

高齡養生 健康食譜



嘉義市政府關心您

嘉義市政府衛生局 101年12月編印

• 市長的話 •

本市55歲以上高齡人口約6萬1千餘人，佔本市人口數比率22.7%，在這將近1/4高齡人口中營養照護問題是未來重要議題。因此嘉義市政府衛生局與本轄營養師合作，首創高齡養生及疾病飲食等系列食譜分送民眾，以解決高齡者進食時面臨食物太硬、不易咀嚼、吞嚥、飲食攝取不均衡及慢性病飲食之困擾。

「高齡養生健康食譜」是本系列第1本食譜，本食譜主要以易消化、六大類食物之健康食材及符合衛生署每日飲食建議量原則編輯而成，食譜裡設計50多道佳餚、蔬果，並貼心依週一至週日每天早午晚3餐，每天的熱量、蛋白質、脂肪與醣類皆標示非常清楚，以幫助高齡長者參採認知六大類食物、知悉營養選擇方式、助於預防慢性疾病，且美味餐食。

敏惠非常關心高齡長者飲食健康，相信這一系列按圖索驥健康食譜提供家中高齡長者飲食參考，讓大家落實健康飲食生活化，進而促進身心健康、提昇生活品質，過個健康、長壽、快樂的人生。

市長

黃敏惠

2012.12



• 營養師的叮嚀 •

高齡者隨著年齡的增加，身體也會隨著改變，如視覺、味覺，尤其是消化系統由於口腔粘膜萎縮、唾液分泌減少，及牙齒缺損，造成高齡者容易營養不良。如何減緩老化的速度？平常必須飲食均衡且選擇軟質好消化的營養食物。

在選擇食材時盡量選擇天然來源，如全穀類、豆類、蔬菜、水果是膳食纖維含量高的種類。精製穀類、加糖食物則要限量攝取。蛋白質適量選用，然某些蛋白質，尤其是動物性蛋白質，含有較多的飽和脂肪。可選用低脂肪、無脂肪或瘦肉。脂肪類的攝取應該偏重於單元或多元不飽和脂肪酸，這些大多存在於海鮮、堅果類、種子和油脂。

高齡長者每日飲食均能符合身體營養需求和攝取適當熱量，並於調理過程中善用食物烹煮軟爛的撇步，例如全穀飯的製作，可以將1/3的全穀取代精製白米，只要將全穀類洗淨，浸泡2小時，以一般煮飯流程將全穀飯煮好，待涼後分裝放入冷凍庫貯存，每次煮飯時，再取出加入白米中一起再煮熟，即可享用好吃並軟Q的全穀飯，以幫助營養消化吸收更能維持身體健康與長壽。

• 銀髮族每日飲食建議量 •



我們身體熱量來自六大類食物，但是依據性別與生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到六大類食物，在每類食物中宜多加變化。

銀髮生活 321

飲食 3 概念

均衡飲食，食物多樣化。

三餐正常，餐餐規律。

每天攝取 6 杯水 (每杯 240 c.c.)

活動 2 主張

多到戶外走走，選擇適合自己身體狀況的運動。

在家隨時找機會動動，例如：掃地、洗碗、種花、整理環境。

心情 1 點靈

常保好心情：做志工、看書、學書法、繪畫、下廚、打拳、旅遊、唱卡拉OK、下棋等，生活可以過得更多采多姿。

新鮮 簡單 好食材

加上輕鬆的料理方法





吃得健康 幸福
吃得好元氣

目錄

週一食譜

早餐/ 海苔壽司	01
養生豆奶	01
午餐/ 燕麥飯	02
麻香杏鮑菇	02
枸杞蒸蝦	02
苦瓜瑤柱	03
紫菜金針湯	03
甜柿	04
晚餐/ 小米粥	04
炒莧菜	04
魯豆包	05
鹹蛋蒸肉餅	05
木瓜牛奶	05

週二食譜

早餐/ 莴菜吻仔魚粥	06
午餐/ 芝麻香飯	06
番茄雞柳	07
鮮炒三蔬	07
紅蘿蔔炒白花菜	07
蛤蠣冬瓜湯	08
蘋果	08
晚餐/ 薏仁飯	08
大黃瓜釀肉	09
苜蓿紅蘿蔔絲	09
南瓜豆腐	09
紫菜金針湯	10
葡萄	10
麥片牛奶	10

週三食譜

早餐/ 皮蛋瘦肉粥	11
午餐/ 胚芽飯	11
嫩薑肉片	12
蒜香綠花椰菜	12
枸杞高麗菜	12
羅宋湯	13
水果穀片優格	13
晚餐/ 地瓜飯	14
紅燒鯛片	14
和風牛蒡金針菇	14
三色椒	15
蛤蜊冬瓜湯	15
小蕃茄	15

週四食譜

早餐/ 果蔬三明治	16
午餐/ 糙米飯	16
蒸鱸魚	16
香菇南瓜	17
薑絲青江菜	17
海味鮮湯	17
芋泥羹	18
晚餐/ 紅蘿蔔飯	18
迷迭香雞腿	18
蕃茄炒蛋	19
開陽白菜	19
柳丁汁	19

