

美味不設限

呷賀

## 呷巧呷雄霸

高雄市大寮區後庄社區發展協會

社團法人高雄市三民區安泰社區發展協會

社團法人高雄市活泉愛鄰社區服務協會

財團法人高雄市基督教青年會劉阿蘭社會福利慈善基金會

財團法人雙福社會福利慈善事業基金會

高雄市三民區平安社區發展協會

局長的話

前言

桂心頂月

雞棲鳳巢

雙花添海品

五彩鮮蔬菇

你儂我儂愛心玉子燒

翡翠香蒜雞

玫瑰養顏雞湯

彩椒牛飯盅

翡翠玉丹

雙福滿圓

糖醋魚

海南雞飯

2

4

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

美味不設限

呷賀

## 呷雄霸

高雄市彌陀區潔底社區發展協會

高雄市燕巢區鳳雄社區發展協會

高雄市六龜新開部落發展協會

高雄市旗山區糖廠社區發展協會

高雄市阿蓮區南蓮社區發展協會

高雄市燕巢區金山社區發展協會

翡翠海鮮羹

豆腐旺牛奶

初戀

五行妙招

火鑽石

龍鳳呈祥

梅子控肉

旗山香蕉湯

芋頭鮮蝦香菇盒

肉絲絲瓜麵

涼拌芭樂

芭樂養生盅

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29



# 美味不設限—— 呷賀呷巧呷雄霸

社區照顧關懷據點美味食記



台灣已進入高齡化社會，現行社會生活型態也有所改變，獨居老人及雙老共居比例增加，因為身體老化而影響活動力，對於每日的餐食都簡單或外食為主，營養的攝取不足影響健康，為解

決老人餐食問題，本市積極推動共餐服務，讓長輩吃得好也吃得巧。

共餐的目的是要填飽肚子，但也提供對長輩的關懷，除了促進身心健康外，人與人的互動裡，多了一層情感連結，增加其社會接觸的機會，讓長輩有享受快樂健康的生活。對於共餐的餐點，要製作出兼具美觀、營養、可口又易咀嚼的銀髮餐飲，每個社區餐廚志工都卯足全力，選擇在地健康當令蔬果肉品設計菜單，希望老人家吃得開心健康。



## 局 長 的 話

雖然坊間有各式各樣食譜可供參考，但「呷賀呷巧呷雄霸社區照顧關懷據點美味食記」除了提供多道的美味餐食外，也集結了志工們的愛心及關心，讓我們看見人與人之間的互助與情感上的交流，並提倡長輩健康飲食觀念，宣導本市在據點餐飲服務上的成效，提供給社區照顧關懷據點及 C 級巷弄長照站參考，希望讓社會大眾透過這本食記，更加認識社區照顧關懷據點，進而成立社區照顧關懷據點服務社區長輩，一同實踐預防延緩失能及在地老化的精神。



高雄市政府社會局局長

黃淵源 謹誌

中華民國 108 年 10 月





# 美味不設限—— 呷賀呷巧呷雄霸

社區照顧關懷據點美味食記



## 「三好一巧」跟我這樣吃

很榮幸獲邀擔任 107 年度「美味不設限～呷賀呷巧呷雄霸」～社區照顧關懷據點總鋪師爭霸賽的評審，看到高雄市社區照顧關懷據點的廚房志工們，不只是提供長輩在據點共餐的健康美味菜餚，更利用在地食材變化多樣化符合健康飲食

菜餚，真是令人佩服。

台灣已成為「高齡社會」，隨著年齡增長，高齡長者經常面臨咀嚼、吞嚥能力變差、食慾下降、腸胃道消化變弱等問題，因此讓高齡長者可以「吃得下」、「吃得夠」、「吃得對」、「吃得對」就很重要。

「吃得下」是指善用烹飪技巧，調整烹調方式及食物質地，協助高齡長者咀嚼與吞嚥，以提昇高齡者的飲食品質和營養狀態。



許慧雅 營養師

高雄市營養師公會常務監事

中華民國營養師公會全聯會監事

## 前言

「吃得夠」是指少量多餐能吃盡量吃。若無慢性疾病或特殊情形需限制飲食的情況，建議高齡長者能吃盡量吃，或是以少量多餐方式達到所需營養。

「吃得對」是指每天應攝取的 6 大類食物，包含全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子等。依照「我的餐盤」，均衡攝取，滿足日常所需營養。國健署同時提出六口訣：1. 每天早晚一杯奶。2. 每餐水果拳頭大。3. 菜比水果多一點。4. 飯跟蔬菜一樣多。5. 豆魚蛋肉一掌心。6. 堅果種子一茶匙，希望在日常生活中落實「我的餐盤」。

