



高年級設計師 × 餐食設計計畫
New Age Designers x Food Design

400 萬人的
幸 福 健 康 味

A Sweet and Healthy Flavor for 4 Million People

老中青三代主廚
共創貼心食足料理

- ✓ 共餐大鍋料理
- ✓ 送餐暖心便當
- ✓ 熟齡大人午茶

獻給熟齡的創意
營養餐食提案

獻給所有
希望吃得更幸福健康的獨特人們
願我們一同享受料理的樂趣

發刊詞

在社區 「吃」只是一個美好的理由

讓新北平凡日常中的不凡，被看見、
被品嚐、被珍視，然後一起創新吧！

如果，有什麼原因讓社區長者一早起來就期待著，大概就是吃飯了。截至2019年10月底，在新北有1005個社區共餐點、21個送餐據點以及3家結合長照諮詢與咖啡店的銀光咖啡館系列，這些許許多多的社區空間裡，時間一到就瀰漫著各種香味、此起彼落的打招呼聲，這是我們很平凡的日常，但也很不凡，在新北各個角落裡，安靜地抓住了許多熟高齡長輩的胃。

我們想透過這樣一本給社區創意餐食設計的食譜書，向在新北各個社區中晴雨無歇、揮汗做菜、苦思菜單的社區偉大廚師們，深深致敬。

也有感於市面上創新料理書多著重於小家庭小份量的食譜，少著重考量熟高齡的飲食需求，更少體貼到社區食材取得、製餐與送餐的現況與限制，因此，新北市衛生局邀請5% Design Action 社會設計平台，透過本次「高年級設計師餐食設計計畫」來募集跨域、跨齡的超酷銀青共創團隊，一同研發出給社區共餐、送餐服務及銀光咖啡館的「超好吃食譜料理」免費開放給社區大廚們，讓食的日常多一些創意與變化。

願為新北400萬人一同照顧新北熟高齡長輩，讓「吃」成為一個能相聚、相視而笑的美好理由，也讓新北成為400萬人的幸福食足、健康宜居城市！

新北市政府衛生局長

陳潤秋

食譜創作者群像

哇，我們相差有半個世紀
一把菜刀 一隻鍋鏟 共設計

「高年級設計師 餐食設計計畫」本次共由三組青銀共創團隊組成，大家利用工作/學業的空閒時間投入，開放且用心地共同為新北更好的社區餐食設計而努力。





【共餐料理創作者】

六福旅遊集團西餐行政副主廚 黃冠銘
十分公共托老中心主廚 莊金珠
十分公共托老中心主廚 楊吳秀琴
十分公共托老中心社工 蔡碧真
光啟高中餐飲科學生 顏郁心
輔仁大學食營博 博士候選人 林建淵
5% Design Action引導師 穎君芮



【送餐料理創作者】

六福旅遊集團主廚 朱昱瑋

牡丹牡丹心社區發展協會主廚 何慧英

牡丹心社區發展協會理事長 潘素娥

牡丹心社區發展協會執行長 陳專森

光啟高中餐飲科學生 官柏均

財團法人天下為公基金會附設居家服務部居家督導 賴品含

十一百造設計工作室 李秉勳

5% Design Action引導師 湯士賢



【大人午茶創作者】

紫金堂股份有限公司研發總監 高玫

紫金堂股份有限公司研發專員 古曼伶

紫金堂股份有限公司研發專員 徐哲穎

光啟高中餐飲科學生 王彥絰

銀光餐食達人 莊嘉群

銀光餐食達人 劉慧梅

設計師 楊卉瑄

5% Design Action引導師 謝睿哲

目錄

開做！好吃又體貼的營養料理

食譜創作者群像	5
三大主題介紹	11
四大設計特色	15

共餐/送餐/午茶食譜

鈣勇蛋 (惜食蒸蛋)	17
涼拌浴火鳳凰 (涼拌熟沙拉)	21
美人咕咕雞便當	25
Happy瓜瓜魚便當	35
炙熱太陽 (地瓜鳳梨)	47
雨後春筍情 (鹹蛋糕)	51
黃金玉米健康飲 (玉米牛奶)	55
相思雪裡紅 (紅豆牛奶)	57

強力夥伴

創新實驗場域1 - 板橋華江里辦公處	61
創新實驗場域2 - 十分公共托老中心	63
創新實驗場域3 - 牡丹心社區發展協會.....	65
創新實驗場域4 - 銀光咖啡館	67

深入了解

計畫介紹與成員真心話	69
熟高齡者的飲食痛點	71
熟高齡者的餐食製備秘訣	73
餐食體驗設計原則	77
食足新北 好食材地圖	81

特蒐番外篇

活動花絮	83
------------	----

三大主題介紹

隱藏於巷弄之中的滋味

簡單、道地、日復一日



創新設計需要真實走到第一線場域中，了解真切的需求與痛點。本次「青銀共創餐食設計」與四大優質示範場域合作，就「送餐」、「共餐」及「大人的午茶」三大主題，開放成為團隊最佳探索、測試與落實的實驗場域！



[主題一：社區共餐]

「我煮飯煮了一輩子，從來不曾炒過這麼大鍋的飯，其實我只是比較敢煮而已。」

新北市擁有1005處的社區共餐據點，溫暖了超過147萬個社區長者的胃，其中每日在廚房裡頭揮汗如雨的，多是超過50歲的志工長輩擔任，辛苦的他(她)們從設計菜單、備料、做料理、打菜到收拾，常常忙到吃不下，但依舊日復一日用心的思考怎樣菜色對長輩更營養、美味。這次，他們化身高年級設計師，與年輕大廚與營養師一起發揮創意、為社區共餐注入新生命！

實驗場域：平溪十分公共托老中心、板橋華江里辦公處

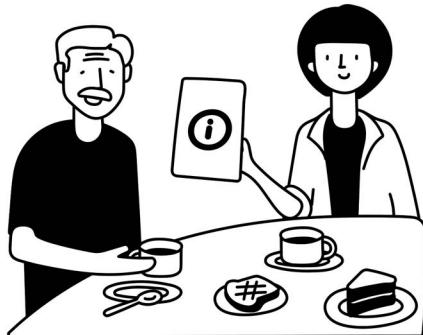


[主題二：社區送餐]

「我每次送便當還沒到門口就會大聲的喊『阿公～甲奔啊』再等他慢慢走來開門，我知道他可能今天一整天都在等我。」

許多獨居行動不便的長輩，每日最期待的，就是那聲充滿朝氣的送餐志工的問候，以及伴隨問候而來的香味。在新北市衛生局21個送餐據點中，每天由據點大廚煮好菜、包好飯包，然後志工接著搶時間騎車送餐過去。送餐也同時確認長輩在家、遞上關心，有狀況馬上預警聯繫，送餐便當也要客製化以符合不同長輩的需求，如何運用差異不大的惜福菜變出多元的菜色，讓照顧長輩的健康同時也能吃出期待。

實驗場域：牡丹心社區發展協會



[主題三：大人的午茶]

「好不容易可以出來社區喘口氣、喝杯咖啡，三明治世代的照顧壓力，這杯咖啡懂、咖啡館裡的個管師也懂。」

這家在板橋安靜的社區裡散發鵝黃燈光的咖啡館，不僅提供餐飲服務，更是一間整合長照與資訊的社區服務據點。在這裡不僅能夠享用健康午茶好好喘息，也能夠諮詢合適的長照資訊、媒合自費型的生活導師。這次，由紫金堂、高職學生、擅長作餐與活動帶領的熟齡夥伴及設計師，一同投入青銀共創，一同思考怎麼打造熟齡喜愛又健康的大人午茶，同時開創更多咖啡館中照顧資訊的溝通新管道。

實驗場域：銀光咖啡館

四大設計特色

食的體驗設計 也是體貼設計

營養美味

誰說營養的食物就不美味？誰說美味的食物就不營養？我們試著打破既有印象，邀請在意美味的老中青廚師，搭配上在意吃的健康的專業營養師，一同做出美味又營養的餐點，更讓飲食營養均衡。

