄”取代部分大番茄，但聖女小番茄屬於水果類，需血糖控制者，請留意茄汁使用量。
3. 膳食纖維：5.4 公克 / 餐，佔一天膳食纖維建議量之 18.0%。



完成了！





青醬蛤蜊義大利麵

食材



蛤蜊 900 公克	白木耳 800 公克	南瓜子 300 公克	高麗菜 1200 公克	葵花油 100 公克
鴻喜菇 500 公克	黃豆 400 公克	金針菇 300 公克	義大利麵 1000 公克	鹽巴 25 公克
起司片 200 公克	青醬 少許	牛奶 960 公克		

步驟

1. 將食材切絲至合適入口大小，並將義大利麵折斷（分三折）入鍋。
2. 將所有食材（除青醬與蛤蜊）放入鍋中，水淹過食材 5 ~ 10 公分（湯汁愈多者水可加多些），蓋上鍋蓋按下開關，香味四溢時，表示食材已煮熟。
3. 打開鍋蓋，將青醬、蛤蜊放入鍋內，蓋上鍋蓋，煮約 5 分鐘（蛤蜊全開時），加以調味，即可享用。



步驟 2



步驟 3

營養成分



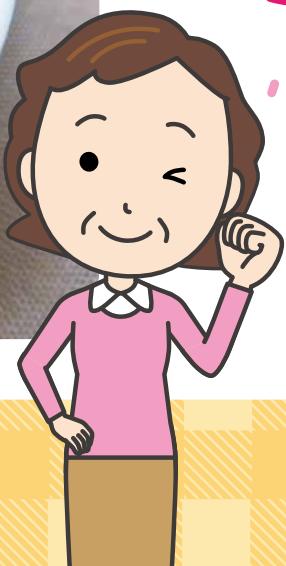
熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)	鈣 (毫克)
413.6	21.1	16.7	44.6	7.0	843.4	181.0
三大營養素 佔熱量 (%)	20.4%	36.4%	43.2%			

烹調小叮嚀

1. 黃豆屬於豆魚蛋肉類，是優質蛋白質。
2. 本菜色中，可攝取到三份豆魚蛋肉類哦。
3. 青醬冰磚：九層塔清洗瀝乾後，放入食物調理機攪打，加入鹽巴及沙拉油攪拌均勻後，盛裝於製冰盒內放置冷凍，待結凍後脫膜，即為冰磚；就自己喜愛口味（香氣）拿取冰磚塊烹煮即可。
4. 九層塔：特殊香氣的食材，是低鹽飲食之烹煮小技巧。
5. 膳食纖維：7.0 公克 / 餐，佔一天膳食纖維建議量之 23.3%。



輕鬆
搞定！





香椿起司什錦燉飯

食材



青江菜 600 公克
菠菜 400 公克
米 900 公克
起司片 200 公克

葵瓜子 200 公克
玉米粒 400 公克
豬肉絲 900 公克

黑木耳 400 公克
紅蘿蔔 400 公克
鴻喜菇 300 公克

葵花油 100 公克
香椿醬（原味）
100 公克
鹽巴 25 公克

步驟

1. 使用食物調理機將黑木耳、紅蘿蔔等攪切成細碎。
2. 將所有食材（除青江菜、菠菜外）放入鍋中，水淹過食材 1 公分。
3. 攪拌均勻後，蓋上鍋蓋，按下開關，香味四溢時，表示食材已煮熟。
4. 打開鍋蓋，將青江菜、菠菜、香椿放入攪拌均勻，加以調味即可享用。



步驟 2



步驟 3



步驟 4

營養成分

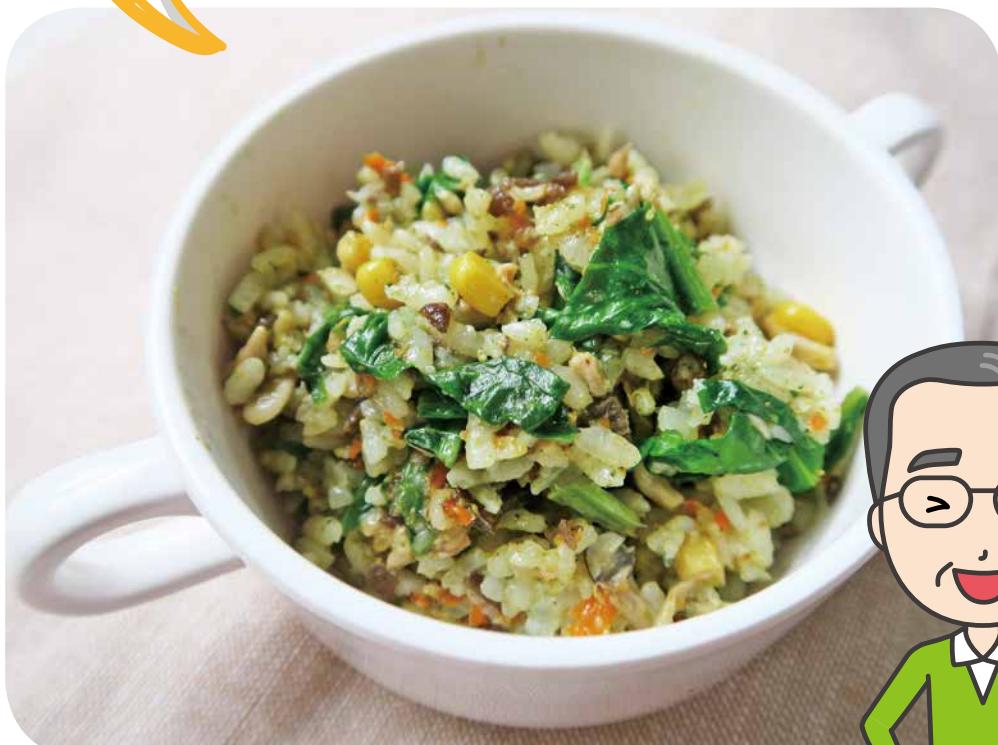


熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)	鈣 (毫克)
315.8	15.4	11.7	37.4	3.6	290.8	108.1
三大營養素 佔熱量 (%)	19.4%	33.2%	47.3%			

