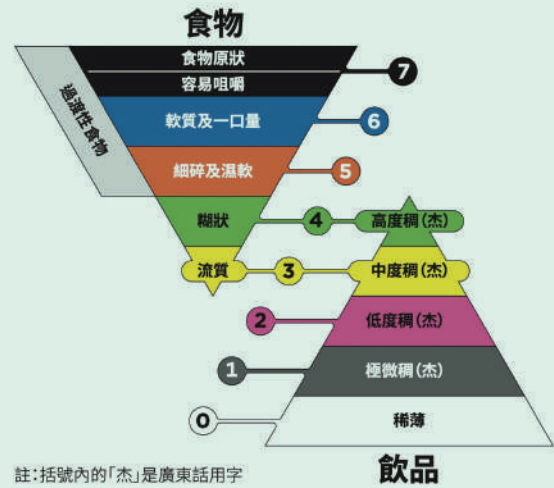




國際吞嚥障礙飲食標準化創辦組織 (The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative 簡稱 IDDSI) 於2013 年成立，積極為吞嚥障礙患者定立全球公認的食物質地及液體濃稠度定義，為處於不同年齡階段、護理環境及文化的吞嚥障礙患者服務。

IDDSI 框架與詳細層級定義PDF (2026年4月28日修訂版)



主婦聯盟合作社「樂齡友善專區」

我們從飲食關注樂齡社員的需求，也積極參與銀髮友善食品的認證，除了方便烹調，口感易於入口的同時也能兼顧營養。

「Eatender銀髮友善食品」2024金鑽獎

入選2026「Eatender銀髮友善食品」



經典原味醃漬雞腿



滷蛋白-沙茶口味



黑芝麻五寶沖調粉

愛綠動

謝謝，能坐在餐桌前好好吃飯真好！



2026 夏

從零起步的質地飲食行動

當主婦遇見吞嚥照護 / 同桌同餐的幸福

從社區而來的主婦力量 / 質地調整飲食食譜

歡迎 對質地調整
有興趣的妳
可以加入我們
「台灣主婦軟質食驗室」



主婦聯盟合作社 台中分社 編輯委員會

發行人 | 彭桂枝

主編 | 謝文綺

編輯委員 | 陳玲珠 許雅淳 林秀慧 蔡雅芳 林惠雯
柳富瓊 李修瑋 陳古桓 陳昱淇

美術編輯 | 賴淑雅

03 一口滋味，就是一段人生～給摯愛長輩的餐桌守護 文／王雪珮

04 從社區而來的主婦力量：從零起步的質地飲食行動 文／施慧敏

06 輔助吞嚥的關鍵：質地調整飲食 港式X台式的創新實踐與食樂照護 文／游麗卿

08 食樂支援 | 高齡長者吞嚥照顧體驗會 文／黃嘉瑜

09 從照顧開始的餐桌記憶 文／邱舒瑄

10 那一口，留下來的的是生活 文／黃曉君

11 安寧療護的記憶廚房 文／劉曉菁

12 讓照護更完整-合作社參與在宅醫療的溫柔實踐 文／許雅淳

13 用一口安心，煮出共老共好的星光 文／李怡珣

14 質地調整飲食食譜 文／賴佩妍、陳子嫻、李怡珣

16 IDDSI說明、樂齡友善專區

當主婦遇見吞嚥照護 | 一條從餐桌出發的行動之路

文／蕭淑珠（台中分社福祉委員會主委）

從一口料理開始，主婦也能走進吞嚥照護的專業現場。

自 2023 年起，主婦聯盟生活消費合作社台中分社福祉委員會透過一系列營養與質地飲食課程，陪伴主婦認識吞嚥困難、學習質地調整飲食，讓「吃得下、吃得安心」成為可能。