「吃得巧」是指小技巧讓餐餐更有味。透過小巧思，可選擇較軟食材、運用小量擺盤、添加天然調味料（如蔥、薑、蒜、枸杞、八角等）增添料理風味。並透過家人、親友陪伴用餐，提升進食的動機。

多利用三好一巧健康均衡飲食原則，相信您也可以變成雄厲害的總鋪師喔！

單位：高雄市大寮區後庄社區發展協會

料理人：楊美純、劉吳芳珠、吳芳招

## 桂 心 頂 月

### 食材 (6 人份)

1. 雞胸肉 400g
2. 蛋餅皮 6 張
3. 小黃瓜 2 條
4. 綠竹筍 6 兩
5. 紅甜椒 1 顆
6. 紫捲生菜 10g
7. 綠捲生菜 10g
8. 蔥 1 支
9. 薑 3 片

### 調味料

1. 乾桂花 2g
2. 蝶豆花 2g
3. 原味優格 150g
4. 醬油膏 30g
5. 米酒 50g

### 料理步驟

Step 1 → 雞胸帶皮放入水中加蔥、薑、米酒、少許鹽煮熟撈起切成條狀。

Step 2 → 綠竹筍煮熟去殼切絲。

Step 3 → 黃瓜、紅甜椒切絲燙熟。

Step 4 → 蛋餅皮乾鍋烙至二面金黃色。

Step 5 → 乾桂花、原味優格、蝶豆花調製成醬料。

Step 6 → 將所有材料用蛋餅皮包捲加入醬料捲起切成段排盤即可。

Step 7 → 醬油膏劃盤。







## 雞棲鳳巢

### 食材 (2 人份)

- |         |      |
|---------|------|
| 1. 雞胸肉  | 250g |
| 2. 青豆仁  | 40g  |
| 3. 苜蓿芽菜 | 20g  |
| 4. 杜松子  | 10g  |
| 5. 新鮮玉米 | 1 支  |
| 6. 小黃瓜  | 2 條  |
| 7. 杏鮑菇  | 100g |
| 8. 紅蘿蔔  | 40g  |
| 9. 美生菜  | 100g |
| 10. 蜜黑豆 | 20g  |
| 11. 薑末  | 5g   |

### 調味料

- |          |     |
|----------|-----|
| 1. 紅麴醬   | 80g |
| 2. 米酒    | 20g |
| 3. 梅林辣醬油 | 5g  |

### 料理步驟

Step 1 → 雞胸帶皮和新鮮玉米放入水中加蔥、薑、米酒、少許鹽煮熟。

Step 2 → 雞胸肉、杏鮑菇、紅蘿蔔切丁。

Step 3 → 杜松子乾鍋炒熟

Step 4 → 煮熟玉米取肉

Step 5 → 美生菜修成碗狀泡冷開水

Step 6 → 薑末用少許油爆香，加入紅麴醬炒香，放入米酒、梅林辣醬油及少許水，再把所有丁狀材料放入炒熟即可。

Step 7 → 小黃瓜用削皮刀削成長片狀重疊整齊排好用模狀蓋成圓形鋪底，放上苜蓿芽菜、美生菜，炒好的食材，填入即可。

單位：社團法人高雄市三民區安泰社區發展協會

料理人：魏淑娟、王淑芬、李秀雀

## 雙花添海品

### 食材 (2 人份)

1. 雙色花椰菜 各 200 克
2. 小卷 100 克
3. 蝦子 100 克
4. 黑木耳 20 克
5. 紅蘿蔔 20 克

### 調味料

1. 咖哩粉 30 克
2. 鹽 1 小匙

### 料理步驟

Step 1 → 將雙色花椰菜放入燒開的水中煮至 5 分熟。

Step 2 → 小卷剝開清洗乾淨，放入燒開水中過水撈起備用。

Step 3 → 蝦子切開將沙腸洗乾淨，放入滾水中過水撈起備用。

Step 4 → 熱鍋中先下 1 湯匙的植物油，先將咖哩粉炒香，後加入所有的食物全部加入，再加一些水、鹽，讓所有食材都吸入咖哩的味道。







## 五彩鮮蔬菇

### 食材 (2 人份)

- |        |       |
|--------|-------|
| 1. 杏鮑菇 | 100 克 |
| 2. 香菇  | 100 克 |
| 3. 肉絲  | 100 克 |
| 4. 秋葵  | 50 克  |
| 5. 黑木耳 | 50 克  |
| 6. 鴻喜菇 | 50 克  |
| 7. 銀杏  | 50 克  |

### 調味料

- |        |      |
|--------|------|
| 1. 胡椒粉 | 5 克  |
| 2. 蒜頭  | 20 克 |
| 3. 鹽   | 1 小匙 |

