

【健康營養補給站】好吞軟質飲食--地瓜和菓子、茄汁嫩排



臺灣目前已邁入高齡社會，根據主計處的推估，將在 2025 年進入超高齡化社會。依據國民健康署對全國高齡友善城市調查結果發現，10%老年人有吞嚥咀嚼的問題，這往往是造成老年人營養不良的原因之一。一般人對於有吞嚥咀嚼問題的老年人，可能還停留在僅能吃剝碎飲食、泥狀餐的印象，而這些一陳不變的烹調方式，往往忽略了料理應該具備的色香味，長期下來可能會影響進食者的食慾，難以將營養成分由口吃進體內。所以這次要介紹的料理，以常見、容易取得的食材，透過烹調小技巧，將食物搗成泥後重新塑形、軟化食物質地，將料理塑造成滑順、入口即化的口感，讓牙口不好的長輩，吃到不需要咬，用舌頭就能弄碎的全穀雜糧類及優質蛋白質。

【作法及營養成分】

【地瓜和菓子】(4 人份)

食材：紅地瓜 200 公克、紫地瓜 200 公克、稠稀飯 150 公克、寒天粉 2.4 公克、水 100 c.c.

作法：

1. 分別將紅地瓜、紫地瓜切塊、蒸熟，並過篩、成泥狀。
2. 50c.c.水煮滾，加入 0.8 公克寒天粉，攪拌均勻；再加入紅地瓜泥中，攪拌均勻後，以保鮮膜覆蓋鋪平，放入冰箱冷卻備用。
3. 50c.c.水煮滾，加入 0.8 公克寒天粉，攪拌均勻；再加入紫地瓜泥中，攪拌均勻後，以保鮮膜覆

蓋鋪平，放入冰箱冷卻備用。

- 將 150 公克稠稀飯，加入 0.8 公克寒天粉，攪拌均勻，煮滾後，以保鮮膜覆蓋鋪平，放入冰箱冷卻備用。
- 取 35 公克的地瓜泥鋪平，加入 15 公克稠稀飯內餡，包起整型後即完成。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)
126.6 kcal	1.8 g	0.2 g	29.4 g

【茄汁嫩排】 (3 人份)

食材：嫩豆腐 45 公克、豬腰內肉 135 公克、洋蔥 30 公克、沙拉油 1 小匙

調味料：鹽 1 公克、蔥薑汁 20c.c.、番茄醬 1 小匙、蠔油 1 小匙

作法：

- 將豬腰內肉去除筋膜，再逆紋切成丁。
- 將豬腰內肉、嫩豆腐、蒸熟洋蔥、鹽、蔥薑汁，放入食物調理機攪打成泥狀。
- 將肉泥取出塑形。
- 熱鍋後加入 1 小匙沙拉油，將肉排煎至定型，再加水悶煮至熟。
- 將肉排取出，剩餘湯汁加入番茄醬 1 小匙、蠔油 1 小匙，煮成茄汁醬。
- 將茄汁醬與肉排盛盤後，即完成。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)
147.4	9.2	11.8	1.1

《小提醒》

1. 地瓜和菓子：

- (1) 食材選擇：可選擇口感綿密的全穀雜糧類，如地瓜或芋頭。
- (2) 過篩：可去除食材中的粗纖維。
- (3) 寒天粉：可增加食材的保水度與滑順口感，避免噎到。

2. 茄汁嫩排

- (1) 食材選擇：豬肉可以選擇較軟嫩、少筋膜的部位，如：腰內肉。
- (2) 去筋膜及逆紋切割：可使肉質更柔軟。
- (3) 豆腐：可增加肉排滑順多汁的口感，且不需再加其他黏著粉劑。

營養室營養師 辜郁晴