當季在地

餐點當中，考量到據點單位一般取得食材來源多為當季蔬果，因此在本次食譜中的料理強調使用「新北當季在地特色食材」，優質的材料不假外求，在新北就有！

惜食分享

除了減少食物從產地到餐桌的碳足跡，餐點中也應加入珍惜食物、減少剩食的概念，了解「盤中飧粒粒皆辛苦」的真諦。

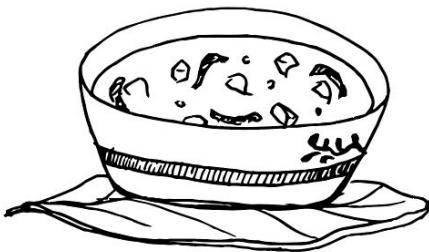
可複製性

我們從長輩最基礎的生理需求出發，延伸到心理需求，再到環境需求，從一個更宏觀的角度建立長輩用餐時的整體體驗，讓好的餐食設計被清晰、簡單的呈現，也讓成果能複製到更多社區據點中，美味料理看得到、學得到，更吃得到，好好落實於新北。

準備好了嗎？讓我們一起透過四大特色，一起學習創作「400萬人的幸福健康味」吧！

共餐食譜1

鈣勇蛋



「鈣勇蛋」主要為多數鈣質攝取不足、與肌少症的長輩所設計，以增肌減脂作為主要功能。料理中使用豆腐，長輩可藉此攝取鈣質，補充骨力，讓吃了「鈣勇蛋」的長輩能夠「尚蓋勇」(台語)，透過強健的骨力能夠活力無窮，到處趴趴走！

食材 (2人份)

- (1) 100g 蛋
- (2) 250 g 水
- (3) 30g 豆腐丁
- (4) 30g *香菇丁
- (5) 30g 木耳丁
- (6) 30g *綠竹筍丁
- (7) 10g *珠蔥碎

使用調味料(與份量)

- (1) 30g 柴魚醬油
- (2) 5g 太白粉水

「*」表示新北在地生產的好食材



照片來源：康健雜誌/陳德信

作法

- (1) 將豆腐、香菇、木耳與綠竹筍煮熟，切小丁備用，珠蔥切蔥花
- (2) 蛋+水+柴魚醬油拌勻過濾倒入容器備用
- (3) 備蒸籠，將蒸蛋放入蒸至熟透為止
- (4) 水+柴魚醬油煮沸騰，加入太白粉水勾薄芡，加入蔥花
- (5) 蒸蛋取出，淋上(4)即完成

營養價值

一人份營養成分：豆魚蛋肉類1份、蔬菜類0.5份

任何飲食習慣(葷、蛋奶素)都適合的優良蛋白質來源(蛋)與鈣質來源(豆腐)，搭配富含膳食纖維的蔬菜(香菇、木耳、綠竹筍)，以及並可依長輩牙口咀嚼及吞嚥狀況調整蛋、水比例及食材大小以符合質地分級的需求。

貼心小提醒

- ▶ 蒸蛋比例要抓對，並且過篩 (蛋液過濾口感較好)，基本上味道就不錯
- ▶ 盛裝容器建議使用寬而淺的盤子(但還是要能盛裝液體)
- ▶ 蒸蛋火侯約90度避免水沸騰，才不會蜂巢狀
- ▶ 蒸蛋內所放入的食材，可依當令食材做變換
- ▶ 若據點內共餐有煮湯(例如蘿蔔湯、大骨湯)，可取代「水」加入蒸蛋，更增添風味。



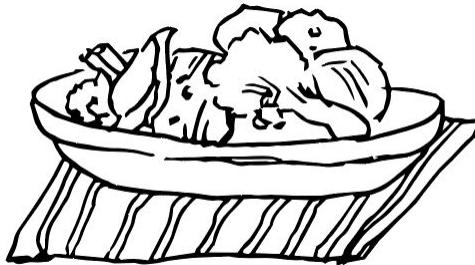
體貼設計特色

- ▶ 惜食：利用蛋液將前一日剩下的任何餐點、湯品結合，賦予「剩食」新的價值和意義。
- ▶ 快速、簡便料理，特別適合忙碌的供餐據點作使用。
- ▶ 「蛋」對據點來說好取得，另以「蒸蛋」方式烹飪，可作彈性調整，依據當令方便取得之食材作為蒸蛋的內容物，例如冬季可以放入切丁的竹筍。
- ▶ 即便是素食(蛋奶素)長輩，也可以攝取到足夠的蛋白質；而蒸蛋的軟嫩口感，即便是牙口咀嚼較差的長輩都適合食用。

鈣勇敢		
營養標示		
每一份量	260 公克	
本包裝含	2 份	
	每份	每100公克
熱量	121.0大卡	46.5大卡
蛋白質	11.0公克	4.2公克
脂肪	5.0公克	1.9公克
飽和脂肪	1.8公克	0.7公克
反式脂肪	0.0公克	0.0公克
碳水化合物	7.5公克	2.9公克
糖	2.5公克	1.0公克
鈉	485毫克	187毫克

共餐食譜2

涼拌浴火鳳凰



「涼拌浴火鳳凰」的原型其實是「雞胸肉沙拉」，以中式命名長輩接受度較高，彩椒一紅一黃搭配呈現如炙熱火苗！雞胸肉打破傳統以類舒肥方式烹調，讓雞胸肉的肉質鮮嫩多汁、一點都不乾柴，預防肌少症。涼拌的製備方式可以保留食材最多的營養呢！

食材 (2人份)

- (1) 150g 雞胸清肉
- (2) 20g 彩椒
- (3) 20g 四季豆
- (4) 80g 青花菜
- (5) 10g 紅藜麥
- (6) 10g 白木耳

(7) 30g *地瓜

- (8) 5g 芝麻

使用調味料(與份量)

- (1) 10g 綜合香料
- (2) 10g 黑胡椒鹽
- (3) 40g 桔醋



作法

- (1) 所有蔬菜料切小丁，川燙冰鎮瀝乾備用
- (2) 雞胸先用綜合香料醃漬20-30分
- (3) 熱鍋後放入冷油，等待油溫起來，放入雞胸
- (4) 將雞胸煎至兩面金黃，加入約莫1杯水蓋過雞胸肉的一半
- (5) 煮沸後熄火，蓋上鍋蓋
- (6) 10分後再翻面浸漬另一面約5分鐘
- (7) 將瀝乾的蔬菜加入桔醋、黑胡椒鹽，拌勻後即可裝盤，並將雞胸肉切片至於(4)項上

營養價值

一人份營養成分：豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類0.6份、全穀雜糧類0.5份、油脂與堅果種子類0.5份。結合多種食物樣態組合(豆魚蛋肉類、蔬菜類、全穀雜糧類、油脂與堅果種子類)、富含優良蛋白質來源(雞胸肉)、膳食纖維(四季豆、青花菜、紅藜麥、木耳、地瓜)、以及豐富植化素(多色食材)的「台式地中海」料理。

貼心小提醒

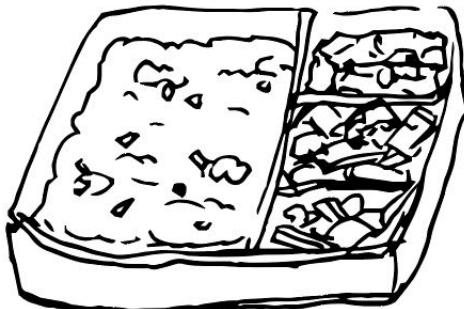
- ▶ 堅果一定要碾壓，顆粒大小不宜過大。檢測方式可使用叉子縫隙過濾，能順利通過的顆粒即可放入餐點。