從「容易咀嚼」料理研發，到成立「台灣主婦軟質食驗室」，主婦們在實作中累積經

驗；從 IDDSI 各級數料理學習，到塑型餐的反覆試作，照護不再只是專業者的責任，而是社區可以一起完成的行動。

這份長期耕耘，逐漸在競賽、醫療現場與公共活動中被看見，也翻轉了大眾對吞嚥友善飲食的想像。「質地調整飲食」是一條漫長的路，主婦聯盟合作社的社員選擇持續學習、持續行動，讓每一張餐桌，都能保留與家人一起吃飯的幸福。

2025年主婦雙星參加國健署「銀領新食尚，銀養創新料理競賽」的作品「花漾鯛舞」，採用鯛魚片與花椰菜、小黃瓜等本土食材，搭配蛋白與多穀飯，呈現色彩繽紛又柔軟易咀嚼適合銀髮族的饗宴。



一口滋味，就是一段人生

～給摯愛長輩的餐桌守護

文／王雪珮（食食樂語言治療所／語言治療師）



您印象中，最深刻的一道料理是什麼呢？

是媽媽在廚房忙進忙出的背影，還是那鍋燉得入味的紅燒肉？我們記得的不只是味蕾上的鹹甜，更是與家人共餐的溫情。然而，隨著長輩年歲漸長，原本稀鬆平常的「吃」有時竟成了他們心中遙不可及的願望。

熟悉的甜味，喚醒被遺忘的食慾

「原來，媽媽還有吃的機會，我以為再也不可能了...」某位家屬在居家訪視中紅著眼眶對我說了這句話。

身為語言治療師，我的日常是走進長輩家中協助他們找回張口呼吸、說話與進食的力量。那天我探訪的是位九十多歲的奶奶，因為身體虛弱長期臥床，開始依賴管灌營養。

我們聽家人聊起奶奶以前是位優雅的上海姑娘，燒得一手好菜，特別喜歡甜食，更是家裡的靈魂人物。

這天，家人準備了家裡常備的蜂蜜。我們在病床邊，輕柔地為奶奶放鬆臉部肌肉。當她微微張開嘴，我們沾了一點蜂蜜觸碰她的舌尖，奶奶的喉嚨竟緩緩移動，隨後傳來一聲明確的「咕嚕」吞嚥聲。

家人驚訝地說：「原來，她還記得這個味道...原來她還能吞！」這聲「咕嚕」，不僅是生理上的動作，更是奶奶與這份世界重新連結的訊號。

讓「吃」這件事，重新回到生活裡

語言治療師在居家照護的努力，目的不只是吃飽，更是為了那份「生活的尊嚴」。當長輩能改善吞口水的功能、減少嗆咳，睡眠品質就會穩定。更重要的是，在安全的前提下，讓長輩再次接觸熟悉的味道。對長輩而言，食物不只是營養，更是生命經驗的延續。即使只是一小口的滋味，都能讓他們感受到自己依然「活在日常裡」。

給主婦媽媽們的小提醒

在張羅家人的餐桌時，觀察長輩的變化就是最好的專業起點。若有以下情形，可能就是他們的身體發出需要幫忙的訊號：

- 餐桌上的「慢動作」：吃一頓飯的時間變得越來越長。
- 出現不自覺的清喉嚨：喝水或吃飯時頻繁嗆咳。
- 食慾莫名下降：以前愛吃的現在不碰了，或開始挑剔食物太硬、不好吞。

及早尋求復健科、耳鼻喉科醫師或語言治療師的協助，能讓我們更有空間調整烹飪方式或進食姿勢。透過專業的陪伴與找到合適的方式，讓長輩願意吃、安心吞，這份熟悉的滋味就能繼續在餐桌上傳遞，成為家裡最樸實的幸福。

從社區而來的主婦力量

從零起步的質地飲食行動

文 / 施慧敏 (台中分社福祉委員會副主委)

在高齡化社會中，越來越多家庭正面臨相似的挑戰。

長輩牙口退化、吞嚥困難，甚至因害怕噎咳而開始拒絕進食。原本再自然不過的一日三餐，逐漸轉變為小心翼翼的壓力來源。

我們看到的，不只是營養問題，更是整個家庭的失落。照顧者精心準備的料理被婉拒，關懷的心意無處安放；餐桌依然在那裡，但「一起吃飯」的歡聲笑語卻慢慢退席...

