

三、白蝦



三、食材選擇與營養特色(25%)

選用國產當季食材，注重食材搭配的合理性與營養價值，符合銀髮族健康需求

食譜(2 人份)	食材	使用量	單位	分切規格 (cm 或 mm)質地調整飲食 7 級小於 3cm、6 級小於 1.5cm
	馬鈴薯	90	克	2 *2
	秋 葵	25	克	1.5*0.5
	紅蘿蔔	25	克	1*1
	毛 豆	15	克	1.5*1
	白 蝦	3	隻	2*0.5
	雞胸肉	20	克	2*0.5
	雞 蛋	2	顆	
	鮮乳優格	20	克	

	火龍果	45	克	1.5*1.5
	腰 果	10	克	2.5*1
調味料	黑胡椒	少許		
	鹽	少許		
	蠔油	少許		
	橄欖油	5	ml	
料理作法 請詳細說明	1. 馬鈴薯、紅蘿蔔切丁與腰果煮軟；雞蛋水煮 10 分鐘後剝殼，蛋黃與鮮奶優格攪拌成沙拉，蛋白切丁備用。 2. 火龍果切丁，毛豆與秋葵燙軟後泡冷水，秋葵切薄片備用。 3. 雞胸切薄片，用蠔油與黑胡椒抓醃，鮮蝦洗淨剝殼切片，鍋中加橄欖油將雞胸與鮮蝦煎熟。 4. 馬鈴薯壓成泥，加入紅蘿蔔丁、蛋白丁、毛豆、秋葵片、火龍果丁、腰果及煎熟的雞胸與鮮蝦。 5. 混合蛋黃沙拉攪拌均勻後裝盤，即完成。			
四、創意及特色(5%)	菜餚設計需具備創意，例如結合傳統與現代烹飪手法，或融入在地文化特色，同時滿足銀髮族營養需求。			
以「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」的三好一巧銀髮族飲食原則為出發點，設計色、香、味俱全的料理，作為簡易製備且營養滿分的餐點。				
1. 吃得下：善用烹調技巧將食材切小丁、薄片使長者容易入口，且將部分食材煮熟軟化，讓本道料理符合容易咬軟質食的質地。				
2. 吃得夠：繽紛馬鈴薯沙拉的份量當作正餐，亦可當作點心，進食無壓力！				
3. 吃得對：我的餐盤六大類，在本道料理完整體現！以未精製雜糧的馬鈴薯當作主食來源，搭配高生理價蛋白質的白肉食材（雞胸肉、白蝦）及植物蛋白來源的毛豆，與充滿植化素的胡蘿蔔、秋葵，富含鈣質的優格，拌入富含不飽和脂肪酸的原型好油來源—腰果，一同加入在地新鮮食材的水果類—火龍果，讓大家能以簡單的料理，輕鬆達到均衡飲食。				
4. 吃得巧：少鹽、少油的製備方式，簡單的調味保留食材本身的味道，運用繽紛的色彩搭配，呈現色、香、味俱全，適合與親友共食的料理。此外，考量茹素的長者，選用毛豆作為豆魚蛋肉類的食材來源。只要將不可食的葷食移除，並將毛豆				

比例調整到 100 公克，即可達到 2 份的優質植物蛋白質來源。	
五、實用與推廣 (10%)	菜餚設計、刀工技巧及食材搭配需具備實用性，並易於推廣至家庭或社區。
本菜餚以竹南火龍果為主，搭配雜糧、豆魚蛋肉類、蔬菜及腰果，酸甜爽口，營養滿分。火龍果產季為 6 至 12 月，竹南沿海種植的果實香甜多汁，富含鐵質、纖維及甜菜紅素。料理方式簡單，適合家庭或社區推廣，尤其吸引長者品嚐。不僅推廣在地農產，更鼓勵健康飲食文化，火龍果的鮮豔色澤與香氣，讓菜餚兼具視覺與味覺享受。	