涼拌浴火鳳凰		
營養標示		
每一份量 168 公克		
本包裝含 2 份		
	每份	每100公克
熱量	206.0大卡	122.6大卡
蛋白質	20.5公克	12.2公克
脂肪	2.0公克	1.2公克
飽和脂肪	0.6公克	0.4公克
反式脂肪	0.0公克	0.0公克
碳水化合物	26.5公克	15.8公克
糖	2.0公克	0.8公克
鈉	987.5毫克	588毫克

送餐便當食譜1

美人咕咕雞便當



雞丁蛋炒飯
彩蔬鮮菇
瓜仔肉燥時蔬
美人腿炒肉絲

美人咕咕雞便當，有感於銀髮營養狀況常因咀嚼功能退化造成用餐上食材選擇受限，長期下來常有體重下滑、肌肉減少等問題。藉由烹煮軟嫩的食材，高蛋白和均衡的營養補充最佳的健康肌力。

美人咕咕雞便當		
營 養 標 示		
每一份量	456 公克	
本包裝含	1 份	
	每份	每100公克
熱量	690.0大卡	151.3大卡
蛋白質	30.7公克	6.7公克
脂肪	23.0公克	5.0公克
飽和脂肪	6.1公克	1.4公克
反式脂肪	0.0公克	0.0公克
碳水化合物	90.0公克	19.7公克
糖	6.0公克	1.3公克
鈉	1647毫克	361.2毫克



第一道便當料理

雞丁蛋炒飯

食材 (1人份)

- (1) 雞蛋0.5顆
- (2) 米飯80克
- (3) 小雞肉粒40克
- (4) 高麗菜碎20克
- (5) 玉米粒 40克

使用調味料

- (1) 沙拉油 5g
- (2) 鹽 1g
- (3) 胡椒 0.5g
- (4) 麻油 1g
- (5) 太白粉 5g

作法

- (1) 將蛋打入碗中，打成蛋液
- (2) 用胡椒、鹽及麻油適量醃漬雞胸肉，再使用一點太白粉塗抹表層
- (3) 將米與水放入電鍋中，以1:0.9的比例下去蒸煮至熟，並將雞肉下鍋川燙備用
- (4) 鍋子放入少許油後放入蛋液、雞肉和高麗菜拌炒
- (5) 拌勻後加入米飯拌炒均勻，即可起鍋



貼心小提醒

- ▶ 以鹽、胡椒、麻油醃漬肌肉，可以讓肉質更佳軟嫩，容易入口。
- ▶ 在炒飯時，可以加入各式各樣的蔬菜末或是丁(可多加利用在地、當季的食材，不限於食譜內所利用的食材配料)，添增風味增加營養；除了這次我們使用到的洋蔥、高麗菜及胡蘿蔔丁，如果有三色豆(冷凍蔬菜)也是可以考慮使用唷！
- ▶ 為了讓雞胸肉肉質更軟嫩，在川燙雞胸肉丁前有先用胡椒、鹽及麻油醃一下雞胸肉丁，最後再使用一點太白粉抓一下，再下鍋川燙備用。

營養價值說明

一人份營養成分：豆魚肉蛋類1份、全穀雜糧類4.5份、蔬菜類0.2份

第二道便當料理 瓜仔肉燥時蔬

食材 (1人份)

- (1) 大茂黑瓜10克
- (2) 紋肉35克
- (3) 洋蔥10克
- (4) 紅蘿蔔15克
- (5) 季節時蔬60克

使用調味料

- (1) 醬油 6g
- (2) 沙拉油 1g
- (3) 冰糖 2g
- (4) 蒜頭酥 1g
- (5) 油蔥酥 1g
- (6) 胡椒 0.3g

作法

- (1) 大茂黑瓜切片備用。
- (2) 鍋中放入適量的水與醬油、冰糖、蒜頭酥、油蔥酥，味道調好小火滷製20分鐘，蓋上鍋蓋悶10分鐘。
- (3) 另外一個鍋中放入少許沙拉油，待油溫升高後將紋肉放入，炒熟炒香。
- (4) 加入瓜肉切片拌炒，並加入(2)醬汁即可裝盤。

營養價值

一人份營養成分：

豆魚肉蛋類 1份、蔬菜類 1份

貼心小提醒

- ▶ 除了使用蔭瓜之外，也可以使用蛋、福菜及香菜等等口味較重的食材做搭配，增加長者們的食慾。不論拌麵拌飯拌菜都是不錯的選擇唷！



第三道便當料理 美人腿炒肉絲

食材 (1人份)

- (1) 洋蔥10克
- (2) 紅蘿蔔15克
- (3) 肉絲15克
- (4) *筍白筍片25克

使用調味料

- (1) 沙拉油 2g
- (2) 蒜頭酥 2g
- (3) 胡椒 0.3g
- (4) 鹽 1g

作法

- (1) 將紅蘿蔔、筍白筍先蒸熟
- (2) 加油熱鍋，洋蔥炒後加入肉絲及蒸熟的紅蘿蔔、筍白筍拌炒，再加入蒜頭酥拌炒
- (3) 最後加入少許鹽巴與胡椒即可裝盤

「*」表示新北在地生產的好食材



營養價值

一人份營養成分：

豆魚肉蛋類0.5份、蔬菜類0.5份

貼心小提醒

- ▶ 使用茭白筍是因為每年11月左右是新北市三芝茭白筍的產季，茭白筍質地軟且膳食纖維豐富，適合牙口不佳的長輩食用。

第四道便當料理

彩蔬鮮菇

食材 (1人份)

- (1) *香菇15克
- (2) 鴻喜菇15克
- (3) *美白菇15克
- (4) 紅甜椒10克
- (5) 小黃瓜20克
- (6) 黃甜椒10克

使用調味料

- (1) 沙拉油 3g
- (2) 鹽 1g
- (3) 胡椒 0.3g
- (4) 義大利香料葉 0.1g

作法

- (1) 所有食材切配成條狀後分開放，準備在旁邊
- (2) 鍋中放入少許沙拉油後，將所有菇類放入鍋中炒香，同時加入適量的義大利香料葉，黑胡椒粒，鹽巴調味
- (3) 待香菇炒製出水後，待水分收乾一點，再加入甜椒與小黃瓜炒熟，即可裝盤

「*」表示新北在地生產的好食材



營養價值

一人份營養成分：

蔬菜類1份

使用多種菇類搭配彩椒。除了配色鮮豔外，彩椒含有豐富的維生素B、維生素A、維生素C及茄紅素，可以有效降低心血管疾病風險及照顧視力。

送餐便當食譜2

Happy瓜瓜魚便當

地瓜鮮菇飯
瓜仔肉
鯛魚炒蛋
油蔥時蔬

Happy瓜瓜魚便當精選古早味、營養均衡的菜餚做為搭配，也用據點常拿到的惜福菜食材作為創作來源，加上古早味油蔥和富含膳食纖維的好吃地瓜來炊飯，提升長者食慾也照顧他們的健康。

Happy瓜瓜魚便當		
營養標示		
每一份量 441 公克		
本包裝含 1 份		
	每份	每100公克
熱量	647.0大卡	146.7大卡
蛋白質	31.7公克	7.2公克
脂肪	19.1公克	4.3公克
飽和脂肪	12.0公克	2.7公克
反式脂肪	0.0公克	0.0公克
碳水化合物	87.0公克	19.7公克
糖	2.0公克	0.5公克
鈉	1707毫克	387毫克



照片來源：康健雜誌/陳德信



第一道便當料理 地瓜鮮菇飯

食材 (1人份)

- (1) *地瓜30克
- (2) 米飯80克
- (3) *香菇10克
- (4) 鴻喜菇10克
- (5) *美白菇10克

使用調味料

- (1) 鹽 1g

作法

- (1) 將地瓜與菇類洗淨，切成小丁或切片，放在一旁備用
- (2) 把米、水放入電鍋內鍋中，米與水的比例為1:0.7
- (3) 在米上面撒上地瓜、香菇、鴻喜菇、美白菇，即可啟動電鍋蒸煮