### 料理步驟

Step 1 →將所用的食材洗淨、切絲備用。

Step 2 →銀杏放入燒開水中煮 5 分鐘撈起備用。

Step 3 →將鍋子中先下 1 湯匙的植物油。

Step 4 →先將蒜頭切片炒香，加入肉絲炒 5 分熟，再所有的菇類放進炒軟，加入胡椒粉、鹽，調味後加入秋葵、銀杏就可以起鍋了。

單位：社團法人高雄市活泉愛鄰社區服務協會

料理人：顏嫦娥、李黃清燕、王燕瓊

# 你儂我儂愛心玉子燒

## 食材 (4 人份)

1. 花椰菜 2 粒
2. 紅蘿蔔 1/3 條
3. 雞蛋 3 顆
4. 日式高湯 30cc( 可以依照個人口味增減量 )

## 調味料

1. 鹽巴 1/4 小匙
2. 醬油 1/4 小匙
3. 如果要做甜的可以加入少許砂糖

## 料理步驟

- Step 1 → 把花椰菜切成小塊，紅蘿蔔切絲。
- Step 2 → 花椰菜汆燙後放在網子上放涼。紅蘿蔔煮到軟後放在紙巾上冷卻。
- Step 3 → 花椰菜切末。紅蘿蔔絲切短片。
- Step 4 → 碗裡面加入高湯，鹽巴，醬油，切好的蔬菜。
- Step 5 → 3 個蛋攪拌好後倒入步驟 4 裡面混合。
- Step 6 → 平底鍋開中小火，塗一點油。放入一勺的蛋汁。把蛋汁鍋子中間散開。
- Step 7 → 從前面往自己方向捲起來後玉子燒移到鍋子前面。
- Step 8 → 再塗一點油，倒入蛋汁。從前面捲起來，重覆動作到蛋汁用完。
- Step 9 → 用竹簾或紙巾把玉子燒包起來，利用餘熱定型。
- Step 10 → 竹簾拿掉，切成容易吃的大小就完成了。

## 備註 (小撇步)

1. 蛋汁一下子不要倒太多，薄薄的一層層加上去，玉子燒的形狀會更美。
2. 直切會成橢圓形，斜切轉向接合會成愛心形狀喔 (可用牙籤固定再切，才不會散掉)







## 翡翠香蒜雞

### 食材 (4 人份)

- |          |       |
|----------|-------|
| 1. 芥菜    | 4 株   |
| 花椰菜      | 2 粒   |
| 2. 蒜頭    | 適量    |
| 3. 去骨雞腿肉 | 1-2 片 |

### 調味料

- |       |    |
|-------|----|
| 1. 鹽巴 | 適量 |
| 2. 醬油 | 適量 |

### 料理步驟

**Step 1** → 在滾水鍋中加入 1-2 匙鹽巴，並將花椰菜、芥菜汆燙後放在網子上放涼。

**Step 2** → 起油鍋，將去骨雞腿肉，皮朝下煎至金黃色翻面。

**Step 3** → 將煎熟的雞腿肉盛起切小塊，同時利用餘油煎香蒜頭。

**Step 4** → 將汆燙好的芥菜、花椰菜以及煎好切小塊的雞肉到入鍋中拌炒並調味。

**Step 5** → 起鍋，將花椰菜、芥菜鋪底，雞肉放上面，依自己的喜好擺盤即可。

### 備註 (小撇步)

1. 記得蒜頭不要拍扁，要維持完整，這樣吃起來的蒜頭才會鬆軟又香甜喔。
2. 花椰菜、芥菜可以換成自己喜歡的青菜，如：青江菜。
3. 可以依照自己的喜愛添加辣椒、或是其他顏色的蔬菜 (如：紅黃青椒等)。



單位：財團法人高雄市基督教青年會劉阿蘭社會  
福利慈善基金會 (YMCA)  
料理人：李英慈、張富美、陳金平 (實習生)

## 玫瑰養顏雞湯

### 食材 (5 人份)

- |         |       |
|---------|-------|
| 1. 雞腿   | 2 隻   |
| 2. 栗子   | 10 粒  |
| 3. 蓮子   | 30 公克 |
| 4. 白木耳  | 10 克  |
| 5. 乾燥玫瑰 | 10 克  |
| 6. 黃耆   | 10 克  |
| 7. 當歸   | 6 克   |
| 8. 紅棗   | 10 克  |

### 調味料

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. 鹽  | 2 茶匙  |
| 2. 米酒 | 50c.c |

