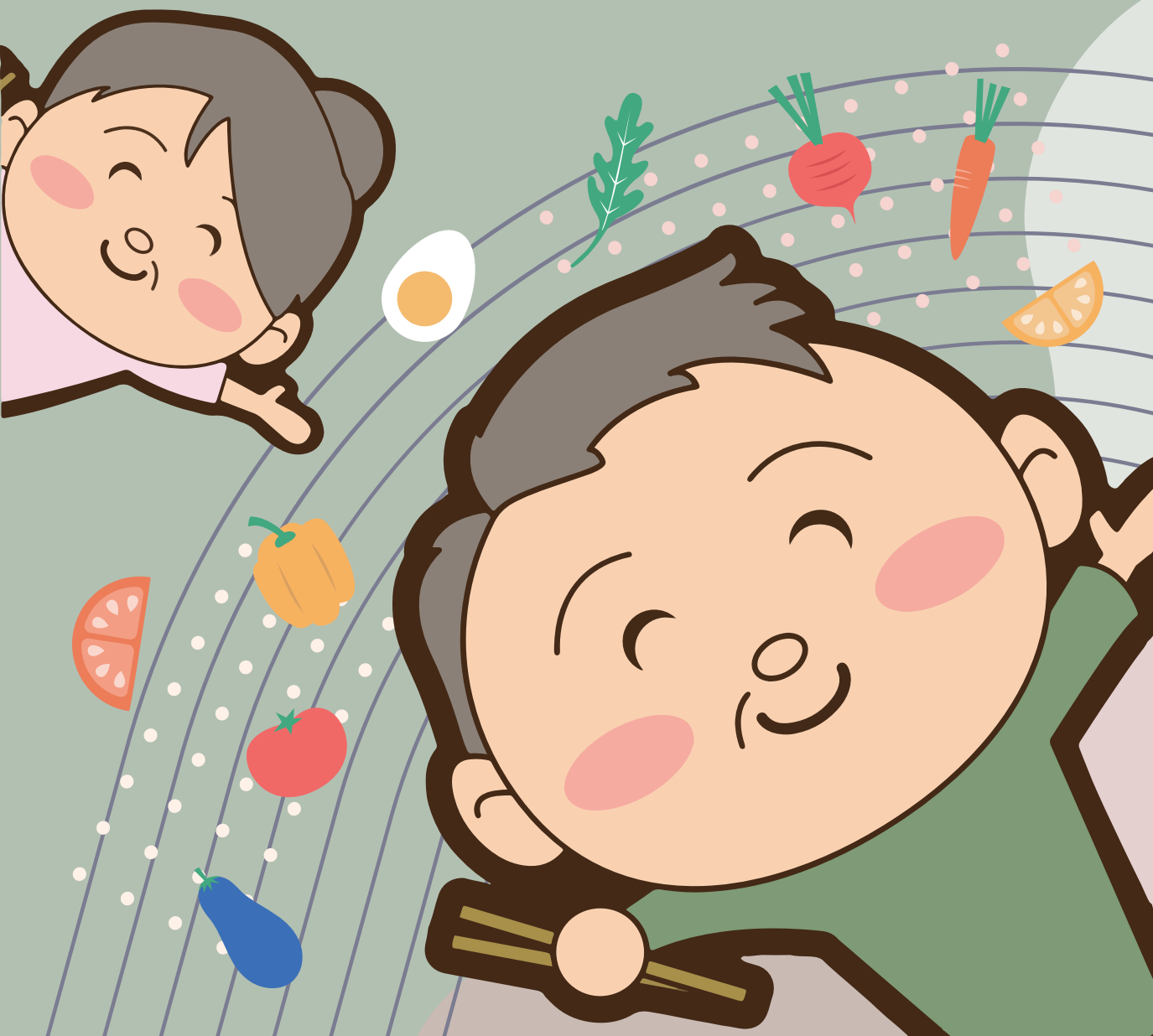


銀領新食尚 銀養好健康

2024銀領新食尚 銀養創新料理成果專刊



署長的話

「幸福，是與家人或好友圍坐餐桌共食，也是高齡長輩最美好的時光」，隨著臺灣逐漸邁入高齡社會，高齡長輩的健康也愈加受關注。常聽到長輩說「我不太餓」或「吃幾口就飽了」，其實他們的進食量往往不夠每日的建議攝取量，再加上缺牙、咀嚼或吞嚥問題限制了食物的選擇，導致長者營養不良的風險增加。因此，如何透過產官學合作，全面推廣「質地調整飲食」，讓高齡長輩們都能順利進食補充營養，則顯得格外重要。

為了照顧牙口與咀嚼功能逐漸退化的長輩，國民健康署依據實證基礎及國人飲食習慣，推出「高齡營養飲食質地衛教手冊」，以「我的餐盤 - 均衡營養」為基礎，結合「三好一巧 - 吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」的高齡飲食觀念之外，更導入「質地調整飲食」觀念，從食材挑選、切割、烹煮技巧及簡易檢測方式，讓備餐者在保留美味的同時，也能調整食物的軟硬度，讓高齡長輩不僅能吃得美味、更吃得有尊嚴。

國民健康署今年辦理首屆「2024銀領新食尚 銀養創新料理競賽」中，有來自各大專院校餐飲與營養系學生、專業飯店及餐廳廚師，以及社區供餐者...等，共193隊參賽，在長達2個月激烈的角逐中，由專業評審評選出40隊優勝隊伍所設計兼具創意、美味、符合質地6級及7級、易於高齡長輩咀嚼的料理。

期望透過成果專刊，分享質地調整飲食料理給家中有高齡長輩的備餐者及社會大眾，藉此喚醒社會大眾對銀髮飲食議題的重視。

國民健康署署長

吳昭寧



目 錄

署長的話

【專業組-招牌手路菜食譜】獲獎隊伍

金 獎	永續低碳戰隊 (江進華、蔡志龍)	01
銀 獎	榮光魔法隊 (黃仲暉、陳玉娟)	03
銅 獎	銀養饗樂 (林鈺庭、張家瑀)	05
優勝獎	K&A (顏卜煒、陳品安)	07
	遠雄悅來英倫西餐廳 (林秩田、邱紹剛)	09
	遠雄悅來大飯店-宴會廚 (林彥兆、徐榮懋)	11
	北市聯醫仁愛院區 (徐珮華、謝艾臻)	13
	福容台北二館 (卓竑諺、陳冠宏)	15
	樂齡饗宴 (朱莉娜、蔡志明)	17
	春申泰殿 (余重震、王文殊)	19
佳 作	知本金聯 (陳俊宇、陳品銓)	21
	動齡美食家 (何正文、戴家緣)	23
	好彥力 (陳安彥、陳彥志)	25
	大仁「豪亮」 (葉峻豪、支富亮)	27
	榮耀戰神隊 (章校維、李進富)	29
	屏東縣營養師公會 (曾荷珊、胡韻梅)	31
	相倖我，吃了碧定蓋營養 (朱倖樞、康碧伶)	33
	觀音山上的廚師 (翁淳俞、陳彥樺)	35
	全盛食奇 (黃昱誌、郭健祥)	37
	全心夢幻隊 (汪其玟、吳凱君)	39

【校園組-創意料理食譜】獲獎隊伍

金 獎	銀保膳存 (蔡宏旻、方聖詠)	41
銀 獎	阿公阿嬤哩底(隊) (鄭元智、江蕎瑜)	42
銅 獎	一定是大拇指 (蘇廷恩、何子榮)	43
優等獎	食育達人 (卓佳勳、張耕倫)	44
	東哥搞事 (鄧詒、陳正東)	45
佳 作	一同去「椒」遊 (詹雅筑、朱柏瑋)	46
	呱呱瓜~ (傅宥慈、曾柔晨)	47
	小東與小瑋 (江東俊、徐佳瑋)	48
	南瓜濃湯 (楊依晨、陳英傑)	49
	在那賞魚 (謝凱欣、黃柏瑋)	50

【社會組-地方特色料理食譜】獲獎隊伍

金 獎	姑嫂很會玩 (黃仟玫、陳妙賢)	51
銀 獎	桃源銀養戰隊 (陳玉玲、吳雅玲)	52
銅 獎	主婦雙星 (李怡珣、蕭淑珠)	53
優等獎	澄輝社區照顧關懷據點 (吳明龍、賴美靜)	54
	銀養食尚隊 (林菊、江葉秀雲)	55
佳 作	樂齡美食尋味隊 (陳玟吟、洪伊慧)	56
	洋洋得意 (黃玉玲、楊惠婷)	57
	阿母的廚房 (蔡阿秀、歐陽麗雲)	58
	中農福祥隊 (陳月美、賴淑惠)	59
	天尊社 (李仁捷、林昱昇)	60

芋泥烤魚鵝蔥油

6級牙齦碎軟質食



質地調整飲食與營養理念

將傳統在地食材與現代烹飪方式結合，創造出獨特多層次的風味和口感，運用易於消化的魚肉和芋泥，讓咀嚼時更能感受美食的香氣，並提供蛋白質、健康油脂、維生素、礦物質和膳食纖維，讓銀髮族享受美食同時獲得豐富的營養。

金獎 永續低碳戰隊

翰品酒店高雄 江進華、蔡志龍



我們以樂齡長者的特殊飲食需求為核心，針對咀嚼困難，改良烹調手法，減少油鹽比例，並精選易於消化的在地食材，確保料理質地柔軟且營養均衡。經過多次試驗與調整，我們成功保留食材的原味與營養價值，同時以精緻擺盤與色彩搭配，打造視覺與味覺兼具的用餐體驗，傳遞尊重與關懷，進一步推動健康創新的樂齡飲食文化。

食材

龍虎斑150克（1.5cm長條）、鵝油10克、芋頭 60克(泥狀)、奶油20克、油蔥酥4克、香菜芹2克、食用花1克

調味料

鹽4克、糖10克

料理作法

- ① 選用龍虎斑魚腩，低溫舒肥熟成後炙燒，切條狀。
- ② 蒸熟芋頭搗泥，加入鹽和奶油調味。
- ③ 用鵝油炒油蔥酥，製成鵝蔥油。
- ④ 擺盤舒肥炙燒魚肉，表面擠上芋泥，淋鵝蔥油。
- ⑤ 用香菜芹與食用花點綴，增添色彩和香氣。



衝浪雞.水波蛋.蛋黃醬

7級容易咬軟質食

食材

黑羽土雞肉60克(拆絲切斷)、雞蛋2顆、
菠菜200克(切成2cm)、飛魚卵2克、
美白菇200克(切成2cm)

調味料

鹽10克、橄欖油4克、糖50克、
檸檬汁2湯匙

料理作法

- ① 雞里肌調味後放入真空袋，橄欖油水浴低溫烹調，拆絲備用。
- ② 鍋中加水煮至微沸，打一顆雞蛋輕放水中，煮至蛋白凝固，蛋黃仍是流動狀態，取出後吸乾水分。
- ③ 打發蛋黃，加入橄欖油攪拌至濃稠，加檸檬汁、鹽、糖調味。
- ④ 菠菜及美白菇川燙至變軟切斷，加入少許鹽，鋪在盤子底部，將水波蛋置於菠菜上，輕輕淋上自製的蛋黃醬。
- ⑤ 將舒肥嫩雞放在水波蛋上，點綴飛魚卵增加色彩和風味。



質地調整飲食與營養理念

這道菜結合舒肥嫩雞和水波蛋搭配蛋黃醬的料理技法，集鮮美、滑嫩和濃郁於一體的菜餚，將營養及烹飪元素融合，讓銀髮族易於入口，品嚐菜餚的美味和營養，同時有視覺感受，也滿足銀髮族的食慾和營養攝取。



椰香蔬果卡士達米蛋糕捲

6級牙齦碎軟質食

銀獎 榮光魔法隊

臺北榮民總醫院營養部
膳食管理科 黃仲暉、陳玉娟



我們的作品以「健康蔬食」與「在地食材」為核心，推出「椰香蔬果卡士達米蛋糕捲」與「果香鯛片佐地瓜泥蔬菜捲」，專為銀髮族設計。椰香蛋糕捲柔軟香濃，富含纖維與優質蛋白；鯛魚料理結合芒果清甜、酥麵網脆香與滑順地瓜泥，呈現豐富口感，帶來營養與愉悅的用餐體驗。感謝臺北榮總及營養師的專業指導，助力實現健康創新的樂齡飲食理念。

質地調整飲食與營養理念

這道點心柔軟可口，選用當季蔬果與在地食材，全穀雜糧、蔬菜水果、奶類、豆魚蛋肉類均衡搭配。以蔬果、蛋黃、鮮奶、起司製成多層軟心料理，色彩繽紛，口感綿密入口即化，牙齦即可壓碎。火龍果泥、紅蘿蔔泥、油菜泥富含膳食纖維，蛋與乳製品提供優質蛋白，是高齡長輩營養點心的理想選擇。

食材

鮮奶(1)70c.c.、糯米粉15克、在來米粉20克、糙米粉5克、椰子粉35克、蛋黃2個、玉米粉15克、鮮奶(2)120c.c.、起司片1/2片(攪拌後融化)

紅蘿蔔10克、油菜10克
火龍果10克、芒果60克

左方四種需
果汁機攪泥

調味料

細砂糖30克、植物油4克、鹽1克、
奶油6克

料理作法

- ① 將材料秤重備用，火龍果、紅蘿蔔和油菜洗淨後，一同放入果汁機打成泥。
- ② 鍋內將鮮奶(1)、細砂糖15克、糯米粉、在來米粉、糙米粉拌入植物油攪拌均勻，分三等份加入火龍果泥、紅蘿蔔泥、油菜泥放進電鍋蒸。
- ③ 卡士達醬：蛋黃加細砂糖10克攪拌。鮮奶(2)溫熱至50°C，慢速分次倒入蛋黃醬中，再加入玉米粉、起司片、奶油小火持續攪拌至凝結。
- ④ 芒果削皮切塊，果汁機打泥，加入鹽、細糖5克煮至濃稠，備用。
- ⑤ 桌面灑攪碎的椰子粉，麵團攤平撒一層椰子粉，再塗一層卡士達醬，慢慢將米蛋糕捲起，切小塊；盤飾後即可。



果香鯛片佐地瓜泥蔬菜捲

7級容易咬軟質食



質地調整飲食與營養理念

鯛魚擁有優質蛋白質，薄鹽醃漬，小火半煎軟炸，佐夏季芒果，運用西餐料理手法，食材多元，層層堆疊，視覺美感加分，地瓜含水量充足，質地鬆軟，加入鮮奶、蜂蜜、鮮奶油，更加滑順，助於長者食用，櫛瓜用本土改良種，低GI、高纖維，是可以連皮帶籽食用的好食材。

食材

鯛魚80克(小於3cm片塊)、奶油15克、地瓜60克(切片蒸攪成泥)、蜂蜜6克、鮮奶20c.c.、芒果100克(切片攪打成泥)、櫛瓜60克(薄片)、紅蘿蔔60克(薄片)

調味料

鹽2克、糖10克、檸檬汁 6c.c.、鮮奶油10克

料理作法

- ① 鯛魚切適當大小，抹鹽醃漬15分鐘後，再沾上少許麵粉，平底鍋加入奶油半煎炸至熟透金黃上色。
- ② 地瓜切片，放入電鍋，蒸熟透；加蜂蜜、鮮奶、鮮奶油，攪拌成泥。
- ③ 芒果削皮切塊，果汁機打泥，加入鹽、糖煮至濃稠，加鮮奶、檸檬汁打均勻，備用。(留少量芒果丁盤飾用)
- ④ 櫛瓜、紅蘿蔔洗淨，以削皮刀取薄片，川燙至熟軟，備用。
- ⑤ 再將備好的食物組裝，即可完成。



繁花似錦翡冷翠

6級牙齦碎軟質食

銅獎 銀養饗樂

衛生福利部基隆醫院營養科
林鈺庭、張家瑀



隨著高齡人口增加，質地調整飲食的重要性日益凸顯。基隆醫院營養科團隊在此次銀髮創意料理競賽中，克服繁忙工作與資源限制，成功創作出兼具營養與美味的料理。比賽結合營養師、廚師、醫師與語言治療師的專業協作，不僅提升醫療團隊的凝聚力，更彰顯基隆醫院推廣質地調整飲食的決心與實力，為樂齡飲食創新帶來更多可能性。



質地調整飲食與營養理念

善用富含特殊風味的天然食材，取代高鈉、高糖的加工調味料，讓味覺較不靈敏的長輩也能享受健康美味的餐食。同時，選擇高營養密度的食材進行搭配，並以小杯分裝的方式呈現，增加長輩的進食意願，讓每一口都兼具健康與美味。

食材

南瓜30克 (0.3cm丁狀)、
白山藥30克 (0.3cm丁狀)、
鳳梨30克 (0.3cm丁狀)、
鱸魚30克 (0.5cm丁狀)、
白蝦30克(細泥狀重組)、
紅甜椒30克 (0.3cm丁狀)、
雞蛋165克 (煎蛋皮)、
菠菜20克 (0.3cm丁狀)

調味料

芥花油15克、鹽2克、二砂5克、
太白粉5克、義式香料5克、
無糖優格5克

料理作法

- ① 將南瓜、白山藥、鳳梨、紅甜椒切小丁，及菠菜燙好，泡冰水冰鎮後，擠乾切碎備用。
- ② 雞蛋打散並加入菠菜碎混勻成菠菜蛋液備用。
- ③ 將蝦子剝殼取腸泥清洗後，攪打成泥備用。
- ④ 熱鍋後，倒入芥花油5克，將菠菜蛋液煎成蛋皮備用。
- ⑤ 熱鍋倒油10克，將南瓜、白山藥、鳳梨、紅甜椒炒至半熟後加入鱸魚、蝦泥繼續拌炒至熟軟，撈起備用。
- ⑥ 將菠菜蛋皮以模具壓成直徑9cm的圓形後，切一個開口摺成杯狀並放入炒熟的配料，再擠上優格醬，即可。



紫氣東來好彩頭

7級容易咬軟質食

食材

白蘿蔔120克(0.1cm薄片)、絲瓜6克(1cm丁狀)、牛番茄6克(1cm丁狀)、白蝦48克(1cm丁狀)、魚漿80克(細泥狀)、板豆腐56克(0.2cm薄片)、銀杏4克(1cm丁狀)、紫山藥64克(5cm條狀)