「*」表示新北在地生產的好食材

營養價值

一人份營養成分:全穀雜糧類4.5份、蔬菜類0.3份



貼心小提醒

- ▶ 使用地瓜、各式菇類與白飯一同烹煮，除了可以增加白飯的色香味，也能增進長者對於各種營養素的攝取。
- ▶ 在地瓜切丁時，可以使用湯匙用挖的方式將地瓜分成小塊，這樣不規則的形狀，反而可以讓地瓜的香氣更加濃郁。
- ▶ 備餐小技巧：可以使用泡香菇的“香菇水”一起煮飯，會讓米飯的味道更濃郁香氣四溢唷！

第二道便當料理

瓜仔肉



食材 (1人份)

- (1) 雞蛋0.5顆
- (2) 大茂黑瓜15克
- (3) 絞肉20克
- (4) 洋蔥10克
- (5) 紅蘿蔔15克

使用調味料

- (1) 醬油 6g
- (2) 冰糖 2g
- (3) 胡椒 0.3g
- (4) 五香粉 0.5g
- (5) 太白粉 3g

作法

- (1) 將大茂黑瓜切丁、將雞蛋打成蛋液，放一旁備用。
- (2) 絞肉加入花瓜丁、花瓜汁、雞蛋與少許的五香粉、醬油、糖調味，最後放入些許的水與太白粉。
- (3) 將全部攪拌均勻後放入盤子壓平，進電鍋蒸上10分鐘即可。

營養價值

一人份營養成分：豆魚肉蛋類1份、蔬菜類0.4份

貼心小提醒

- ▶ 本料理設計符合長者需要，以細碎的食材為主，較好進食。
- ▶ 除了蔭瓜可以入菜外，也建議嘗試使用福菜、香菜、苦瓜及蛋等食材，跟絞肉一起搭配。也可以做出許多創意菜色。例如：苦瓜鑲肉、茄子鑲肉、糯米椒鑲肉、福菜肉餅等變化菜色。

第三道便當料理

鯛魚炒蛋

食材 (1人份)

- (1) 雞蛋1顆
- (2) 鯛魚20克
- (3) 蔥3克

使用調味料

- (1) 沙拉油 3g
- (2) 鹽 1g
- (3) 胡椒 0.3g

作法

- (1) 將雞蛋加入少許胡椒與鹽巴和蔥花打散
- (2) 鯛魚肉退冰後切小丁，使用鹽與胡椒醃製鯛魚丁
- (3) 鯛魚丁取少量太白粉裹上，燙熟撈出並過濾水分
- (4) 鍋中放入少許沙拉油後，將雞蛋與鯛魚放至鍋中小火炒至9分熟，撒上蔥末即可出鍋。

營養價值

一人份營養成分：豆魚肉蛋類1.6份

貼心小提醒

- ▶ 使用鯛魚丁、蔥(或珠蔥)及雞蛋一起創作的料理，除了營養豐富外，也因為色彩繽紛香氣四溢，讓長者們食欲大增。也因為鯛魚丁跟珠蔥蛋的大小適宜，適合長者們吞嚥。
- ▶ 本料理可以加入很多不同的海鮮食材做變化，像這次主廚使用鯛魚丁取代蝦仁，也可以做出較多變化的珠蔥炒蛋料理。
- ▶ 鯛魚丁抓一點薄薄的太白粉，可以使鯛魚肉不易散開，且易於入口。

第四道便當料理

油蔥時蔬

食材 (1人份)

- (1) *季節時蔬80克
- (2) 洋蔥10克
- (3) 紅蘿蔔15克

使用調味料

- (1) 沙拉油 2g
- (2) 蒜頭酥 3g
- (3) 紅蔥酥 3g
- (4) 鹽 1g
- (5) 冰糖 1g
- (6) 蔥油 3g

作法

- (1) 時蔬洗淨切好備用
- (2) 製備醬料：將少許蔥油加入蒜酥、紅蔥酥、少許鹽巴和糖調味
- (3) 把蔬菜燙過，瀝水並放置菜盆中，把蔥油倒入拌勻即可。

「*」表示新北在地生產的好食材



營養價值

一人份營養成分：蔬菜類1份

油蔥酥主要成分是紅蔥頭，含有抗癌的成分：有機硫化物、硫化丙烯，而且紅蔥頭還含有豐富的膳食纖維，每100克的紅蔥頭就含有2.5克的膳食纖維，比菠菜(100克含有1.9克)還要多。

貼心小提醒

- ▶ 古早味的油蔥酥，可以跟各式青菜做搭配，添增蔬菜的風味。
- ▶ 貼心小提醒，可以先做好一瓶油蔥酥，平日放置在冰箱內保存。如果燙青菜時可以取出適量的油蔥酥拌青菜，減少炒青菜時的油量。





大人的午茶食譜1

炙熱太陽 (地瓜鳳梨酥)



長輩對甜食宜忌口，如何讓吃的開心又健康呢？炙熱太陽巧妙的精選新北金山的優質地瓜，善用地瓜的高纖特質和天然甜味來取代原本鳳梨酥的糖份，降低甜度又增加膳食纖維，好吃無負擔！

食材 (8人份)

- | | |
|--------------|--------------|
| (1) 無鹽奶油 23g | (5) 全脂奶粉6g |
| (2) 低筋麵粉 90g | (6) 凤梨餡 120g |
| (3) 糖粉 23g | (7) *地瓜 120g |
| (4) 全蛋液 30g | |

「*」表示新北在地生產的好食材



作法

1. 地瓜切片，放進電鍋蒸熟（外鍋放置兩杯米杯的水）壓成地瓜泥，放涼備用
2. 製作鳳梨酥外皮：
 - A. 將無鹽奶油及無水奶油切小塊回復室溫。
 - B. 將已經回溫的無鹽奶油及無水奶油放入盆中，用打蛋器攪打成乳霜狀。
 - C. 將糖粉拌入攪拌均勻。
 - D. 全蛋液分成3次加入，並攪拌均勻。
 - E. 將帕梅善起司粉、全脂奶粉加入攪拌均勻。
 - F. 將低筋麵粉過篩。
 - G. 將過篩的低筋麵粉分成2次加入，用括刀按壓的方式混合均勻，不要搓揉攪拌避免出筋，口感才會酥鬆。
 - H. 外皮分成8個外皮圓團。



3. 土鳳梨醬與地瓜泥各半黏合，搓揉呈長條型。
4. 外皮麵團壓扁呈橢圓形，包入鳳梨地瓜餡，放入方框模(建議29x29x17mm)成形。
5. 放入已經預熱至170度的烤箱中烘烤10-12分鐘，接著翻面再烘烤10-12分鐘至呈現金黃色，即可拿出來放涼脫模。

炙熱太陽		
營養標示		
每一份量	52 公克	
本包裝含	8 份	
	每份	每100公克
熱量	95.0大卡	182.7大卡
蛋白質	2.0公克	3.8公克
脂肪	4.0公克	7.7公克
飽和脂肪	1.9公克	3.7公克
反式脂肪	0.0公克	0.0公克
碳水化合物	13.0公克	25公克
糖	19.0公克	36.5公克
鈉	16.0毫克	30.8毫克

營養價值

一人份營養成分：全穀雜糧類 約0.8份、油脂類
約0.5份

一份地瓜 (7 盎司) 含有維生素 C 每日最低需求量的 65%，並含有豐富的膳食纖維、鈣質、葉酸、鉀及 β -胡蘿蔔素； β -胡蘿蔔素是能夠在體內轉換為維生素 A 的抗氧化物。另外考慮到地瓜的升糖指數僅有 17，比起馬鈴薯的 29 還少許多，更適合注意健康與熱量攝取的熟齡族群。

貼心小提醒

- ▶ 外皮麵團勿過度攪拌致麵粉產生筋性影響口感
- ▶ 凤梨地瓜餡黏合時不用混和均勻，完成時可以吃到兩種不同口感
- ▶ 方框模可至烘焙店購買也可用鋁罐、鋁箔自製