週五食譜

早餐/ 綠豆粥	20
芹菜麵腸	20
香蒜地瓜葉	20
西瓜	21
午餐/ 石鍋拌飯	21
什錦湯	21
美濃瓜	22
晚餐/ 栗子飯	22
芝麻菠菜	22
彩椒銀耳	23
香蒜烤鮭魚	23
味噌豆腐湯	23

週六食譜

早餐/ 低脂奶	24
蔬菜潤餅	24
葡萄	24
蓮藕芋丁湯	25
午餐/ 五穀飯	25
清蒸鱈魚	25
紅椒烘蛋	26
炒空心菜	26
涼拌黃瓜雞絲	26
晚餐/ 白飯	27
毛豆小魚乾	27
豆腐蘑菇	27
芥蘭扒鮮菇	28
奇異果	28

週日食譜

早餐/ 香菇雞麵	29
哈蜜瓜牛奶	29
午餐/ 蒼仁飯	30
麻婆豆腐	30
炒油菜	30
滷味拼盤	31
銀耳鳳梨湯	31
香蕉	31

晚餐/ 絲瓜蚵仔麵線	32
炸素食天婦羅	32
綠豆沙	32

週一

1人份 熱量1815大卡 / 蛋白質81.2克 / 醣類237.6克 / 脂肪60克

早餐

海苔壽司

海苔 1張
白飯 125公克
鮭魚.....25公克
敏豆.....20公克
紅蘿蔔....15公克
油 1茶匙

- 1.鮭魚煎熟壓碎；敏豆及紅蘿蔔切絲煮熟。
- 2.取海苔1張依序舖上白飯、敏豆、紅蘿蔔及鮭魚等，捲起切塊即可食用。



養生豆奶

紅豆.....10公克
薏仁.....10公克
豆漿.....100cc
低脂牛奶.250cc
糖.....5公克

- 1.紅豆及薏仁洗淨浸泡，加水放入電鍋中煮熟。
- 2.以果汁機放入1.材料、豆漿、牛奶及糖攪打均勻即可。



午餐

燕麥飯

燕麥 20公克
白米 40公克

米洗淨後與燕麥加入適量的水放入電鍋，電鍋的外鍋1杯水，電鍋自動跳起即完成。



麻香杏鮑菇

杏鮑菇.....75公克
薑.....2片
麻油 1茶匙

1.杏鮑菇洗淨切片及薑切絲。
2.以麻油將薑絲爆香，接著將杏鮑菇放入拌炒熟透即可。



枸杞蒸蝦

草蝦.....30公克
枸杞 1/2茶匙
薑 2片
米酒.....0.5茶匙

將草蝦洗淨後，將所有材料放入鍋內於電鍋中蒸，外鍋一杯水，電鍋自動跳起即可。



苦瓜瑤柱

苦瓜 50公克
瘦絞肉 15公克
豆腐 20公克
荸薺 15公克

- 1.苦瓜洗淨切成四、五公分高的小段，再小心挖去中間的籽，使苦瓜成為空心的管狀。
- 2.將荸薺切成碎末。
- 3.將絞肉放在大碗中，再放入切碎的荸薺及豆腐，並加入鹽、切碎的薑後攪拌均勻，放十分鐘。
- 4.將肉餡填入大黃瓜中心，並讓肉餡有少許突出於表面，填完3.肉餡後，放在盤子中。
- 5.最後放入電鍋中蒸十分鐘左右，稍燜一下即可。



紫菜金針湯

紫菜 2公克
乾金針 6公克
香油 1/2茶匙

水滾後，放入乾金針煮開後再加入紫菜及調味，熄火前加入少許香油即可。



水果

甜柿.....150公克



晚餐

小米粥

小米30公克
白米30公克

米與小米洗淨後加入適量的水放入電鍋，電鍋的外鍋兩杯水，電鍋自動跳起即完成。



炒莧菜

莧菜.....100公克
薑絲少許
油1茶匙

1. 莧菜洗淨後切段備用。
2. 將薑絲爆香後加入莧菜拌炒，接著加入適量水分悶至熟透即可。



魯豆包

生豆包.....25公克
老薑少許
蔥少許
蒜頭少許
八角少許
油3茶匙

- 1.將豆包下油鍋炸或油煎至金黃。
- 2.再將蔥、薑、蒜頭、八角一起下油鍋爆香後撈起備用。
- 3.全部材料放入鍋加水蓋過食材，加醬油和冰糖和少許五香粉後小火悶至湯汁收乾，滴上少許香油即可起鍋。



鹹蛋蒸肉餅

豬後腿肉絞肉.35公克
生鹹蛋15公克
青蔥10公克
綠花椰菜.....30公克

- 1.將生鹹蛋剝開分離蛋白、蛋黃備用。
- 2.將絞肉和蔥末、生鹹蛋白攪拌均勻，揉成肉餅狀，置盤中，再將生鹹蛋黃置於肉餅上面，綠花椰一併放入電鍋蒸15分鐘即可。