調味料 芥花油15克、鹽2克、二砂5克、太白粉5克、乾香菇5克、柴魚片3克、醬油15克

料理作法

- ① 蝦頭、乾香菇、柴魚片、醬油、水、糖，放入鍋內小火慢煮成高湯。
- ② 白蘿蔔削皮切片，板豆腐切片，紫山藥切條後泡水，蝦子去殼去腸泥後切丁，絲瓜、番茄及銀杏也切丁備用。
- ③ 將白蘿蔔片放入高湯煮軟後，撈出放涼備用。
- ④ 組裝兩種口味的捲：
第一種：取白蘿蔔片，包入的板豆腐與紫山藥，捲起放盤。
第二種：取白蘿蔔片，包入魚漿和蝦丁，捲起放盤。
每種各準備四個捲，共八個捲備用。
- ⑤ 將包好的紫氣東來好彩頭捲放入蒸鍋，蒸10分鐘。
- ⑥ 再將絲瓜、番茄和銀杏放入熱鍋，加少許油，炒至軟，最後加入熬好的高湯，煮至湯汁變稠，成勾芡醬汁再淋於紫氣東來好彩頭捲，即可。



質地調整飲食與營養理念

嚴選當季在地蔬果與基隆特色海產，並選擇飽和脂肪含量較低的豆製品與海鮮，作為優質的蛋白質來源。運用豐富的顏色搭配，除了富含植化素，還可視覺刺激胃口不佳長輩的食慾。



銀養食尚饗宴

6級牙齦碎軟質食

優勝 K&A

桃園和逸飯店 陳品安、顏卜煒



很榮幸參與此次銀髮族創意料理比賽，過程中我們投入大量時間與心力，細心設計菜餚搭配，努力展現健康與美味的結合。獲得評審的肯定，不僅是對我們的極大鼓舞，更激發了在餐飲創意與發展上的無限可能。特別感謝主辦單位的精心籌劃，提供這次寶貴的學習與交流機會，也感謝大家的支持與鼓勵，讓這次旅程充滿意義。



質地調整飲食與營養理念

透過西式套餐—冷前+熱前(6級質地)，因對象為銀髮組，特別設計適口性佳的小點，並以富含營養的食材為主，如紫山藥、絲瓜等易入口的食材，及魚肉等優質蛋白質，使銀髮族可輕鬆入口。

食材

紫山藥100克(切1.5cm)、絲瓜1條(切1cm)、干貝2顆(切1cm)、薑黃麵線1捆50克(切1cm)、帶殼蛤蜊100克(切2cm)、梅子50克(切0.5cm)、金桔2顆、米香50克(切0.5cm)、蒜頭30克(切0.5cm)、嫩薑20克(切0.5cm)、雞蛋1顆(切0.5cm)、薑20克(切0.5cm)、胡麻醬50克、豆漿50c.c.、葛粉20克

調味料

龍井茶粉10克、醬油50c.c.、苦茶油50c.c.

料理作法

胡麻醬50克、豆漿50c.c.

冷前：

- ① 將胡麻醬與豆漿混合，葛粉拌勻在爐火上中小火不斷攪拌，倒入模具中。
- ② 紫山藥挖球狀，以鹽、糖及梅子醃製。
- ③ 將米香拌入適量的龍井茶粉，使米香吸收茶香。
- ④ 金桔加醬油、糖融合。

熱前：

- ① 絲瓜去囊，燙熟後包入干貝泥，再放入水中煮至熟透。
- ② 將薑黃麵線燙熟，瀝乾後拌入苦茶油。
- ③ 將蒜頭炒香加蛤蜊煮開，取汁勾芡。
- ④ 將嫩薑切絲，入鍋炸至金黃色。



銀養食尚饗宴

7級容易咬軟質食

食材

魚肉100克(切2cm)、黃金蜆50克、
奶油乳酪200克(切1cm)、蔥30克(切1cm)、
香菇3朵(切1cm)、佛手瓜100克(切1cm)、
雞蛋1顆(切0.5cm)、蔥1把(切1cm)、
香菇3朵(切1cm)

調味料 鮮奶50c.c.、米穀粉30克、芝麻粉30克、
鮮奶油50克、米酒30c.c.

料理作法

- ① 將魚肉、青蔥、蛋白打成魚泥，拌入香菇。
用魚皮包裹魚泥捲，真空密封後低溫舒肥至熟。
- ② 蒜頭爆香，加黃金蜆和佛手瓜燉煮。
- ③ 乾蔥炒香，加入米酒濃縮，再加入鮮奶油。

甜點：

- ① 雞蛋、鮮奶、米穀粉和奶油拌勻，煎成餅皮。
- ② 奶油乳酪打軟，加糖、芝麻粉、鮮奶油拌勻，塗在餅皮上，捲成捲狀。
- ③ 地瓜蒸熟，加入鮮奶油、黑糖拌勻後，點綴在甜點盤上。



質地調整飲食與營養理念

以西餐開胃小品的適口性為核心，選用易入口且富含優質蛋白的食材，優先考量簡單、易取得且適合銀髮族的選材條件。透過西餐烹調方式展現食材原味，並運用時下流行的舒肥技巧，避免高溫烹調與過多油、鹽、糖的添加，讓料理更健康，銀髮族食用得更安心。



銀養午仔魚高麗菜燉飯

6級牙齦碎軟質食

優勝 遠雄悅來英倫西餐廳

花蓮遠雄悅來大飯店
邱紹剛、林秩田



隨著臺灣長者人口逐年增加，本次銀養料理競賽聚焦於滿足長者飲食需求，推動創新烹調技巧，強調六大類食物的均衡攝取，補充蛋白質與維生素，有效預防肌少症並維持健康。競賽突破傳統流質或泥狀食物的侷限，創作出兼具美味與營養的餐點，讓長者在享用美食的同時感受到被尊重與關懷。感謝國民健康署的用心籌劃，此競賽不僅激勵廚師們運用專業創意，更推動了健康樂齡飲食文化的發展與創新。



質地調整飲食與營養理念

用當季的漁貨午仔魚搭配營養豐富適合銀髮族食用的蔬菜秋葵、高麗菜及花蓮富里鄉所種植的優質稻米富麗米，米飯吸收了蔬菜及湯的精華營養和鮮甜，以西式的烹調方式及少油少鹽的健康取向保留食材原味，不添加加工食材及調味，適合銀髮者食用的銀養料理。

食材

午仔魚50克、紅蘿蔔30克、洋蔥30克、西芹30克、月桂葉2片、帶殼蛤蜊300克、老薑20克、珊瑚菇10克、美白菇10克、鴻喜菇10克、皇宮菜30克、高麗菜150克、秋葵20克、南瓜20克、紅甜椒20克、青白花椰20克、白飯100克、鮮奶油30克

調味料

白胡椒粒3克、米酒20c.c.、白胡椒粉1克、鹽5克

料理作法

- ① 將午仔魚去鱗、去頭、去刺後，取魚肉用米酒與白胡椒粉抓醃，再蒸熟備用。
- ② 在鍋中加午仔魚骨、蛤蜊、紅蘿蔔、洋蔥、西芹、月桂葉、白胡椒粒及老薑，加水熬煮約20分鐘，然後加入米酒與鹽調味，過濾高湯備用。
- ③ 用魚高湯將高麗菜煮軟，用果汁機將高麗菜打泥，加入白飯，慢火熬煮，讓燉飯吸收高麗菜的風味，至入味。
- ④ 水中加鹽，將珊瑚菇、美白菇、鴻喜菇、皇宮菜、秋葵、南瓜、紅甜椒和青白花椰燙熟備用。
- ⑤ 將高麗菜燉飯鋪底，把蒸熟的午仔魚放在燉飯上，將燙熟的蔬菜擺在午仔魚上方。



食尚鱸魚慕斯鮭魚捲

7級容易咬軟質食

食材

鱸魚100克、鮭魚50克、藜麥40克、鴻喜菇18克、
美白菇18克、珍珠洋蔥20克、青豆仁15克、
花椰菜50克、鮮奶油30克、午仔魚骨1尾、
紅蘿蔔30克、洋蔥30克、西芹30克、月桂葉2片、
蛤蜊300克、老薑20克、鳳梨50克、西瓜50克、
白飯30克、鮮奶50c.c.

調味料 白胡椒粒3克、米酒20c.c.、
白胡椒粉1克、鹽5克

料理作法

- ① 先將100克鱸魚清肉去皮後切塊，加入鹽、米酒、鮮奶油、花椰菜，打成慕斯。
- ② 將鮭魚切呈長條狀用鱸魚慕斯包鮭魚蒸12分鐘。
- ③ 將鳳梨及西瓜切2.5cm塊狀，蒸熟後，再炙燒備用。
- ④ 把藜麥洗淨後，加入少許水蒸15分鐘，蒸熟備用。
- ⑤ 在鍋中放入午仔魚骨、蛤蜊、紅蘿蔔、洋蔥、西芹、月桂葉、白胡椒粒與老薑，加水，熬煮約20分鐘，再加米酒與鹽調味，過濾高湯備用。
- ⑥ 水中加少許鹽將鴻喜菇、美白菇、珍珠洋蔥、青豆仁燙熟備用。
- ⑦ 將50c.c.魚高湯及50c.c.鮮奶和白飯煮至飯軟濃稠打勻成醬汁。
- ⑧ 將備好的食材在盤中組裝，將步驟7的醬汁淋在成品盤上，即可完成。



質地調整飲食與營養理念

選用鮭魚與鱸魚，運用不同烹調手法呈現多層次質地，搭配花東特產藜麥與當季蔬果，如青豆仁、鳳梨及花蓮壽豐鄉本地出產的大西瓜。以簡單烹調方式保留食材原有的營養與風味，運用當地與當季食材，創作出適合長者的營養均衡且創新的料理。



黃金奶香嫩鮮雞燉飯

6級牙齦碎軟質食



質地調整飲食與營養理念

選用當地農民栽種的南瓜、紅蘿蔔、洋蔥、筊白筍，以及臺灣產的新鮮香菇、蒜頭，搭配花蓮天生好米的芋香米製作燉飯，並以花東放牧牧草雞作為主食來源，呈現健康美味兼具的佳餚。

優勝 遠雄悅來大飯店 宴會廚

花蓮遠雄悅來大飯店
徐榮懋、林彥兆



我們師承蔡坤城主廚，深入學習粵菜精髓，目前任職於遠雄悅來大飯店擔任一廚與二廚，並曾多次參加國內外賽事，榮獲無數獎項，展現精湛技藝，在此次賽事中榮獲佳績，感謝公司的支持、蔡主廚的栽培以及評審老師們的肯定，這份榮譽將成為我們未來精進的動力，繼續為推廣健康創新的樂齡飲食貢獻心力。

食材

雞胸肉50克(丁1cm)、南瓜60克(泥)、紅蘿蔔30克(泥)、洋蔥5克(碎)、蒜頭5克(碎)、新鮮香菇15克(丁0.6cm)、筊白筍15克(丁0.6cm)、白飯30克、甜豆10克(剝殼)

調味料

鹽10克、糖10克、雞粉10克、水150c.c.、沙拉油10克、鮮奶10c.c.

料理作法

- ① 先將南瓜、紅蘿蔔切薄片。
- ② 剝去甜豆的外殼、準備好新鮮香菇、筊白筍與雞肉，切成小丁。
- ③ 蒜頭和洋蔥切末備用。
- ④ 洋蔥和蒜末爆香後，加入高湯後，再加入紅蘿蔔、南瓜片熬煮至熟透。
- ⑤ 使用均質機將煮好的蔬菜與湯料打成光滑的泥狀，調味後放回鍋中。
- ⑥ 將芋香米加入鍋中，與蔬菜混合均勻，繼續熬煮至米飯吸汁，變濃稠。
- ⑦ 最後，將雞肉丁及其他切好的蔬菜加入燉飯中，繼續煮至雞肉熟透，所有食材充分入味，即可盛盤出菜。



密製鱸魚三色鮮蔬餅

7級容易咬軟質食

食材

鱸魚菲力250克(2.5cm)、吻仔魚30克、
地瓜60克(切絲3cm)、紅蘿蔔30克(切絲3cm)、
筊白筍18克(切塊3cm)、櫛瓜18克(切塊3cm)、
紅甜椒10克(切塊3cm)、甜豆15克(切絲3cm)、
麵粉20克、雞蛋10克

調味料

味醂5克、開水20c.c.、沙拉油10克、
鹽5克、雞粉10克、糖15克、
香菇素蠔油15克、白芝麻2克

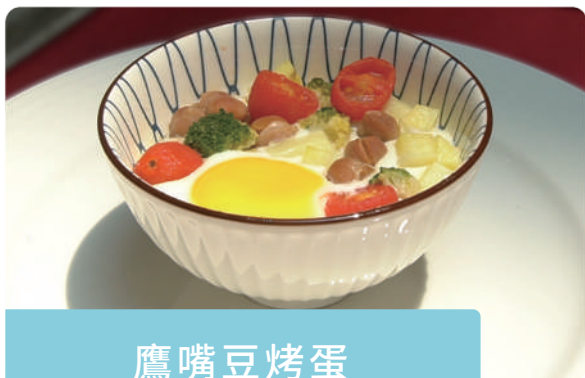
料理作法

- ① 將地瓜、紅蘿蔔和甜豆切成絲，放入滾水中燙熟後瀝乾備用。
- ② 將筊白筍、紅甜椒和櫛瓜切塊，用油鹽水燙熟後瀝乾，並將鱸魚切成3cm小丁備用。
- ③ 在碗中將麵粉、雞蛋、開水和調味料混合均勻。
- ④ 在平底鍋中加少許油，用小火將麵糊倒入鍋中，煎至兩面金黃熟成，使用圓壓模壓成型備用。
- ⑤ 在另一鍋中，用小火將鱸魚丁煎熟，塗上香菇素蠔油，用噴燈炙燒，最後撒上白芝麻備用。
- ⑥ 將所有熟食材組裝，擺飾即可。



質地調整飲食與營養理念

選用當季在地的地瓜、紅蘿蔔、筊白筍與紅甜椒，搭配新鮮鱸魚與吻仔魚，透過質地調整讓食材軟嫩適口，保留自然的風味與口感，以簡單的烹調方式呈現食材本身的美味，滿足長輩的健康並兼顧營養均衡。



鷹嘴豆烤蛋

6級牙齦碎軟質食



質地調整飲食與營養理念

使用當季國產食材鷹嘴豆、馬鈴薯、雞蛋、牛番茄、洋蔥、綠花椰菜和聖女番茄，全穀雜糧類選用鷹嘴豆和馬鈴薯，鷹嘴豆屬於高蛋白質乾豆類，可提供少許的蛋白質，食材的選擇，考量了食材之間的風味搭配性，及挑選各種顏色的蔬果，使顏色多樣化，視覺美觀、引起食慾，同時也能補充到各類的營養素。

優勝 北市聯醫仁愛院區

臺北市立聯合醫院仁愛院區
營養科 徐珮華、謝艾臻



四月時，營養部通知我們參加「2024 銀領新食尚 銀養創新料理」競賽，我們著手設計符合長輩需求且營養均衡的菜單。這個過程充滿挑戰，而入選30強後更是意外的驚喜，讓我們重拾記憶、投入練習，最終在總決賽中完成作品並榮獲佳績。我們深感榮幸，也非常感謝有這次機會，與來自各地的優秀團隊交流切磋，收穫滿滿的經驗與啟發。

食 材

鷹嘴豆40克(1.5cm)、馬鈴薯36克(1.5cm)、牛番茄200克(1.5cm)、洋蔥100克(1cm)、綠花椰菜10克(1cm)、聖女番茄30克(1.5cm)、雞蛋110克、沙拉油4茶匙

調味料 鹽0.5克、黑胡椒0.2克

料 理 作 法

- ① 洋蔥切碎，綠花椰菜切成1cm小朵，聖女番茄川燙去皮並對半切，牛番茄川燙去皮去籽後切成1.5cm小塊，馬鈴薯切成1.5cm小丁並先川燙過。
- ② 熱鍋加油，炒香洋蔥和牛番茄，加入鷹嘴豆和馬鈴薯丁拌炒均勻。
- ③ 起鍋前加鹽和黑胡椒調味，盛入烤盅中間打入一顆蛋。
- ④ 烤箱預熱200°C，放入烤盅烤20分鐘。



山藥鯛魚塔

7級容易咬軟質食

食材

山藥160克(1.5 cm)、紫山藥160克(1.5 cm)、
臺灣鯛110克(5 cm)、蘆筍50克、紅蘿蔔20克、
洋蔥30克、沙拉油1茶匙

調味料 鹽2克、米酒 5c.c.