大人的午茶食譜2

雨後春筍情 (鹹蛋糕)



「雨後春筍情」是一道大廚媽媽們好上手的中式甜點，發揮媽媽們炒肉燥很厲害的特長，也考量銀光媽媽的工作時效與現場器具限制，設計出這款操作簡單、符合熟齡口味的鹹蛋糕，結合新北食材綠竹筍做古早味的創新！

食材 (10人份)

1. 蛋黃糊

- A. 蛋黃10個
- B. 細砂糖40g
- C. 液態植物油80g
- D. 牛奶100g
- E. 低筋麵粉180g 過篩

2. 蛋白霜

- 蛋白10個
- 檸檬汁10cc(幫助發泡)
- 細砂糖120g(分三次加入)

3. 肉燥

- 豬絞肉 300g
- 綠竹筍200g
- *乾香菇 3朵

「*」表示新北在地生產的好食材

使用調味料

- | | |
|------------|--------------|
| (1) 鹽 5g | (4) 紅蔥頭 三顆 |
| (2) 醬油 80g | (5) 胡椒粉 5g |
| (3) 糖 6g | (6) 美乃滋 100g |

作法

1. 絞肉炒香，加入爆香料、香菇、綠竹筍丁，與少許水，悶煮至收汁，放涼
2. 肉燥與美乃滋拌勻備用
3. 製作原味戚風蛋糕：
 - A. 分離五顆蛋白與蛋黃，準備模具。
 - B. 將使用食材A所有材料混和，製作蛋黃糊。
 - C. 使用使用食材B製作蛋白霜：將檸檬汁加入蛋白中，以中速打至粗泡，加入1/3分量的細砂糖，再使用高速攪打，分次加入細砂糖。
 - D. 將使用食材B打至硬性發泡，攪拌器舉起呈現三角形即完成。
 - E. 預熱烤箱上火下火170度。
 - F. 用刮刀以切拌方式混和使用食材A、B。
 - G. 160度烘烤10~12分鐘時取出劃線，再

回烤30分鐘。

- H. 以竹籤檢查插入檢查是否全熟（若沾有麵糊再回烤）。
 - I. 一出爐將烤模從桌面上15公分處摔一下並直接倒扣蛋糕，放涼2小時以上。
4. 將戚風蛋糕切開抹上肉燥餡，鹹蛋糕即完成



營養價值

一人份營養成分：豆魚蛋肉類約1.9份、油脂類3份、全穀雜糧類0.9份、蔬菜類0.2份

綠竹筍富含膳食纖維、低熱量，尤其是新北綠竹筍纖維更細，可促進腸胃蠕動、幫助消化，減少便秘。

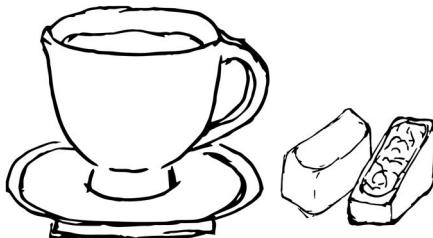
貼心小提醒

- ▶ 每個階段的半成品(肉燥、蛋糕、肉燥抹醬)務必要保持低溫再進行組合，否則易油水分離。

雨後春筍情		
營 養 標 示		
每一份量	186 公克	
本包裝含	10 份	
	每份	每100公克
熱量	427.0大卡	229.6大卡
蛋白質	15.0公克	8.1公克
脂肪	25.0公克	13.4公克
飽和脂肪	7.9公克	4.3公克
反式脂肪	0.0公克	0.0公克
碳水化合物	19.0公克	10.2公克
糖	17.0公克	9.1公克
鈉	796毫克	428毫克

大人的午茶食譜3

黃金玉米健康飲



「黃金玉米健康飲」是一款健康好喝的飲品，溫熱濃稠的玉米飲本身散發自然的甜味，設計團隊考量到長者大部分有胃口不好、消化不良的問題，因此想藉由黃金玉米健康飲有助長者開胃、幫助消化吸收，還可以補充鈣質。

食材 (4人份)

- (1) 黃金玉米6支
- (2) 牛奶500ml

黃金玉米健康飲		
營養標示		
每一份量	253 公克	
本包裝含	4 份	
	每份	每100公克
熱量	261.0大卡	103.2大卡
蛋白質	9.0公克	3.6公克
脂肪	9.0公克	3.6公克
飽和脂肪	2.3公克	0.9公克
反式脂肪	0.2公克	0.1公克
碳水化合物	36.0公克	14.2公克
糖	17.0公克	6.7公克
鈉	51毫克	20毫克

作法

- (1)玉米洗淨，保留玉米鬚
- (2)用刀刮下玉米顆粒
- (3)放入冷水煮12~15分鐘
- (4)撈出玉米加入牛奶直接打成汁

營養價值

一人份營養成分：乳品類約0.5份、全穀雜糧類約2份。玉米含有的葉黃素、玉米黃質可以對抗眼睛老化。中醫認為，玉米性平味甘，有開胃、健脾、除濕、利尿等作用，主治腹瀉、消化不良、水腫等。根據營養分析，玉米另含有醣類、蛋白質、胡蘿蔔素、磷、鎂、鉀、鋅等。

貼心小提醒

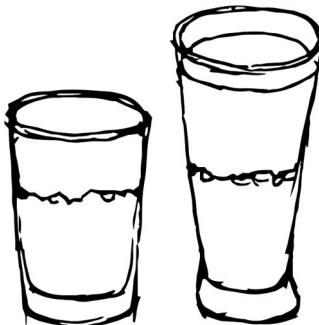
製作玉米飲時，可以選擇能將玉米渣打得更細小的果汁機機型，讓喝的時候口感好滑順與綿密。



照片來源：康健雜誌/陳德信

大人的午茶食譜4

相思雪裡紅 (紅豆牛奶)



簡單方便的製作方式讓銀光媽媽能更輕鬆有效率的備餐，像是紅豆的烹煮在咖啡館便可可以用電鍋完成，「相思雪裡紅」的紅豆採用人工烹調，可以適度的調整甜度，也可以讓顧客吃得放心、吃得健康。紅豆我們保留了綿密口感，非常適合長輩食用，搭配低脂高鈣的溫熱牛奶，正是一杯健康的飲料。

食材 (30人份)

- (1) 紅豆 (1公斤)
- (2) 牛奶 (2600毫升)
- (3) 水 (適量)

使用調味料

- (1) 糖 (3大匙)
- (2) 鹽 (1大匙)



照片來源：康健雜誌/陳德信

作法

- (1)紅豆泡入半鍋水，水位一定要高於紅豆，加入糖和鹽拌勻。
- (2)冰冷藏一小時，放入電鍋，外鍋加入2杯水開始烹煮，開關跳起後，再加入兩杯繼續烹煮，蒸煮到紅豆的口感剛剛好即可。
- (3)牛奶加熱（冰飲則省略）
- (4)將紅豆盛入杯子慢倒入牛奶
- (5)飲用前記得攪拌均勻。

營養價值

一人營養成分：全穀雜糧類1.3份、乳品類0.3份
 紅豆利尿、解毒，對心臟病、腎病、水腫有益；
 低脂高鈣牛奶補充更多鈣質，強化骨骼，減少熱量負擔。

貼心小提醒

- 飲品附小湯匙，可攪拌與食用紅豆，希望顧客和飲品有互動像交朋友，不單單是一杯紅豆牛奶而已。

相思雪裡紅		
營 養 標 示		
每一份量 122 公克 本包裝含 30 份		
	每份	每100公克
熱量	167.0大卡	136.9大卡
蛋白質	10.0公克	8.2公克
脂肪	3.0公克	2.5公克
飽和脂肪	1.0公克	0.8公克
反式脂肪	0.1公克	0.1公克
碳水化合物	25.0公克	20.5公克
糖	5.0公克	4.1公克
鈉	234毫克	192毫克