### 料理步驟

Step 1 → 雞腿切塊，洗淨汆燙後備用。

Step 2 → 栗子蓮子洗淨後泡軟 10 分鐘，白木耳泡軟後汆燙備用。

Step 3 → 黃耆、當歸、紅棗洗淨後備用。

Step 4 → 將 600c.c 的水加入鍋中，放入黃耆、當歸、紅棗煮滾後放入 st.1 及 st.2 食材。

Step 5 → 蓋上鍋蓋煮滾後，改轉小火燉煮 50 分鐘後，放入玫瑰花及鹽巴調味後，就完成能讓您水噹噹的養生湯囉！

### 備註 (小撇步)

1. 燉煮過程中，儘量少開鍋蓋，避免香氣流失。





## 彩椒牛飯盅

### 食材 (3 人份)

1. 白飯 2 碗
2. 牛肉絲 150 公克
3. 洋蔥 2/1 顆
4. 青椒、黃、紅甜椒 各一顆

### 調味料

1. 沙拉油少許
2. 鹽
3. 鮮味炒手

### 醃料

1. 米酒 1 匙
2. 醬油 一大匙
3. 蛋白 一匙
4. 粗黑胡椒粒

### 料理步驟

- Step 1 → 牛肉絲加入醃料抓勻，醃製 10 分鐘備用。
- Step 2 → 將青椒、黃紅甜椒橫切去籽汆燙。
- Step 3 → 將汆燙後的青椒、甜椒各切 3/1 後切丁備用，3/2 當盅使用。
- Step 4 → 洋蔥切丁備用。
- Step 5 → 熱鍋加入些許沙拉油，洋蔥爆香後放入牛肉絲炒至三分熟。
- Step 6 → 接著放入青椒丁、甜椒丁、白飯及調味料炒勻。
- Step 7 → 將炒熟的飯填入第三步驟的 3/2 青椒盅與甜椒盅
- Step 8 → 撒上些許彩椒丁，就完成美味的彩椒牛飯盅囉！

### 備註 (小撇步)

1. 青椒與甜椒汆燙時不能太熟，否則會導致盅體軟爛無法填入美味的牛肉飯。



單位：財團法人雙福社會福利慈善事業基金會

料理人：咎守珍、鄭盧美丹、涂阿嬌

## 翡翠玉丹

### 食材 (10 人份)

1. 莧菜 3 把
2. 小銀魚 半斤
3. 有機枸杞子 (大顆)  
一大匙 + 大蒜四 ~  
五大顆

### 調味料

鹽

### 料理步驟

**Step 1** → 先將莧菜嫩葉摘成適合供食的大小，喜吃菜莖亦可挑揀嫩莖一起炒。

**Step 2** → 菜洗淨之後，小火備炒鍋炒香 1/2 備好的大蒜量，再改中大火快炒莧菜，炒軟之後，盛入大盤鋪勻，把另外 1/2 生大蒜拌入。

**Step 3** → 趁莧菜熱騰騰之際，將小銀魚鋪在翠綠的莧菜上。用開水泡枸杞子，散放在白色的銀魚上就完成此道菜。

### 備註 (小撇步)

1. 要炒莧菜之前，食用油炒香大蒜之後，即加入適當的鹽量，菜會比較香又保持綠色。若要用燙的，也一樣要先放鹽在水裡。
2. 炒莧菜葉之前，先炒莖 (莖經撕細皮過之後，炒嫩好吃)
3. 枸杞子不要提早泡易泡爛。



※ 非常適合長者吃的軟嫩青菜與營養的白色小銀魚，加上保護眼睛與調整免疫力的枸杞子。簡單快速又營養。





## 雙福雙圓

### 食材 (10 人份)

1. 腰內肉 1 條
2. 紅色與橘色小番茄各 15 顆、小粒鮮香菇 30 粒、紅蘿蔔 6 小條、大陸妹一顆。
3. 薑小塊、香菜小把。

### 調味料

1. 鹽
2. 醬油
3. 白麻油

### 料理步驟

- Step 1** → 腰內肉切薄片，醃少許醬油上色待用。香菜切末。
- Step 2** → 紅蘿蔔整條雕出花，切薄片，鮮香菇面切十字狀備用。
- Step 3** → 油炒薑片，香味出來後，炒腰內肉片成為熟色後盛起，剩油繼續將紅蘿蔔薄片炒香炒稍軟，加生鮮香菇一起炒軟，再將肉片混炒，鋪上大陸妹當底，將混炒後的肉片盛盤，擺上香菜末在中間，紅色與橙色番茄平均自然擺上碗周邊。加一點香油增香。

### 備註 (小撇步)

1. 小條蘿蔔挑整顆粗細差不多的雕起花切起花朵才漂亮。
2. 生香菇也是要挑小小顆的差不多大小才能配番茄大小。

※ 肉嫩營養蛋白質價值高，其他色香味俱全。

單位：高雄市三民區平安社區發展協會

料理人：李梅吟、黃素倪、陳淑霞

## 糖醋魚

### 食材 (10 人份)

- |       |     |
|-------|-----|
| 1. 黃魚 | 1 尾 |
| 2. 蒜  | 少許  |
| 3. 辣椒 | 少許  |
| 4. 蔥  | 少許  |

