

~~~家有一老如有一寶、增肌減脂全家樂~~~

為銀髮寶貝準備吃巧吃好的歡樂年菜

臺中榮總 陳妍蓓營養師

農曆新年是闔家團圓的大日子，家人相聚的時刻，家中長輩面對滿桌子的佳餚，不免擔心“肉會不會太硬讓我咬不動？”常常只能望美食興嘆！若為配合長輩牙口不佳的問題，刻意將食物煮得糊糊的，又讓人不想舉箸...如何能兼顧健康營養、料好實在又能符合全家人老少咸宜的健康與口味需求，準備年菜成了一大學問。

高齡者在生理上普遍有牙齒脫落、嗅覺變差、消化及吸收能力減退的現象，造成攝食意願降低，營養攝取不足的問題。肌肉是維持健康的重要關鍵，身體肌肉少，缺乏鍛鍊，肌力下降，失能風險及死亡率都會升高，想要增加肌肉，運動和飲食必須雙管齊下。有充足的營養就可以維持肌肉細胞，使肌肉更健康有力，以飲食增強肌力的關鍵不只是蛋白質，還要有足夠的碳水化合物，例如米飯、麵食、水果等含醣類，因此搭配均衡飲食，攝食全穀雜糧類、奶類、豆魚蛋肉類、油脂與堅果類、蔬菜類、水果類等六大類食物，掌握健康飲食三低一高『低油、低鹽、低糖、高纖』的原則，獲得各種必須的營養素才能更健康。

對於牙口功能不全的銀髮族來說，製備易咬、好吞又好吃的食物，最簡單的方法就是挑選質地軟或切割成小體積，避開粗糙、堅硬的食材，利用烹調方法改變食物組織，同時降低油脂含量，減輕負擔好消化，既可維持食物的原形又可讓食物可更軟嫩，適口性更佳，吃得健康又營養。長輩咀嚼若已有困難或飲用液體容易噎到時，則可將食物打成泥狀或添加食物增稠劑，增加進食量。

臺中榮總營養室特別為有老寶貝的家庭設計一套看起來可口，吃起來美味的年菜，利用唾手可得的食材，例如馬鈴薯、豆腐/鮮魚、鮮蝦/腐皮、麵線、雞肉、蘿蔔糕、銀耳、布丁等，不需使用特殊的食材，以簡單烹調創新設計，親自下廚做年菜，凝聚親情確保食物的品質與衛生，使圍爐年菜充滿驚喜及營養概念，聰明吃年菜，快樂做運動，健康過好年，為即將來臨新的一年加分。期待全家老少能吃得開心、健康歡樂過好年。



(8人份)

一人份營養成份

熱量：927 大卡
蛋白質：53 公克 (22%)
脂肪：31 公克 (30%)
醣類：109 公克 (48%)

為銀髮寶貝準備吃巧吃好的歡樂年菜 – 菜單

一、 花團錦簇~馬鈴薯蛋沙拉

精製的造型賦予馬鈴薯與沙拉不同的質感

材料： 蝦子 120 公克、雞蛋 300 公克、馬鈴薯 200 公克、沙拉醬適量

- 做法：1. 蛋洗淨放入鍋子加水，煮沸蓋上鍋蓋，悶十分鐘後去殼備用。
2. 馬鈴薯洗淨、削皮後切塊，蒸軟。
3. 將水煮蛋切半，取出蛋黃，馬鈴薯、沙拉醬、蛋黃混和搗碎，用湯匙塑型放入熟蛋白凹槽。
4. 蝦子洗淨去腸去殼，燙熟放置蛋上。



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
87.5	6.8	4.4	47

二、 開春大吉~鮮蝦腐皮捲

切碎的食材又有完整食物的觀感

材料：黃豆皮 100 公克、豬絞肉 150 公克、涼薯 50 公克、蝦仁 100 公克、芹菜 30 公克、胡椒粉 10 公克、鹽 10 公克

- 做法：1. 將蝦仁、涼薯和芹菜剁碎。
2. 將所有食材混合均勻後，用黃豆皮包起來。
3. 包好的黃豆皮過油後蒸熟即可。



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
74.4	6.6	4.4	1.9

三、永保安康 ~ 蹄膀麵線

軟嫩的蹄膀搭配長長的麵線代表長命百歲

材料：蹄膀 600 公克、麵線 160 公克、蠔油 40 公克、米酒 40 公克、冰糖 40 公克、胡椒粉 20 公克、香油 20 公克、香菜 20 公克

- 做法：1.蹄膀蒸熟。
- 2.將蹄膀加入上述調味料及適量水滷煮至入味。
- 3.麵線以冷水沖過並燙熟，放入碗中淋上香油備用。
- 4.最後擺入滷好的蹄膀撒上香菜。

	一人份營養成份			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
	240	10.8	12.5	30.8

四、步步高升 ~ 金沙蘿蔔糕

材料：蘿蔔糕 400 公克、鹹蛋 100 公克、大蒜 10 公克、蔥 10 公克、醬油 10 公克、油 30 公克

- 做法：1.將蘿蔔糕切 3x3x3cm 的方塊備用；鹹蛋末、蒜末、蔥花備用。
- 2.熱油，先炒鹹蛋末，再加入蒜末，取出備用。
- 3.將蘿蔔糕煎熟，加入醬油和 2/3 的(2)料，輕輕拌炒。
- 4.盛盤後將剩下的 1/3 的(2)料撒在蘿蔔糕上，撒上蔥花。