料理作法

- ① 山藥、紫山藥切成1.5cm塊狀後泡水，將水瀝乾，拌入少許鹽後鋪在平盤上蒸15-20分鐘。
- ② 臺灣鯛切成5cm大小後，在表面抹少許鹽並加少許米酒，放入蒸箱蒸10分鐘。
- ③ 洋蔥切絲、紅蘿蔔刨絲、蘆筍刮除表面粗皮後切小段(約2.5cm)，鍋中加少許油，將食材分開炒熟。
- ④ 將蒸熟的山藥、紫山藥填裝至圓形模具後脫模，在山藥塔上方放上鯛魚，並將洋蔥絲及紅蘿蔔絲擺在鯛魚上。
- ⑤ 將炒熟的蘆筍擺至盤中，即可。



質地調整飲食與營養理念

採用臺灣4月至7月盛產之農產品，含山藥、紫山藥、紅蘿蔔、洋蔥及蘆筍，並搭配國產臺灣鯛，更是配合現行減少精緻澱粉，多吃全穀雜糧的概念，選擇山藥作為主要食材。因夏季為蔬果的盛產期，在食材選擇上除了質地考量外，也注重多種顏色的挑選，希望增加視覺美味外，也能藉由不同顏色的蔬果獲得多樣的植化素。



花生舒芙蕾煎餅

6級牙齦碎軟質食

優勝 福容台北二館

福容大飯店台北二館

陳冠宏、卓竝諺



自2022年起，福容大飯店台北二館深坑分公司積極參與國健署質地調整飲食料理計畫，推出創新料理如「諸（豬）事大吉好運來」，以鳳梨汁軟化肉品，讓長者輕鬆入口。今年參加「銀養創新料理」競賽，展現三年來的努力成果，並推廣質地飲食理念。透過比賽與業界前輩的交流，我們深刻體會質地料理對長者的重要性，期盼未來在超高齡社會中，健康飲食市場能更加成熟，為長者帶來更多福祉與美味體驗。



質地調整飲食與營養理念

使用深坑豆腐入菜，運用西式料理手法呈現，用豆腐、當季蔬菜、紅蘿蔔、馬鈴薯、薏仁及新鮮鱸魚肉，調整食材原物料，使其食材軟爛，以符合6級質地飲食軟質及一口量要求。用舒芙蕾的手法呈現，是希望這道舒芙蕾煎餅，不以主餐的方式設定，而是早餐、中餐、晚餐，或是茶點，都可以隨時隨餐食用。

食 材

板豆腐120克(小於1.5cm)、
鱸魚肉60克(小於1.5cm)、
馬鈴薯20克(小於1.5cm)、
紅蘿蔔20克(小於1.5cm)、
薏仁20克(小於1.5cm)、
雞蛋2顆、薄荷葉2葉

調味料

草莓醬1克、玉米粉20克、
花生粉15克、白糖5克

料理作法

- ① 紅蘿蔔跟馬鈴薯去皮，切小於1.5cm小丁、薏仁泡水蒸煮、鱸魚肉去皮切小丁，以上食材蒸熟，加入豆腐，用均質機打泥狀。
- ② 雞蛋取蛋白，打發，加入白糖及玉米粉，成蛋白糕狀。
- ③ 加入蒸熟打成泥狀食材，攪拌均勻。
- ④ 用平底鍋少油煎蛋至兩面金黃，即可食用，用薄荷葉及草莓醬點綴。



金汁錦繡荷果魚

7級容易咬軟質食

食材

鮭魚60克(1.5cm)、南瓜50克(1.5cm)、
蓮子20克(1.5cm)、板豆腐60克(1.5cm)、
山東大白菜40克、玉米粉5克

調味料 胡椒鹽1克、玉米粉4克、花生粉3克

料理作法

- ① 南瓜去籽去皮，切1.5cm的塊狀，蒸熟備用。
- ② 蓮子泡水後蒸煮，鮭魚肉去皮蒸熟，備用。
- ③ 在均質機中將豆腐、蒸熟的南瓜、蓮子和鮭魚肉混合，打成泥狀，備用。
- ④ 取山東大白菜綠葉部分，分切去梗，洗淨燙水至軟。
- ⑤ 白菜葉上擺上泥狀食材，用湯匙定型，再蒸熟。
- ⑥ 將蒸熟的金魚形狀擺盤，淋上金瓜汁，即可。



質地調整飲食與營養理念

使用深坑在地食材：深坑豆腐入菜，採用小農南瓜、山東大白菜、蓮子及新鮮鮭魚。以魚型方式設計，是希望質地料理也能賞心悅目。



金玉翡翠蒸雙鮮

6級牙齦碎軟質食

質地調整飲食與營養理念

以視覺繽紛、口感豐富為特色，絞肉與蝦仁搭配薑末，滑嫩鮮甜，南瓜泥結合香氣濃郁的腰果粉，味道層次豐富，刺激味蕾，搭配爽口的青江菜蒸蛋，增添了蔬菜的清香與綿密口感。選用當季南瓜和青江菜，不僅美味且營養不流失，皆用在地食材，減少碳足跡，並以清蒸烹調，保留食物的原味，油鹽用量較少，適合健康飲食習慣。

優勝 樂齡饗宴

臺北榮民總醫院營養部膳食
管理科朱莉娜、蔡志明



朱莉娜參加競賽並榮獲佳績，實現了部分夢想，比賽過程讓她突破自我，從菜單設計到製作細節全力以赴，特別感謝姜營養師設計的「清檸紅藜雞肉捲」，為她帶來靈感，結合印尼家鄉風味與營養平衡。蔡志明將此次比賽視為重大挑戰，學習軟質食技巧並經多次調整，成功推出「金玉翡翠蒸雙鮮」。這次經歷展現了堅持與團隊合作的重要性，感謝團隊支持，有了寶貴經驗，是未來成長的動力。

食材

豬絞肉80克(0.5cm)、草蝦仁80克(切小丁 0.6cm)、豆腐40克、南瓜 60克(切小丁 0.6cm)、腰果10克(切末 0.2cm)、雞蛋液100克、青江菜40克(打成泥狀)、芹菜30克(切末0.2cm)、牛番茄120克(打成泥狀)、薑30克(切末0.2cm)、蒜6克(切末0.2cm)、蔥6克(切末0.2cm)

調味料

番茄醬10克、麵粉10克、鹽2克、胡椒1克

料理作法

- ① 將絞肉、蝦仁丁、豆腐、薑末、蒜末、蔥末混合均勻，南瓜切丁、青江菜切段，並將腰果打碎備用。
- ② 南瓜丁蒸熟後，加入腰果碎拌勻備用。
- ③ 青江菜殺菁後撈起，打成泥狀，再加入蛋液拌勻，備用。
- ④ 使用不鏽鋼模具，依序倒入絞肉蝦仁混合物、南瓜腰果粉混合物與青江菜蛋液。
- ⑤ 蒸鍋以100°C蒸18分鐘至熟透。
- ⑥ 同時，製作芡汁及番茄醬汁(盤飾)。
- ⑦ 將蒸好的菜脫模，淋上芡汁，並以芹菜末和番茄醬汁點綴，即可。



清檸紅藜雞肉捲

7級容易咬軟質食

食 材

雞胸肉100克(片狀 1cm)、
綠櫛瓜30克(切條狀0.8cm)、
綠蘆筍30克(條狀0.8cm)、
紅甜椒20克(條狀0.8cm)、紅藜麥16克、
米8克、鹹蛋黃20克(切碎0.4cm)、
洋蔥30克(切碎0.4cm)、
聖女番茄30克(切小丁0.6cm)、
芫荽10克(切碎0.4cm)、
紅辣椒3克(去籽切末0.2cm)、海苔片8克

調味料

太白粉20克、香茅20克、檸檬汁10c.c.、
鹽2克、胡椒1克、糖2克、酒10c.c.

料理作法

- ① 雞胸肉捶打後，用白酒、胡椒鹽和香茅醃10分鐘。
- ② 藜麥飯蒸熟，拌入鹹蛋黃末調味備用。
- ③ 蘆筍、櫛瓜與紅甜椒切長條（約0.8cm寬），加入調味料後烤熟。
- ④ 將雞胸肉依序鋪上海苔、紅藜麥飯、蘆筍、櫛瓜與紅甜椒，捲起後放入電鍋蒸10分鐘，出爐切成2cm厚片。
- ⑤ 番茄與洋蔥切碎，加入魚露、檸檬汁、糖、蒜蓉與紅辣椒末，攪拌均勻做成泰式風味醬。
- ⑥ 將切片的雞胸肉捲擺盤，淋上泰式風味醬，點綴芫荽葉完成。



質地調整飲食與營養理念

以「花壽司」為概念，結合多樣蔬菜與全穀雜糧，創造鮮美層次與豐富營養，透過芫荽和香茅等具天然香氣的蔬菜增添風味，搭配海苔與鹹蛋黃，不僅降低鹽分也提升美味，再以檸檬汁、番茄與魚露調製泰式風味醬，讓人食慾大開，同時選用地新鮮食材，減少冷藏與加工需求，兼顧環保與健康，非常適合長輩享用。



松露芙蓉豆腐 佐地瓜葉泥醬

6級牙齦碎軟質食

優勝 春申泰殿

春申泰殿王文殊、余重震



臺灣已到超高老齡化社會，樂齡族成為主要消費族群，現代廚師需具備烹飪技術、衛生、營養菜單設計能力，研究顯示，年長者對食物的營養價值和口味重視程度超過年輕人，因此設計適合他們的美食至關重要，本人正在攻讀碩士學位，論文方向與樂齡族飲食有關，並參加此次比賽以驗證研究方向。感謝春申泰殿支持及同事王文殊的協作，以及國民健康署和評審的肯定。

質地調整飲食與營養理念

食材中添加了季節性的食材地瓜葉、蓮子、百合還有雞蛋、板豆腐等優質蛋白質，加上風味特殊的松露醬柔軟的口感，最能刺激年長者的味蕾，增進食慾，這道菜運用了西式料理的工法把臺灣當地食材結合西式，不僅要吃得健康也要吃的食尚。

食材

松露醬30克、板豆腐80克、蓮子30克、百合20克、雞蛋1顆、地瓜葉100克、蓮藕粉5克

調味料

鹽2克、胡椒0.5克、奶油10克

料理作法

- ① 蓮子泡軟後與百合、板豆腐打碎，混入松露醬、全蛋液及雞高湯調味，倒入模具蒸至全熟，取出備用。
- ② 地瓜葉過滾水後冰鎮，擰乾，用食物調理機打成泥。
- ③ 地瓜葉泥加入奶油與雞高湯煮至濃縮保持泥狀。
- ④ 芙蓉豆腐切塊盛盤，淋上地瓜葉泥醬，搭配裝飾蔬菜完成。



義大利風味 番茄燉魚肉丸子

7級容易咬軟質食



質地調整飲食與營養理念

食材中添加了季節性的食材番茄、洋蔥、芹菜還有雞蛋、鬼頭刀魚肉加上風味特殊九層塔酸甜柔嫩的口感最能刺激年長者的味蕾，增進食慾。這道菜運用了西式料理的工法把臺灣當地食材與西方風味揉合，不僅要吃得健康也要吃的食尚。

食材

鬼頭刀清肉120克、燕麥片30克、
蛋白30克、洋蔥20克、蒜碎10克、
芹菜10克、薑末10克、番茄丁罐頭280克、
起司粉5克

調味料

鹽2克、胡椒0.5克、奶油10克、九層塔2克

料理作法

- ① 魚肉打成泥，與泡水燕麥、薑末、芹菜末及蛋白混合均勻，抓球成型後用少量油炸至金黃色備用。
- ② 洋蔥碎、蒜碎與芹菜碎用少油炒香，加入白酒煮後拌入番茄丁罐頭、奶油與雞高湯，煮至沸騰成番茄醬。
- ③ 將炸好的魚肉丸放入番茄醬中，小火煮至醬汁濃縮，調味後加入九層塔葉。
- ④ 盛盤後撒帕馬森起司粉完成。



燻鮭魚芒果卷佐南瓜青豆醬

6級牙齦碎軟質食

質地調整飲食與營養理念

燻鮭魚芒果卷佐南瓜青豆醬是一道充滿夏日風情的創意料理。鮮嫩燻鮭魚搭配甜美芒果與台東樹豆，口感層次豐富，展現食材鮮美與自然風味。南瓜青豆醬增添色彩與獨特風味，使料理更加完整。融合當季新鮮食材，強調營養均衡，質地經細緻調整，適合銀髮族咀嚼與消化，兼具健康與美味。

佳作 知本金聯

知本金聯世紀酒店
陳品銓、陳俊宇



感謝衛福部國民健康署舉辦此次比賽，我是陳俊宇，以往擔任銀髮族營養餐的講師，並在公司知本金聯酒店也積極推廣銀髮族營養餐。此次參賽利用台東當地食材，如樹豆、夏雪芒果和洛神花，希望讓銀髮族品嚐到當地美味，參賽過程中我學到了許多寶貴經驗，期待下次能取得更好成績。

食材

燻鮭魚100克(1.5cm)、芒果50克(1.5cm)、南瓜300克(長條)、洋蔥60克(泥狀)、西芹30克(泥狀)、紅蘿蔔40克(泥狀)、雞高湯50克(泥狀)、鮮奶260c.c.、樹豆20克、洋芋200克(泥狀)、青豆仁100克(泥狀)、鹽18克(泥狀)

調味料

橄欖油10克、胡椒粉0.3克、蒜頭40克

料理作法

- ① 將燻鮭魚切成1.5cm寬的條狀，芒果切成細絲，用鮭魚片將芒果絲捲起，放入蒸鍋蒸2分鐘，取出完成。
- ② 將蒜頭、南瓜、洋蔥、西芹和紅蘿蔔用橄欖油炒香。
- ③ 加少許雞高湯，煮約5分鐘，用果汁機打泥，再加鮮奶跟鹽調味，備用。
- ④ 青豆仁、蒜頭、洋蔥，用橄欖油炒香後加少許的雞高湯，用果汁機打泥，再加鮮奶、鹽備用。
- ⑤ 將馬鈴薯和樹豆一起放入蒸籠蒸約30分鐘，再加鮮奶、胡椒粉和鹽調味做成泥。
- ⑥ 將鮭魚捲芒果搭配三種醬汁，裝飾成盤。



雞肉莎莎佐洛神堅果醬

7級容易咬軟質食



質地調整飲食與營養理念

雞肉莎莎佐洛神堅果醬是一道兼具風味與營養的創意料理。選用低脂高蛋白的雞胸肉，搭配清爽的莎莎醬，洛神花與堅果醬帶來酸甜與脆香的口感層次，豐富味覺體驗，並提供多樣營養。使用當季食材，凸顯地方特色，質地經過細緻調整，適合銀髮族咀嚼與消化，呈現營養與美味的巧妙平衡。

食材

雞胸肉150克(3cm)、雞蛋豆腐50克(片狀)、龍鬚菜30克(3cm)、牛番茄30克(末狀)、堅果30克(末狀)、洛神10克(粉狀)、鳳梨200克(打成醬)、檸檬汁10c.c.(打成醬)

調味料

橄欖油10克、開水20c.c.、胡椒粉0.3克、鹽0.5克

料理作法

- ① 將雞胸肉切薄片，用鹽和胡椒粉醃漬後煎熟，雞蛋豆腐切塊並煎至金黃。
- ② 龍鬚菜和牛番茄切碎，川燙後放涼，加入橄欖油、檸檬汁和鹽拌勻備用。
- ③ 將堅果和洛神一起打碎，加少許的開水，煮到濃稠即可。
- ④ 鳳梨丁在鍋中炒成泥狀備用。
- ⑤ 最後將燙熟的雞胸肉片擺在盤中，先淋上莎莎醬，再加上洛神堅果醬，完成擺盤。



銀養台灣饗蔬食

6級牙齦碎軟質食

佳作 動齡美食家

國泰健康管理顧問股份有限公司
何正文、戴家緣



我們團隊起初因公益愛心義煮相識，並成為分享餐飲心得的夥伴，參加多項競賽，如客鄉廚神爭霸賽及全國客家小炒大賽。我們積極參與偏鄉義煮和孩童食農教育，致力於創作符合銀髮族營養需求的料理，並推動健康飲食。戴家緣廚師作為愛心公益團體的理事，時常關注銀髮族飲食，何正文廚師參與客家族群健康菜色分享及生態廚師公民活動，2023年獲選為衛福部「FDA優良廚師」新秀，期望傳遞正確的食安營養觀念。

食材

鹹蛋&皮蛋各50克(0.5cm)、
雞蛋150克(0.1cm)、豆腐50克(0.1cm)、
紅豆40克(0.5cm)、薏仁20克(0.5cm)、
地瓜100克(0.1cm)、苦瓜50克(0.3cm)、
紅蘿蔔30克(0.3cm)、白蘿蔔30克(0.3cm)、
番茄50克(0.3cm)、芋頭50克(0.1cm)、
櫛瓜50克(0.3cm)、薑5克(0.2cm)、
香菇30克(0.1cm)、乳酪絲40克(0.5cm)、
椰子絲15克(0.2cm)、貝比生菜5克(1.2cm)

調味料

麻油20c.c.、無糖豆漿100c.c.、
鹽5克、胡椒5克

料理作法

① 地瓜鹹蛋豆乳醬：

地瓜去皮切塊蒸熟，拌入鹹蛋黃、無糖豆漿及少許鹽，攪拌均勻備用。

② 椰香紅豆薏仁球：

紅豆與薏仁泡水煮軟，加乳酪絲與鹽調味，裹上椰子絲捏成球狀備用。

③ 蔬食總匯歐姆蛋捲：

雞蛋液與無糖豆漿加鹽調味煎成蛋皮；內餡用皮蛋白碎、鹹蛋蛋白碎與香菇碎炒香，再加入苦瓜碎、櫛瓜丁與高湯煮軟後混入芋頭泥調味。將蛋皮捲起內餡切片備用。

④ 芋頭豆乳醬與麻油皮蛋醬：

蒸軟芋頭拌入豆乳與鹽，製成芋頭豆乳醬；皮蛋蛋黃用麻油炒香，加入豆乳與鹽均質混合成麻油皮蛋醬。

⑤ 蔬食莎莎與組裝：

紅白蘿蔔、櫛瓜與番茄小丁川燙後炒香調味，作為蔬食莎莎，將所有熟食擺盤並淋上醬汁完成。



吃進台灣-找回健康

7級容易咬軟質食



質地調整飲食與營養理念

料理特色在於運用當季水果-芒果，小農栽種-綠櫛瓜，紫地瓜，阿里山-小番茄，和五穀芝麻飯搭配非基改豆腐溫沙拉，讓整體菜色豐富美味，料理手法以永續減碳飲食方式，減少過多烹調手法並且保留食材最自然風味。

食材

雞腿300克(0.3cm)、鱸魚600克(0.5cm)、愛文芒果40克(0.5cm)、阿里山小番茄20克(0.5cm)、櫛瓜20克(1cm)、洋蔥60克(0.3cm)、毛豆仁10克(0.3cm)、青豆仁10克(0.3cm)、老薑20克(0.2cm)、蒜頭20克(1cm)、嫩豆腐50克(1cm)、紅蘿蔔20克(0.3cm)、五穀米50克(0.2cm)、芝麻粉5克(0.1cm)、雞蛋50克(0.1cm)