### 調味料

- |        |      |
|--------|------|
| 1. 太白粉 | 3 小匙 |
| 2. 醬油  | 少許   |
| 3. 糖   | 1 小匙 |
| 4. 鹽   | 少許   |
| 5. 米酒  | 少許   |
| 6. 醋   | 少許   |
| 7. 薑片  | 2 片  |
| 8. 沙拉油 | 少許   |

### 料理步驟

Step 1 → 起油鍋，將魚煎熟備用。

Step 2 → 用鍋中剩油將佐料，爆香蒜、辣椒、蔥、薑片。

Step 3 → 太白粉勾芡，醋、醬油、糖、米酒、小火調煮滾

Step 4 → 黃魚擺盤，淋上勾芡湯汁即可。

### 備註 (小撇步)

黃魚處理洗淨後可先用醬油、糖、鹽、米酒、調味料醃漬 20 分。







## 海南雞飯

### 食材 (10 人份)

- |         |       |
|---------|-------|
| 1. 雞肉   | 2 支   |
| 2. 香蘭草  | 3 顆   |
| 3. 白米   | 3 杯   |
| 4. 小黃瓜  | 3 條   |
| 5. 青花菜  | 半朵    |
| 6. 青椒   | 1 顆   |
| 7. 蕃茄   | 半顆    |
| 8. 醃漬蘿蔔 | 5-6 片 |
| 9. 蒜頭   | 20 顆  |
| 10. 老薑  | 2 兩   |

### 調味料

- |       |    |
|-------|----|
| 1. 雞油 | 少許 |
| 2. 鹽  | 少許 |

### 料理步驟

Step 1 → 雞肉電鍋蒸煮 30 分熟成備用。

Step 2 → 蒜、老薑、雞肉電鍋蒸煮產生雞湯、加米、熱炒。

Step 3 → 香蘭草燉煮 25 分，熟成。

Step 4 → 先取油飯，擺盤佐料：雞肉、高麗菜、蘿蔔醃泡菜、小黃瓜、青花菜、青椒、蕃茄增加味覺。

### 備註 (小撇步)

1. 雞肉先抹鹽在電鍋蒸煮。
2. 高麗菜、蘿蔔、小黃瓜醃泡菜。



單位：高雄市彌陀區漯底社區發展協會

料理人：李秀金、王專

# 翡翠海鮮羹

## 食材 (3 人份)

1. 魷仔魚 100g
2. 透抽 1 尾
3. 蚵仔 200g
4. 蟹肉腳 100g
5. 蟹肉棒 100g
6. 蝦仁 200g
7. 魚板 3 片
8. 紅蘿蔔 30g
9. 香菇 4 朵
10. 菠菜汁 50g
11. 蛋白 50g
12. 太白粉 1/2 大匙

## 調味料

1. 鹽 1/2 小匙
2. 雞粉 1 小匙
3. 糖 1 大匙
4. 胡椒粉 少許
5. 香油 少許
6. 烏醋 少許
7. 太白粉水 適量

## 料理步驟

Step 1 → (1) 將中卷切成小條狀再切丁，蟹肉棒切段、魚板切丁、魷仔魚洗淨備用。

(2) 紅蘿蔔切丁、香菇切丁且事先燙熟備用。

Step 2 → 蝦仁和中卷、蟹肉腳、魷仔、加幾片薑和少許酒燙熟備用。

Step 3 → 菠菜洗淨切小段加一點水用調理機攪打成汁取 50 g 再倒入太白粉和 50 g 蛋白攪勻。

Step 4 → 起炸油、以「低油溫」將 3 的菠菜汁倒入、一面用鍋鏟推動一面炸成「翡翠」顆粒、撈起瀝油後在水龍頭下用水沖掉多餘的炸油、泡冰水中備用。

Step 5 → 取一個湯鍋，加入作法 1 跟 2 所有材料和調味料 (太白粉水除外) 及雞骨高湯，以中火煮約 10 分鐘。

Step 6 → 作法 5 鍋中，加入作法 4，煮約 5 分鐘，起鍋前再加入太白粉水，攪拌均勻即可。





## 豆腐旺牛奶

### 食材 (3 人份)

- |         |     |
|---------|-----|
| 1. 虱目魚皮 | 1 斤 |
| 2. 雞蛋豆腐 | 1 盒 |
| 3. 綠花椰菜 | 半顆  |
| 4. 芹菜   | 1 支 |
| 5. 枸杞   | 少許  |
| 6. 紅蘿蔔  | 1 條 |

### 調味料

- |         |        |
|---------|--------|
| 1. 鹽    | 1/2 小匙 |
| 2. 紫蘇梅汁 | 5 大匙   |
| 3. 糖    | 1 小匙   |
| 4. 香油   | 少許     |
| 5. 白醋   | 少許     |
| 6. 太白粉水 | 適量     |

