



好吞細軟四喜創意料理— 鮮蝦鮭魚與餐後甜點

營養室營養師 郭雅婷

為了讓家中的長輩有機會攝取到更豐富且色香味俱全的優質蛋白質與膳食纖維，以下介紹幾道細軟風味料理，讓牙口不好的長輩也有機會享受到不用費力咀嚼，用舌頭就能輕易弄碎的蔬果類與優質蛋白質。

【鮮蔬蝦仁佐南瓜醬】(4 人份)

食材：

大白菜 320g、菠菜 80g、蝦仁 140g、南瓜 80g、鹽 2g、蔥薑汁 80c.c.、米酒 60c.c.、寒天粉 1.2g

作法：

- (1) 起一鍋熱水將大白菜、菠菜依序放入燙熟，撈起瀝乾後以食物調理機剁細碎備用。
- (2) 蔬菜泥中加入寒天粉，拌勻備用。
- (3) 將蝦仁拌入薑末、鹽後以手持調理機剁細碎。
- (4) 將蝦泥鋪底，再鋪上一層蔬菜泥，放入電鍋中蒸熟。
- (5) 將南瓜蒸熟打成南瓜醬。
- (6) 蒸好後切成一口大小，淋上南瓜醬汁即可。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	54
蛋白質 (公克)	6.0
脂肪 (公克)	0.4
碳水化合物 (公克)	6.6
膳食纖維 (公克)	1.9

【鮭魚舒芙蕾佐山藥醬】(4 人份)

食材：

鮭魚 60g、雞蛋 2 顆、山藥 80g、鹽 2g

作法：

- (1) 以蔥薑汁醃製鮭魚後放至烤箱烤熟。
- (2) 將蛋黃與蛋白分開，將蛋黃中加入剁碎的熟鮭魚拌勻。
- (3) 蛋白打至濕性發泡，分次拌入蛋黃液中攪拌均勻。
- (4) 把拌勻的蛋液倒入模具中，放入電鍋蒸 5~7 分鐘。
- (5) 將山藥蒸熟打成山藥醬。
- (6) 將蒸好的蒸蛋倒入碗中，淋上醬汁即完成。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	115
蛋白質 (公克)	11
脂肪 (公克)	5.9
碳水化合物 (公克)	4.5
膳食纖維 (公克)	0



營養成分（1 人份）

熱量（大卡）	261.5
蛋白質（公克）	4.6
脂肪（公克）	6.3
碳水化合物（公克）	46.6
膳食纖維（公克）	2.6

【點心—果香蒙布朗】（2 人份）

食材：內餡：火龍果 220g、香蕉 70g、寒天 1.6g

栗子醬：栗子醬 60g、鮮奶油 14g

底座：麵包屑 10g、奶油 10g、糖 10g、牛奶 60g、寒天 0.4g

作法：內餡：

- (1) 將火龍果與香蕉以食物調理器打成果泥備用。
- (2) 水果泥煮滾，加入寒天粉，攪拌均勻。
- (3) 將水果泥倒入圓形模中，放入冰箱冷卻成形。

栗子醬：

- (1) 將鮮奶油(約7g)分批加入栗子醬中，以刮刀拌勻；並將其以篩網輕壓過濾。
- (2) 將過篩後的栗子醬加入剩餘的鮮奶油，調整慕斯濕度至可擠壓的硬度。
- (3) 放入擠花袋中備用。

底座：

- (1) 先在鍋中融化奶油，加入麵包屑和糖拌炒。
- (2) 當麵包屑炒至成棕色時熄火起鍋。
- (3) 將牛奶和寒天粉加入鍋中，加熱。攪拌、沸騰後熄火。
- (4) 炒香的麵包屑加入牛奶中，以食物調理器打成泥。
- (5) 將泥狀麵包屑倒入盤中鋪平，放入冰箱冷卻成型。

成品：將冷卻的底座切割成適當大小，放上水果內餡，最後以擠花袋擠上幕斯即完成。



食譜作法請見
上方 QR-Code



【飲品—桂花凍飲】（2 人份）

食材：桂花醬 10g、蘋果醋 50 g、吉利 T 1g

作法：

- (1) 桂花醬溶於水中，以篩網過濾後加入蘋果醋 (A)。
- (2) 預溶吉利 T (B)。
- (3) 將 A 材料煮滾、離火後加入 B 材料攪拌均勻後即可。

營養成分（1 人份）

熱量（大卡）	24.8
蛋白質（公克）	0
脂肪（公克）	0
碳水化合物（公克）	6.2
膳食纖維（公克）	0