

高齡者健康美食

好嚼、好吞、好營養

質地調整飲食製備技巧

示範食譜-軟質、細碎、糊狀、流質



南瓜腰果雞丁

臺北榮民總醫院新竹分院
營養科 製



高齡長者軟質飲食製備技巧

1 食材去骨，切成拇指大小便於一口進食量。

2 肉類去筋、逆紋切、使用叉子穿刺或肉槌槌打。

3 肉類可透過抓醃蛋清、太白粉、鳳梨或打水等方式增加滑嫩口感。

4 使用增加滑順口感的食材幫助咀嚼、吞嚥，例如：山藥、南瓜、濕木耳。

5 堅果用煮的方式變為綿滑口感或磨成粉入菜。

6 蔬菜去絲、切小塊。

7 使用燉、煮、燒、煨、煲等烹調方式使食材煮軟爛。

8 工具：肉槌、攪碎機、果汁機、燉鍋、壓力鍋。



腰果南瓜雞丁 軟質IDDSI LEVEL6

材料 A：南瓜 120 公克、紅蘿蔔 30 公克、
去骨雞腿丁 150 公克、鴻喜菇 30 公克、
生腰果 10 公克、牛奶 100C.C.。

材料 B：洋蔥 50 公克、蒜頭 5 公克、橄欖油 1 湯匙。

調味料 A：鹽 1/2 匙、香油 1 匙、太白粉 2 匙、
水 1 湯匙。

調味料 B：鹽 1/2 匙、月桂葉。

作法

1. 南瓜、洋蔥、雞腿切成 1.5 X 1.5 公分 (約拇指大小) 備用。
2. 雞腿丁加入調味料 A 醃製。
3. 洋蔥炒香後加入材料 A、調味料 B 拌炒。
4. 加 1 碗水燉煮至材料軟，加入牛奶收汁即可起鍋。

營養分析(1人份)

熱量	蛋白質	醣類	脂質	膳食纖維
185大卡	11.9公克	10.1公克	10.7公克	1.4公克

食譜特色

1. 使用軟質烹調技巧：刀工、醃肉、添加滑順食材、燉煮。
2. 堅果、牛奶入菜增添蛋白質與熱量。



可依不同咀嚼、吞嚥功能調整菜餚質地

雞肉丁佐南瓜醬

細碎濕軟 IDDSI Level 5

作法：

- 1.前道軟質菜餚的雞肉取出使用絞碎機打碎。
- 2.剩餘材料倒入果汁機中加50C.C.牛奶打成醬。



南瓜雞肉泥

糊狀 IDDSI Level 4

作法：

- 1.前道軟質菜餚全部使用絞碎機打成糊狀。
- 2.為求美觀可倒入模型塑型。



南瓜雞肉濃湯

中稠度流質 IDDSI Level 3

作法：

- 前道軟質菜餚移出一半雞肉，剩餘菜餚加入100C.C.牛奶，使用果汁機打成流質即可。
(部分雞肉使用牛奶代替才能打出滑順口感)