調味料

胡椒粉5克、米酒20c.c.、鹽10克、糖5克、醬油30克、味醂15克、油膏20克、胡椒鹽5克、橄欖油20克、梅子醋10克

料理作法

- ① 取鱸魚菲力醃薑片，調味後，將魚肉剁魚泥，加入洋蔥末與紅蘿蔔拌勻捲起，蒸熟備用。
- ② 毛豆與青豆仁燙熟剁碎後炒香，加入魚汁至收汁調味，放在魚捲上。
- ③ 紫地瓜蒸熟後拌入味醂搗成泥，芒果、豆腐切丁，小番茄切舟狀，櫛瓜切片燙熟備用。
- ④ 將芒果切末拌入洋蔥末，加橄欖油與梅子醋調和成醬汁。
- ⑤ 雞腿去骨將肉剁泥，加入紅蘿蔔末與洋蔥末調味，塑型成球狀，蒸熟備用
- ⑥ 熱鍋加少許油，放入薑片，蒜頭爆香，將雞球稍煎後，調味收汁即可。
- ⑦ 五穀飯蒸熟後，趁熱拌入鹽和味醂，塑形沾上黑芝麻粉即可。



質地調整飲食與營養理念

此道料理以蔬食為特色，隨著地球暖化、糧食短缺，在飲食上若能兼顧改善碳排量，也能為地球的未來永續盡一份心力，食材選用臺灣當地特色農產品，減少進口食品的運輸碳排量。



彩香芋三鮮

6級牙齦碎軟質食

質地調整飲食與營養理念

運用傳統芋頭料理手法，口感鬆軟，淡淡的香氣保留芋頭原始風味，搭配優質高蛋白午仔魚，肉質細嫩鮮甜，容易咀嚼，嚴選天然的國產食材並搭配季節蔬菜，不僅色彩豐富也增添了料理的層次。既保留食材的新鮮與營養，又體現了臺灣飲食的獨特風味，讓長輩們能夠輕鬆快樂享用這道充滿營養價值的料理，促進腸道健康且增強抵抗力。

佳作 好彥力

佛光大學健康與創意蔬食產業學系 陳安彥、陳彥志



作為專業廚師，我們相信美食能提升銀髮族的生活質量，因此專注設計健康、美味、營養的菜單。我們考慮長者的飲食習慣與健康狀況，選用新鮮食材，搭配新鮮蔬菜與優質蛋白，少油少鹽，每道菜注重色彩與口感，設計清湯、蒸煮和低油炒等多樣化做法，確保易於咀嚼，希望這樣的菜單能為長者帶來健康的飲食選擇與愉悅的用餐體驗，讓他們享受生活的美好。

食材

芋頭150克(1.5cm)、雞蛋3顆(1.5cm)、中筋麵粉100克(1.5cm)、黃櫛瓜20克(1.5cm)、長豆20克(1.5cm)、牛番茄20克(1.5cm)、花椰菜10克(1.5cm)、紅椒5克(1.5cm)、黃椒5克(1.5cm)、青椒5克(1.5cm)、蝦仁80克(1.5cm)、豬絞肉40克(1.5cm)、午仔魚肉180克(1.5cm)、香菇丁20克(1.5cm)

調味料

鹽2克、五香粉1克、醬油10克、米酒10c.c.、味醂10克

料理作法

- ① 將芋頭蒸熟搗成泥，再加入雞蛋、中筋麵粉、鹽及五香粉拌勻備用。
- ② 將蝦仁、豬絞肉、午仔魚肉及香菇切小丁後下鍋，加入醬油、米酒及味醂炒熟後，加入打散的雞蛋拌勻，成餡料備用。
- ③ 青椒、黃椒及紅椒切末，拌入雞蛋混勻，並加鹽調味。
- ④ 熱鍋，將混合的蛋液煎成蛋皮，煎好後捲成型，備用。
- ⑤ 將芋頭麵糰平分，桿開成圓片狀，將芋頭麵皮中間都包入1份餡料，捏合成圓形，整理壓平。
- ⑥ 熱鍋，加少許油，將包好的芋頭餅煎至兩面金黃酥脆，取出備用。
- ⑦ 將黃櫛瓜、長豆、牛番茄、花椰菜切適當大小，拌炒調味，擺盤。



四季乳酪豆包捲

7級容易咬軟質食



質地調整飲食與營養理念

是一款貼心設計的銀髮族美食，其柔軟質地容易咀嚼，非常適合牙口不好的長者。這道料理不僅滿足了口腹之慾，更蘊含著創意與營養理念的結合，透過將傳統料理升級，提供了更豐富的營養，同時也呈現出對長者健康的關懷，豐富的蛋白質有助於銀髮族肌肉增長，使銀髮族們在品味美食的同時，也能享受身心健康的滋潤。

食材

非基改生豆包60克(3cm)、馬鈴薯100克(3cm)、洋蔥30克(3cm)、香菇20克(3cm)、鴻喜菇20克(3cm)、秋葵20克(3cm)、四季豆30克(3cm)、紅蘿蔔30克(3cm)、海苔半張(3cm)、番茄30克(3cm)、起司片1片(3cm)、香菜5克(3cm)、南瓜100克(3cm)、腰果30克(3cm)、洋蔥30克(3cm)、紅蘿蔔30克(3cm)

調味料 白胡椒粉7克、鹽10克、高湯150c.c.

料理作法

- ① 四季豆去頭尾後川燙至軟，豆皮攤平後撒上少許胡椒鹽，鋪上海苔片，放上四季豆捲緊。
- ② 熱鍋少油，煎至雙面金黃，保溫備用。
- ③ 馬鈴薯去皮蒸熟搗成泥。將香菇、鴻喜菇及洋蔥切碎，熱鍋加油炒香後調味，與馬鈴薯泥拌勻備用。
- ④ 秋葵、玉米筍切段、紅蘿蔔挖小球狀，與鴻喜菇頭、番茄一同川燙後瀝乾，再以少許油拌炒並調味。
- ⑤ 南瓜去皮切片，洋蔥切碎，紅蘿蔔切片，將所有食材與腰果加高湯煮熟。
- ⑥ 使用調理機打成醬汁，加入鹽、白胡椒粉和高湯，煮滾備用。
- ⑦ 將四季乳酪豆包捲切3cm段，馬鈴薯泥淋上南瓜醬汁，擺放豆包卷及拌炒好的蔬菜，再撒上香菜即可。

一口燒

6級牙齦碎軟質食



佳作 大仁「豪亮」

臺中市西屯區大仁國小
玉美生技股份有限公司承包
葉峻豪、支富亮



這次比賽讓我們感到非常開心！特別感謝大仁國小的李依蓁營養師針對老人營養需求做最專業的菜單設計，讓我們明白營養師與廚師應相輔相成、密不可分，結合知識與技術才能為人們帶來不僅僅是料理，更是溫暖的心意。在玉美生技各主管的支持下，我們能全心準備比賽，將料理理念呈現給大家，我們堅信這不是一場廚藝競技，而是為爺爺奶奶們準備的驚喜！



質地調整飲食與營養理念

這道料理以低筋麵粉、雞蛋、豆腐、高麗菜、鮮奶和堅果為主要食材，整體口感柔軟，適合銀髮族食用。

食材

雞蛋3個、豆腐80克、高麗菜30克、鮮奶200c.c.、低筋麵粉76克、沙拉油5克

調味料

堅果粉2克、醬油膏5克

料理作法

- ① 豆腐切小丁及高麗菜切碎備用。
- ② 將低筋麵粉加入雞蛋、鮮奶調製成麵糊，加入豆腐及高麗菜攪拌備用。
- ③ 將烤盤加熱，並塗少許油，麵糊加入，翻轉至圓形，取出至盤中，塗上調好的醬汁再撒上堅果粉即可。



「栗」蒸到「地」

7級容易咬軟質食

食 材

栗子南瓜2顆(700克)、茄子30克、洋蔥30克、
生香菇20克、雞蛋3個、蒜末2克、
乳酪絲20克、鮮奶200c.c.

調味料

鹽2克、沙拉油5克、胡椒粉1克、
義式起司粉2克、美乃滋2克、糖2克

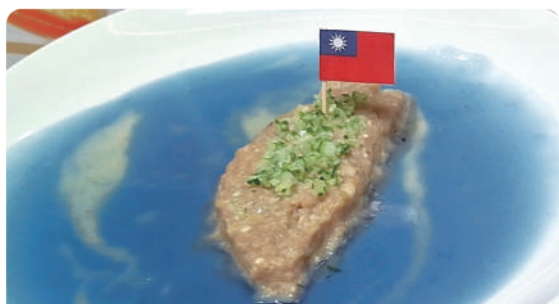
料理作法

- ① 整顆栗子南瓜洗淨，在頂端1/4處切開，將南瓜籽挖空備用。
- ② 將栗子南瓜及南瓜籽放入蒸箱，蒸15分鐘後取出備用。
- ③ 在鍋中加油，炒香蒜末、洋蔥、茄子和香菇，熟後加入切丁的白煮蛋、鮮奶、起司粉、美乃滋、胡椒粉及鹽混合備用。
- ④ 將內餡填入已蒸好的南瓜盅內，並鋪上乳酪絲備用。
- ⑤ 預熱烤箱至220°C，將南瓜盅放入烤箱烤15分鐘，直到乳酪絲融化並上色，即可。



質地調整飲食與營養理念

「栗」蒸到「地」以栗子南瓜搭配在地食材，如新社香菇、洋蔥、大肚紅蘿蔔和茄子，栗子南瓜和紅蘿蔔富含維生素A，有助於提升老人的抵抗力、保護視力及維持皮膚健康，起士和芝麻提供鈣質，促進骨質健康。



古早味蔭鳳梨蒸肉餅

6級牙齦碎軟質食

質地調整飲食與營養理念

蒸肉餅是一道充滿回憶的懷舊菜，運用帶有酸味的蔭鳳梨，刺激唾液分泌、促進食慾，在肉餅中加入吐司與豆腐，可吸收肉汁，增加濕潤度，吃起來更加的軟嫩多汁，此道料理將改變銀髮族對肉是乾澀肉渣的刻板印象，做法簡單營養豐富，非常適合居家料理。

佳作 榮耀戰神隊

臺北榮民總醫院營養部
膳食管理科 章校維、李進富



我們以「傳承臺灣味」為主題，榮獲評審青睞深感榮幸。主打懷舊的「蔭鳳梨蒸肉餅」和結合在地食材的「養生筒仔米糕」，讓銀髮族在每一口中都能感受到道地的臺灣情感。「古早味蔭鳳梨蒸肉餅」通過酸味的蔭鳳梨促進食慾，加入吐司和豆腐使肉餅更軟嫩；「古早味養生筒仔米糕」則是兼顧營養與口感的小吃，選用當季食材，確保營養均衡，適合全齡人口。感謝臺北榮民總醫院的支持與營養師的指導！

食材

絞肉160克(絞二次細赤肉末)、
吐司20克(0.5 cm丁)、豆腐40克(壓碎末)、
蔭鳳梨30克(0.5 cm末)、香菇2克(0.5 cm末)、
洋蔥20克(1 cm丁)、小黃瓜20克(0.5 cm末)

調味料

米酒4c.c.、胡椒1克、柴魚片1克、
蝶豆花泡水6c.c.

料理作法

- ① 吐司和蔭鳳梨切成小丁，香菇與洋蔥切細末，備用。
- ② 鍋中加入絞肉、豆腐及準備好的食材，然後加入米酒、胡椒和少許蔭鳳梨湯汁，攪拌均勻後醃漬入味。
- ③ 柴魚片小火熬高湯，蝶豆花泡水等其出汁變色，勾芡備用。
- ④ 小黃瓜切末燙熟，調味備用。
- ⑤ 將醃漬好的肉末，以模型塑形，放入蒸箱蒸10分鐘。
- ⑥ 取出肉餅，以小黃瓜末點綴，淋上柴魚高湯，裝飾後即可完成。



古早味養生筒仔米糕

7級容易咬軟質食



質地調整飲食與營養理念

筒仔米糕是一道全齡人口都喜愛的臺灣小吃，內餡層層堆疊，運用筒仔米糕用料可以千變萬化的特性，選用當季、在地食材，全穀雜糧、蔬菜、豆魚蛋肉類樣樣齊全，只要運用切割方式及烹調技巧，就能做出適合高齡長輩牙口軟硬度的古早味懷舊菜餚喔！

食 材

紅藜麥30克、小米30克、長糯米100克、芋頭丁40克(1cm)、腿肉絲60克(改刀1.5cm長)、蝦米6克(切細末)、香菇絲4克(改刀切0.5cm)、紅蘿蔔丁20克(1cm)、蒜頭6克(細末)、油蔥酥2克(細末)、香菜4克(2-3cm原葉)、雞蛋30克(滷後1/4個)、紅莧菜40克(3cm以下段)、紅甜椒10克(3cm以下段)、黃甜椒10克(3cm以下段)、青椒10克(3cm以下段)

調味料

素蠔油6c.c.、胡椒鹽2克、米酒10c.c.、鹽2克、醬油6克、紅茶包2個、八角2個、月桂葉1片、糖10克、豆瓣醬6克、味噌6克、醬油膏6克、番茄醬10克、開水40c.c

料理作法

① 米糕作法：

- 將紅藜麥、小米、長糯米浸泡備用；乾香菇泡軟切末，芋頭和紅蘿蔔切丁蒸熟；紅蔥頭、蒜、蝦米切末，腿肉絲切短。
- 鍋中加油，放入蒜、蝦米、腿肉絲、香菇末、紅蘿蔔丁、芋頭丁、紅蔥頭炒香，加入素蠔油、胡椒鹽、米酒炒至香透，取出備用。
- 將浸泡過的米倒入炒鍋內，吸收炒料的醬汁拌炒，讓米料更香且加速熟成。
- 將炒料和米料分層放入容器，電鍋蒸熟後取出，搭配滷蛋、配菜，最後淋上海山醬汁上。

② 滷蛋作法：

- 鍋中加水、紅茶包、月桂葉、八角、醬油、糖和鹽調成滷汁。
- 水煮蛋剝殼後放入滷汁，小火慢滷至入味上色，最後切割裝盤。

③ 海山醬作法：

- 平底鍋中加入糖、豆瓣醬、味噌、醬油膏、番茄醬及水，小火慢煮至濃稠狀即可。



屏食好食 餐盤

6級牙齦碎軟質食

佳作 屏東縣營養師公會

屏東縣營養師公會 胡韻梅、曾荷珊



參加銀養創新料理競賽的過程充滿挑戰與啟發，我和夥伴們從選材到創意，不斷探索屏東的在地特色食材，如新鮮海產和熱帶水果，希望將其獨特風味融入料理中，比賽當天，看到其他參賽者的創作讓我受益良多，獲獎的消息使我感到喜悅與感激，肯定了我們推廣在地食材與健康飲食的努力。未來，我將繼續探索屏東食材，創造更多健康美味的料理，傳遞幸福的滋味。

食材

火龍果25克、無糖優格100c.c、雞蛋3顆、雨來菇30克、鮮奶10c.c、鹹鴨蛋黃5克、黑鮪魚80克、鴻喜菇15克、雪白菇15克、洋蔥15克、紅蘿蔔5克、高麗菜15克、三色藜麥全穀米 25克、紅藜麥5克、白米60克、芝麻3克

調味料

醬油1大匙、米酒3c.c、味醂1大匙、鹽0.5小匙、糖0.5小匙、芝麻香油0.5小匙、橄欖油1小匙

料理作法

① 火龍果優格

火龍果去皮切丁，與優格混合後冷藏，涼爽即可享用。

② 鮪魚菇菇洋蔥紅藜麥炊飯

- 白米、三色藜麥與紅藜麥依2:1比例洗淨，加1:1高湯入電鍋備用。
- 洋蔥、菇類、紅蘿蔔、高麗菜與黑鮪魚切丁，熱鍋炒熟，調入醬油、味醂、糖、鹽及米酒去腥。
- 將炒料倒入電鍋與米混合，蒸煮45分鐘。炊飯完成後，入燉粥鍋加熱水煮15分鐘，盛盤撒白芝麻粒。

③ 金沙雨來菇玉子燒

- 雞蛋加鹽攪拌，雨來菇切碎拌鮮奶成蛋液。
- 熱鍋煎至金黃後翻面煎熟，切塊擺盤，再撒鹹鴨蛋黃碎增添金沙風味。

④ 萬丹紅豆蔘茶

紅豆茶包沖入300c.c.熱水，浸泡至適口濃淡，即可飲用。



質地調整飲食與營養理念

以屏東在地與當季食材為特色，兼顧營養與健康，特別適合長者食用。料理展現地方飲食文化魅力，質地柔軟，易於咀嚼與消化。主要食材包括萬丹鮮奶、枋山芒果、恆春洋蔥、滿州雨來菇、三色藜麥、東港黑鮪魚、新埤大武山雞蛋、崁頂芝麻油等，符合「我的餐盤」與7級軟質飲食原則，提供均衡營養與美味體驗。



屏食好食 餐盤

7級容易咬軟質食

食 材

芒果25克、無糖優格100c.c.、野紅莧菜50克、薑絲5克、黑鮪魚80克、鴻喜菇15克、雪白菇15克、洋蔥15克、紅蘿蔔5克、高麗菜15克、三色藜麥全穀米25克、紅藜麥5克、白米60克、芝麻3克、萬丹紅豆5克

調味料

醬油1大匙、米酒3c.c.、味醂1大匙、鹽0.5小匙、糖0.5小匙、芝麻香油0.5小匙、橄欖油1小匙

料理作法

① 芒果優格

芒果去皮切丁，與優格拌勻，放入冰箱冷藏，待涼後即可享用。

② 鮪魚菇菇洋蔥紅藜麥炊飯

- 白米、三色藜麥和紅藜麥以2:1比例洗淨，加入1:1高湯，放入電鍋備用。
- 洋蔥、鴻喜菇、雪白菇、紅蘿蔔、高麗菜和黑鮪魚切丁備好。鍋中加少許油，放入切好的食材翻炒至熟，加入醬油、味醂、糖、鹽調味，最後加3c.c.米酒去腥。
- 將炒好的食材倒入電鍋與米一同蒸煮，約45分鐘完成炊飯。

③ 清炒野紅莧菜

紅莧菜挑嫩葉去梗洗淨，熱鍋加橄欖油爆香薑絲，放入莧菜翻炒，加鹽調味，淋芝麻香油後盛盤。

④ 萬丹紅豆蔘茶

紅豆茶包以300c.c.熱水沖泡，依喜好濃淡調整浸泡時間，即可飲用。

質地調整飲食與營養理念

以屏東在地食材為主題，結合當季特色，兼顧營養與健康，特別適合長者食用。料理展現地方飲食文化魅力，柔軟質地易於咀嚼與消化。食材包含萬丹鮮奶、里港火龍果、恆春洋蔥、滿州雨來菇、三色藜麥、東港黑鮪魚、新埤雞蛋、崁頂芝麻油等，符合「我的餐盤」與6級軟質飲食原則，提供均衡營養與美味體驗。



韭營養地瓜海鮮粥

6級牙齦碎軟質食

質地調整飲食與營養理念

清水位於臺中海線，鄰近漁港海產豐富，農產的部分盛產稻米、韭菜、韭黃與地瓜等，此道料理選用清水在地生產的優質白米與糙米、韭菜、地瓜等，利用高湯燉煮成粥，再加上玉米粒、紅蘿蔔、絞肉、牡蠣與蛤仔等，烹煮成一碗富含海鮮味與食材甜味、且方便食用的營養美味粥。

佳作 相倖我， 吃了碧定鈣營養

臺中市清水國小 朱倖槿、康碧伶



很榮幸在此次比賽中得獎，儘管我們平常服務於國小午餐，但我們相信，只要用心設計與烹煮，就能為銀髮族和學生提供健康美味的食物。比賽中，聆聽其他隊伍的切食聲和看到噴槍料理的火焰，讓我大開眼界，每一組的作品都如藝術品般精緻。感謝主辦單位和清水國小的支持，我希望未來能帶來更多優秀的料理作品。

食材

糙米40克、白米40克、高湯400c.c.、絞肉40克、玉米粒10克、紅蘿蔔10克(1cm)、鴻喜菇12克(1cm)、韭菜4克(0.5cm)、地瓜20顆(1cm)、牡蠣3克、蛤蜊3顆、薑絲2克、蔥4克(0.5cm)、開水400c.c.

