

高齡者健康美食

優質蛋白質



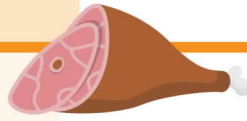
示範食譜

胡蘿蔔 鮪魚鬆餅

一起吃出
好腦力！
好眼力！

蛋白質主要功能

1. 建造及修補細胞組織。
2. 調節生理機能：構成體內免疫球蛋白、各種酵素及賀爾蒙、維持體內酸鹼值及電解質的平衡。
3. 提供身體能量。



建議量

銀髮族蛋白質攝取量應大於每日每公斤體重 1.2公克。

體重	每日蛋白質建議總量
50公斤	60公克
60公斤	72公克
70公斤	84公克

常見食物蛋白質含量


鮮奶290毫升
蛋白質10公克


無糖優格1個
(150公克)
蛋白質6公克


雞蛋1顆
蛋白質7公克


盒裝嫩豆腐1盒
蛋白質15公克


棒腿1隻
蛋白質15公克


肉魚1尾
蛋白質21公克


肉燥2湯匙
蛋白質7公克

圖片來源：食物代換速查輕圖典

蛋白質的品質

高生理價蛋白質，又稱完全蛋白質，其必需胺基酸種類齊全、含量充足，可滿足生長及維持生命之需要。如：黃豆製品、魚肉、雞蛋、雞肉、牛肉、豬肉、乳品類。

牙口不好，該如何增加蛋白質？

1. 切絲或切小塊
2. 選擇絞肉
3. 添加蛋清、鳳梨或酵素軟化
4. 慢火熬煮
5. 改吃魚、蛋或豆製品

胡蘿蔔鮭魚鬆餅



份數：6人份
準備時間：30分鐘
烹調時間：20分鐘



食材	重量
鬆餅粉	300公克
全脂鮮奶	155毫升
開水	145毫升
油漬鮭魚	65公克
胡蘿蔔	60公克
洋蔥	60公克
雞蛋	1顆

營養成份分析(份)

熱量	253大卡
蛋白質	8.2公克
脂肪	5.6公克
碳水化合物	42.3公克
糖	7.4公克
鈉	564.7毫克
膳食纖維	1.3公克
維生素A	891.3(RE)微克
DHA	178.2毫克

前處理

鮭魚餡

將洋蔥切成小丁後，利用鮭魚罐頭的油脂炒軟，再加入鮭魚炒至略乾。

胡蘿蔔鬆餅糊

- ①胡蘿蔔去皮、切小丁，入電鍋蒸軟。
- ②鬆餅粉、雞蛋、全脂鮮奶、開水攪拌均勻後，放入①。

做法

1. 鬆餅機預熱，刷上少許奶油。
2. 先倒入一半麵糊，於麵糊中央加入鮭魚洋蔥餡(約2小湯匙)。
3. 再倒入另一半麵糊蓋過鮭魚洋蔥餡。
4. 烤至兩面金黃色，切半即可。

營養小知識

1. 維生素A可抗氧化、有效幫助維持視力健康及維持上皮黏膜完整，成人每日建議量男性600微克、女性500微克。
2. DHA可提高腦或神經組織機能，一般成人Omega-3每日建議量300毫克至500毫克。



臺北榮民總醫院新竹分院
營養科 製