許多人以為「吃得少一點沒關係」，但這往往會引發體力下滑、反覆住院，甚至加速進入失能。更讓人心疼的是，無數照顧者只能獨自摸索、反覆挫折，在孤立無援中承受沉重的照顧壓力。

如果「吃」是生活最基本的幸福，誰來守護它？誰又能減輕社區照顧者單打獨鬥的無力感？

餐桌上的改變：從日常到壓力的轉變

我們是「主婦聯盟合作社」。我們不是醫療團隊，也不是營養師，而是一群以人為本，透過共同購買實踐環保、食安與友善農業的家庭主婦。

在日常裡，我們或許只是「每天煮飯的人」，卻也因如此，我們離餐桌最近。

看著與我們一路走來的社員逐漸邁入高齡，我們深刻體會到要積極接住高齡社員們的需求。我們最早發現的不是理論，而是細微的變化～

身邊長輩與高齡社員開始吃得慢、吃得少；許多家庭開始為「能不能吃、怎麼吃」陷入掙扎。

從主婦出發：最靠近餐桌的人

於是，從一場講座開始，我們接觸到「質地調整飲食」與吞嚥照顧的概念。從最初的陌生與不安，到自主練習並理解 IDDSI 分級、質地調整與吞嚥安全原則，我們一點一滴地學習。

我們發現，**真正煮飯的專家其實是主婦**。只要將廚房裡的日常經驗結合正確的調整方法，就能讓長輩持續「由口進食」到人生最後。

從學習到行動：找回「吃」的可能

主婦們一步步將知識化為行動。我們邀請語言治療師與營養師走入社區，舉辦吞嚥講座與實作課程，讓照顧者不只「知道」，更能「做得到」。

在實作中，我們重新定義「料理」：透過調整質地與烹調，將乾硬難吞的食物變得柔軟安全，還原記憶裡的家常味，喚醒好久不見的食慾。

我們用質地重現經典風味，讓「想吃」成為可能，每一口料理都是滿滿的幸福與溫暖。



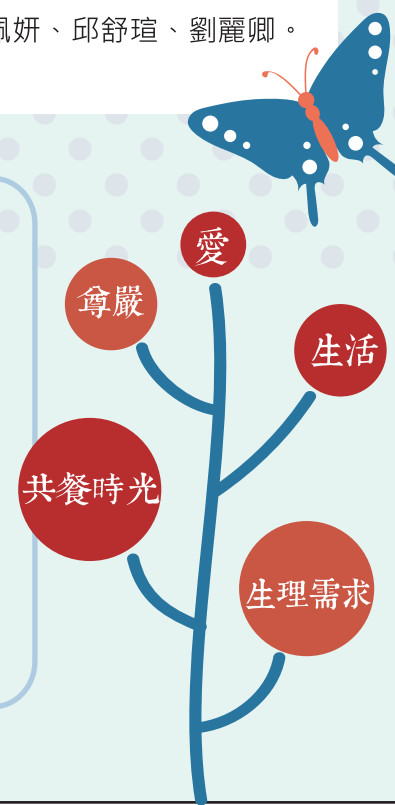
當主婦走進醫療場域
台中分社福祉委員會受邀中山醫藥大學附設醫院失智症共照中心，照顧者實作課程 -Finger food，從左起為黃瑾茹、蕭淑珠、廖陳子姍、張淑娥、李怡珣、施慧敏、賴佩妍、邱舒瑄、劉麗卿。