### 料理步驟

Step 1 → (1) 將虱目魚皮加幾片薑和少許酒燙熟備用。

(2) 綠花椰菜洗淨剝成小朵，川燙備用。

Step 2 → 芹菜洗淨切小丁備用。

Step 3 → 豆腐切大丁，枸杞洗淨備用。

Step 4 → 紅蘿蔔洗淨刻一朵花備用。

Step 5 → 醬汁：將紫蘇梅汁加入芹菜、糖、白醋、鹽、攪拌煮一下、起鍋前加入太白粉水及香油，攪拌均勻淋在虱目魚皮上再點綴枸杞就完成。

單位：高雄市燕巢區鳳雄社區發展協會

料理人：王艷紅、王金華、蘇月隨

## 初戀

### 食材 (3 人份)

- |        |     |
|--------|-----|
| 1. 芭樂  | 3 顆 |
| 2. 南瓜  | 半顆  |
| 3. 百香果 | 1 顆 |

### 調味料

洛神蜜餞 ( 汁 )

### 料理步驟

Step 1 → 先將芭樂、南瓜切成長條形狀備著。

Step 2 → 將芭樂、南瓜、百香果與洛神汁攪拌均勻 ( 可依個人口味調配 )。

Step 3 → 最後用洛神蜜餞擺盤裝飾完成。







## 五行妙招

### 食材 (3 人份)

- |         |     |
|---------|-----|
| 1. 筊白筍  | 2 支 |
| 2. 黃椒   | 1 顆 |
| 3. 紅椒   | 1 顆 |
| 4. 木耳   | 3 朵 |
| 5. 綠花椰菜 | 半朵  |

### 調味料

- |        |    |
|--------|----|
| 1. 橄欖油 | 少許 |
| 2. 黑胡椒 | 少許 |
| 3. 鹽巴  | 少許 |

### 料理步驟

Step 1 → 先將蔬菜川燙。

Step 2 → 放入橄欖油、鹽巴攪拌後，灑上黑胡椒調味。

Step 3 → 最後以綠花椰菜做擺盤裝飾。

單位：高雄市六龜新開部落發展協會

料理人：潘秀幸、潘怡禎

## 火 鑽 石

### 食材 (2 人份)

- |         |      |
|---------|------|
| 1. 火龍果  | 半顆   |
| 2. 在來米粉 | 100g |
| 3. 樹薯粉  | 50g  |
| 4. 花枝   | 1 尾  |
| 5. 小黃瓜  | 1 條  |
| 6. 鳳梨   | 少許   |

### 調味料

- |          |         |
|----------|---------|
| 1. 泰式甜辣醬 | 3-4 大湯匙 |
| 2. 鹽     | 少許      |

### 料理步驟

Step 1 → 將食材 1.2.3 調成米漿後製成米苔目冰鎮備用。

Step 2 → 小黃瓜切絲、鳳梨切條備用。

Step 3 → 花枝切絲或圓形狀皆可，川燙備用。

Step 4 → 米苔目撈出將小黃瓜、鳳梨、花枝、鹽、泰式甜辣醬放入一起拌勻即可。

### 備註 (小撇步)

1. 製作米苔目時可用擠花袋代替擠壓器。
2. 在滾水中待浮起便馬上撈起，過久色澤會變得不美觀了。





## 龍鳳呈祥

### 食材 (2 人份)

- 1. 龍鬚菜 600 克
- 2. 牛番茄 1 粒
- 3. 鳳梨 300 克
- 4. 冰塊 1 包

### 調味料

- 1. 泰式甜辣醬 3-4 大湯匙
- 2. 鹽 1 小匙

### 料理步驟

Step 1 → 龍鬚菜洗淨後將粗硬老梗切除，其餘切約 6 公分長備用。

Step 2 → 備一鍋冷開水加入冰塊備用。

Step 3 → 備一鍋水煮滾後加入鹽、龍鬚菜，煮約 1-2 分鐘撈起，放入備好的冷開水中冰鎮。

Step 4 → 牛番茄、鳳梨切丁備用。

Step 5 → 將龍鬚菜撈起加入泰式甜辣醬拌勻後擺盤，牛番茄、鳳梨均勻鋪擺於上面即可。

### 備註 (小撇步)

- 1. 龍鬚菜經過冰鎮後會變得更清脆爽口。
- 2. 此道菜最好做好後馬上食用，因它會持續出水影響口感。



單位：高雄市旗山區糖廠社區發展協會

料理人：曾渝煊、郭峻維、黃金枝

## 梅子控肉

### 食材 (3 人份)

- |             |       |
|-------------|-------|
| 1. 豬肉       | 200 克 |
| 2. 青蔥       | 3 支   |
| 3. 蒜頭       | 6 顆   |
| 4. 梅子 (Q 梅) | 10 顆  |

