

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP001—健康老齡化及代際關係之凝聚

非正規及家庭照顧者訓練工作坊

第五課

長者飲食全賴您



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (一)

長者飲食全賴您

第五課

介紹適合長者的營養餐單

簡易能量計算

長者 / 缺乏運動人士	20 – 25 Kcal / 每公斤體重
有運動習慣人士	25 – 30 Kcal / 每公斤體重
勞動人士	30 – 40 Kcal / 每公斤體重

這個計算只能簡略地估計一日所需的熱量，詳細必須由營養師以身高、體重及活動量而作出計算。

例子: 何伯 70歲，65公斤重

♣ 長者 / 缺乏運動人士

♣ 20 – 25 Kcal / 每公斤體重


65公斤 X 20 – 25

= 1300 – 1625 kcal/d

本地粥粉麵飯所含的飽和脂肪

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉質 (毫克)
雪菜燒鴨炆米	1000	38.0	7.2	2900
星洲炒米	1100	51	9.8	2100
楊洲炒飯	1200	49	9.8	1900
炒貴刁	1200	46	9.3	2700
粟米肉粒飯	990	18	4.9	1600
鹹魚雞粒炒飯	1400	46	8.9	2300
生炒牛肉飯	1200	49	9.0	2000

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉質 (毫克)
海鮮炒烏冬	890	22	3.7	2700
干燒伊麵	1300	72	10.0	2700
魚片湯米粉	390	5	1.2	2300
魚片湯粗麵	310	5	1.0	2900
雪菜肉絲湯米	350	7.1	1.4	1500
餐肉蛋即食麵	680	38	12	1800
沙嗲牛肉即食麵	640	27	8.9	2200
豉油皇炒麵	680	21	3.1	2100
炒米粉	660	19	2.6	1600



每日吃多500kcal，
一星期便會增加1磅脂肪

1200卡路里餐單

食物款類	份量
五穀 (C)	12
瓜菜 (V)	2-3
水果 (F)	2
肉類 (P)	4
奶類 (M)	1
脂肪 (Fat)	4

1500卡路里餐單

食物款類	份量
五穀 (C)	16
瓜菜 (V)	2-3
水果 (F)	2
肉類 (P)	5.5
奶類 (M)	1
脂肪 (Fat)	5

1800卡路里餐單

食物款類	份量
五穀 (C)	22
瓜菜 (V)	2-3
水果 (F)	2
肉類 (P)	6
奶類 (M)	1
脂肪 (Fat)	5

1200卡路里餐單

食物款類	份量
五穀 (C)	12
瓜菜 (V)	2-3
水果 (F)	2
肉類 (P)	4
奶類 (M)	1
脂肪 (Fat)	4

1200卡路里餐單

食物款類	早餐	午餐	晚餐	總份量
五穀 (C)	3	4.5	4.5	12
瓜菜 (V)		1	2	3
水果 (F)		1	1	2
肉類 (P)		2	2	4
奶類 (M)	1			1
脂肪 (Fat)	1	1.5	1.5	4

1200卡路里餐單

早餐：2片麵包+1杯脫脂奶
植物牛油1茶匙

早點: 水果1個

午餐：肉絲湯粉(肉絲2兩+熟瓜菜1碗)
水果1個

晚餐：白飯/糙米飯一碗 (3/4 滿) + 翠玉瓜炒
雞柳 (雞肉約2兩) + 熟瓜菜1碗

早餐	午餐	晚餐
3C	4.5C	4.5C
	1V	2V
	1F	1F
	2P	2P
1M		
1Fat	1.5Fat	1.5Fat

1500卡路里餐單

食物款類	份量
五穀 (C)	16
瓜菜 (V)	2-3
水果 (F)	2
肉類 (P)	5.5
奶類 (M)	1
脂肪 (Fat)	5

1500卡路里餐單

食物款類	早餐	午餐	午點	晚餐	總份量
五穀 (C)	3	6	1	6	16
瓜菜 (V)		1		2	3
水果 (F)		1		1	2
肉類 (P)	1	2.5		2	5.5
奶類 (M)	1				1
脂肪 (Fat)	1	2		2	5

1500卡路里餐單

早餐：4湯匙麥皮+1隻蛋
+1杯脫脂奶

早點: 焗蕃薯半條

午餐：碎肉粥2碗(肉絲2兩+熟瓜菜1碗)