木瓜牛奶

木瓜120公克
低脂牛奶....240cc
糖.....5公克

將木瓜洗淨去皮切塊備用，接著將木瓜、牛奶與糖用果汁機攪打均勻即可。



1人份 熱量1672大卡 / 蛋白質68.5克 / 糖類218克 / 脂肪58克

週二

早餐

莧菜吻仔魚粥

白米 60公克
莧菜 30公克
吻仔魚 20公克
紅蘿蔔.... 10公克
香菇..... 10公克
油 2.5公克
蒜頭 少許
鹽 少許
太白粉 少許

1. 將白米洗淨，放入鍋內烹熬煮成粥。
2. 蒜頭去皮切碎，吻仔魚洗淨瀝乾水份，莧菜洗淨取葉和嫩莖切小段，紅蘿蔔切小丁。
3. 起油鍋爆香蒜頭，紅蘿蔔稍微過油炒一下。
4. 將爆香好的蒜頭、紅蘿蔔以及莧菜熬煮，等莧菜大致熟後再放入吻仔魚和鹽調味，最後用太白粉水稍微勾芡即可起鍋。



午餐

芝麻香飯

芝麻..... 5公克
白米 60公克

1. 將白米洗淨，放入飯鍋，加入適量的水。
2. 等電鍋跳起來，燜10~15分鐘即可。
3. 食用前灑上芝麻即可。



番茄雞柳

清胸肉80公克
蒜頭數顆切丁
砂糖少許
米酒少許
番茄切丁..20公克
洋蔥切條..10公克

- 1.清胸肉切條狀之後以鹽、糖、米酒稍微抓醃。
- 2.起油鍋約180度放入雞柳過油撈出。
- 3.另起鍋放入洋蔥炒香後再放入番茄丁，加水稍微悶煮後再放入步驟2的雞柳，煮熟即可。



鮮炒三蔬

甜豆莢....40公克
玉米筍....20公克
紅蘿蔔....10公克
鹽少許
油5公克

- 1.起油鍋，紅蘿蔔稍為炒一下，加入甜豆莢、玉米筍一同拌炒至熟。
- 2.調味後即可起鍋。



紅蘿蔔炒白花菜

白花菜60公克
紅蘿蔔10公克
油5公克
鹽少許

- 1.白花菜洗淨切成適中大小。
- 2.紅蘿蔔切絲爆香，放入白花菜一同炒，加入些許水燜爛，調味即可。



蛤蠣冬瓜湯

冬瓜.....20公克
蛤蠣.....20公克
薑絲少許

- 1.水滾後加入薑絲及冬瓜一同煮熟煮透。
- 2.放入已吐完沙的蛤蠣，待蛤蠣殼打開，加入調味料即可。



水果

蘋果.....130公克



晚餐

薏仁飯

薏仁.....10公克
白米.....60公克

- 1.將薏仁、白米洗淨，薏仁泡水泡軟備用。
- 2.將薏仁、白米放入飯鍋煮。



大黃瓜釀肉

大黃瓜....50公克
絞肉.....35公克
蔥末少許
鹽少許
太白粉少許
香油5公克

- 1.大黃瓜切段用湯匙挖子。
- 2.豬絞肉加鹽、蔥末、太白粉、香油攪拌均勻醃五分鐘。
- 3.大黃瓜內抹些太白粉，將肉餡填入至飽滿。
- 4.放入蒸籠，蒸約十五分鐘即可。



苜蓿紅蘿蔔絲

苜蓿.....60公克
紅蘿蔔絲8公克
鹽、糖、檸檬汁.少許

- 1.所有食材洗淨，紅蘿蔔去皮切絲泡冷開水備用。
- 2.將所有食材擺放至碗盤中，加入調味即可。



南瓜豆腐

南瓜.....20公克
豆腐.....40公克
毛豆仁20公克
紅蘿蔔丁..10公克
香油少許

- 1.將南瓜洗淨去皮切塊，切塊之南瓜蒸熟搗成泥狀備用。
- 2.將南瓜泥塑型放在豆腐上層，以毛豆仁及紅蘿蔔丁點綴，放入電鍋或蒸籠蒸5分鐘，淋上調味料即可食用。



紫菜金針湯

紫菜 2公克
乾金針 6公克
鹽 少許
香油 少許

水滾後，放入乾金針煮開後再加入紫菜及調味，熄火前加入少許香油即可。



水果

葡萄.....130公克



麥片牛奶

即溶低脂奶粉.25公克
麥片 5公克

- 1.將奶粉泡成牛奶。
- 2.將麥片加入牛奶中。



早餐

皮蛋瘦肉粥

皮蛋.....15公克
瘦肉.....15公克
雞蛋液....15公克
高麗菜....90公克
蔥花.....10公克
白飯150公克

- 1.皮蛋切成小塊，高麗菜切細絲，雞蛋打成蛋液。
- 2.將白飯熬煮成粥，陸續加入瘦肉及高麗菜一同熬煮，最後再加入皮蛋、蛋液，起鍋前灑上細蔥花、調味即可。



午餐

胚芽飯

胚芽米....60公克

將胚芽米洗淨，放入飯鍋煮。



嫩薑肉片

嫩薑10公克
豬後腿瘦肉.35公克
橄欖油.....5公克

豬後腿瘦肉以橄欖油炒香，加入嫩薑調味即可食用。



蒜香綠花椰菜

青花菜50公克
橄欖油.....5公克

蒜爆香，放入青花菜後加入少量水拌炒至熟後調味。



枸杞高麗菜

枸杞.....3公克
高麗菜50公克

1.枸杞先用熱水泡開。
2.水滾後放入蒜末、高麗菜、枸杞煮至稍軟爛後調味。



羅宋湯

洋蔥 30公克
素肉丁.....20公克
蕃茄 15公克
馬鈴薯 25公克
胡蘿蔔.....5公克

1. 將馬鈴薯、胡蘿蔔洗淨去皮切小塊，洋蔥切片，番茄去皮切小塊。
2. 水滾後放入素肉塊、馬鈴薯及胡蘿蔔塊煮熟，隨後放入其他蔬菜，再放入少許番茄醬，用小火繼續煮燉。
3. 待裡面的蔬菜都軟爛了即可食用。