調味料 沙拉油10克

料理作法

- ① 紅蘿蔔與地瓜洗淨後，去皮切1cm小丁，鴻喜菇切除根部後切1cm小丁，韭菜洗淨後切0.5cm。
- ② 鍋內加入適量油，將絞肉與紅蘿蔔下鍋炒香，備用。
- ③ 白米與糙米洗淨，加入高湯與400c.c.開水，用中小火熬煮成粥。
- ④ 再加入薑絲、玉米粒、已炒好的絞肉紅蘿蔔、鴻喜菇、韭菜及地瓜，繼續熬煮至入味再加牡蠣煮至熟透，起鍋。
- ⑤ 蛤蜊燙熟後去殼，在粥上即可完成。



義式起司鮮魚

7級容易咬軟質食



質地調整飲食與營養理念

地中海飲食以健康著稱，而義式料理作為其分支，強調以新鮮食材忠於原味的烹調方式，保留營養完整。選用全年盛產的臺灣鯛，富含優質蛋白質，搭配蒸煮至鬆軟的國產馬鈴薯丁，再以九層塔香氣和番茄酸味提升綠櫛瓜的風味。淋上義式香料醬汁，口感滑順易入口，最後撒上乳酪粉與乳酪絲，營養滿分，讓銀髮族輕鬆享受美味與健康。

食 材

臺灣鯛魚丁140克(2.5cm)、
馬鈴薯80克(2.5cm)、番茄70克(1.5cm)、
綠櫛瓜5克(1.5cm)、九層塔50克(0.5cm)

調味料

蒜末4克、紅蔥末4克、義大利香料0.1克、
鮮奶油8克、乳酪粉2克、乳酪絲10克、
沙拉油10克、糖1.5克、鹽2克、
椒鹽粉0.5克、太白粉4克、米酒10c.c.、
胡椒粉1克

料理作法

- ① 馬鈴薯去皮切2.5cm丁狀、番茄切丁1.5cm丁狀、綠櫛瓜切1.5cm丁狀，九層塔、蒜頭及紅蔥頭切末備用。
- ② 魚丁用米酒與胡椒鹽醃後蒸熟，瀝去湯汁備用，再將綠櫛瓜丁川燙，馬鈴薯丁蒸軟備用。
- ③ 蒜末、紅蔥末炒香後加入番茄丁與綠櫛瓜丁，炒至入味，起鍋前加入九層塔末，瀝去多餘湯汁。
- ④ 鮮奶油、適量水、糖、鹽、椒鹽粉煮醬汁，起鍋前用太白粉勾薄芡後加義大利香料。
- ⑤ 馬鈴薯丁與魚丁鋪底，接著鋪上九層塔拌炒番茄櫛瓜，撒上乳酪絲後淋上醬汁並灑乳酪粉，即完成。



煙燻虱目魚水果莎莎與 莧菜青醬燉飯

6級牙齦碎軟質食

質地調整飲食與營養理念

台南著名特產虱目魚以茶葉煙燻後，搭配臺灣夏季水果代表芒果與各式蔬果調製的莎莎醬，顏色鮮豔酸甜可口平衡了虱目魚的風味，魚排下方搭配以同為夏季盛產的莧菜製成的青醬燉飯，燉飯以高雄147米加入藜麥與山藥增進營養與口感，並搭配數種夏季蔬果達到色香味與營養兼具的一道臺灣夏季料理。

佳作 觀音山上的廚師

義守大學 翁淳俞、陳彥樺



翁淳俞在得獎感言中表示，作為西餐廚師，曾因無法滿足86歲奶奶的飲食需求感到無力。奶奶因牙口不佳無法享用他精心製作的料理，促使他專研軟質食物的烹調技術，不僅要煮軟，還需保留食材風味與口感。陳彥樺則提到，老年人飲食的軟硬度調整在西餐中更具挑戰，參賽過程他希望推廣這一理念。

食材

虱目魚200克、洋蔥30克、藜麥15克、茄子30克、山藥40克、147米60克、芒果100克、甜椒80克、玉米筍30克、莧菜60克、九層塔80克、蒜頭25克

調味料

鳳梨豆豉醬80克、橄欖油25克、TABASCO醬10克、檸檬汁20c.c.、鹽2克

料理作法

煙燻虱目魚水果莎莎與莧菜青醬燉飯：

- ① 將虱目魚放入醃燻箱，以茶葉、糖、米與麵粉熱燻，直到魚呈金黃色澤。
- ② 芒果、洋蔥、蒜頭、甜椒與九層塔切小丁，加檸檬汁、鹽、TABASCO醬與糖，充分拌勻備用。
- ③ 將剩下的虱目魚切丁，與茄子、鳳梨豆豉醬用絲瓜裹成球形蒸熟。
- ④ 將莧菜、蒜頭、檸檬汁與九層塔打青醬，另起鍋，蒜頭和洋蔥爆香後，加入米拌炒，再加山藥與藜麥，倒入青醬熬煮成燉飯。
- ⑤ 配菜玉米筍、洋蔥與鴻喜菇蒸熟後，調味擺盤。



梅乾菜風味雞肉捲 佐鳳梨豆豉醬

7級容易咬軟質食

食材

雞腿肉200克、梅乾菜10克、藜麥15克、
茄子30克、栗子60克、山藥40克、
147米60克、香菇30克、洋蔥30克、
玉米筍30克、花椰菜80克、鴻喜菇30克、
小番茄50克、蒜頭25克、絲瓜80克

調味料

橄欖油25克、味醂10克、麵粉5克、
紹興酒15c.c.、冰糖8克、醬油1克

料理作法

梅乾菜風味佐雞肉捲鳳梨豆豉醬：

- ① 將梅乾菜泡開，龍眼乾、香菇、鴻喜菇、茄子切丁、蒜頭與洋蔥炒香，鋪上片好的雞肉片，捲好後蒸熟。
- ② 再將雞肉捲放入醃燻箱，以茶葉、糖、米與麵粉熱燻後切片。
- ③ 洋蔥丁炒香加入栗子、香菇、藜麥、米與山藥後炒約30秒，加入紹興酒、醬油、味醂與水煮熟。
- ④ 雞肉切小塊醃製後竹籤插上芒果與甜椒進入烤箱。
- ⑤ 將絲瓜、小番茄、鴻喜菇、玉米筍和花椰菜蒸熟後擺盤。



質地調整飲食與營養理念

以屏東小農傳統日曬之客家梅乾菜搭配蔬菜捲做成雞肉捲，並佐以同為客家料理的鳳梨豆豉醬鹹甜酸香，令人胃口大開。除了蛋白質外並搭配以栗子、山藥減少大量精製白米製作而成的炊飯，與夏季的蔬果讓整道料理不只美味更兼顧現代均衡飲食之標準。



炙燒黃金菇菇雞炊飯

6級牙齦碎軟質食

佳作 全盛食奇

全盛美食有限公司 黃昱誌、郭健祥



衛生管理人員黃昱誌受「料理帶來幸福」與「醫食同源」理念啟發，投身營養系，專注設計6級與7級質地料理，滿足長者的感官需求。郭健祥感謝評審肯定，希望以料理展現各國風味。「黃金菇菇雞炊飯」結合日式家庭料理基底，多種蕈菇與蔬菜泥以法式擺盤提升質感；「豆香鮮蔬球」以燕麥取代麵衣，烘烤減油脂，增加膳食纖維，展現健康與美味的平衡。

食 材

白米80克、糙米40克、南瓜85克(1.5cm)、雞絞肉70克、鴻喜菇60克(1.5 cm)、杏鮑菇30克(1 cm)、洋蔥30克(1 cm)、紅蘿蔔20克(0.8 cm)、毛豆仁20克、乾香菇10克(1 cm)、花椰菜100克(磨碎)、蒜頭3克(磨碎)

調味料

泡香菇水+高湯160c.c.、日式醬油20克、洋蔥粉5克、砂糖3克、鹽1.5克、黑胡椒0.2克、乳酪絲70克

料理作法

① 蔬菜泥

- 花椰菜挑嫩花切碎，蒜頭去皮切碎，加入少許清水，用果汁機打成泥。
- 鍋中加入菜泥，撒洋蔥粉、鹽、砂糖及胡椒，翻炒至收汁。
- 確認溫度後起鍋備用。

② 黃金菇菇雞炊飯

- 前一天浸泡糙米與乾香菇，毛豆川燙去皮，其餘食材切丁，雞絞肉過水備用。
- 熱鍋加油爆香洋蔥，加入香菇拌炒，再放雞絞肉、紅蘿蔔與杏鮑菇炒熟。
- 將炒料與糙米、白米混合，加入香菇水、日式醬油與雞高湯拌勻。
- 在米飯上鋪鴻喜菇與南瓜丁，入電鍋蒸煮。
- 蒸熟後調味，拌入毛豆仁備用。

③ 擺盤

- 慕斯圈中鋪一層炊飯、一層蔬菜泥，再鋪第二層炊飯。
- 表面撒乳酪絲與毛豆仁，烤箱預熱180°C，烘烤5分鐘。
- 脫模呈現層次分明的擺盤，口感豐富。



高鈣豆香纖蔬球

7級容易咬軟質食

質地調整飲食與營養理念



以六大類食物均衡飲食為初衷，兼顧軟質飲食、用餐意願及樂趣。仿製酥炸脆皮與柔軟肉質，增添口感變化，自製醬汁確保適口性。採用產銷履歷及有機食材，融合和風餐點、西式擺盤與創新口味，搭配色彩豐富的蔬果帶來視覺享受。補充銀髮族常缺乏的營養素，每份含15克膳食纖維、29克蛋白質及472毫克鈣質，兼具健康與美味。

食材

板豆腐240克(泥狀)、金針菇60克(3cm)、雞蛋50克、燕麥片40克、乳酪絲35克、白芝麻15克、麵包粉20克、沙拉油13克、乾香菇5克(3cm)、山粉圓5克、小番茄220克(泥狀)、洋蔥50克(0.5cm)、沙拉油5克、蒜頭3克、秋葵30克(3cm)、玉米筍30克(3cm)



質地調整飲食與營養理念

以日式炊飯為設計主軸，結合各式菇類與雞肉，取諧音「菇菇雞」為創意發想。選用高營養價值的糙米與南瓜取代白米，搭配香料蔬菜泥與乳酪絲提升風味。以調整飲食質地、強化用餐意願為基礎，採用產銷履歷與有機食材，確保食品安全與環境永續。強調食物原味與香辛料運用，減少鹽分依賴，並補充銀髮族常缺乏的營養素，每份餐點含8克膳食纖維、30克蛋白質及377毫克鈣質。

調味料

洋蔥粉3克、香蒜粉1.5克、白胡椒粉0.2克、鹽4克、砂糖5克、綜合香料0.2克、黑胡椒粒0.1克

料理作法

① 擺盤配料(非7級質地)：

- 玉米筍與秋葵去皮去蒂，川燙後浸泡冰水降溫，備用。

② 醬汁製作：

- 小番茄、洋蔥與蒜頭洗淨去皮切塊，果汁機打成泥。
- 番茄泥倒入鍋中，加入植物油、鹽、砂糖、胡椒與香料，小火煮至收汁，確認溫度後起鍋。

③ 高鈣豆香纖蔬球：

- 乾香菇與山粉圓挑除雜質，浸泡至軟，金針菇切段，豆腐壓碎，雞蛋打散備用。
- 乾香菇擠乾水分切絲，下鍋爆香。
- 將菇類、豆腐、1/2雞蛋、乳酪絲、白芝麻、山粉圓與1/2燕麥片混合，加入洋蔥粉、鹽、香蒜粉與白胡椒粉調味，搓成小球狀。
- 麵包粉與麥片拌沙拉油，小火炒至金黃，作為麵衣。
- 纖蔬球裹蛋液與麵衣，180°C烤15分鐘，確認中心溫度後取出。
- 將纖蔬球、醬汁與川燙配料一同盛盤完成。



流光溢彩 聞雞起舞 輕鬆新味
6級牙齦碎軟質食

佳作 全心夢幻隊

汪其玟、吳凱君



我們是小學同學，這次比賽結合了營養師與廚師的專業，從餐點製作到質地調整的挑戰，經歷討論、磨合與調整，最終完成作品，過程中，我們模擬了家庭在為長輩製作質地調整餐點時的困難，透過不斷試做與修正，創造出符合需求的料理。營養師負責食材選擇與菜單設計，傳達質地調整理念，廚師則掌控火候與調味，其中激發了創意火花，以同理心製作料理，帶給食用者溫暖與鼓勵。

食材

雞蛋3顆、低筋麵粉10克、鮮奶25c.c.、曼波魚皮35克(切片)、白花椰菜35克(蒸熟切丁)、南瓜65克(蒸熟去皮)、蒜頭5克(調味用)、九層塔15克(調味用)、紅甜椒7克(裝飾用)、花椰菜7克(裝飾用)、玉米筍7克(裝飾用)

調味料

胡椒0.5克、糖3克、醬油10克、橄欖油10克

料理作法

① 塔香雞肉醬

- 熱鍋加橄欖油，放入蒜末爆香，加入雞絞肉、醬油、糖及少許水燜煮，最後加入九層塔提味，燒至入味後盛盤。
- 九層塔加橄欖油剁碎成醬，淋於雞肉醬上方完成。

② 蔬菜新鬆餅

- 白花椰菜去梗蒸軟切丁，曼波魚切片蒸煮取魚膠備用。
- 分離2個蛋白、1個蛋黃，另備鮮奶10c.c.和魚膠水5c.c.混合液。
- 蛋黃打勻後加入低筋麵粉10克、白花椰菜35克及鮮奶魚膠水，攪拌均勻。
- 蛋白打發至勾狀，與麵糊輕拌均勻後，用不沾鍋煎至金黃即可。

③ 奶香南瓜醬

南瓜蒸熟去皮，加鮮奶15c.c.與胡椒，用調理棒打成泥，入鍋煮滾備用。

④ 組裝呈盤

- 香菜葉、紅甜椒切丁，花椰菜去梗切丁，玉米筍對切，滾水川燙備用。
- 鬆餅切成約1.5cm塊狀，組裝後淋上南瓜醬。
- 以奶香南瓜醬畫盤，搭配玉米筍、花椰菜及彩椒裝飾，即完成擺盤。



鴻運當頭 紫氣東來 如意呈祥 福氣長壽

7級容易咬軟質食

質地調整飲食與營養理念



這道料理選用蝦子、紅鳳菜、茄子等具有長壽意涵的食材。「紅鳳菜紫地瓜鮮蝦拌飯」將紅鳳菜拌入紫地瓜糙米飯，搭配麻油與蝦仁末，增添風味層次，象徵健康活力。「茄子魚捲」以鱸魚、豆腐和茄子製作，柔軟易入口，捲出趣味口感，並以九層塔香提味。期盼長輩能吃得下、吃得對、吃得巧，打造好體力與新活力，迎來健康長壽的幸福生活。

食材

茄子40克(切片)、金目鱸魚80克(剁碎)、板豆腐60克(剁碎)、白蝦蝦仁15克(剁碎)、白蝦蝦仁15克(1.5cm)、紫地瓜糙白米飯 熟重120克、紅鳳菜嫩葉40克、九層塔20克(調味用)、紅甜椒10克(裝飾)、青花菜10克(裝飾)、香菜葉4克(裝飾)、玉米筍10克(裝飾)

調味料

醬油20克、白胡椒粉0.5克、味醂10克、米酒10c.c.、薑末5克、橄欖油10克、麻油5克、柴魚片0.5克(裝飾用)、桑葚果醬5克(裝飾用)

質地調整飲食與 營養理念

這款新鬆餅鬆軟口感加入蔬菜，搭配天然塔香雞肉醬與奶香南瓜醬，增添濕潤度與風味，富含優質蛋白質、全穀雜糧與蔬菜。映入眼簾的南瓜醬色彩繽紛，「聞」到塔香雞肉香氣，鹹甜交織，懷舊與創新在味蕾間「舞」出火花。這道料理為長輩帶來色、香、味的饗宴，讓每口都充滿元氣與活力，是一道充滿「輕鬆」樂趣的營養美味。

料理作法

① 紅鳳菜紫地瓜鮮蝦拌飯 (鴻運當頭 紫氣東來)