創新實驗場域1

穿梭在巷弄間的華江里共餐據點

隨著台灣高齡人口快速成長，民眾開始關注長照議題，市政府紛紛推出各種照顧高齡者的政策，其中「共餐」就是希望社區能提供此類一起吃飯、聚集的場所與活動內容，而不僅是「供餐」，更鼓勵長輩們能走出家門，讓長輩照顧長輩。

這次的高年級設計師-餐食設計的共餐參考據點找到了兩個同樣很優秀，但運作模式卻截然不同的基地，「板橋華江里辦公處」就是其一。

走進華江里共餐據點，每個人都忍不住驚嘆，「麻雀雖小，五臟俱全」完全能夠代表這個地方，這裡不同於一般的是里長很有自己的理念與堅持，凡有需要的人，不限制年齡、家庭背景，都可以來這裡享用餐點，里長秉持著「讓大家吃最好的食材」的理念，堅決不用罐頭入菜，為了讓每個人都吃得飽，四菜一湯是絕對基本的組合，更讓人不可置信的是華江里共餐據點週一



到週五是每天中午供餐，可想而知要維持這樣的規模需要不少資金補助，但里長很肯定地提到，這裡不接受金錢捐款，只接受食材捐贈，里長指著滿滿記錄著食材捐贈的白板，話語中充滿著感激與慰藉，儘管如此，很多時候里長還是需要自掏腰包，讓這個共餐據點能夠成為這些人的避風港，點亮他們人生的一道曙光。

板橋華江里共餐據點小檔案

- 開辦時間：2019年5月
- 每日共餐人數：40位
- 經營理念：注重衛生之外，食材也要好

創新實驗場域2

採礦後的平溪十分公共托老中心

想到平溪十分，閃過腦海的是浪漫的天燈與著名的瀑布，除此之外，平溪十分在過去，也曾經是個聚集大量礦工的煤礦區。由「財團法人一粒麥子社福基金會」主辦的平溪十分公共托老中心，主責社工蔡碧真熱情的介紹過往本地的礦業文化，但自從結束採礦之後，長輩的子女紛紛移居外地謀生，剩下許多獨居長輩或兩老相伴守著老家。雖然後起的天燈旅遊產業興起，但大部分的青壯年已在外地生根，開枝散葉，僅能趁假日回鄉探視父母。

平溪十分公共托老中心不同於之前提到的華江里共餐據點，這裡不僅是共餐與送餐的場域，更是長輩們的社交分享平台。平日周一至週五上午9點至下午五點，這裡提供了豐富且多元的健康促進活動，以延緩長輩失能失智為目標，包括有氧與肌耐力運動、文康休閒、音樂輔療、祖孫共學與藝術創作課程。在107年舉辦的第一



屆「礦男煤女銀髮藝術展」以藝術結合長照，帶動一群不曾拿筆的長輩以美學照亮生命，榮獲文化部文馨獎的年度創意獎項，今年更舉辦了第二屆藝術展。諾大的公托中心平日展示著長輩們和社工、老師創作的各類作品。蔡碧真社工有感而發地說道：這個據點能走到今日的規模，實屬不易。因為一粒麥子基金會是一個外地來的非營利組織，在居民不熟識的狀況下，只能以最誠信的態度與服務品質，來贏得長輩與家屬的信任，同時透過不間斷的讚美與示範，讓原本內斂的長輩至今已能展現熱情的分享力。長輩之間原本僅是鄰居或是點頭之交的關係，但這三年來，大夥一同吃飯、一同活動，相處的時間比家人還多，這群老人已經將平溪十分公共托老中心視為自己的第二個家了。

平溪十分公共托老中心小檔案

- 開辦時間：2016年9月至今
- 每日共餐人數：40位
- 經營理念：富有文藝氣息⁴ 融合多元活動

創新實驗場域3

牡丹心，揪甘心

新北市第一個長照2.0 C級巷弄站 _ 牡丹心陪伴站，一大清早就可以看到好幾個志工在裡頭忙碌穿梭，為了讓附近的獨居老人、需要關懷的人填飽肚子，50-60個志工輪番負責菜單設計、挑菜揀菜、調味、烹煮、打菜包裝在再兵分三路將熱騰騰的飯菜送到每位不便出行的長輩家中。

這個陪伴站是由牡丹心社區發展協會負責營運，居民與里長也都很樂意捐贈資金與食材，讓志工週一到五每天的午、晚餐都能變出色香味俱全的便當送到長輩的家中，一天兩次的熱情問候使獨居、身障、輕度失智的長輩都能感受到溫暖與用心。

牡丹心陪伴站的執行長陳專森說，「我們送餐，不只是送一個便當，而是送一份關懷。」從2009年經營到現在十年多來，層出不窮的是因為送餐志工們的到訪，才發現獨居長輩昏厥在家中，及時在鬼門關前救回一命的故事。



除了溫馨送餐外，陪伴站還栽種了可食地景與咖啡樹，發展「自栽自種、自給自足」的互助模式，邀請長輩們一起種、一起收，烘焙沖泡後的咖啡，再一同品嚐，以活動促進長輩的社會參與，一同創造老年的意義與價值。

牡丹心的溫暖，默默地在丹鳳社區當中發光，餵飽你我的心。

牡丹心社區發展協會小檔案

- 開辦時間：2009年8月
- 每日共餐人數：60位
- 據點特色：
 - 設立「咖啡小站」，自己栽種、烘焙咖啡豆
 - 據點配置按摩椅讓長輩放鬆身心

創新實驗場域4

銀光咖啡館 喝咖啡、聊長照才酷



隱身在新北市社會住宅中，來來往往的上班族與學生，銀光咖啡館成為這些為了工作、學業與家庭奔波勞累的人的休息中繼站，走進咖啡廳裡，匆促運轉的生活好像都放慢了腳步，因為這裡不僅是咖啡廳，更是照顧者喘息與長照相關的資訊服務站，負責外場的銀光媽媽身負重任，要會泡咖啡也是第一線接觸長輩的關鍵人物，對長輩都是積極主動的關心，把他們當家人在細心照

顧，這樣無微不至的體貼服務，讓來店內的客人享受寧靜與喘息的時刻。

「到咖手」團隊經營銀光咖啡的亮點之一，是在銀光咖啡館裡提供諮詢、引介的服務，默默耕耘的銀光咖啡館希望讓人們走進銀光咖啡館就如同「回到家」，因此提供基本的下午茶輕食外，還有提供高齡與長照相關的圖書角落，更營造全齡友善的空間，從館內使用可隨人數需求拼接的桌子與種類多元的椅子，到廁所中完整的無障礙設備，許多空間中的巧思來滿足各種族群的需求！也定期舉辦豐富有趣的音樂、藝術、手作課程，時常邀請專業的營養師來經驗分享與授課，透過一系列的活動體驗，傳達長照資訊。

銀光咖啡館小檔案

- 開辦時間：2019年1月
- 服務項目：長照服務諮詢、到府居家服務、銀髮社區活動、輕食蛋糕、下午茶
- 據點特色：
 - 隱身服務站「全齡友善，不刻意標榜長照服務」
 - 高機動性桌椅，符合各種族群需求

計畫介紹



自己的理想老後，自己來設計！

「設計」是一種開創性的思維，是一個「不甘於現況」的行動展現。要打造自己的理想老後的衣食住行，最快的方法，就是有機會「直接參與設計」，讓美好想像可以直接付諸實現。「高年級設計師 (New Age Designer)」的構想，就是藉由一群擁有美好生活想像與專業經驗的「大人們」，透過與青年「業界設計師」及「大專技職學生」的共同合作，以「青銀共創」驅動翻轉力量，打造出理想老後產品與服務的創新歷程。

共創成員的内心話

「對我來說是很大的成長，對據點來說，是很大的突破。一直以來，在據點帶活動時，總是被可行性框架住，但真正透過發想、討論過後再進行驗證，才發現原來有創意的想法，也有落實的可能性。」