水果穀片優格

葡萄乾 10公克
香蕉 35公克
玉米片 15公克
核桃.....7公克
優格.....200公克

1. 核桃以中火略烤香，壓碎備用。
2. 香蕉剝皮，切小段放入碗中，加入玉米片、葡萄乾，倒入優格最後灑上核桃即可食用。



晚餐

地瓜飯

地瓜 60公克
白米 60公克

1. 地瓜洗好切成小塊備用。
2. 將白米洗好後與地瓜放入飯鍋煮。



紅燒鯛片

鯛魚片 60公克
橄欖油 5公克
蔥段 少許
薑絲 少許

1. 起油鍋將魚片過油後撈起備用。
2. 將蔥、薑爆香後加入醬油、砂糖、水後將作法1.的魚片放入，以小火慢燒至湯汁收乾即可。



和風牛蒡金針菇

牛蒡 20公克
金針菇 30公克
白蘿蔔 10公克
和風醬 10cc
橄欖油 5公克

1. 牛蒡洗淨去皮，刨絲泡冷開水備用。
2. 水燒開，將牛蒡及金針菇以水川燙撈至盤中。
3. 將白蘿蔔磨成泥，倒入和風醬及橄欖油混勻成淋醬。



三色椒

青椒 35公克
紅椒 10公克
黃椒 15公克
橄欖油 5公克

- 1.三色椒洗淨切塊。
- 2.以油水拌炒法，調味即可。



蛤蜊冬瓜湯

蛤蜊 30公克
冬瓜 30公克
薑絲 少許

- 1.水滾後加入薑絲及冬瓜一同煮熟煮透。
- 2.放入已吐完沙的蛤蠣，待蛤蠣殼打開，加入調味料即可。



水果

小番茄.. 175公克



週四

1人份 熱量1591大卡 / 蛋白質59.8克 / 糖類255克 / 脂肪49克

早餐

果蔬二明治

全麥土司 2片
大番茄....20公克
小黃瓜....10公克
奇異果....62公克
低脂牛奶.240cc

- 1.所有食材洗淨，切薄片備用。
- 2.取全麥土司依序放入所有食材切成三角型即可。



午餐

糙米飯

糙米 40公克
白米.....40公克

- 1.糙米洗淨，以溫水淨泡1-2小時。
- 2.將白米及糙米一起放入電鍋中煮熟即可。



蒸鱸魚

鱸魚.....55公克
香油2公克

- 1.鱸魚洗淨抹少許鹽。
- 2.盤中放置蔥、薑少許。
- 3.以電鍋蒸熟即可。



香菇南瓜

香菇 12公克
南瓜 55公克
油 5公克

起油鍋將香菇炒香後加入南瓜燜煮。



薑絲青江菜

老薑 3公克
青江菜 55公克
油 5公克

老薑入鍋炒香，加入青江菜炒熟即可。



海味鮮湯

紫菜 5公克
薑絲 少許
蔥花 少許

水滾後加入薑絲及紫菜一同煮熟，加入調味料即可。



芋泥羹

芋泥.....110公克
糖.....15公克
玉米粉.....10公克
水.....300cc

將芋頭煮熟起鍋前加入糖調味，玉米粉用少許冷水芶芡調成稠狀。



晚餐

紅蘿蔔飯

紅蘿蔔20公克
白米60公克

- 1.紅蘿蔔洗好削皮切成小塊備用。
- 2.將白米洗好後與紅蘿蔔放入飯鍋煮。



迷迭香雞腿

雞腿70公克
奶油5公克
迷迭香葉、薑蒜、醬油、米酒、
、砂糖、黑胡椒、唐辛子、鹽、檸檬片適量

- 1.雞腿去骨、斷筋、除去多餘脂肪，過厚的地方可以用刀子稍微劃開。
- 2.迷迭香葉剝下、切碎放到塑膠袋內搓揉，會更香，讓雞腿更入味。
- 3.蒜、薑切碎末，混合所有材料。
- 4.腿肉攤平，沾調味醬汁醃浸入味。
- 5.用平底鍋放入奶油，從雞皮那面開始煎熟。