### 調味料

- |        |       |
|--------|-------|
| 1. 老抽  | 2 大匙  |
| 2. 冰糖  | 15 克  |
| 3. 米酒  | 2 大匙  |
| 4. 胡椒  | 適量    |
| 5. 水   | 100 克 |
| 6. 植物油 | 1 大匙  |

### 料理步驟

Step 1 → 準備所需食材。蒜剝粒，蔥切段後備用。

Step 2 → 豬肉切塊備用。

Step 3 → 鍋中先下 1 大匙的植物油，待油溫 6 成熱時，加入蔥白與蒜頭爆香後，放入豬肉炒出肉香味（約 8 分熟）盛盤備用。

Step 4 → 洗鍋，將鍋中水份以中火燒乾，轉小火，加入 15 克的冰糖，翻炒均勻待冰糖炒至融化後加入 Step3。

Step 5 → 將 Step4 加入老抽待豬肉均勻上色後加入酒、水、梅子燜煮 40 分鐘即完成料理。

### 備註 (小撇步)

1. 梅子是加速肉軟爛的重要因素，並可將豬肉油脂去除讓，整道料理達到「油而不膩」的口感。
2. Step4 是整道料理的靈魂，可保有豬肉內軟外又有口感。





## 旗山香蕉湯

### 食材 (3 人份)

- |                |      |
|----------------|------|
| 1. 五花肉         | 15 克 |
| 2. 香蕉 (7-8 分熟) | 4 根  |
| 3. 蒜           | 6 粒  |
| 4. 香菇          | 3 朵  |
| 5. 韭菜          | 5 支  |
| 6. 蔥頭          | 6 顆  |
| 7. 蝦米          | 8 克  |

### 調味料

- |        |       |
|--------|-------|
| 1. 植物油 | 1 大匙  |
| 2. 胡椒  | 適量    |
| 3. 老抽  | 1 小匙  |
| 4. 海鹽  | 適量    |
| 5. 水   | 500CC |

### 料理步驟

**Step 1** → 準備所需食材。蒜剝粒，蔥頭切碎，韭菜切段，香菇切成長條，香蕉剝皮切滾刀，五花肉切成條狀，後備用。

**Step 2** → 鍋中先下 1 大匙的植物油，放入蔥頭爆香後，依序放入，蝦米，蒜頭，香菇爆香後備用。

**Step 3** → 將 Step2 加入老抽後，倒入水 500CC，待水滾後 5 分鐘放入切好的香蕉待水滾後 5 分鐘。

**Step 4** → 將 Step3 放入韭菜，加入適量的鹽調味，灑入適量的胡椒即完成料理。

### 備註 (小撇步)

1. 這道菜所需的主要提香關鍵是蝦米、香菇及蔥頭缺一不可。
2. 香蕉一定要用 7-8 分熟口感最佳。
3. 切記加入適量胡椒，對本道料理有畫龍點睛的絕佳效果。

單位：高雄市阿蓮區南蓮社區發展協會

料理人：顏寶日、林金霞、陳林素琴

# 芋頭鮮蝦香菇盒

## 食材 (10 人份)

1. 直徑約 5 公分香菇 10 個
2. 芋頭 1 斤
3. 鮮蝦 0.5 斤
4. 青江菜 10 棵
5. 蔥 4 根
6. 紅蘿蔔 1/4 條
7. 薑 2 片
8. 雞蛋 1/2 蛋白

## 調味料

1. 芝麻香油 少許
2. 胡椒鹽 0.5 茶匙
3. 鹽 0.3 大湯匙
4. 太白粉 3 大湯匙
5. 沙拉油 1 大湯匙

## 料理步驟

Step 1 → 香菇泡軟，芋頭、紅蘿蔔切丁，蝦子剝殼拍碎，蔥切段，清洗青江菜。

Step 2 → 蝦子、少許胡椒鹽、鹽 0.5 茶匙、紅蘿蔔丁、芋頭丁、蔥末、薑末、1/2 蛋白混合，捏成 10 等份球狀。

Step 3 → 芋頭鮮蝦球放在香菇上（香菇上面灑上微量乾太白粉）放在盤子，放入電鍋蒸，外鍋一杯水，開關跳上後悶 15 分鐘端出。

Step 4 → 炒菜鍋放約 1000CC 清水加 1 小匙鹽、1/3 大湯匙油，滾開後燙青江菜，1 分鐘撈出瀝乾水分。

Step 5 → 青江菜順盤擺飾、香菇盒置入。

Step 6 → 炒菜鍋放入 1/3 大湯匙油，鍋熱後放入蔥段爆香加 3 大湯匙水、鹽 0.3 茶匙、少許胡椒鹽、太白粉水成薄芡、起鍋前滴入少許芝麻香油熄火、將芡汁淋上香菇盒青江菜上。