- 紅鳳菜燙熟切碎，蝦仁用米酒去腥煮熟，分為切碎與切丁備用。
- 地瓜切丁與白米、糙米混合煮熟成地瓜飯。
- 麻油爆香薑末，拌入蝦末、地瓜飯與紅鳳菜末炒香，即完成。

② 九層塔茄子鱸魚豆腐捲 (如意呈祥 福氣長壽)

- 茄子切片去皮，九層塔洗淨，鱸魚肉與板豆腐剁碎混合備用。
- 茄子片包裹餡料，用橄欖油煎熟後加入醬油、味醂、胡椒及九層塔燒製。
- 魚捲燒至入味，裝盤交疊擺放。

③ 組裝呈盤

- 玉米筍、青花菜、彩椒燙熟切段備用。
- 用模具塑型拌飯，放上蝦肉丁，撒柴魚片增鮮。
- 桑葚果醬畫盤，搭配蔬菜裝飾完成擺盤。



奶醬纖蔬焗虱目
芒果雞肉莧菜捲
香椿牛蒡芋籤糰
7級容易咬軟質食



質地調整飲食與營養理念

三道創新料理結合在地新鮮食材：奶醬纖蔬焗虱目以馬鈴薯與鮮奶取代麵粉奶油，玉井芒果雞肉莧菜捲以芒果紅蘿蔔醬取代糖，香椿牛蒡芋籤糰切細絲方便咀嚼。

金獎 銀保膳存

中華醫事科技大學
餐旅管理系 蔡宏旻、方聖詠



隨著人口老化，質地飲食成為趨勢，本次比賽致力於調整食材與烹調方式，打造符合第7級質地標準的健康美味料理，兼顧口感與外觀，打破對銀髮族飲食的刻板印象。

奶醬纖蔬焗虱目：

食材：馬鈴薯40克(泥狀)、鮮奶40c.c.、虱目魚柳丁20克(丁狀)、洋蔥粒15克、高麗菜粒40克、紅蘿蔔粒20克、玉米筍粒20克、紅甜椒粒10克、黃甜椒粒10克、蘆筍粒20克、乳酪絲粒16克(絲狀)、乾羅勒1克

調味料：黑胡椒 2克、橄欖油10克

料理方法：

- ① 蒸熟馬鈴薯加鮮奶打成奶醬，煮沸備用。
- ② 炒香蔬菜粒，調味後加入川燙魚肉丁。
- ③ 蔬菜粒拌奶醬，鋪乳酪絲烤至上色完成。

芒果雞肉莧菜捲：

食材：莧菜30克(泥狀)、雞腿肉丁70克(泥狀)、蛋白15克(泥狀)、黑豆豆腐30克(泥狀)、花椰菜30克、蔥白5克、薑末5克、蒜末5克、甜椒丁(裝飾) 3克、紅蘿蔔丁5克(泥狀)、芒果丁20克(泥狀)、蒜頭碎6克(泥狀)、辣椒碎 2克(泥狀)

調味料：香油6克(泥狀)、白醋8克(泥狀)、鹽 1克、味精1克、太白粉水5c.c.

料理方法：

- ① 川燙莧菜、擠乾黑豆豆腐水分備用。
- ② 將莧菜、雞腿肉、蛋白、黑豆豆腐與調味料放人均質機打勻。
- ③ 將保鮮膜上鋪花椰菜蕊與肉漿，捲成柱狀，用錫箔紙定型後蒸熟，切成約2cm厚片。
- ④ 芒果醬：紅蘿蔔丁、芒果丁、蒜、辣椒、香油、白醋、鹽、味精，放均質機打勻後過篩，再煮至濃稠即可。

香椿牛蒡芋籤糰：

食材：芋頭絲60克(3cm)、紅蘿蔔絲10克(2cm)、牛蒡絲20克、香菜3克、乾香菇粒1朵、蔥白3克、薑末3克、蒜末3克、芹菜末(中)5克、紅蔥頭末10克、香椿醬40克(泥狀)、香菇水30克、太白粉水8克、蔥粒5克、薑末5克、蒜末5克、沙拉油5克、太白粉30克、地瓜粉15克

調味料：胡椒 1克、五香粉 1克

料理方法：

- ① 炒香香菇丁、蔥、薑、蒜、芹菜、紅蔥頭與香椿肉醬備用。
- ② 將芋頭絲、紅蘿蔔絲、牛蒡絲與辛香料混合調味，加入太白粉與地瓜粉拌勻，塑形蒸熟。
- ③ 爆香蔥、薑、蒜，加入香椿醬與香菇水煮滾，放入均質機打勻再勾芡。



山蔬海陸煎餅

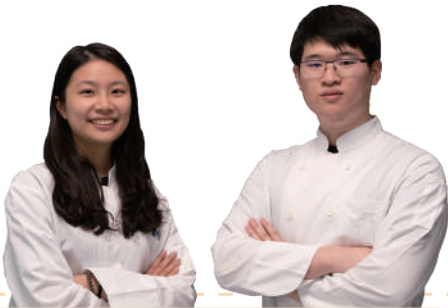
7級容易咬軟質食

銀獎

阿公阿嬤哩底(隊)

長榮大學保健營養學系

江蕎瑜、鄭元智



隨著老年人口增長，銀髮族的健康議題受重視，本次比賽以創新設計、質地調整及在地食材，打造符合三好一巧原則的料理，並從其他隊伍中學習，收穫滿滿。

質地調整飲食與營養理念



這道選用臺南當季食材，山藥餅皮以山藥泥與天然蔬果粉取代部分澱粉，餡料包括綠竹筍、雞腿肉、虱目魚、青蔥、蝦仁、芹菜，口感豐富。配菜搭配芒果、芭樂、紅龍果與黑芝麻優格，風味營養兼具，打造高齡友善健康餐點。

食材：山藥96克(1cm)、在來米粉6克、玉米澱粉6克、低筋麵粉6克、紅蘿蔔粉4克、南瓜粉2克、菠菜粉0.6克、虱目魚柳28克(小於0.2cm)、蝦仁34克(小於0.2cm)、雞腿肉30克(小於0.2cm)、高麗菜3克(0.5cm)、青蔥3克(小於0.2cm)、芹菜6克(小於0.2cm)、竹筍3克(0.5cm)、無糖優格45c.c.、黑芝麻粉2克、芒果12克(1cm)、紅肉火龍果10克(1cm)、芭樂8克(1cm)

調味料：香油3/8茶匙、清酒3/8茶匙、薑汁2/8茶匙、黑胡椒3/8茶匙、鹽3/8茶匙、白砂糖4/8茶匙、生抽2/8茶匙、老抽1/8茶匙、大豆油1茶匙、金桔1/2顆、九層塔1片

料理方法：

- ① 山藥切丁，加入鹽與白砂糖各1/8茶匙，打成泥狀備用。高麗菜切小片，青蔥與芹菜切末，筍子切丁，虱目魚柳、蝦仁、雞腿肉剁成小於0.2cm的泥狀。
- ② 將A粉（菠菜粉、在來米粉、玉米澱粉、低筋麵粉各2克）、B粉（紅蘿蔔粉、在來米粉、玉米澱粉、低筋麵粉各2克）、C粉（南瓜粉、在來米粉、玉米澱粉、低筋麵粉各2克）分別混合備用。
- ③ 山藥泥分成三份，分別拌入A粉、B粉與C粉。虱目魚與高麗菜拌入A醬（香油、清酒、薑汁、黑胡椒、鹽、白糖各1/4茶匙）；蝦仁與芹菜拌入另一半A醬；雞腿肉與筍丁拌入B醬（香油、清酒、生抽、老抽、黑胡椒、白糖各1/8茶匙）。
- ④ 模具刷油，倒入12克麵糊，鋪上20克絞肉，再蓋上8克麵糊（綠麵糊配虱目魚肉，橘麵糊配蝦肉，黃麵糊配雞肉），小火煎至定型後翻面上色。
- ⑤ 脫模後將成品切半擺盤，搭配水果丁與金桔，黑芝麻粉鋪於小碗內淋上優格，用九層塔裝飾完成。



香煎鯛魚附南瓜泥和 松露蘆筍佐番茄醬汁

7級容易咬軟質食

銅獎 一定是大拇指

僑光科技大學餐飲管理系
蘇廷恩、何子榮



感謝國健署提供舞台，讓我們參賽並透過料理傳遞對長輩的關懷，從選擇中式或西式料理到考量牙口需求、烹調方式與質地調整，經過數週討論後，完成了「香煎鯛魚附南瓜泥和松露蘆筍佐番茄醬汁」，這段旅程讓我們深刻體會成功來自團隊合作，家人、朋友與同事的支持成為堅持的動力，比賽不僅帶來寶貴經驗，也讓我們對未來挑戰更具信心。

質地調整飲食與營養理念



本次參賽的菜餚以台南養殖的鯛魚作為主要食材，盛產期在每年的5月及11月，為當季的新鮮食材；澱粉質以南瓜做選擇，產季約在每年的3月到10月；蔬菜則以彰化二林生產的蘆筍作為選擇，產季為2月至6月，菜餚皆使用臺灣在地食材，烹調方式大都以川燙或蒸煮的手法製成，避免過多的油脂攝取，造成身體的負擔。

食材：鯛魚200克(3cm丁)、紅/黃甜椒各15克(3cm薄片)、南瓜200克(壓成泥)、蘆筍3根(3cm)、番茄40克(切碎)、洋蔥30克(切碎)、蒜頭10克(切碎)、紅酸模3片(裝飾)

調味料：鹽 3克、胡椒3克、番茄糊20克、松露醬5克

料理方法：

- ① 番茄去皮切塊，甜椒去皮切菱形片，蒜頭切碎，洋蔥切丁，蘆筍切3cm斜段，南瓜切塊，鯛魚切3cm塊狀備用。
- ② 洋蔥丁炒香後加入番茄塊煮至軟爛，打成泥繼續煮至濃稠，製成番茄醬汁；南瓜蒸15分鐘過篩成泥，甜椒與蘆筍川燙備用。
- ③ 鍋中熱油，鯛魚塊煎至上色備用；另起鍋冷油爆香蒜碎，加入燙好的蘆筍調味，起鍋前拌入松露醬炒均勻。
- ④ 盤中鋪番茄醬汁，南瓜泥挖成橄欖型擺上，再放鯛魚塊。
- ⑤ 甜椒片捲起裝飾，擺上炒好的蘆筍，最後以紅酸模點綴完成。



五色如意芬馥饅

7級容易咬軟質食

優等食育達人

台北育達高中餐飲管理科
張耕倫、卓佳勳



我們是育達高中餐飲科的卓佳勳和張耕倫，這是我們第一次參加現場烹調比賽，雖然賽前多次練習，但比賽過程中仍很緊張，隊友不小心在比賽中割傷，但最終成功完成比賽，遺憾地是沒有發揮到100分，這次經驗讓我們學到了很多，也希望下次表現更好。



質地調整飲食與營養理念

這道菜的創意結合紅蘿蔔、菠菜和雞肉的營養，特別針對銀髮族設計，透過將質地較硬的食材剁碎，使口感柔和，讓不喜歡紅蘿蔔味道的長者也能輕鬆享用，不僅營養美味，外觀也吸引人，符合銀髮族的咀嚼需求，讓人吃了不僅回味，還能補充所需營養。

食材：五香豆干60克、板豆腐200克、紅蘿蔔300克、菠菜60克、花椰菜40克、美白菇20克、小黃瓜60克、乾香菇10克、青豆10克、豬絞肉100克、雞胸肉100克、雞蛋4顆、紫菜2片

調味料：鹽18克、細砂糖40克、白胡椒粉3克、太白粉65克、米酒45c.c.、醬油30克、開水100c.c.、烏醋15克、香油30克

料理方法：

① 紫菜如意捲：

紅蘿蔔、玉米與雞肉泥抓醃，裝入塑膠袋塑型後鋪紫菜重疊修邊，紅蘿蔔切圓柱條燙熟，與雞肉泥包捲，用保鮮膜蒸10分鐘，取出切圓塊。

② 涼拌彩蔬金字塔：

紅蘿蔔、菠菜燙熟，與五香豆乾剁碎混合調味，裝模壓實倒出成型。

③ 雙色香煎雞蛋捲：

蛋白蛋黃分開，加鹽、細砂糖、太白粉水，分別混入花椰菜末與紅蘿蔔末，煎成蛋皮後捲起蒸5分鐘，取出切塊。

④ 紅燒釀豆腐：

板豆腐挖凹槽，填入醃製豬絞肉，拍太白粉後蒸10分鐘。紅蘿蔔、乾香菇、青豆剁碎燙熟，加鹽、細砂糖、香油與太白粉水煮成醬汁，淋在豆腐上燒煮入味。

⑤ 彩蔬醬汁：

紅蘿蔔、乾香菇、青豆剁碎燙熟，加鹽、細砂糖、香油與太白粉水煮成濃稠醬汁。



銀養如意

7級容易咬軟質食

優等 東哥搞事

國立屏東科技大學
餐旅管理系 鄧詒、陳正東



參加銀髮料理比賽，讓我們深入了解老年人的飲食需求，我們將這四年在學校學習的傳統烹飪技巧運用在這次比賽，在過程中，面對最大困難是食材要符合7級質地，不斷調整菜色，最終創作出融合創新與傳統的料理。這段經歷讓我們體會到尊重與關懷的重要，也深刻理解了食物所承載的情感。

質地調整飲食與營養理念



整道菜以中餐風味為基礎，結合當季蔬菜如南瓜、蘆筍搭配設計。如意捲改良加入板豆腐，提升肉餡水分達到7級軟度，蛋皮以菠菜汁調色增添視覺美感。鮮奶水晶餃融合大良炒鮮奶與港式水晶餃，呈現軟糊雙重口感，點綴蝦仁增色增鮮。燻魚選用鱈魚，入口即化。

食材：板豆腐80克(泥)、雞肉50克(泥)、雞蛋3顆、鱈魚100克、鮮奶100c.c.、蟹肉10克、紅蘿蔔20克、南瓜50克、花椰菜1根

調味料：鹽2克、松露醬5克、酒2c.c.、奶油5克、醬油10克、美乃滋5克、鮮奶油5克、糖5克

料理方法：

① 如意捲：

將菠菜和蛋混和煎成蛋皮，包入豆腐、雞蛋、雞肉混和的餡料和紫菜捲起蒸熟，淋上紅燒汁。

② 炒鮮奶：

將鮮奶和蔬菜，蛋白混和炒至熟淋上松露美乃滋。

③ 煙燻鱈魚：

將魚蒸熟後，用糖醃燻上色。

④ 南瓜泥：

將南瓜煮軟，加入鮮奶油，打製均勻。



寶島

7級容易咬軟質食



質地調整飲食與營養理念

這道料理靈感源自於臺灣豐饒的土地，主要使用紅藜、山藥和豬肉，搭配當季蔬菜如糯米椒、甜椒等，展現在地食材的多樣性。運用木瓜果泥嫩化豬肉，製作出容易咀嚼的小肉丸和滑嫩的木瓜豬肉塊，並搭配酸甜的牛番茄洋蔥醬汁，刺激味蕾，透過臺灣地圖形狀的擺盤，這道菜不僅提供優質蛋白質和營養，還傳遞了深厚的鄉土情懷，讓長者在享用時感受到家的溫暖。

佳作一同去「椒」遊

長庚科技大學保健營養系
朱柏瑄、詹雅筑



參加銀髮創意料理比賽，我們選用高纖低熱量食材，並練習在50分鐘內完成7級軟食料理，確保口感與營養兼備，比賽當天我們冷靜合作，儘管評審在旁也發揮最佳狀態，這次經驗提升了我對營養料理的理解，期待未來再創佳績。

食材：糯米椒17.5克(5 cm)、豬里肌250克(3 cm)、山藥80克(0.5 cm)、甜椒118克(3 cm)、牛番茄96克(1 cm)、洋蔥80克(1 cm)、蒜頭30克(0.5 cm)、芹菜 21克(0.5 cm)、香菇41克(0.1cm)、檸檬82克、木瓜(醃製用) 150克、紅藜20克、馬鈴薯90克(1 cm)

調味料：鹽6克、味素3克、黑胡椒粒5克、番茄醬60克、糖10克、油20克

料理方法：

- ① 豬里肌用鹽、味素和木瓜汁醃製後分為2/3與1/3。2/3的豬里肌用鋁箔紙包緊定型，蒸軟後煎至上色，切成約3cm片狀。
- ② 剩餘1/3的豬里肌打成肉末，與芹菜、山藥、紅藜、香菇和馬鈴薯混合，再將甜椒對半挖空，填入肉末後蒸熟。
- ③ 糯米椒剖開去籽，填入豬里肌肉末煎熟去焦皮。
- ④ 剩餘肉末捏成小圓球煮熟備用。蒜頭切末，番茄、洋蔥、香菇切3cm塊狀。
- ⑤ 熱油鍋炒香蒜頭與洋蔥，加入番茄、香菇、水、番茄醬、鹽、糖拌炒，最後加檸檬汁調味，完成擺盤。

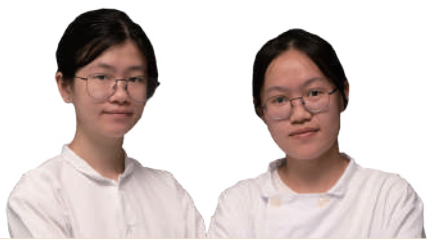


"南"得遇見 "紫"得掛念

7級容易咬軟質食

佳作 呱呱瓜~

國立高雄科技大學
水產食品科學系
曾柔晨、傅宥慈



參加這次比賽並獲獎，讓我們感到驚喜與感動。比賽當天，所有參賽作品都非常精美又具創意，我們一度覺得希望渺茫。起初，我們試做米布丁和南瓜布丁，但口感不理想。幸運的是，與老師閒聊時靈光一閃，想到將紫米加入布丁，不僅補充全穀雜糧，還利用剩餘紫米製成紫米醬作為醬料，成品口感與味道廣受好評。這次比賽讓我們體會堅持與努力的重要，不僅學會了製作質地調整料理，更收穫了寶貴的成長經歷。



質地調整飲食與營養理念

這道料理充分運用臺灣當季新鮮南瓜，展現食材的天然風味和營養價值，南瓜豆腐排結合南瓜的天然甜味與豆腐的細膩口感，外酥內嫩，健康低脂高蛋白，紫米布丁則以柔滑的口感和香甜的紫米醬相結合，醬汁使用紫米和黑糖調製，增添風味及營養，整體呈現健康、美味與創意的完美結合，為餐桌增添亮麗的色彩。

南瓜豆腐蔬菜餅：

食材：南瓜泥40克、板豆腐135克、紅蘿蔔碎25克(0.1cm)、花椰菜碎15克(0.1cm)、雞蛋20克(半顆)、九層塔約9片(0.5cm)、低粉1大匙(約5克)

調味料：鹽1小匙、胡椒粒1/4小匙、大豆油2大匙

料理方法：

- ① 南瓜去皮切塊蒸熟搗泥，紅蘿蔔切1cm塊與花椰菜碎煮熟，九層塔剪碎備用。
- ② 板豆腐捏碎，混入紅蘿蔔、花椰菜、南瓜泥、九層塔，加鹽、胡椒、蛋液與低筋麵粉拌勻。
- ③ 將混合料塑型成圓餅，下鍋煎至兩面金黃即可完成。

紫米布丁：

食材：鮮奶110c.c.、雞蛋50克(1顆)、細砂糖5克、紫米飯10克、開水100c.c.