蕃茄炒蛋

大蕃茄.....35公克
雞蛋30公克
油5公克

- 1.雞蛋打散，蕃茄切塊備用。
- 2.起油鍋，倒入蛋液炒至7分熟再加入蕃茄一同拌炒至熟，調味後即可起鍋。



開陽白菜

山東白菜 ...65公克
蝦米3公克
油5公克

- 1.大菜白切段，蝦米用水泡軟備用。
- 2.起油鍋，爆香蝦米，放入大白菜燜煮至熟，調味後即可起鍋。



柳丁汁

柳丁50公克

將柳丁洗淨切半，放入榨汁機即可。



1人份 熱量1679.5大卡 / 蛋白質101.5克 / 糖類182克 / 脂肪59.5克

週五

早餐

綠豆粥

綠豆 10公克
白飯 100公克

綠豆前一晚先浸泡，隔天與白飯一起煮成稀飯。



芹菜麵腸

芹菜 15公克
麵腸 40公克

芹菜與麵腸切絲，以水油炒法炒熟即可。



香蒜地瓜葉

蒜 1顆
地瓜葉....50公克

地瓜葉煮軟後加入蒜泥。



水果

西瓜.....120公克

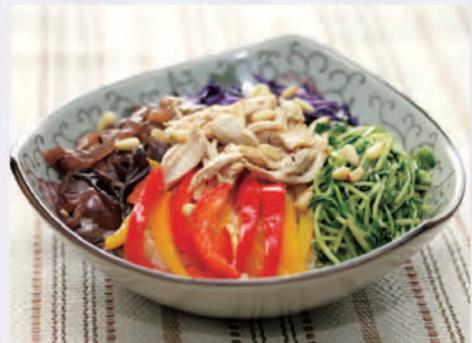


午餐

石鍋拌飯

糙米飯 125公克
紫高麗菜 20公克
豌豆苗 20公克
木耳 15公克
甜椒 25公克
雞胸肉 30公克
松子 7公克
橄欖油 5公克

1. 雞胸肉以水煮熟，撕成絲狀備。
2. 所有食材洗淨，切成細絲備用。
3. 以中小火將2料炒熟放入已盛好的糙米飯上，灑上松子即可食用。



什錦湯

木耳 10公克
大白菜 20公克
洋蔥 10公克
番茄 10公克

1. 所有食材洗淨，切塊備用。
2. 將水燒開，將木耳、大白菜及洋蔥先煮熟，再放入番茄煮開即可。



水果

美濃瓜 165公克



晚餐

栗子飯

栗子 10公克（可食量）
米 40公克

栗子先浸泡後與白米同煮。



芝麻菠菜

菠菜 50公克
白芝麻 少許
菠菜水煮後灑上白芝麻。



彩椒銀耳

甜椒.....30公克
銀耳.....20公克

甜椒、銀耳洗淨以熱水川燙約1分鐘後撈起，再以油拌炒即可食用。



香蒜烤鮭魚

鮭魚50公克
蒜頭10公克

1.蒜泥、鹽及少許酒煙鮭魚入味，入烤箱烤熟。
2.鮭魚肉入攪拌機絞細，加入食物增稠劑攪拌均勻倒入模型，放置1分鐘後倒扣於餐盤上即可。



味噌豆腐湯

味噌5公克
豆腐20公克

1.豆腐切丁備用。
2.味噌拌入水中煮滾。
3.倒入豆腐丁，再次燒開即可。



週六

1人份 熱量1700大卡 / 蛋白質68克 / 糖類229.5克 / 脂肪56.7克

早餐

低脂奶

低脂奶...240c.c



蔬菜潤餅

春捲皮1張
豆芽15公克
紅蘿蔔....10公克
芹菜.....10公克
甜椒.....10公克
高麗菜....15公克
花生粉5公克

- 1.所有食材洗淨，切絲備用。
- 2.燒開水，將所有食材川燙熟。
- 3.潤餅皮攤開，依序將豆芽、紅蘿蔔、芹菜、甜椒、高麗菜最後灑上花生粉捲起即可食用。



水果

葡萄104公克



蓮藕芋丁湯

蓮藕.....10公克
芋頭丁....20公克
冰糖少許

- 1.芋頭洗淨，切丁，放入電鍋蒸熟備用。
- 2.蓮藕粉10克加入20cc水拌勻。
- 3.水燒開，以勾芡方式倒入蓮藕粉漿，煮滾後，拌入芋頭丁即可食用。



午餐

五穀飯

五穀米....80公克

將五穀米洗好後先浸泡一小時，放進飯鍋煮即可。



清蒸鱈魚

鱈魚.....35公克
蔥絲2公克
薑絲2公克
香油1茶匙

食材擺盤後放入電鍋蒸熟即可。



紅椒烘蛋

甜椒 25公克
雞蛋 1顆
沙拉油 1茶匙

將甜椒絲拌炒至軟，加入蛋液煎熟即可。



炒空心菜

空心菜 ... 90公克
沙拉油 1茶匙

起油鍋，空心菜炒至熟，調味後即可起鍋。



涼拌黃瓜雞絲

粉皮 20公克
小黃瓜.... 15公克
雞絲 25公克
香油 1茶匙

1. 雞胸肉洗淨以醃料抹勻醃20分鐘，放入蒸盤中。
2. 將粉皮切成寬0.8公分、長5公分長條狀，放入磁盤中備用。
3. 小黃瓜刨成絲放入磁盤中；醬料以冷高湯及所有材料調勻備用。
4. 待雞胸肉蒸熟後用手撕成細絲，擺入磁盤中，最後淋上芝麻醬料即可。