烹調小叮嚀



1. 起司片屬於奶類，兩片起司片提供 7 公克蛋白質，相當於一份（兩）肉類。
2. 起司片運用在烹調上，比較不會增加食物體積，也是高密度熱量食物設計技巧喔。
3. 香椿：特殊香氣的食材，是低鹽飲食之烹煮小技巧。





芋頭炊粉

食材



秀珍菇 600 公克
南瓜子 300 公克
蓮子 500 公克
芋頭 900 公克

白木耳 300 公克
乾香菇 100 公克
金針菇 300 公克
香菜 200 公克

黑木耳 300 公克
高麗菜 1200 公克
豆皮 300 公克
炊粉 1200 公克

葵花油 200 公克
鹽巴 25 公克

步驟

1. 將食材切絲至合適入口大小備用。
2. 炊粉可用壓碎的方式，將炊粉壓斷，使炊粉較易入口。
3. 將所有食材（除香菜外）放入鍋中，水淹過食材 5 公分，攪拌均勻後，蓋上鍋蓋，按下開關，香味四溢時，表示食材已煮熟。
4. 打開鍋蓋，將炊粉、放入鍋中與食材攪拌均勻，煮約 10 分鐘後（可依個人喜愛炊粉軟硬度，來調整時間），放入香菜，加以調味，即完成。



步驟 3



步驟 4

營養成分



熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)	鈣 (毫克)
502.6	15.7	16.1	73.8	8.4	595.6	102.4
三大營養素 佔熱量 (%)	12.5%	28.8%	58.7%			

烹調小叮嚀

- 芋頭、炊粉屬於全穀雜糧類，需血糖控制長者，請留意攝取量或食物代換。
- 本菜色中，可攝取到二份豆魚蛋肉類哦。
- 膳食纖維：8.4 公克 / 餐，佔一天膳食纖維建議量之 28.0%。

4. 市售包裝米粉(絲)標示

原料(米含量)	品名
100% 米	純米粉、米粉
50% 以上	調和米粉
未達 50%	品名不得為純米粉、米粉或調和米粉，業者應自訂與產品本質相符之名稱。 例如：OO 炊粉、OO 水粉



好吃！





香菇油飯

食材



乾香菇 200 公克

芹菜 300 公克

豆皮 600 公克

黑木耳 900 公克

葵瓜子 400 公克

蓬萊米 1200 公克

葵花油(部分麻油取代) 200 公克

鹽巴 25 公克

步驟

1. 食材切丁或絲備用。
2. 米清洗後與將所有食材（除芹菜丁外）放入鍋中。
3. 水淹過食材 1 公分，攪拌均勻後，蓋上鍋蓋，按下開關，香味四溢時，表示食材已煮熟。
4. 打開鍋蓋，將芹菜丁放入鍋內加以拌勻與調味，即可享用。



步驟 2



步驟 3



步驟 4

營養成分

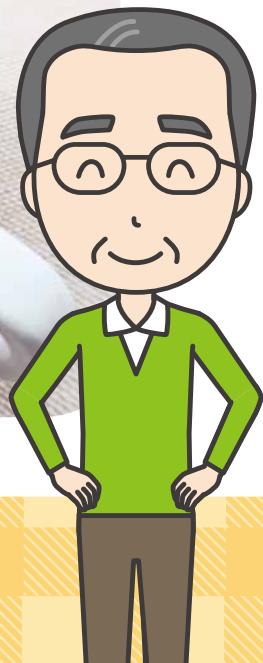
熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)	鈣 (毫克)
430.8	16.1	18.6	49.7	7.6	471.6	63.3
三大營養素 佔熱量 (%)	14.9%	39.0%	46.1%			

烹調小叮嚀

1. 年長者常有腸胃不適症狀者，不建議使用糯米來烹煮。
2. 此菜色可攝取二份豆魚蛋肉類哦。
3. 麻油屬躁熱油品，建議部分麻油可以沙拉油取代，讓菜色仍有淡淡麻油香氣。
4. 膳食纖維：7.6 公克 / 餐，佔一天膳食纖維建議量之 25.3%。



好香喔！





臺北市中山區健康服務中心

書名：銀養滿分 電鍋加分 料理食譜

出版機關：臺北市中山區健康服務中心

地址：10402 臺北市中山區松江路 367 號 7 樓

電話：02-25014616

發行人：韓國強

編審：黃鈴君、黃秀卿、張文亭、陳淑婷、何子欣、張家臻

版(刷)次：第二版第一刷

出版年月：中華民國 107 年 11 月

著作財產人：臺北市中山區健康服務中心

本書保留所有權利，欲利用者，請洽詢臺北市中山區健康服務中心



臺北市中山區健康服務中心 關心您

廣告