料理方法：

- ① 紫米蒸熟後取10克，與鮮奶和細砂糖加熱至微溫。
- ② 將加熱好的材料放入果汁機攪打均勻，使米糊與鮮奶充分融合。
- ③ 打勻的米糊倒出後混合蛋液，製成布丁液。
- ④ 將布丁液倒入模具，放入電鍋，外鍋加半碗水，留縫隙排蒸氣，蒸至跳起，放涼即成。

紫米醬：

食材：紫米飯30克、開水160c.c.、黑糖20克

料理方法：

- ① 剩餘紫米飯(約30克)與水一同混和煮軟
- ② 用果汁機攪打至紫米破碎，再加入黑糖混合加熱至有點稠度，盛出備用。



舒肥石斑慕斯卷 佐法式白醬汁

7級容易咬軟質食

佳作小東與小璋

實踐大學 餐飲管理學系
江東俊、徐佳瑋



因對餐飲的熱愛與好奇，決定參加人生首次比賽，挑戰自我並拓展視野，感謝劉大東師傅與張皓任學長的指導，讓我們學習了菜系知識、烹煮技巧與擺盤要點。比賽過程雖緊張且充滿挑戰，但也讓我們成長許多，並深入了解質地調整飲食的理念與方法，感謝師傅、學長及主辦單位，獲得寶貴的比賽經驗，未來我們將持續精進技能，以當稱職廚師的目標邁進。



質地調整飲食與營養理念

蛋豆魚肉類選用帶皮石斑，蔬菜類搭配茄子、黃綠櫛瓜與番茄；全穀雜糧類採用台農66號紅肉地瓜，細緻綿密，富含纖維促進腸胃蠕動。全程使用臺灣在地食材，打造符合7級質地的料理，兼顧營養與美味，讓長輩吃得健康又開心。

食材：珍珠斑魚菲力140克(製魚卷後切2.7cm)、菠菜25克(魚卷內餡分切2.7cm)、茄子20克(切圓片0.5cm)、黃櫛瓜20克(切圓片0.5cm)、綠櫛瓜30克(切圓片0.5cm)、番茄20克(切半圓片0.5cm)、紅彩椒20克(熬製醬汁用)、地瓜50克(地瓜泥使用)、鴻喜菇2朵(切3cm)、迷你紅蘿蔔2根(切段2.5cm)、花椰菜1朵、蛋白15克

調味料：鹽10克、糖8克、白胡椒3克、白酒60c.c.、番茄糊20克、義大利香料10克、鮮奶50c.c.、鮮奶油45克、奶油5克

料理方法：

① 石斑魚肉慕斯卷：

將魚菲力修清後部分魚肉製作成魚慕斯，包入菠菜後捲成魚卷，低溫舒肥25分鐘冷卻定型，再用櫛瓜片包裹，烘烤至熟透。

② 普羅旺斯燉菜：

黃綠櫛瓜、茄子切薄片，黃紅椒烤焦去皮切丁。洋蔥與蒜頭炒香後加入番茄罐頭、高湯與紅黃椒打勻成醬，鋪於容器中，將櫛瓜與茄子均勻放上，220°C烤30分鐘。

③ 地瓜泥：

地瓜削皮切塊蒸熟，加鮮奶油與奶油搗成泥，過篩後備用。

④ 法式白酒醬：

紅蔥頭、洋蔥與白酒煮沸，加入月桂葉與百里香煮至濃縮，再加入鮮奶油煮至濃稠，調味完成。

⑤ 裝飾配菜及組裝：

蔬菜燙熟至適合咀嚼的質地，將魚卷、燉菜、地瓜泥與醬汁依序擺盤完成裝飾。



繽紛破布子鱸魚宴

7級容易咬軟質食

佳作 南瓜濃湯

長庚科技大學

保健營養系

陳英傑、楊依晨



參加這次比賽對我們來說是一段充滿學習與成長的旅程，這讓我們學會了靈活應對挑戰，並提升了創造力，備賽期間，我們不斷改進與討論，最具挑戰的是創新的料理構思，隊伍「南瓜濃湯」強調內外兼具的美好，注重食材處理與擺盤，希望每道料理能如同南瓜濃湯般溫暖、純粹，帶給長者視覺與味覺的雙重享受，傳遞精緻而樸實的幸福。



質地調整飲食與營養理念

以臺灣早期辦桌經典料理「破布子蒸魚」為靈感，選用一支釣鱸魚，支持環境永續，並搭配本土原型食材與當季蔬果，增添視覺與營養豐富度。此料理展現臺灣飲食文化，兼顧健康與營養，每一口不僅滿足味蕾，更喚起對過往時光的美好回憶，在美食中找到情感共鳴。

食材：鱸魚200克、四季豆60克(0.5cm)、玉米筍60克(0.5cm)、黃椒40克(0.5cm)、紅椒40克(0.5cm)、香菇60克(0.5cm)、蘋果30克(0.5cm)、辣椒6克(切絲)、蔥20克(切絲)、嫩薑14克(切絲)、蒜頭14克、破布子罐頭80克、黑米2克、糙米18克、紅藜10克、白米50克、香菜20克

調味料：鹽6克、黑胡椒4克、米酒10 c.c.、橄欖油20克

料理方法：

① 前處理與多穀米蒸飯：

香菜去根留葉，四季豆、玉米筍、黃椒、紅椒、香菇、蘋果切丁，辣椒、蔥與嫩薑切絲，蒜頭一半切片、一半切碎，鱸魚去骨留皮。白米、糙米、紅藜、黑米浸泡兩小時後，按1:1.3比例加水，用兩杯水蒸熟。

② 破布子蒸鱸魚：

鱸魚用米酒醃兩分鐘，加入破布子蒸熟。另熱油至微熱，將辛香料絲與蒜片放魚上，淋熱油完成。

③ 蔬果烹調：

水滾後燙四季豆、玉米筍、黃椒、紅椒和香菇30秒。爆香蒜末，加入燙熟的蔬菜丁與蘋果丁拌炒，調入黑胡椒與鹽，炒勻完成。

④ 香菜汁製作：

少量水與香菜煮滾，倒入均質機，加橄欖油打成汁，用於盤飾。

⑤ 組裝與擺盤：

多穀米飯鋪底，擺上蒸鱸魚與炒蔬果，淋香菜汁完成裝飾。



佳作在那賞魚

嘉南藥理科技大學
保健營養系 黃柏璋、謝凱欣



這次參賽讓我們的心境逐漸豐富且深刻，從構思到呈現，「清波釣影」展現了我們對自然的觀察、創意與美感，靈感來自湖泊生態，作品以金魚象徵水中生命，與綠藻環境相呼應，完美詮釋了自然和諧，比賽過程中，我們克服了壓力，小心翼翼地將作品呈現，最終獲得佳作榮譽，這次經驗讓我們學會了專注、創新與團隊合作，並感謝夥伴、老師和主辦單位的支持，這段經歷成為我們技術與心靈的洗禮。

清波釣影

7級容易咬軟質食



質地調整飲食與營養理念

運用天然食材的色彩製作三色麵皮，打造金魚造型餛飩，增添趣味與視覺吸引力，激發食慾。內餡以高麗菜、豬絞肉、蝦仁絞肉與山藥泥組成，調整質地柔軟，易於咀嚼。底層鋪上蒸蛋，提供順滑口感與高蛋白營養，滿足高齡者需求。金魚外型的細節以剝碎紅蘿蔔裝飾魚眼，增添靈動感和營養價值。整道料理結合創意與實用，讓高齡者在享用美食時同時感受豐富的視覺和味覺享受。

食材：豬絞肉20克(剝細碎)、山藥20克(磨成泥)、高麗菜15克(切細碎)、蝦仁20克(剝成泥)、紅蘿蔔10克(切細碎)、薄麵皮80克、雞蛋100克、綠海藻3克、柴魚片5克

調味料：鹽 2克、胡椒0.5克、米酒5c.c.、香油5克、薑5克、青蔥5克

料理方法：

① 三色麵皮製作：

將含有南瓜、紫地瓜、芝麻製成的三色麵皮桿薄，裁成直徑約7cm大小的圓形備用。

② 內餡調製：

高麗菜、豬絞肉、山藥、蝦仁與青蔥剝碎，加入鹽、胡椒、香油與薑調味拌勻。

③ 金魚造型：

將餡料包入麵皮，捏塑成金魚，與山藥、紅蘿蔔小球一起燙熟備用。

④ 蒸蛋與高湯：

蛋液調味後倒入盤中蒸熟。高湯加鹽調味，放入綠海藻勾薄芡。

⑤ 組裝擺盤：

蒸蛋鋪底，放上金魚餛飩與山藥小球，淋綠海藻湯完成。



遇見浪漫

7級容易咬軟質食

金獎 姑嫂很會玩

黃仟玫、陳妙賢



我和大嫂一起參加比賽。她是越南人，嫁到台灣20年來勤勞孝順。今年大哥過世，我承諾照顧她與家人，希望透過比賽幫助她紓解傷痛，也藉此推廣家鄉的林內芋頭。林內芋頭香甜軟糯，適合多種料理與甜品。我致力於芋頭製品開發，希望藉由比賽累積經驗，並讓更多人認識這份家鄉的特色與美味。

質地調整飲食與營養理念



以雲林林內鄉當季食材與格外品蔬菜製作此料理，倡導珍惜食材與吃在地的理念。蛋白質選用雲林豬，搭配茄子、小黃瓜、豇豆(格外品)、紅蘿蔔、毛豆、香菇等蔬菜，並使用檳榔心芋頭(格外品)與紫心番薯入味。林內烏塗村的芋頭香糯，但夏季雨水增格外品。透過比賽，期盼讓更多人認識林內芋頭，珍惜農夫辛勞。

食材：雲林豬後腿絞肉80克、林內芋頭110克(泥狀)、水林紫心地瓜40克(泥狀)、小黃瓜100克(擺盤用，非7級質地)、茄子60克(擺盤用，非7級質地)、紅蘿蔔30克、豇豆50克、南投新鮮香菇30克、毛豆仁50克(做醬汁)、羅勒20克(做醬汁)

調味料：魚露 3克、奶油 30克、奶油起司30克、黑胡椒粒1克、鹽2克、太白粉3克

料理方法：

- ① 將芋頭及紫心地瓜去皮切丁，電鍋蒸熟。
- ② 小黃瓜及茄子切花，放入鹽水中浸泡防茄子氧化，再將香菇切細丁備用。
- ③ 將豇豆切成段狀，紅蘿蔔切成片與毛豆仁放入煮鍋中加水，煮熟至軟。
- ④ 先將煮熟的豇豆及紅蘿蔔片撈起，再切成細丁備用，而毛豆繼續煮爛。
- ⑤ 炒鍋鍋內放入奶油，先將絞肉炒熟，放入香菇丁爆香，再放豇豆丁及紅蘿蔔丁炒香，再以魚露、黑胡椒來調味，最後放入奶油起司攪拌，盛盤放涼備用。
- ⑥ 將水煮毛豆仁與鍋內的湯水加入羅勒葉，胡椒，少許鹽以及太白粉，先用調理棒打成泥後，再回鍋內收汁即成青醬。
- ⑦ 將蒸熟的芋頭及紫心地瓜加入奶油搗成泥狀備用最後將所有食材擺盤。



銀獎 桃源銀養戰隊

高雄市桃源區樂齡中心
(桃源國小) 陳玉玲、吳雅玲



今年透過教育局社教科承辦得知銀養創新料理競賽，我們抱著學習的心態提升廚藝，運用里肌肉及在地食材，成功設計出適合6個月以上孩童至百歲長者的黃綠紅三色蛋料理，比賽當天從山區出發，歷經七小時車程抵達賽場，雖緊張但在團隊合作下成功布置原民風展示。多次試驗與調整，呈現符合長者需求的菜色，並感受到其他參賽者的熱情與專業，這次經驗意義深遠。

黃綠紅·蛋雞咧

7級容易咬軟質食

質地調整飲食與營養理念



「黃綠紅·蛋雞咧」以布農族部落在地食材為基礎，運用長者自種的紅蘿蔔、南瓜、龍鬚菜，以及自養的土雞肉與雞蛋製作而成，色彩繽紛，營養豐富。此料理不僅健康，還讓長者品味自種自養的成就感，展現生活的色彩與幸福。

食材：南瓜 110克、紅蘿蔔50克、龍鬚菜40克、雞胸肉50克、小黃瓜100克（擺盤）、雞蛋3顆

調味料：大豆油3克、胡椒粉0.5克、鹽1克

料理方法：

- ① 燒熱水加入大豆油，將紅蘿蔔、南瓜與龍鬚菜依序燙熟備用；雞胸肉切末，加入胡椒粉與鹽調味。
- ② 用調理機分別將紅蘿蔔、南瓜、龍鬚菜各加入一顆蛋，打成泥狀備用。
- ③ 取容器，先鋪紅蘿蔔泥於底部，放入蒸鍋蒸10分鐘。
- ④ 依序鋪上雞肉泥、龍鬚菜泥與南瓜泥，每層蒸10分鐘。
- ⑤ 完成後取出放涼，切成適當大小即可。



銅獎 主婦雙星
李怡珣、蕭淑珠

星海明月

7級容易咬軟質食



質地調整飲食與營養理念

麻茅是台中特有植物，以麻茅湯為靈感，結合地瓜、紅蘿蔔、豆腐、花椰菜與蝦子等本土食材，搭配麻茅粉調製的芡汁，呈現甘苦交織的獨特風味與色彩斑斕的視覺效果。秋葵片點綴，展現濃厚鄉土文化，這道料理不僅消暑，更傳遞台中人對土地的深情與珍惜，是記憶中「阿嬤的味道」與夏日的溫暖回憶。

食材：冷凍烤地瓜(80克)、紅蘿蔔30克(0.5cm)、豆腐60克(0.7cm)、蝦子2隻、雞蛋1顆、冷凍青花菜30克(1cm)、秋葵3根(0.5cm)、小黃瓜50克(0.2cm)、麻茅粉1/4茶匙、開水100c.c.、鮮奶油2茶匙

調味料：鹽2茶匙、米酒1大匙、地瓜粉1大匙、橄欖油1/2茶匙

料理方法：

- ① 小黃瓜切0.2cm半圓薄片，秋葵川燙切0.5cm薄片，紅蘿蔔切0.5cm薄片用圓框壓片川燙，豆腐切成0.7cm薄片壓圓片，地瓜搗碎加鹽與鮮奶油拌勻成地瓜泥。
- ② 蝦子去殼留尾，開背塑形，用鹽與米酒抓醃。青花菜取1cm花苞，蛋白加鹽拌勻備用。
- ③ 圓框模型內側刷油，依序放紅蘿蔔、地瓜泥壓緊、豆腐、花椰菜、蝦子，淋蛋白後蒸6分鐘。
- ④ 地瓜粉與麻茅粉加水調勻，另取水煮開後加鹽拌入製成芡汁。
- ⑤ 蒸好的成品脫模，擺入盤中，淋芡汁，點綴秋葵片，小黃瓜沿盤緣排列完成。



隊名「主婦雙星」由「主婦聯盟合作社」台中分社社員組成，象徵共同學習與成長，合作社致力於推廣本土農糧與提供安全健康的生活必需品，並關注高齡社會福祉需求。為提升社員對質地飲食的認識，成立「台灣軟食俠主婦實驗室」，定期分享相關料理。經多次試做與改良，創作出「星海明月」，採用本土安全產品，簡單調味保留天然風味，讓長者享受「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」的飲食樂趣。



古都百年風味-膳愉益麵

7級容易咬軟質食

優勝

澄輝社區照顧關懷據點

財團法人台南市私立林澄輝
社會福利慈善事業基金會
賴美靜、吳明龍



我們來自台南市私立林澄輝社會福利慈善事業基金會，感謝衛福部國健署提供這個平台，讓大家更加重視銀髮膳食營養的重要性。本次比賽以台南在地飲食「鱈魚意麵」為主題，選用虱目魚與白木耳替代傳統食材，搭配無鹽地瓜麵與芝麻麵。透過創新料理方式，希望讓長者吃的更有尊嚴、活得更開心，並藉此推廣「三好一巧」新觀念，感謝國健署的肯定，讓我們在營養餐製作上更具方向。

質地調整飲食與營養理念



這道「膳愉益麵」靈感源自台南的鱈魚意麵，選用無刺虱目魚和手工無鹽地瓜芝麻麵，旨在創造一道營養豐富且易於咀嚼的料理，加入白木耳作為勾芡材料，避免過多澱粉的吸收，提升膳食纖維的攝取，讓長者在享用時無需擔心食用負擔，虱目魚肉質細嫩且蛋白質含量高，結合健康的烹調方式，為長者提供美味健康的料理。