晚餐

白飯

白米.....80公克

將白米洗淨，放入飯鍋，加入適量的水。



毛豆小魚乾

毛豆.....30公克

小魚乾....10公克

小魚干以小火炒香，加入冷凍毛豆煮熟調味即可。



豆腐蘑菇

豆腐.....40公克

蘑菇.....30公克

太白粉....10公克

香油.....1茶匙

水燒開後放入蘑菇、豆腐丁煮熟以鹽巴、糖調味，以太白粉勾芡，淋上香油即可。



芥蘭扒鮮菇

芥蘭.....40公克
鴻喜菇....20公克
青蔥.....3公克
蒜片.....3公克

- 1.起油鍋後爆香蒜末，炒芥蘭，加少許鹽調味盛起排盤。
- 2.爆香薑絲放入所有調味料煮開，再放入鴻禧菇，加入太白粉水勾芡，起鍋前淋上香油。
- 3.將作法2鴻禧菇，淋在作法1芥蘭上即可。



水果

奇異果.....100公克



1人份 熱量1780大卡 / 蛋白質73克 / 糖類243克 / 脂肪57克

週日

早餐

香菇雞麵

雞肉.....35公克
豆腐.....35公克
玉米粒10公克
紅蘿蔔10公克
香菇5公克
海帶15公克
麵條.....180公克
油5公克

- 1.麵燙熟備用。
- 2.香菇雞湯：
 - ①起油鍋將雞肉炒香。
 - ②放入水燉煮。
 - ③用鹽、糖調味。
 - ④放入香菇、海帶再燉煮30分鐘即可。
- 3.玉米粒及紅蘿蔔燙熟備用。
- 4.將香菇雞湯盛入麵條，加入3.材料擺飾即可。



哈蜜瓜牛奶

哈蜜瓜..200公克
鮮奶240cc
蜂蜜少許

將哈蜜瓜洗淨後切小塊入果汁機攪打，再加入鮮奶及少許蜂蜜即可。



午餐

薏仁飯

薏仁.....20公克
白米40公克

米洗淨後與薏仁加入適量的水放入電鍋，電鍋的外鍋1杯水，電鍋自動跳起即完成。



麻婆豆腐

傳統豆腐..40公克
絞肉.....30公克
油.....10公克
蔥花.....少許
薑末.....少許
蒜末.....少許

- 1.將豆腐切成小方塊。
- 2.將肉片剁碎後置於碗內攪拌出筋。
- 3.油鍋加熱後，加入豆瓣醬、薑末、蒜末、絞肉爆香，放入豆腐與調味料悶煮入味。
- 4.勾芡後起鍋前再灑些許蔥花即可。



炒油菜

油菜70公克
油5公克
蒜頭.....少許

將蒜頭爆香後加入油菜一同拌炒至熟，加入調味料即可。



滷味拼盤

百頁.....35公克
香菇.....15公克
白蘿蔔.....30公克
紅蘿蔔.....30公克

將所有食材洗淨切塊後，加入滷包烹煮即可。



銀耳鳳梨湯

乾銀耳.....10公克
鳳梨.....65公克
糖.....5公克

- 1.乾銀耳洗淨泡開，撕成片狀，熬煮軟爛後加入鳳梨片繼續煮。
- 2.喜甜味者，可加糖調味。



水果

香蕉.....70公克



晚餐

絲瓜蚵仔麵線

絲瓜 150公克
鮮蚵 30公克
白麵線(乾) 50公克
薑絲 少許

- 1.絲瓜洗淨切小塊備用。
- 2.起油鍋後加入薑絲爆香，加入絲瓜拌炒，轉小火加水蓋過絲瓜燜煮。
- 3.另起一鍋煮麵線，將麵線撈至作法2。
- 4.最後加入鮮蚵煮熟且調味後即可。



炸素食天婦羅

鴻喜菇 50公克
牛蒡 40公克
九層塔 少許
低筋麵粉 20公克
油 10公克

- 1.食材洗淨，牛蒡去皮切絲，九層塔切碎。
- 2.將低筋麵粉加入適量水成麵糊，拌入所有食材。
- 3.以中火炸至金黃色即可食用。



綠豆沙

綠豆湯 20公克
豆漿 120cc

將綠豆湯及豆漿一同放入果汁機攪打即可。



高齡養生 健康飲食主張

老年人飲食設計原則

年長者腸胃消化功能減退，胃的收縮和腸的蠕動功能降低，使得老年人吃了某些食物後容易產生飽脹和便祕的情形。所以在飲食設計方面應把握下列原則：

- 一、少油：烹調方式宜採用水油炒、蒸、煮、燉、滷等為佳。
- 二、少鹽：日常飲食應盡量減少食鹽、味素等含高「鈉」調味品的攝取。
- 三、少糖：老年人對甜味感覺減退，而對甜食較喜好，會影響三餐的食慾。
- 四、增加鈣及鐵的攝取：需要配合攝取適量的蛋白質和維生素C，以促進鐵、鈣質在腸道中的吸收。
- 五、每日供餐內容須同時考慮食物的色香味俱全與營養，避免煮一鍋菜吃2~3天。
- 六、少量多餐：每天4~6餐的接受性較三大餐為佳。
- 七、應注意食物須涵蓋六大類的來源且種類多而有變化。
- 八、當某大類食物完全無法攝取時，應請教醫師或營養師適當補充營養品，防止營養不良的情形發生。
- 九、增加膳食纖維攝取量，建議老人家每日攝取20~25公克膳食纖維質。