註 1：表格若不敷使用可自行增添，惟以 5 頁為限。

註 2：所有競賽內容版權皆屬主辦單位所有，請將其詳細填妥。

十四、其他參考資料

(一) 質地調整飲食原則



食材挑選

- 挑選新鮮、天然及當地在地食材
- 衛生安全有認證，例如產銷履歷、HACCP、CAS等



食材處理好入口

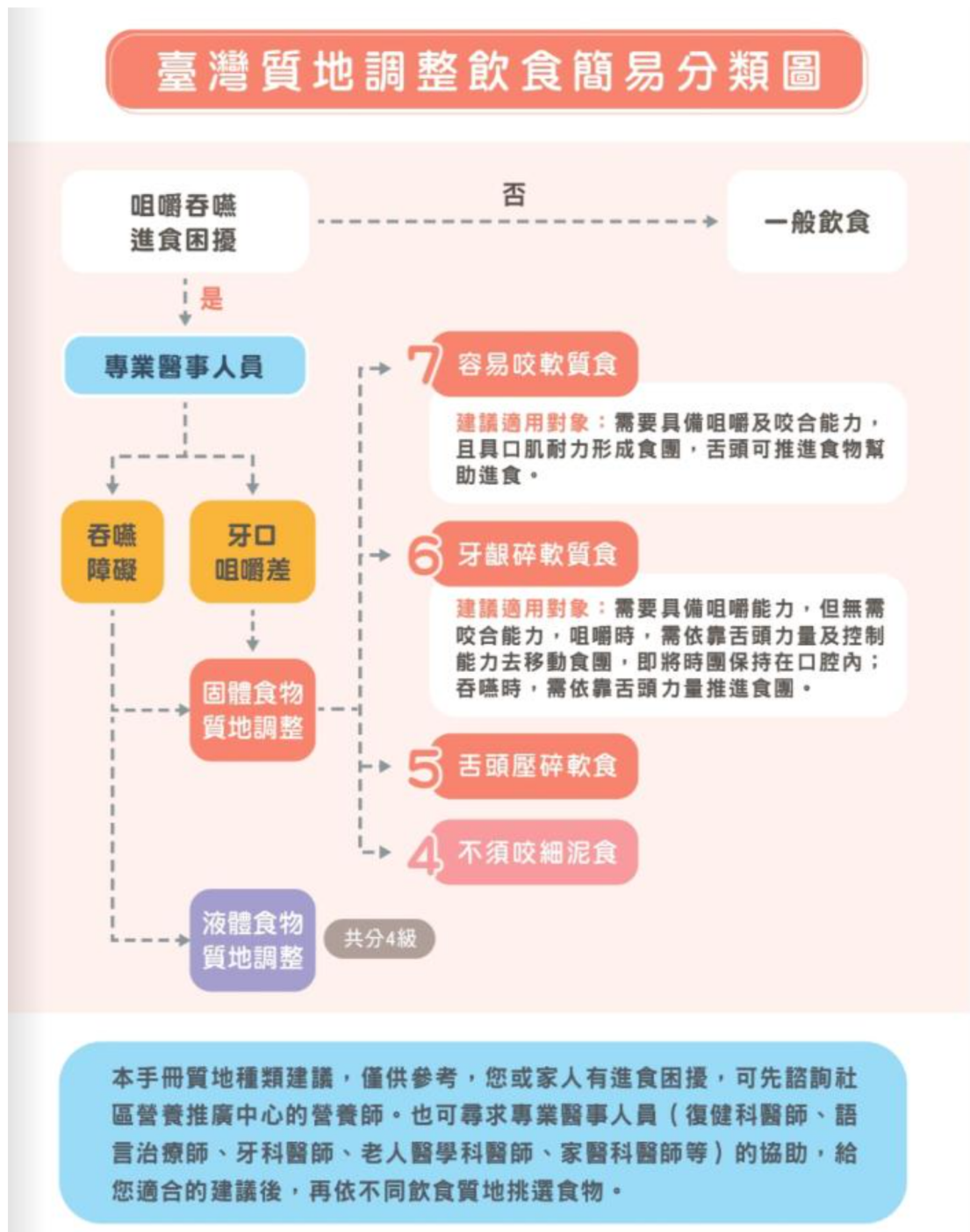
- 去除果核、果籽、粗果皮、骨頭、魚刺等
- 蔬菜去除硬莖梗、粗纖維
- 食材切成適口大小 建議3公分以下大小



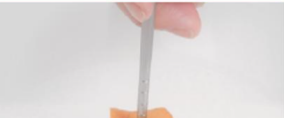
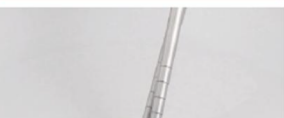
改變烹飪方法更可口

- 食材軟化處理
- 增加食物濕潤度
建議搭配有稠度、滑順的醬汁或肉汁
- 使用天然辛香料增加香氣
如薑片、大蒜、胡椒等

(二) 質地調整飲食分類



(三) 質地調整飲食軟硬度檢測

級別	尺寸建議	叉子測試	湯匙測試	筷子測試
7 容易咬軟質食	不限制尺寸 小於 3 公分塊狀 更好入口	 食物可被叉叉切斷  以叉叉正面下壓食物，食物不會自叉縫擠出，且待叉叉離開後不會回復原狀	 利用湯匙可將食物切斷成小塊  食物會被壓扁或變形 湯匙移開後，食物不會恢復原狀	 利用筷子可刺穿食物
6 牙齦碎軟質食	小於 1.5 公分 丁狀	 食物可被叉叉切斷小於 1.5 公分  以叉叉正面下壓食物，食物可被壓穿並自叉縫中擠出，且待叉叉離開後不會回復原狀	 食物可被湯匙切斷小於 1.5 公分  食物會被壓扁或變形 湯匙移開後，食物不會恢復原狀	 利用筷子可將食物分成小於 1.5 公分

*請參考衛生福利部國民健康署「吃進健康 高齡營養新食代」質地調整飲食衛教手冊，連結 <https://reurl.cc/G4nXDp>



質地調整飲食衛教手冊

(四) 「社區營養推廣中心」簡介及聯絡資訊

國民健康署補助 22 縣市政府衛生局成立在地「社區營養推廣中心」，是社區民眾的好厝邊、好朋友，並擔負起社區民眾「您的營養阮來顧」的重要任務！民眾如有營養或飲食問題，可至掛有「6 大類食物」結合「幸福笑臉」圖樣牌示的「社區營養推廣中心」，專業營養師可提供「在地居民營養問題分析」、「社區營養照護人員培訓」、「社區營養教育」、「營養風險篩檢」、「健康餐飲輔導」等有計畫且全面性的營養照護服務，「社區營養推廣中心」圖示意涵、22 縣市「社區營養推廣中心」聯絡資訊詳如下，歡迎民眾多多利用。



社區營養推廣中心