一口食物的力量：連結關係與生命

我們更進一步串連社區力量，與台中市紅十字會、中山醫藥大學附設醫院失智共照中心、弘光科技大學的語言治療與聽力學系、居家護理所及在宅醫療團隊合作，讓專業與生活接軌。

想在社區裡優雅老去，關鍵就在於用專業學習照顧者與高齡社員的需求。這並不難，這正是主婦展現專業的時刻～在照亮他人的同時，也溫柔地陪伴自己健康老化。

讓主婦聯盟合作社成為您的第二個家、社區的廚房，誠摯歡迎您一同加入我們共學！



質地調整飲食—港式 x 台式的創新實踐與食樂照護

文 / 游麗卿 (台中分社營運委員會主委)

「吃飯，本該是一件輕鬆而幸福的事。」

然而，對許多高齡者與吞嚥困難者而言，一口食物，往往伴隨著咳嗽、嗆咳，甚至是無法言說的恐懼。當「吃」不再理所當然，如何讓人們重新安心進食，找回與食物的連結，成為照護現場一個既迫切又深刻的課題。

為促進專業人員、照顧者與社區民眾對「吞嚥照護」及「質地調整飲食（介護料理）」的理解與實務應用，社團法人中華民國老人福祉協會特別邀請食樂語言治療所、雙連安養中心及台灣主婦聯盟生活消費合作社共同辦理，並特別邀請來自香港的「軟餐俠」團隊，分享其在介護料理推廣與跨域合作上的實務經驗。

活動由香港「軟餐俠」創辦人文慧妍揭開序幕，她細說著香港如何從機構出發，到社區的全面照護經驗。並與餐廳合作，提供廚師培訓建立食物質地與安全標準，同時兼顧食物的外觀與美味，讓點餐除了有一般餐、兒童餐，還能有軟質餐的選擇。也曾被邀請到新加坡分享軟餐研發、推廣模式等，這些經驗亦可提供臺灣未來發展的重要參考。



中社福祉工作團隊與香港軟餐俠合影
(右四為創辦人文慧妍)



活動講者與貴賓合影 (左起為劉曉菁、施慧敏、張語珊院長、韓春菊理事長、文慧妍、王雪珮、韓德生醫師)



「台灣主婦軟質食驗室」研發的塔香三杯雞塑型餐。經典台味，香氣四溢是傳承家常的幸福滋味。試吃現場，氣氛熱烈。

雙連安養中心張語珊院長也分享將介護食融入機構的自立支援活動，讓照護不再是單向的餵食，而是支援長輩自主生活的力量。當食物被調整到適合吞嚥的狀態，長輩不再只是被照顧者，而能重新成為生活的主體。

來自中社福祉委員會的團隊，則展現了「從零起步」的精神，將質地調整飲食帶入社區生活，關注高齡者的食安與營養。

為了這場活動，福祉團隊提前一天北上，借用私人廚房，運用合作社的在地食材，反覆測試與調整，製作出安全又美味的軟質料理，準備讓與會者試吃。

一道「塔香三杯雞」料理，醬香、薑香與九層塔交織出的濃郁氣息，層次分明、風味飽滿。在質地調整的處理下，料理入口細緻滑順，卻不失其原有的風味記憶；透過塑形呈現，依然保有料理應有的樣貌與溫度。

另一道「養生鱸魚湯」，保留食材原有的風味與營養，透過質地調整與細緻塑形技術讓食物不只是「好吞嚥」，更能「看起來像原來的樣子」。試吃現場氣氛達到高潮，並讓與會人士驚艷不已，證明了調整質地，不代表要犧牲美味。

此外，語言治療師王雪珮與護理師劉曉菁也從臨床經驗出發，分享「食樂食光」的實踐。他們透過陪伴與喚起記憶中的味道，讓高齡者在熟悉的氣味與情感中，重新打開食慾。吃，不只是生理需求，更是一種情感連結與生命經驗的延續。