午點: 馬蹄蛋花糖水+水果1個

晚餐：白飯/糙米飯一平碗 + 冬菇馬蹄碎肉釀

節瓜 (肉約2兩) + 熟瓜菜1-1碗半+水果1個

早餐	早點	午餐	午點	晚餐
2C	1C	6C	1C	6C
			1F	2F
		1V		1V
1P		2P	1P	2P
1M				
1Fat		2Fat		2Fat

1800卡路里餐單

食物款類	份量
五穀 (C)	22
瓜菜 (V)	2-3
水果 (F)	2
肉類 (P)	6
奶類 (M)	1
脂肪 (Fat)	5

1800卡路里餐單

食物款類	早餐	午餐	午點	晚餐	總份量
五穀 (C)	4	8	2	8	22
瓜菜 (V)		1		2	3
水果 (F)		1		1	2
肉類 (P)	1	2.5		2.5	6
奶類 (M)	1				1
脂肪 (Fat)	1	2		2	5

1800卡路里餐單

早餐：肉片湯粉1碗半
(肉片5片+青菜)

早點: 梳打餅4塊

午餐：白飯/糙米飯一滿碗+蕃茄洋蔥煮豬柳 (肉
2兩+熟瓜菜半碗) + 鮮果大菜糕

午點: 焗蕃薯一小條+豆漿一杯

晚餐：白飯/糙米飯一滿碗 + 雞蛋蒸魚柳(肉約2兩半) +
瑤柱冬瓜蝦仁湯 + 熟瓜菜1碗

早餐	早點	午餐	午點	晚餐
4C	2C	7C	2C	7C
		1V		2V
		1F		1F
1P		2P	0.5P	2.5P
1M				
1Fat		2Fat		2Fat



健康食譜



百花釀花菇

百花釀花菇

材料(3人份量):

花菇	12隻
免治瘦肉	3兩(120克)
鮮蝦	去殼後4兩(160克)
小唐菜(伴碟)	5棵
<u>醃肉:</u>	
鹽	1/2茶匙
生抽	1/2茶匙
黑胡椒粉	少許

芡汁:

鹽	1/2茶匙
糖	1茶匙
蠔油	2湯匙
生粉	1茶匙
水	1/2安士

百花釀花菇

製法:

1. 冬菇浸軟，去頂待用
2. 鮮蝦去殼，洗淨後放在砧板上拍打一下，之後拌入瘦肉中剁至起膠，之後加入醃肉調味料
3. 把冬菇搥乾水，在底部加少許生粉，釀入一湯匙半的肉，重複至完成釀入所有冬菇
4. 釀冬菇隔水放在鑊上中火蒸8-10分鐘，分竹籤穿入肉中，竹籤沒有黏著肉就代表熟了
5. 小唐菜洗淨後，每一棵切開成1/4棵，白灼2-3分鐘後上碟待用
6. 用易潔鑊，加入水、蠔油及糖鹽煮滾，加入生粉煮至微杰，在冬菇上淋上芡汁便成



CADENZA Training Program

低糖高纖鬆餅



低糖高纖鬆餅

材料:

蛋白	6隻	肉桂粉	3茶匙
麵粉	1¼ 杯	碎杏仁	半杯
全麥麵粉	1¼ 杯	杏仁片	¼ 杯
發粉	1茶匙	提子乾	半杯
梳打粉	1茶匙	雲尼拿油	2茶匙
蘋果蓉	半杯	芥花籽油	¼ 杯
代糖	¼ 杯		
白沙糖	¼ 杯		

低糖高纖鬆餅

1. 預熱焗爐 350F，在錫紙杯上輕輕塗上油
2. 在大碗中加入蛋白、芥花籽油、蘋果蓉、糖和雲尼拿油，用電動打蛋器以慢速度把材料混合至泡狀和杰身
3. 在另外一個大碗中，混合麵粉及全麥麵粉。之後盛起半杯混合麵粉待用
4. 把在大碗的混合麵粉加入蛋白漿中，用電動打蛋器以中速度把材料完全混合，再拌入杏仁碎、提子乾。
5. 調較麵粉漿的杰度，以每一湯匙麵粉份量加入麵粉漿使麵粉漿至杰身，認為足夠便可停止
6. 把麵粉漿倒入錫紙杯中，加入數片杏仁片後便可放入焗爐焗10分鐘
7. 拿出蛋糕後放在鐵架上待涼1-2分鐘便可食用

美顏水果杯



美顏水果杯

材料(6份):

