

銀髮軟質好食光

三好一巧

吃得夠

吃得對

吃得巧

吃得下

透過一些小技巧，像是調整食物的軟硬度、切割大小與烹調方式，來幫助長者吃得歡喜、輕鬆自在



食物特性

軟硬度

流動性



長輩進食狀況

咀嚼與吞嚥能力



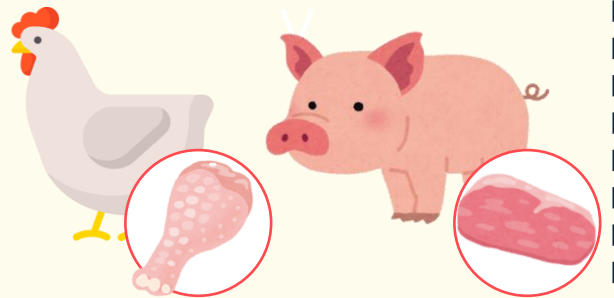
軟質食材好好嚼

全穀雜糧類



根莖類和全穀米飯及其製品

豆魚蛋肉類



黃豆及其製品、魚及海鮮類、雞蛋、去皮及筋的嫩肉

蔬菜類



葉菜類嫩葉、茄類、瓜類

食材烹調小技巧



全穀雜糧類



米：水
1：1.3



放入冰箱冷藏
或冷凍1天後取出



外鍋2杯水

將全穀雜糧類食材
洗淨後，加水浸泡

取出後可以放入電鍋中
烹煮，煮好後燜30分鐘

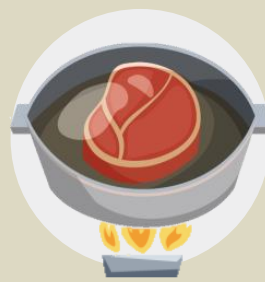
肉類



可以肉槌槌打
肉片或者去除
肉片筋膜



利用新鮮鳳梨
汁醃漬肉類



烹煮時選用蒸
、滷、燉等方
式料理肉類



可使用壓力鍋
或燜燒鍋燉煮
肉類

蔬菜類



蔬菜清洗時，去除
纖維較粗的硬梗，
保留嫩葉



將蔬菜透過菜刀或刨
刀，切得較為小段



將蔬菜放入冰箱，
冷凍1-3天後烹煮
(3天效果最佳)