	一人份營養成份			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
	87.5	3.8	1.3	15

五、魚躍龍門 ~ 清蒸魚片豆腐

豆腐與魚的鮮味結合，輕鬆補充優質蛋白質

材料：鱸魚 500 公克、中華豆腐 1 盒、香菇 80 公克、紅蘿蔔 100 公克、薑 20 公克、蔥 20 公克、精鹽 10 公克、米酒 30 公克、香油 30 公克、白胡椒 10 公克

- 作法：**
- 1.魚抹上精鹽，放上薑片去腥。
 - 2.魚身剖半/斜切，中華豆腐切片鋪在魚身下方，香菇片及胡蘿蔔片穿插入魚身中，淋上米酒和白胡椒蒸熟。
 - 3.鋪上蔥絲、薑絲、紅蘿蔔絲，香油稍微加熱後淋上鱸魚即可。

	一人份營養成份			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
	74.4	7	5	0

六、福壽雙全 ~ 雙色燴百果

運用兩種軟質的青菜，讓長輩吃得順口又能增加纖維質

材料：大黃瓜 200 公克、芥菜心 300 公克、白果 80 公克、胡椒 40 公克、鹽 30 公克

- 做法：**
- 1.大黃瓜削皮洗淨切條。
 - 2.芥菜心洗淨切塊，川燙去苦味。
 - 3.白果川燙去苦味。
 - 4.熱水加入胡椒、香油、鹽調味，放入大黃瓜燙軟。
 - 5.大黃瓜及芥菜心圍成一圈、白果置中擺盤即可。

	一人份營養成份			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
	18.8	1.5	0	3.8

七、金雞報喜 ~ 狗尾草燉雞

象徵起家的全雞燉湯燉粥一起來

材料：狗尾草 100 公克、全雞 1 隻、米酒 50 公克、鹽 40 公克、白米 160 公克、栗子 8 顆、紅棗 8 顆、青蔥 100 公克、藜麥 40 公克

- 作法：**
- 1.全雞洗淨汆燙約 50 秒，去除血水。
 - 2.將白米、藜麥洗淨後浸泡備用。
 - 3.米、藜麥、紅棗 8 顆、栗子 8 顆、蒜頭 8 顆、一小把狗尾草由雞尾端塞入並封住。
 - 4.塞好料，封好的全雞放入鍋中，加一小碗高湯提味、再加入適量的水量、並將剩餘的紅棗、栗子、狗尾草、蒜頭與蔥段都放入鍋中，小火熬煮 2 個小時。

	一人份營養成份			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
	137.5	10	6.3	9.4

八、富貴圓滿 ~ 彩椒鑲肉

地瓜泥鑲絞肉，鹹中帶甜好滋味

材料：彩椒(青椒/紅椒/黃椒)250 公克、紅心地瓜 300 公克、絞肉末 200 公克、洋蔥丁 50 公克、蒜末 40 公克、荸薺丁 40 公克、松子 40 公克

- 做法：**
- 1.彩椒/青椒去籽洗淨，剖半備用。
 - 2.地瓜去皮切丁蒸熟，搗成泥塞入剖半的彩椒/青椒中
(青椒鑲地瓜泥前先拍上少許的太白粉)。
 - 3.將絞肉、洋蔥丁、蒜末、荸薺丁炒香，鋪在地瓜泥上(完成後灑少許太白粉)。
 - 4.熱鍋，放入少許的油，鑲肉餡的面向下，煎至金黃色，再翻面將青椒煎熟，灑上略烤過的松子即完成。

	一人份營養成份			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
	130	5.6	3.1	8.6

九、延年益壽 ~ 銀耳蓮子湯

吃在嘴裡甜在心裡 (吃紅棗年年好)

材料：白木耳(乾)40 公克、蓮子(乾)80 公克、桂圓 100 公克、紅棗 40 公克、枸杞 30 公克、冰糖 80 公克

- 做法：**
- 1.白木耳、蓮子、紅棗、桂圓泡水/蒸熟/拌勻。
 - 2.加入冰糖、枸杞即可。

	一人份營養成份			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
	96.3	0.75	0	23.1

十、歲歲平安 ~ 蘋果米布丁

以白粥搭配喜愛的水果，期盼來年全家平安

材料：蘋果丁 200 公克、鳳梨丁 300 公克、草莓 200 公克、稀飯 300 公克

- 做法：
1. 蘋果去皮切丁泡鹽水。
 2. 鳳梨去皮切丁。
 3. 將稀飯與鳳梨丁放入果汁機攪打至黏稠狀。
 4. 將 3 倒入杯中放上蘋果及草莓即成。



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
55.6	0.4	0	13.4