銀髮族營養攝取知多少



根據行政院衛生署統計顯示，台灣地區超過65歲以上的老年人，80%以上都罹患不止一種的慢性疾病，以下列舉老年人所需攝取的各項營養素及份量：

熱量

每天熱量攝取較一般成年人減少10%~25%，依性別及活動量不同，每日約需1450~2000大卡。

蛋白質

老年人需要量與一般成年人相同，建議每日每公斤體重為0.8克至1.2克。

醣類

多選用天然五穀根莖類當主食，如地瓜飯、南瓜飯、燕麥雜糧飯等，每日攝取2.5至4碗。

脂肪

每日攝取2~3湯匙植物性油脂，可補充必需脂肪酸及適量維生素E。

礦物質、維生素

老人對鈣的吸收降低，建議應提高每日鈣質攝取量1000~1200毫克。

水份

每日飲食量宜大於1400cc。



多吃蔬果對 健康的好處

- ① 具有抗氧化作用、可減低過氧化對身體產生的傷害。
- ② 可以縮短糞便通過腸道的時間，避免便秘的發生，減低癌細胞形成機率。
- ③ 降低膽固醇、減低罹患心血管疾病的危害。
- ④ 抗氧化、提高免疫力。

要從新鮮蔬果獲得「天天5蔬果」，
就要知道什麼叫做「一份」的蔬菜或「一份」的水果。

認識 一份蔬菜

蔬菜一份大約是一碟100克的各種生鮮蔬菜(可食的部分)，煮熟後大約是半個飯碗的量，每天3份蔬菜，就大約要吃到1.5碗各式煮熟的蔬菜，由於各種蔬菜的營養成分不同、種類特性不同，各種蔬菜一份的量也不盡相同。

認識 一份水果

水過一份相當於一個拳頭大或約一個飯碗切好的各種水果，每天二份水果，就大約是要吃到兩碗水果，由於各種水果的營養成分不同種類特性不同，各種水果一份的量也不盡相同。

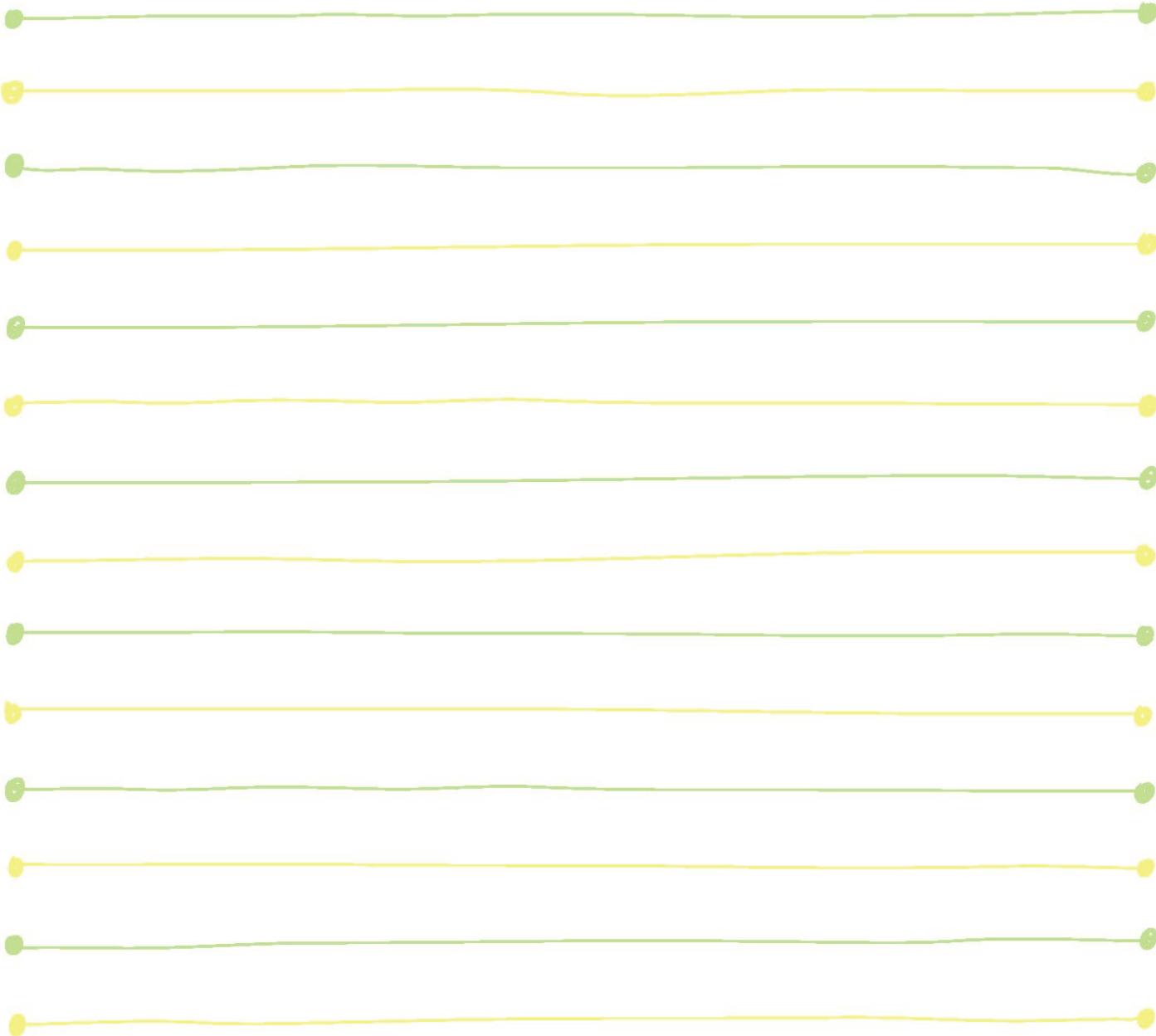
<http://nutrition.cichb.gov.tw/> 要怎麼上網諮詢