食材：虱目魚皮60克(切花條)、虱目魚柳60克(3cm)、地瓜麵28克(3cm)、芝麻麵28克(3cm)、白木耳50克(切末)、洋蔥20克(切末)、青椒5克(菱形片 3cm)、紅椒5克(菱形片3cm)、黃椒5克(菱形片3cm)、蒜頭1克(切末)、蔥2克(切花)、高麗菜20克(3cm)、紅蘿蔔5克(3cm)、香菜0.5克(切末)

調味料：醬油1克、糖1克、鹽0.5克、胡椒粉0.5克、工研醋2克、五印醋2克

料理方法：

- ① 白木耳切碎加水煮至膠狀備用。洋蔥切小丁，蒜頭及香菜切末，蔥切花，紅、黃、青椒切菱形片，紅蘿蔔切細條，高麗菜切細絲。
- ② 虱目魚柳切斜刀小段，魚皮切0.3cm細刀紋但不切斷，捲成花狀後蒸熟備用。
- ③ 地瓜麵和芝麻麵與高麗菜、紅蘿蔔一起煮至熟透，撈起後麵剪成小於3cm長，盛盤備用。紅、黃、青椒川燙至熟，撈起備用。
- ④ 鍋中加油，炒香蒜末、洋蔥丁、蔥白與虱目魚柳，加入白木耳汁調味，撒上蔥花與香菜，煮好後淋成芡汁。
- ⑤ 將麵盛盤，擺上虱目魚柳、魚皮花和彩椒片，最後淋上芡汁即完成。



繽紛馬鈴薯沙拉-佐火龍果

7級容易咬軟質食

優勝 銀養食尚隊

苗栗縣竹南裕民志工
服務協會江葉秀雲、林菊



土生土長於苗栗縣竹南鎮，於105年全心投入苗栗縣竹南裕民志工服務協會至今。我們的目標是讓長輩們獲得營養均衡的飲食，參與活動和課程，實現健康老化。我們不斷努力創新料理，讓菜色既美味又易於入口，參加銀髮族料理競賽，讓我們能與社區夥伴交流，獲得寶貴知識，精益求精，能得獎，則成為我們前進的最大動力。

質地調整飲食與營養理念



「繽紛馬鈴薯沙拉-佐火龍果」選用竹南鎮盛產的火龍果，結合豆魚蛋肉類、蔬菜及腰果，以中式方式料理，呈現鮮紅色澤與酸甜果香。每年6至12月為火龍果產季，竹南火龍果香甜多汁，富含鐵質、纖維與甜菜紅素。此料理簡易製作，軟嫩好入口，巧妙運用火龍果的色彩與風味，打造均衡營養，吸引長者品嚐在地健康美味。

食材：馬鈴薯90克(2cm)、秋葵25克(1.5cm)、紅蘿蔔25克(1cm)、毛豆15克(1.5cm)、白蝦3隻(2cmcm)、雞胸肉20克(2cmcm)、雞蛋2顆、鮮乳優格20c.c.、火龍果45克(1.5cm)、腰果10克(2.5cm)

調味料：黑胡椒1克、鹽1克、蠔油2克、橄欖油5克

料理方法：

- 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。



佳作 樂齡美食尋味隊

洪伊慧、陳玟吟



我們是高中同學也是台南人，希望利用在地食材，針對高齡長者的健康問題設計菜色，展現家鄉味和對長者的關心，雖然過程中有意見分歧，但透過多次討論和修改，最終確定了菜單，在比賽中，不僅增進了彼此的專業技能，也獲得寶貴的學習經歷，期望未來能運用所學，為長者健康做貢獻。

府城 1 銀養餐

7級容易咬軟質食

質地調整飲食與營養理念



料理選用台南各地時令蔬果，如新化番薯、將軍紅蘿蔔、西港芝麻、梅嶺梅子、東山絲瓜、玉井芒果及台江虱目魚等入菜。以蒸、煮、煎方式烹調，重現南部早期農村的三餐記憶，並創新虱目魚主菜，搭配酸甜風味，展現地方飲食特色，設計出適合銀髮族的均衡健康菜單。

食材：番薯60克(小於3cm細絲)、白米50克、虱目魚柳110克、黑木耳20克、紅蘿蔔20克、梅子2顆(去籽，切小塊)、青蔥2克、辣椒2克、梅醬2大匙、雞蛋2顆、鴻喜菇20克(小於3cm小段)、起司片1片、紅蘿蔔20克(小於3cm細絲)、黑芝麻1克、絲瓜200克(小於3cm塊狀)、枸杞6克、芒果40克(小於3cm塊狀)、蜂蜜優格150c.c.、黑芝麻粉4克

調味料：鹽巴少許、胡椒粉少許、米酒少許

料理方法：

- ① 番薯切細絲與白米按1:3比例加水合，放入電鍋蒸熟。
- ② 紅蘿蔔、黑木耳切絲，捲入醃製的虱目魚中，蒸熟。梅子醬加糖、辣椒煮成醬汁，淋在蒸好的魚柳上，撒蔥花裝飾。
- ③ 紅蘿蔔切絲、鴻喜菇切段川燙，蛋液煎至微熟，鋪上蔬菜與起司片捲起，切塊後撒黑芝麻。
- ④ 絲瓜切塊煮軟，加鹽調味，加入枸杞煮沸即完成。
- ⑤ 瓶底鋪黑芝麻粉，加入優格與芒果丁，完成擺盤。



幸福洋溢

7級容易咬軟質食

佳作 洋洋得意

溪湖鎮田中社區發展協會
楊惠婷、黃玉玲



料理的熱愛不僅是味蕾的享受，更是一種生活態度，每道美食背後都蘊藏著故事、熱情與創意。尤其是為長者設計的料理，不僅喚起他們的美好回憶，更增進身心健康。這道料理選用當地新鮮、當季食材，搭配適當調味，體現對年長者的關懷，展現「幸福洋溢」的氛圍及對地方文化的尊重，這次比賽是我們重要的學習與經驗累積，深刻感受料理帶來的感動與意義。



質地調整飲食與營養理念

顛覆傳統在地美食，結合溪湖鎮特產羊肉與葡萄，運用創新烹調手法，激發味蕾與想像空間。溪湖鎮以韭菜花、白花椰菜、綠花椰菜、葡萄及羊隻養殖聞名，這道料理象徵羊兒漫步花草間，享受大自然的饗宴，充滿活力與幸福。我們以「食在地、用在地、享當季」為理念，透過創意料理，讓長輩體驗原來食材可以如此豐富多變，營養更到位。

食材：白芝麻1/4茶匙、白米70克(塑型羊角)、蕎麥50克(塑型羊角)、豆腐60克(切丁1cm)、韭菜花30克(切丁1cm)、白花椰菜30克(切小於3cm)、綠花椰菜100克(切小於3cm)、紅甜椒30克(切菱形小於3cm)、黃甜椒30克(切菱形小於3cm)、羊肉110克(切小於3cm)、羊乳150克(煮醬汁)、葡萄6粒、蒜頭5顆

調味料：中筋麵粉1茶匙、義式香草1茶匙、起士片1片、奶油3克、鹽3茶匙、糖3茶匙、醬油(清) 2茶匙、開水2茶匙、植物油2茶匙

料理方法：

- ① 白米與蕎麥以1:1水米比例放入電鍋煮熟，跳起後燜10分鐘，戴手套將米飯捏成4個錐狀體，放盤備用。
- ② 白、綠花椰菜與紅、黃甜椒切塊，加鹽與植物油川燙至軟；韭菜花與豆腐丁川燙後沖冷水備用。
- ③ 奶油融化後加入麵粉與義式香草炒香，倒入羊乳煮滾，加起士片拌至濃稠，用鹽與糖調味。
- ④ 羊肉切片，用植物油抓醃30分鐘；將醬油、糖、水煮至濃稠，備用作為照燒醬。
- ⑤ 盤中擺蔬菜，填白醬後放羊肉與照燒醬，撒白芝麻，堆疊韭菜花與豆腐，最後放6顆去皮葡萄完成。



佳作 阿母的廚房

彰化區漁會綠色照顧站
蔡阿秀、歐陽麗雲



我們是彰化區漁會的「阿母的廚房」團隊，由綠照班班長與家政班成員組成，致力於關懷家人健康及推廣當地農漁業。我們精選鹿港手工麵線和國產鱸魚，針對長者需求調整食材軟硬度，確保每位用餐者安心享用。「阿母」象徵母親對家庭的付出，我們用心呈現誠摯與關懷，讓品嚐者感受家鄉的純粹美味。

花鱸再線

7級容易咬軟質食



質地調整飲食與營養理念

過往，鹿港為往來商船重要港口，近郊地區逐漸形成漁村，而當時為方便果腹，傳承許多遠近馳名的小吃，其中以麵線為有名；鹿港的農漁業文化也歷經百年歲月，為讓高齡者找回過往記憶，嚴選手工麵線、金目鱸魚片及本縣大力推廣的白花椰菜作為此次料理的食材，以3好1巧的原則，設計便利又開胃的「花鱸再線」，回味當時的青春年華。

食材：鱸魚片150克(小於3cm)、麵線60克(小於3cm)、小番茄30克(小於3cm)、小黃瓜30克(小於3cm)、紅甜椒35克(小於3cm)、黃甜椒35克(小於3cm)、白花椰菜取花30克(小於3cm)、青花椰菜取花30克(小於3cm)

調味料：鹽5克、胡椒粉3克、米酒15c.c.、麻油15克、糯米醋30克、糖5克

料理方法：

- ① 番茄切薄片，小黃瓜切丁備用；紅、黃甜椒與花椰菜切小於3cm後，滾水川燙並沖冷水備用。
- ② 糯米醋與糖按1:0.5比例混合，加少許鹽與蒜泥，用小火煮勻後盛裝，加入檸檬與麻油調味，攪拌紅、黃甜椒、花椰菜與小黃瓜丁備用。
- ③ 鱸魚洗淨切3cm段，加鹽、胡椒、米酒醃製後燙熟；麵線燙熟後拌麻油與魚湯提味。
- ④ 麵線捲成3cm橢圓狀擺盤，放上鱸魚片，將蔬果配料與調味料淋在魚上。
- ⑤ 最後以番茄薄片點綴，即完成。



佳作 中農福祥隊

中和地區農會
陳月美、賴淑惠



小時候，媽媽總用巧思讓我們吃下不愛的食物，如今，我用心為媽媽製作營養豐富的什錦蒸飯。選用在地食材，將雞胸肉、豆腐、蛋製成口感軟嫩的小丸子，紅蔥頭以苦茶油炒香並添少許麻油提味，色香味俱全，適合長者補充營養。隨著銀髮族比例增加，健康成為家庭幸福的關鍵。感謝中和農會家政班的支持，讓我們在首次大型料理競賽中收穫滿滿。

銀養滿分什錦蒸飯

7級容易咬軟質食



質地調整飲食與營養理念

此道料理靈感來自於母親在廚房的魔法，主要用美味的方式為食慾不佳的母親提供營養，選用不受天候影響的菇類和當季根莖菜，如蘆筍、芋頭和紅蘿蔔，搭配全穀雜糧如蓮子，富含蛋白質的毛豆，以及自製的軟嫩雞肉小丸子，創造出多層次的口感，米飯則用白米和長糯米的混合，並以鮭魚碎肉作為點綴，既美味又富含營養。

食材：白米100克、長糯米100克、鮭魚120克、雞胸肉120克、豆腐50克、雞蛋1顆、芋頭90克(1.5cm)、綠蘆筍50克(1.5cm)、紅蔥頭50克(切片)、洋菇50克(0.7cm)、生香菇50克(0.7cm)、乾蓮子50克、毛豆50克、紅蘿蔔50克(0.7cm)、荷葉1張

調味料：苦茶油2大匙、麻油1大匙、醬油1大匙、味醂1大匙、玉泉清酒1大匙、鹽1/2茶匙

料理方法：

- ① 白米與長糯米加水煮熟備用；雞胸肉打泥、豆腐壓泥，雞蛋打成蛋液，與少許鹽拌勻後擠成小球，入滾水煮熟備用。
- ② 菇類切丁乾鍋炒熟，綠蘆筍與毛豆煮熟，鮭魚抹鹽煎熟挑刺壓碎，荷葉洗燙備用。
- ③ 鍋中冷油下紅蔥頭片，小火炒香後加入麻油、醬油、味醂、清酒與鹽調成拌飯調味料。
- ④ 蓮子蒸熟，紅蘿蔔、芋頭與米飯同蒸（外鍋加1.5杯水），蒸熟後與蓮子、菇類、綠蘆筍、毛豆、雞肉丸攪拌均勻，拌入拌飯調味料混合。
- ⑤ 拌好的飯裝入鋪荷葉的蒸籠，放入電鍋蒸5分鐘，取出後鋪上壓碎的鮭魚肉，即完成。



福蓉魚卷

7級容易咬軟質食



質地調整飲食與營養理念

這道菜以臺灣當季新鮮食材為主軸，特別為銀髮族設計，選用新鮮鱸魚，去刺後切細，製作成方便咀嚼的小魚捲，大小控制在一口，搭配當季蔬菜，底層的芙蓉蒸蛋適合所有年齡層，讓整道菜既營養又美味，透過精心挑選和適當切割烹調，主要在於提供健康、易於食用的美食，進而顧及到銀髮族的飲食需求。

佳作 天尊社

穀保家商林昱昇、李仁捷



在比賽中，我們無比緊張，隨時擔心菜餚的品質。然而，無論是初賽還是總決賽，我們都一路堅持到了最後，最終獲獎，真是皇天不負苦心人！備賽期間，一直思考如何設計這道菜，我們從銀髮族的需求出發，設計了「福蓉魚卷」，也考慮美觀與美味的平衡。這段過程充滿挑戰，與隊友忙碌之餘還要抽空練習比賽，也對主辦單位與參賽選手說聲辛苦了。

食材：雞蛋4顆、鱸魚50克(3cm*10cm)、開水120c.c.、花椰菜10克、橘地瓜2克(3cm)、黃地瓜2克(3cm)、紅蘿蔔2克(3cm)、蔥1支(3cm)、薑30克(3cm)、紅辣椒 1根(3cm)

調味料：鹽5克、糖5克、米酒10c.c.、香油5克、太白粉15克

料理方法：

- ① 地瓜與紅蘿蔔去皮切細絲，鱸魚菲力切成1cm寬條，取適量地瓜絲和紅蘿蔔絲鋪在鱸魚條上捲成小卷，用牙籤固定。
- ② 雞蛋打散後加入適量水、米酒與少許鹽攪拌成芙蓉蛋液，將魚卷放入蒸盤，倒入蛋液至浸沒魚捲，大火蒸約10分鐘至蛋液凝固、魚卷熟透。
- ③ 花椰菜修尖煮熟，紅蘿蔔切末加入開水、鹽、糖煮至軟爛；少許水加太白粉勾芡後淋上香油調味成紅蘿蔔芡汁。
- ④ 將蒸好的芙蓉蛋切成適當大小的塊，鋪於盤底，再將鱸魚捲擺於其上，並放上煮熟的花椰菜。
- ⑤ 均勻淋上紅蘿蔔芡汁，完成擺盤，即可上桌。



國民健康署質地調整飲食



營養及健康飲食促進資源平台



食在好健康粉絲團



國民健康署質地調整飲食
Youtube頻道

銀領新食尚 銀養好健康

2024銀領新食尚 銀養創新料理成果專刊

書名：2024銀領新食尚 銀養創新料理成果專刊

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：(10341)台北市大同區塔城街36號

網址：<https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

電話：(02)2522-0888

發行人：吳昭軍署長

作者：衛生福利部國民健康署、

江進華、蔡志龍、黃仲暉、陳玉娟、林鈺庭、張家瑀、顏卜煒、陳品安、林秩田、邱紹剛、林彥兆、徐榮懋、徐珮華、謝艾臻、卓屹諺、陳冠宏、朱莉娜、蔡志明、余重震、王文殊、陳俊宇、陳品銓、何正文、戴家緣、陳安彥、陳彥志、葉峻豪、支富亮、章校維、李進富、黃昱誌、郭健祥、曾荷珊、胡韻梅、朱倖樞、康碧伶、翁淳俞、陳彥樞、汪其玟、吳凱君、蔡宏旻、方聖詠、鄭元智、江蕎瑜、蘇廷恩、何子榮、卓佳勳、張耕倫、鄧詰、陳正東、詹雅筑、朱柏瑄、傅宥慈、曾柔晨、江東俊、徐佳瑋、楊依晨、陳英傑、謝凱欣、黃柏瑋、黃仟玫、陳妙賢、陳玉玲、吳雅玲、李怡珣、蕭淑珠、吳明龍、賴美靜、林菊、江葉秀雲、陳玟吟、洪伊慧、黃玉玲、楊惠婷、蔡阿秀、歐陽麗雲、陳月美、賴淑惠、李仁捷、林昱昇

執行：開新創意策略股份有限公司

編輯小組：林文郁、陳薇、楊佩瑜、徐郁芳

編審：賈淑麗、李嘉慧、麥揚竣、秦義華、黃敏綺

版(刷)次：第一版第一刷

出版年月：中華民國113年12月

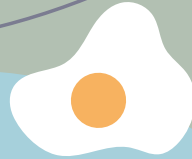
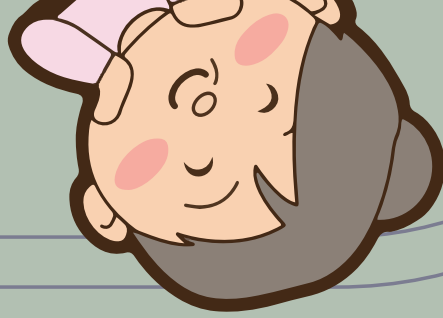
定價：120元

I S B N：9786267461884

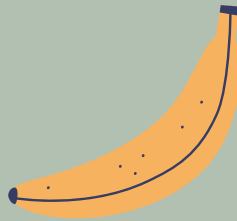
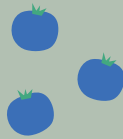
G P N：4711300147

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權力，欲利用者請洽詢衛生福利部國民健康署



三好一巧吃到老
營養健康好重要



ISBN 978-626-7461-88-4



9 786267 461884

經費由衛生福利部長照基金支應及國民健康署
運用菸品健康福利捐支應 廣告