## 備註 (小撇步)

1. 蝦子要與其他食材混合前先微捏、拍打、按摩，產生筋，會較 Q。
2. 芝麻香油提味約 10 滴即可，避免搶了蝦子、芋頭風味。
3. 在香菇上面灑上乾太白粉用意是使蝦球丸能黏在香菇上。
4. 燙青江菜時加入油及鹽可增添翠綠。







## 肉絲絲瓜麵

### 食材 (10 人份)

1. 絲瓜 2 條約 3 斤
2. 肉絲長約 5 公分計  
300 公克 (半斤)
3. 蔥 1 根

### 調味料

1. 鹽 0.3 茶匙
2. 芝麻香油 少許
3. 太白粉 0.5 湯匙
4. 油 1/2 大湯匙

### 料理步驟

**Step 1** → 絲瓜微削皮即可，留住綠色的部分、切半、菜刀斜切將綠色部與子肉分開、綠色部切長絲像麵條狀。

**Step 2** → 肉絲加太白粉、半湯匙水，芝麻香油，拌勻微拍按摩。

**Step 3** → 熱油放蔥爆香、放肉絲炒變色、放入絲瓜條，一大湯匙水、鹽、拌炒約 2 分鐘即可起鍋。

### 備註 (小撇步)

1. 食材易取得、備料不費時、烹煮時間少、省力又營養。
2. 料理像麵不是麵、養顏美容增健康。
3. 肉絲要處理較滑嫩。
4. 絲瓜子肉隨意切煮湯加蛋，是一碗香甜的蛋花湯，1 菜 2 吃。

單位：高雄市燕巢區金山社區發展協會

料理人：林順輔、王雅珍、林碧鬆

## 涼拌芭樂

### 食材 (3 人份)

1. 洋蔥 0.5 粒
2. 小黃瓜 2 條
3. 芭樂 1.5 粒
4. 小番茄 10 顆 (紅、黃各 5)
5. 黑木耳(小) 6 片

### 調味料

1. 醋 3 大匙
2. 檸檬汁 3 大匙
3. 糖 3 大匙又 3 茶匙
4. 鹽 3 茶匙

### 料理步驟

Step 1 → 將洋蔥切絲並泡冰水、芭樂刨絲、小番茄切成 4 小塊、小黃瓜去皮、黑木耳切絲。

Step 2 → 將食材與調味攪拌均勻。

Step 3 → 取 1 粒完成的芭樂將其去頭並中心挖空後，最後將拌勻食材裝進芭樂裡，完成。





## 芭樂養生盅

### 食材 (3 人份)

- |        |     |
|--------|-----|
| 1. 芭樂  | 1 粒 |
| 2. 胡蘿蔔 | 1 條 |
| 3. 芋頭  | 1 顆 |
| 4. 木瓜  | 1 個 |
| 5. 馬鈴薯 | 1 粒 |
| 6. 地瓜  | 1 個 |
| 7. 金針菇 | 1 把 |
| 8. 芹菜  | 1 把 |

### 調味料

胡椒粉、冰糖、香菇精、鹽

### 料理步驟

Step 1 → 將材料削皮去籽，洗淨後切塊。

Step 2 → 將材料以沸騰水用小火煮 30 分鐘後起鍋。

Step 3 → 最後加入冰糖少許，香菇精少許，鹽少許，胡椒粉少量，再加入芹菜即可。





# 美味不設限—— 呷賀呷巧呷雄霸

社區照顧關懷據點美味食記

美 味 筆 記



書 名：美味不設限～呷賀呷巧呷雄霸社區照顧關懷據點美味食記

發行人：黃淵源

總編輯：姚昱伶

副總編輯：吳珮雯

企畫編輯：楊淑珊、李文伶

圖 / 文：高雄市大寮區後庄社區發展協會

社團法人高雄市三民區安泰社區發展協會

社團法人高雄市活泉愛鄰社區服務協會

財團法人高雄市基督教青年會劉阿蘭社會福利慈善基金會

財團法人雙福社會福利慈善事業基金會

高雄市三民區平安社區發展協會

高雄市彌陀區漯底社區發展協會

高雄市燕巢區鳳雄社區發展協會

高雄市六龜新開部落發展協會

高雄市旗山區糖廠社區發展協會

高雄市阿蓮區南蓮社區發展協會

高雄市燕巢區金山社區發展協會

校 稿：周綾昀

發行所：高雄市政府社會局長青綜合服務中心

地 址：高雄市苓雅區四維二路 51 號

電 話：(07)7710055

網 址：<http://senior.kcg.gov.tw/>

出版日期：2019.11

G P N：1010801711



ISBN 978-986-5416-07-2 (平裝)