「場域訪查是個很獨特的體驗，讓我們更聚焦問題，更有實用度。」

「年輕主廚教了我們很多技巧很實用，可以用在共餐據點當中，真讚！」

「很謝謝大家給據點一個機會重新創造。」

「今天的雞胸肉跟以前吃過的很不一樣，眼睛都發亮了。」

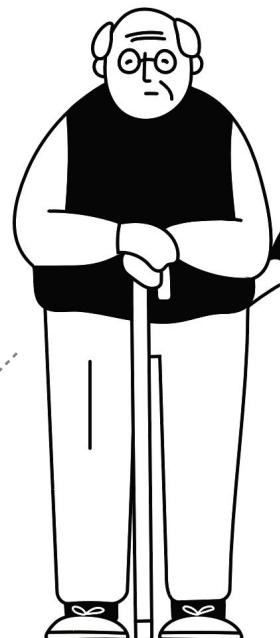
「在計畫中有很豐富的學習，真實去驗證設計後，又有意外的發現：長輩在試吃過後，還會主動分享年輕時參加家政班學到的雞胸肉料理方法，引起長輩的興趣與參與感。」

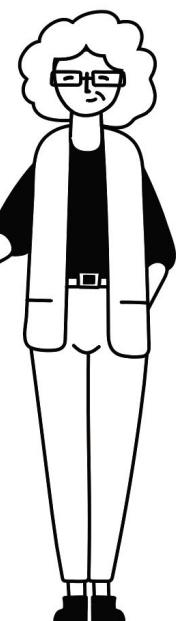
熟高齡者的飲食痛點

上了年紀，用餐的過程就像打仗，重重難關。您可能有所不知，究竟高齡者在吃飯的時候會面臨到哪些問題呢？讓我們來一探究竟：

[心理面]

1. 吃飯不再是種享受，食慾低落
2. 藥物與營養素交互作用，飲食限制多
3. 年邁孤單或獨居，一個人難料理、剩食、食物不新鮮問題





[生理面]

1. 吞嚥困難：軟質/流質飲食
2. 牙口疾病(牙齦萎縮、牙齒脫落)導致食慾不振、咀嚼困難、營養不均衡
3. 味覺嗅覺敏感度下降，導致重口味飲食
4. 罹患多種慢性病

[行為面]

1. 有些擔心頻尿.尿失禁，水分常攝取不足
2. 有些長者吃素導致蛋白質攝取不足、鈣質不足
3. 有些不良飲食習慣，如湯澆飯、愛吃醃製物

熟高齡者餐食製備秘訣

在了解高年級用餐時所面臨到的狀況後，想必大家一定開始好奇，在飲食這麼多限制之下，我們要怎麼幫助家裡以及據點的長輩製作營養美味、又能讓長輩吃得下(善用烹飪技巧幫助吞咬)、吃得夠(少量多餐能吃盡量吃)、吃得對(每天吃足六大類食物)，又吃得巧(透過小巧思，餐餐更有味)(2018, 衛福部國民健康署)呢？

吃得出

1. 為了讓長輩「吃得出」(善用烹飪技巧幫助吞咬)，我們可以：

- 調整食物質地：將食材煮得軟一些，但不至於爛，除了不讓食材營養成分流失之外，保持食物的嚼勁也能訓練長輩的咀嚼功能。
- 選用質地較軟食材：魚、蛋、豆腐及豆製品等較軟的食物長者接受度較高，也是很好的

蛋白質來源；質地較軟的蔬菜包括大番茄、絲瓜、冬瓜、茄子以及葉菜類的嫩葉。

- 調整食材質地：將食材切得更細碎，對於咀嚼功能已非常差的長輩，再以流質飲食(把食物打成汁液)提供。

吃得夠

2. 為了讓長輩「吃得夠」(少量多餐能吃盡量吃)，我們可以：

- 準備一些點心：每日以4~6餐為佳。三正餐間，可以準備一些簡便的點心，如牛奶泡餅乾、蛋花燕麥片、水果丁搭配優格、鹹甜豆漿加蛋等等。

吃得對

3. 為了讓長輩「吃得對」(每天吃足六大類食物)，我們可以：

- 注意每日應攝取：五穀根莖類2.5~4碗、蔬菜類3~4碟、水果類2個、蛋豆魚肉類3~4份、油脂類1.5~3湯匙、奶類1~2杯；熱量約每公斤體重30大卡(例如60公斤的長輩，每日即需攝取1800大卡的熱量)。
- 調味品減量：少油少鹽少糖，更減少「精緻調味料」的使用；可用蔥、蒜、八角、花椒、檸檬汁代替醬油調味，避免鹽分攝取過多。
- 調整烹飪方式：減少「油煎」，改以「蒸、煮、燉、滷、烤、涼拌」等方式烹飪。
- 嚴選食材：挑選「新鮮」、「自然」的食材，遠勝於加工食品。
- 注意長輩疾病與體質，適度調整食材使用：例如，易脹氣的長者，建議避免韭菜、洋蔥、花菜、地瓜等易產氣的食物；有腎病的

長者，則應減少蛋白質的攝取量；吃素長輩則可能有蛋白質攝取不足的問題；長輩骨質流失，應增加鈣質攝取。

吃得巧

4. 為了讓長輩「吃得巧」(透過小巧思，餐餐更有味)，我們可以：

- 使用香料，增進食慾：料理中可加入紅棗、枸杞、薑、蒜等不同香氣食材，適時增添風味；另也可勾芡、淋汁增加味道。
- 不同刀功，增加口感：如切成片狀、絲狀、茸狀等，增加口感變化。
- 改變用餐氣氛：長輩退休後生活失去重心，或因失去另一半而獨居，可在餐前增加一些遊戲、儀式或播放點輕鬆的音樂，讓用餐氣氛變得輕鬆、愉快。

(參考資料：老人營養餐食手冊- 國泰綜合醫院及其他網絡資料)

高年級設計師－餐食設計

餐食體驗設計原則

從本次共創過程中，我們萃取的一些有趣又實用的設計原則，快來看看吧！

重新設計符合社區的料理餐食：



1. 善用「蛋」當作凝劑：據點常見剩菜、剩餘食材問題，可將多種剩餘食材(如：馬鈴薯、蘿蔔、香菇、青菜等)切丁拌入蛋液中變身可口蛋料理，如<共餐組>就設計了簡單、口感豐富又補鈣的「鈣勇蛋」蒸蛋料理。



2. 善用強迫連結：惜福菜常重複出現，大廚為了單一食材多變化而苦惱，如<送餐組>在菜單設計時就以「對對碰」各種調料口味(紅麴、青醬、酸辣、海

苔、孜然等) X 料理手法(燉、蒸、炒、拌、燙、氣炸等) 激發多元料理設計！

3. 善用替身：高齡者不宜攝取過多油脂、糖分、精製澱粉，我們可以善用天然食材作為替身，或選替代的烹飪方式，來打造仿似的口感但更健康營養的料理，像<大人的午茶組>的「炙熱太陽」就是用金山地瓜來取代傳統鳳梨酥的甜份，吃得無負擔更健康！



4. 符合專長來創新：熟高齡愛吃中式，社區大廚們也擅長古早味，像<大人的午茶組>就是善用志工媽媽「很會炒肉燥」的專長，研發出低脂又好吃的鹹蛋糕，讓餐食設計更貼近日常、更容易落實！



重新設計整體的吃飯體驗



1. 運動一下再吃更美味：誰說運動一定要30分鐘以上，吃飯前可結合短時間如10分鐘的運動帶領，無論是健口操或簡單伸展，讓吃飯不只是吃飯，不知不覺就達成一日1/3運動量。



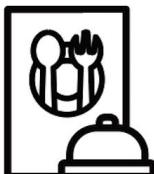
2. 吃得快樂、煮的也快樂：除了考量到用餐長輩的體驗，也需體諒備餐、做菜社區大廚的辛勞，如<送餐組>提出的「快樂餐」概念，就是一週選一天，端出特別但容易準備的餐點當作快樂餐，讓長輩和廚師都開心。



