

高齡者健康美食

植物性蛋白 · 健康無負擔

素食者蛋白質補充技巧

示範食譜



起司豆腐彩蛋

看起來像不像蛋糕呢？
比蛋糕更營養喔！！

素食高齡長者蛋白質補充技巧

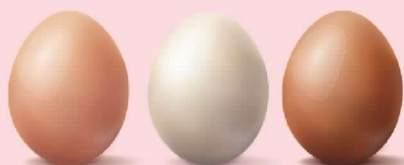
豆類 為植物性食物中，少數可提供蛋白質的食品，是素食者主要的蛋白質來源，豆類亦含有卵磷脂、植物固醇、異黃酮素、植化素等，故建議素食者可依據素食飲食指南攝取到足夠量的豆類食品，以滿足蛋白質的營養需求。蛋奶素食者可另外從奶類及蛋類作為蛋白質來源。



黃豆、黑豆、毛豆及其製品
(豆漿、豆腐、豆皮、豆干等)



奶類及其製品
(牛奶、優酪乳、起司)



蛋類

以上插圖來源：designed by freepik.com

豆類每日建議食用量(份)

	1200大卡	1500大卡	1800大卡
純素	4.5	5.5	6.5
蛋素	3.5	4.5	5.5
奶素	3	4	5
奶蛋素	2	3	4

起司豆腐彩蛋

示範食譜(6人份)

材料 A：傳統豆腐 300 公克、青花菜 30 公克、
鴻喜菇 50 公克、彩椒 50 公克。

材料 B：雞蛋 6 顆、起司片 3 片、橄欖油 2 大匙。

調味料：鹽 1 茶匙、胡椒粉、黑胡椒少許。

作法

1



材料切成 1.5 公分，雞蛋打散、豆腐加壓瀝水並搗碎。

2



將材料A炒熟與調味。

3



倒入蛋液拌勻，入鍋烘15分鐘。

4



放起司片後悶10分鐘。

◆ 豆類 1 份

= 毛豆 2 大匙 = 無糖豆漿 1 杯 = 傳統豆腐 3 格

= 嫩豆腐半盒 = 小方豆干 1 又 1/4 片

= 五香豆干 4/5 片 = (濕) 豆皮 30 公克

◆ 奶類建議每天 1.5 份 = 牛奶 360C.C.

◆ 蛋類建議每天 1 份 = 1 顆雞蛋

營養分析(1人份)

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	醣類 (公克)	脂質 (公克)	鈣 (毫克)	膳食纖維 (公克)
196	14.1	3.8	13.5	178.5	1.3

食譜特色

1. 挑選軟質食材，方便長者好咀嚼。
2. 使用烘蛋方式烹調，比傳統蒸蛋熱量密度更高。
3. 添加起司和傳統豆腐，增加鈣質攝取。

烹調技巧

1. 選小鍋可烘出較厚的成品。
2. 使用小火、蓋上鍋蓋悶熟不燒焦。
3. 也可改用炒蛋的方式再加高湯勾芡，可加快烹調時間，濕滑口感可幫助長者咀嚼吞嚥。

