高齡者健康美食

Healthy Recipe 肉類軟化技巧

備餐有妙招，
好嚼不卡牙！



示範食譜

纖嫩雞肉丸



肉類軟化技巧

1. 肉去筋、刀工逆紋切小塊。甚至可運用調理機將肉攪碎，備餐更快速，也可避免食材因久煮流失營養素。
2. 使用天然水果酵素軟化肉質，例如：鳳梨汁醃肉。
3. 利用濕熱烹調法軟化肉質，例如：燉、煮、煨。
4. 適當勾芡讓肉滑嫩，帶湯汁易入口。
5. 可適當將絞碎的肉類塑形，避免每餐提供外觀碎爛的肉類影響食慾。



纖嫩雞肉丸



材料

去骨雞腿肉250公克
豆腐100公克
乾香菇4朵
紅蘿蔔30公克
洋蔥30公克
雞蛋1個、薑少許

調味料

鹽1茶匙
胡椒粉1茶匙
醬油1大匙
香油1大匙
太白粉1大匙

作法






香菇、紅蘿蔔、洋蔥絞碎，豆腐壓碎、雞腿肉去皮攪打成絞肉備用



食材加入蛋、調味料



所有食材拌勻調味捏成肉丸

雞肉丸可以有兩種不同吃法喔!!

1 蒸



地瓜切丁與雞肉丸一同蒸熟



可將蒸出的肉汁勾芡增加滑潤口感

2 煎



肉丸用平底鍋煎熟



可調製水果沾醬搭配

營養分析(1人份)

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	醣類(公克)	脂質(公克)	膳食纖維(公克)
165	16	3.6	9.5	0.9

食譜特色



1. 將肉類絞碎做成肉餅，方便長者好咀嚼，但仍呈現整塊肉的外觀。
2. 用豆腐代替肥肉，除了降低飽和脂肪攝取，還可增添肉丸軟嫩口感。
3. 添加切碎蔬菜，增加肉丸風味也讓營養更多元。

烹調技巧

1. 運用調理機改變食物質地，幫長輩備餐更快速輕鬆。
2. 肉丸食材可更換為長輩喜歡的肉類或蔬菜。
3. 烹調方式可用煎來增添香味並提升熱量；用蒸來增添滑順口感，幫助長者吞嚥。



臺北榮民總醫院新竹分院
營養科 製