

# 107年『在憶·失智歲月』 國際失智月~健康動市集活動



臺北市立聯合醫院營養部  
Taipei City Hospital  
Department of Nutrition

## 美味好營養~食在快樂

# 高蛋白高熱量軟質食譜

質地類別	食譜 1 人份約 250 大卡、蛋白質 20-25%
軟質主菜 1	鮭魚豆腐三明治
軟質主菜 2	檸檬白玉鮮魚排
軟質點心 1	黃金絲滑西谷露
軟質點心 2	南瓜盅雞蛋布丁

# 鮭魚豆腐三明治(軟質)



## 食材(四人份)：

### 1.主食材

- (1) 板豆腐 240 克
- (2) 蘿蔔糕 260 克
- (3) 雞蛋 4 顆
- (4) 新鮮鮭魚 100 克
- (5) 小黃瓜 60 克
- (6) 植物油 20 毫升

### 2.調味料：

鹽、胡椒鹽、中筋麵粉、米酒、醬油膏適量

## 營養分析(一人份)：

本份量 <u>150</u> 公克	
熱量	250 大卡
蛋白質	15.6 公克
脂肪	12.7 公克
碳水化合物	18.3 公克

## 作法：

1. 板豆腐切適當形狀抹些許鹽，跟同樣大小切片蘿蔔糕烤 5 分鐘備用。
2. 麵粉加些許水攪拌均勻。
3. 小黃瓜切小丁備用，跟蛋液混合。
4. 新鮮鮭魚以胡椒鹽、米酒醃 10 分鐘，放預熱 180 度烤箱烤 10 分鐘後，捉成小碎片備用。
5. 炒鍋先放半量(約 10 毫升)植物油，將蘿蔔糕及沾麵粉液的板豆腐稍微煎香。
6. 將其餘植物油下鍋，將小黃瓜蛋液炒好後，再加入鮭魚片。
7. 取出盛裝容器，放上蘿蔔糕，淋上醬油膏後，放入鮭魚炒蛋，最後放上豆腐即可。

## 營養師的話：

1. 可以斟酌家人牙口及喜好，運用不同食材，如洋蔥取帶小黃瓜，百頁豆腐替換板豆腐，絞肉取代鮭魚等，可以讓餐點有更多不同的變化呢。
2. 蘿蔔糕是長者懷念的古早味，搭配醬油、胡椒粉，讓餐點口感更有風味。
3. 鮭魚、雞蛋及豆腐都是優質蛋白質來源，讓需要營養補充的長輩更有活力。



# 檸檬白玉鮮魚排(軟質)



## 食材(四人份)：

### 1.主食材

- (1)鮮魚排 340 克
- (2)馬鈴薯 50 克
- (3)檸檬一顆
- (4)柳橙一顆
- (5)橄欖油 10 克
- (6)黑胡椒 3 克
- (7)巴西利 3 克

### 2.醃料：

米酒、白胡椒

## 營養分析(一人份)：

本份量 <b>151</b> 公克	
熱量	<b>250</b> 大卡
蛋白質	<b>14.3</b> 公克
脂肪	<b>16.1</b> 公克
碳水化合物	<b>13.1</b> 公克

## 作法：

### 醃料

1. 去骨魚片用醃料醃 10 分鐘備用。

### 檸檬醬汁

1. 將檸檬、柳橙擠汁，並將黑胡椒、巴西利混合調成檸檬醬汁備用。

### 製作

1. 魚排去骨並切片，加白胡椒及米酒抓醃拌後入電鍋蒸 15 分鐘。
2. 將馬鈴薯去皮蒸熟
3. 把蒸熟的馬鈴薯加入橄欖油後搗成泥狀並用圓湯匙壓成圓形
4. 將魚片放在馬鈴薯上並淋上檸檬醬汁後即完成。

# 黃金絲滑西谷露(軟質)



## 食材(四人份)：

1. 東昇南瓜 300 公克
2. 西谷米(乾) 50 公克
3. 椰漿 80cc
4. 低脂奶 80cc
5. 糖 40 公克
6. 高蛋白粉 15 公克(1 人份)

## 營養分析(一人份)：

本份量 <u>240</u> 公克	
熱量	249 大卡
蛋白質	14.4 公克
脂肪	5.1 公克
碳水化合物	34.4 公克
膳食纖維	1.8 公克

## 作法：

1. 南瓜去皮去籽切小塊蒸熟。
2. 煮一鍋熱水備用，取 2000cc 熱水加入西谷米攪拌一下放入電鍋並外鍋加 1.5 杯熱水。
3. 將作法 1 材料加入糖、牛奶、椰漿，用攪拌機打成糊狀。
4. 將蒸好的西谷米撈出，加入作法 3 混拌均勻。
5. 食用前先將高蛋白粉以 60cc 溫水先攪勻，再加入一人份西米露即可食用。



# 南瓜盅雞蛋布丁(軟質)



## 食材(四人份)：

1. 栗子南瓜(小) 4 顆
2. 脫脂奶粉 120 公克
3. 低脂乳 480 毫升
4. 雞蛋 4 顆
5. 酪梨 1 顆
6. 胡蘿蔔 20 克

## 營養分析(一人份)：

本份量 310 公克

熱量	258 大卡
蛋白質	16 公克
脂肪	9.5 公克
碳水化合物	27 公克

## 作法：

### ※南瓜盅雞蛋布丁：

1. 南瓜盅-南瓜離蒂頭 1/4 處剖開，用湯匙刨除內膜與籽，將切下蒂頭與南瓜一起放入電鍋蒸 10-15 分取出放涼備用。
2. 布丁液-將奶粉、低脂乳和雞蛋攪拌均勻即可，過篩可讓口感更加細緻！
3. 將步驟 2 的布丁液保留 50 毫升作為盤飾用，其餘皆加入放涼的南瓜盅內，電鍋預熱後，鍋蓋留小縫，放入蒸 30 分即可。

### ※好看又好吃-可食性盤飾，列入熱量計算：

1. 溫暖粉愛心-胡蘿蔔加少許水打汁後拌入 50 毫升布丁液，倒入平盤，再放入預熱後電鍋蒸 10 分鐘取出放涼，用模型切割形狀作為盤飾。
2. 健康綠愛心-酪梨去皮去籽後，用模型切割形狀作為盤飾。