ON LINE!

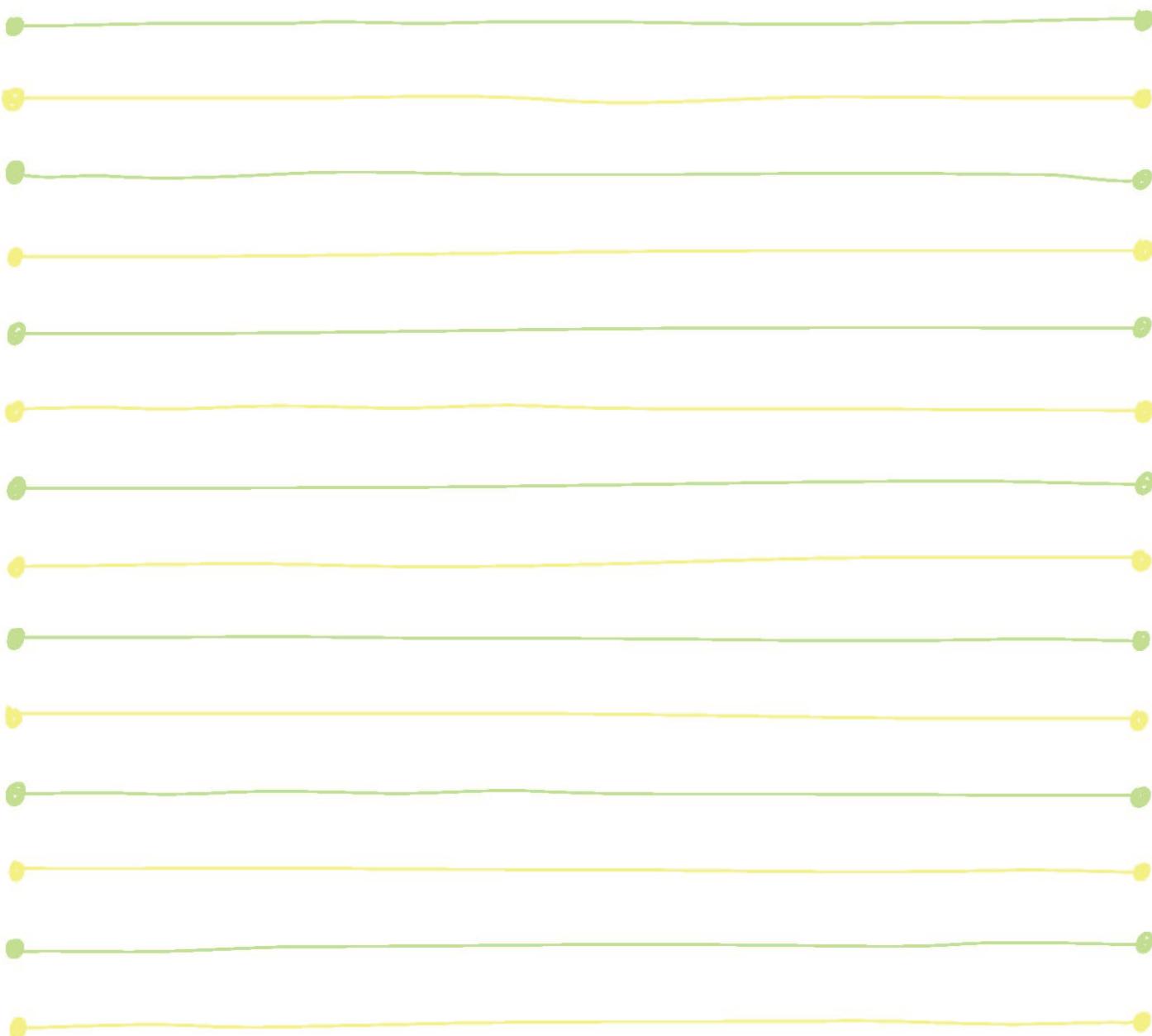
- 首先進入嘉義市政府衛生局網站
<Http://cichb.gov.tw/>
- 點選右側「營養諮詢網」選項展開。
- 進入營養諮詢網首頁後，點選「營養諮詢平台」選項。
- 點選「提出問題」選項後留下您的 E-MAIL，即可送出完成諮詢。
- 營養師線上答覆問題。
- 您可以上網業觀看解答並列印資料保存。



健康食譜手札



健康食譜手札





嘉義市政府衛生局 關心您的健康