3. 賦予更積極的身份：負責做菜的社區廚師們很需要一句「好吃、感謝」的肯定，讓社區中的用餐長輩不只是食客」，還能扮演更有趣的角色，如<共

餐組>就嘗試給予長輩挑菜者、喝采者、上菜秀模特兒、餐盤設計者等身份新嚐試！

4. 重新設計溝通接觸點：社區用餐空間裡除了吃飽吃健康，都擁有意義深遠且重要的關懷、互動、資訊給予的意義在裡面，像<大人的午茶組>他們就重新打造了菜單Menu，讓有長照需求的社區民眾能點餐之餘更理解銀光咖啡館可提供的長照相關服務。



吃當令、吃在地

食足新北 好食材地圖

Check Out Local Ingredients Map of New Taipei City



小卷 Squid



萬里、瑞芳

含有高度不飽和脂肪酸(如 EPA、DHA)，加上含有大量牛磺酸(可有效減少血管壁累積膽固醇，有助於預防血管硬化)、含有少量的鈣、鎂、維生素B群。



魩仔魚 Whitebait

淡水、八里

鈣含量豐富且可提供優質蛋白質。



白帶魚 Hairtail



楊梅 Waxberry

八里、三芝

富含纖維素、維生素、礦物質、脂防、蛋白質、果膠及8種對人體有益的胺基酸，且鈣、磷、鐵的含量比其他水果要高出10多倍。



龍壽茶 Long Shou Tea

林口

龍壽茶為烏龍茶的一種，茶中含有大量的茶多酚，可以降低血液中的膽固醇含量，有降低血壓、抗氧化、防衰老和抗癌等作用；龍壽茶能提升自律神經、副交感神經的活動，可以減輕壓力。



文旦 Pomelo

八里、淡水、五股、汐止、林口、新店

富含蛋白質、維生素B1、B2、C、P、胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵及鈷鹽、酒石酸、檸檬酸等。特別是維生素C的含量，為果之冠。此外，柚皮中還含有揮發油、新橙皮苷及柚皮苷等特殊營養成分。



蜜香紅茶 Honey Scented Black Tea

三峽

紅茶中，富含的黃酮類化合物能消除自由基，具有抗老化作用；降低心肌梗塞的發病率；紅茶中的咖啡酸，能促進尿量增加、利於排除體內的乳酸、尿酸(與痛風有關)、過多的鹽分(與高血壓有關)、有害物質等，以及緩和心臟病或腎炎造成的水腫。



桶柑 Takan

八里、三峽

β -胡蘿蔔素、橘紅素、枸櫞酸、多酚類、類黃酮素(能夠增加抗氧化能力，並加速細胞自我修復，減緩癌細胞生長)，以及維生素A、B、C、D、P，還有鈣、鉀、鎂、鋅等礦物質。



椪風茶 Oriental Beauty Tea

石碇

又名白毫烏龍茶，含有大量的茶多酚，可以提高脂肪分解酶的作用，降低血液中的膽固醇含量，有降低血壓、抗氧化、防衰老及防癌等作用。

碧螺春 Biluochun

三峽

碧螺春內含有維生素C和維生素E能抗癌；含有較多的兒茶素，可抑制動脈粥樣硬化與抑制心血管疾病；碧螺春葉中的咖啡酸和茶多酚有利尿作用，用於治療水腫、水滯瘤、亦可治療急慢性黃疸型肝炎。



珠蔥 shallot

平溪、雙溪、貢寮、烏來

鉀、鈣、維生素C、維他命B、胡蘿蔔素、葉酸、硒(提升免疫力)、必需氨基酸。

茭白筍 Water Bamboo

三芝、金山

富含蛋白質、飼類、維他命A、C、膳食纖維等營養成分，且由於熱量低、水分高，容易產生飽足感。

**甘藷 Sweet Potato**

淡水、金山、萬里、三芝、石門
碳水化合物，蛋白質，食物性纖維，鈣，鐵， β -胡蘿蔔素，維生素B1、B2、C等營養素，低熱量。

蟳蟹類 Crabs

淡水、金山、萬里
高蛋白，低脂肪，高膽固醇，維生素A豐富，鈣多，鎂少，硒多，維生素B1少，沒有膳食纖維與澱粉。

鐵觀音 Tie Guanyin

石門

鐵觀音的粗兒茶素組合，具較強抗氧化活性，可使人體免受衰老疾病侵害；茶葉的錳、鐵、氟以及鉀、鈉含量比，高於其他茶葉，其中尤以含氟量高名列各茶類之首，對防治齲齒和老年骨骼鬆軟症效果顯著。

鯖魚 Mackerel

瑞芳

富含鐵質、鈣質、蛋白質、磷、鎂、鉀、菸鹼酸及維他命B、D群，以及不飽和脂肪酸EPA和DHA。

貢寮鮑 Abalone(黑盤鮑、九孔鮑)
貢寮

蛋白質、鈣、磷、鐵、鎂、鉀等。

山藥 Chinese Yam

三芝、雙溪、貢寮、淡水、平溪
澱粉、蛋白質、鈣、鉀、鈣、鐵、維生素A、C、B6。

文山包種茶

Wenshen Paochong Tea



石碇、平溪、深坑、汐止、新店、坪林
文山包種含有豐富的營養保健成分，可強心、利尿、消除疲勞，有解除尼古丁及酒精中毒的功能，更有消除血脂肪、防止血管硬化的妙效。

新北在地優質農產，從農田到餐桌超新鮮

Local and Quality Farm-to-Table Produce from New Taipei City

資料來源：新北市政府農業局
Source: Agriculture Department, New Taipei City Government

高年級設計師活動花絮

餐食設計 青銀共創工作坊

短短三個月的時間，高年級設計師－餐食設計計畫的成員們一同經歷了各式各樣的酸甜苦辣，有很密集的訓練，也有很深入的探索三個主題三個場域，更有很緊湊的迭代設計，最終產出難能可貴的青銀共創成果。



共創工作坊1

第一次工作坊整體計畫啟動，我們安排了組員相見歡、認識新北的在地食材、青銀共創默契建立，然後我們也到了實驗場域深入了解主題現況痛點、與主題情境互動、創意發想。



共創工作坊2

第二次工作坊讓青銀共創料理製作、整體體驗發想，邀請衛生局局長及多位專家進行試菜、給予回饋，讓小組針對食譜修正與體驗再設計。





高年級設計師 x 餐食設計計畫 **400萬人的幸福健康味**

指導單位 | 新北市政府

主辦單位 | 新北市政府衛生局

執行單位 | 5% Design Action 社會設計平台、銀光未來館

共同推動單位 | 銀光咖啡館、牡丹心社區發展協會、一粒麥子社福基金會-平溪十分公共托老中心、板橋華江里辦公處、六福旅遊集團、天主教輔仁大學營養科學系、光啟高中餐飲科、紫金堂股份有限公司、財團法人天下為公基金會附設居家服務部、十一百造工作室

總編輯 | 楊振甫

企劃編輯 | 洪燕茹、璩君芮

食譜作者 | 王彥絨、古曼伶、朱昱璋、李秉勳、林建淵、官柏均、徐哲穎、高攷、莊金珠、莊嘉群、張鉗、湯士賢、黃冠銘、楊吳秀琴、楊卉瑄、潘素娥、賴品含、顏郁心、鄭美、劉慧梅、謝睿哲、蔡碧真、璩君芮 (依筆畫排列)

美術設計 | 洪燕茹、張靜怡

電子書版次 | 2019年12月

- COPY RIGHT 著作權所有。翻印必究 -



高年級 Design 設計師

New Age Designers & Food Design
餐食設計計畫

由跨齡、跨域團隊組成，青銀共創共同設計出給熟高齡的創意餐食料理食譜，給新北社區共餐據點、送餐服務以及銀光咖啡館「營養、美味、使用當季在地食材、好上手又不浪費」的暖心料理。

指導單位



主辦單位



執行單位

5%Design Action