- 香蕉 4 隻
- 奇異果 4 個
- 士多啤利 10 粒
- 提子乾 3 湯匙
- 原味乳酪 250 毫升
- 魚膠粉 2 茶匙



美顏水果杯

做法:

1. 把水果洗淨，切成粒狀待用
2. 把香蕉加入乳酪中用攪拌器攪勻
3. 用2茶匙魚膠粉開水，加入乳酪中，攪至糊狀
4. 鋪2茶匙水果在杯底，之後加2茶匙乳酪在面，重複一次，完成後杯面加上水果作裝飾



高纖健康糉



低糖低脂月餅



健康迷你綠茶冰皮月餅

綠茶外皮材料(12人份量)：

1. 麵粉 10克
2. 糯米粉 20 克
3. 粘米粉 20 克
4. 糖 20 克
5. 抹茶粉 2 茶匙
6. 鮮奶 90克
7. 煉奶 2 湯匙
8. 生油 2 湯匙



迷你綠茶冰皮月餅

綠茶外皮做法：

1. 將麵粉,糯米粉,粘米粉篩勻。
2. 把糖,鮮奶,煉奶 和油混合 加入粉類以橡皮抹刀攪成粉糰。
3. 隔水大火蒸 **30** 分鐘，取出趁熱灑上綠茶粉，以橡皮抹刀粗略搓勻並放涼。
4. 戴上膠手套，將蒸好的粉糰分成**12**小件搓成一塊粉皮待用。
5. 之後用保鮮袋包好，放入雪櫃雪過夜。（雪過夜後比較容易包）

迷你綠茶冰皮月餅

紅豆餡料材料 (12人份量)

1. 紅豆 150 克
2. 糖 7 湯匙
3. 油 3 湯匙

栗子餡料材料 (12人份量)

1. 栗子去殼後半斤
2. 糖 5 湯匙
3. 油 3 湯匙

迷你綠茶冰皮月餅

紅豆餡料做法:

1. 紅豆洗淨，浸過夜
2. 煲約**1.5**公升水，加入紅豆煮滾，熄火焗**30**分鐘
3. 先去紅豆外殼，再用木匙把紅豆壓碎，逐少加入油份，把紅豆蓉攪至黏狀。
4. 用湯匙把紅豆蓉分成半球狀待用。

迷你冰皮月餅

栗子蓉做法:

1. 栗子肉焗**20-30**分鐘
2. 用木匙把栗子壓碎，逐少加入糖，把栗子蓉攪至黏狀
3. 用湯匙把栗子蓉分成半球狀待用。

迷你綠茶冰皮月餅

包月餅程序:

1. 用刀將綠茶粉糰平均分**12**份
2. 用麵粉捧把粉糰搓成簿皮(不要過簿)
3. 把紅豆餡料釀入綠茶皮中，輕輕包成乒乓球狀
4. 把球狀粉糰套入月餅模內，輕輕擠壓**3**秒
5. 小心把月餅倒出 便完成。



討論

1. 張婆婆，患高血壓，經常口乾，進食時容易哽喉。不喜歡豆品類。請為她編制一個營養餐單。
2. 陳伯伯有心臟病，現服食薄血藥。他體重過輕，與妻子同住，經濟困難，兩人只靠生果金為生。請為他編制一個營養餐單。
3. 錢伯伯體重不斷下降，患有慢性阻塞性肺病，經常咳嗽而且有又濃又黏的唾液，請為他編制一個營養餐單

編制餐單策劃

1. 食物要多元化，以助長者攝取不同的營養素
2. 根據長者的病患作調較
3. 根據食物金字塔來安排食物類別，以確保營養
 - 在每一食物類別中，給予最起碼的供應量
 - 如: 適量的脂肪以保證長者的熱量需求
4. 季節性的食物安排，如: 冬天多熱湯
5. 根據長者的對食物的喜惡
6. 根據長者平時的飲食習慣 (宗教、價值觀等)
7. 多提供味道不同、顏色鮮艷及質感不同的食物及菜譜
8. 定期更改餐單

長者飲食全賴您

課程總結

第一課: 概覽長者營養對健康的重要性

第二課: 講解何謂營養不良及對長者的影響

第三課: 認識及運用營養標籤以幫助選購健康及有營養的食物給長者

第四課: 認識營養聲稱及標籤陷阱，以教導長者做一個真正健康精明的消費者

第五課: 計算餐單及介紹食譜

工作坊(一) ~ 第五課完 ~