活動尾聲，由臺大醫院北護分院韓德生主任主持綜合座談。來自不同領域的專家，在交流中逐漸凝聚出一個重要的共識：

質地調整飲食，不只是食物，更是一種照護的「輔具」。它支撐的不僅是吞嚥功能，更是人的尊嚴、選擇與生活品質。

透過港、台兩地的創新實踐，我們看到了未來高齡照護的更多可能性。

這場活動不僅提升了專業人員的技術，更溫暖了無數家庭的餐桌。讓我們共同期待，每一位長輩都能在安全的前提下，繼續享受「食」帶來的快樂與幸福。

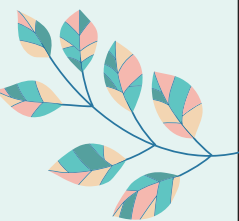
結語

本次活動中合作社雖為協辦角色，但透過實際參與、製作與紀錄，已累積珍貴的實務經驗，也看見了未來可以持續深耕的方向：

1. 發展更多符合在地需求的質地調整飲食與相關輔具，支持高齡者「吃得下、吃得好、吃得有尊嚴」。

2. 持續與國內外專業團體交流合作，擴大社會影響力，讓合作社的行動在高齡福祉領域中持續發酵。

這場活動不僅是一場研討與展示，更是一群人因共同關懷而集結的行動實踐。透過合作、分享與投入，讓照護不只是技術，而是承載著尊嚴、情感與生活記憶的重要支持力量。



從飲食到尊嚴

記「食樂支援-高齡長者吞嚥照顧體驗會」



文・圖 / 黃嘉瑜 (台中分社社員代表)



在超高齡社會趨勢下，照護議題已從醫療延伸至提升生活品質。2025年8月27日主婦聯盟合作社台中分社福祉委員會與食食樂語言治療所王雪珮語言治療師合作，以及在臺中市紅十字會郭慈安會長的協助下，於旗艦教育訓練中心舉辦「食樂支援-高齡長者吞嚥照顧體驗會」，這不僅是跨領域專業技術整合，更是生命尊嚴的溫柔革命；活動內容有：

一、吞嚥困難講座：

- 說明失智症與吞嚥功能退化的關聯。
- 介紹國際吞嚥飲食標準 (IDDSI)，理解吞嚥評估與飲食質地調整的重要性。

二、質地調整飲食實作：

- 安排增稠飲品、質地測試、梅汁番茄凍製作等，學習食物質地調整並感受差異性，學到居家照護具體簡易作法。

三、照護資源展示：

- 中社福祉委員會夥伴製作塑形餐與展示銀髮友善產品，並邀集照護資源及多家介護食品與相關廠商展示、產品介紹與

試吃。

四、專業篩檢與諮詢：

- 黃瑄湄、劉孟誠語言治療師，帶領中山醫學大學語言治療與聽力學系和亞洲大學聽力暨語言治療學系學生志工，提供吞嚥功能篩檢與衛教諮詢。
- 提供照護建議，強化信心，讓照顧者感受到彼此支持的力量。

長照現場許多照顧者也邁向老年之路，這次除了學習照護技巧與飲食觀念，也能理解安全的持續由口進食，不只是營養攝取、健康維護，更使長者能感受生活、維持尊嚴、與家人共享幸福。全場展現福祉委員會長期推動「共學、共好、共老」的精神，透過社員積極投入關懷社會，讓飲食成為彼此照應的重要連結。面對越來越複雜的照護需求，透過跨域合作結合醫療、社福團體與社區組織的力量、建立更完整的支持網絡，讓「幸福吃到人生最後」能逐步實現成生活日常。



從照顧開始的餐桌記憶

文・圖 / 邱舒瑄 (台中分社福祉委員會委員)

加入主婦聯盟之前，我是一位三個孩子的母親，也是失智長者的照顧者。我的阿公在失智的歲月裡，與我們走過十五年。那段日子雖然辛苦，卻也充滿細水長流的牽掛與溫暖，許多片刻，至今仍深深留在我心中。

用一餐飯陪伴一個人

阿公一直很愛吃，也願意配合用餐。為了維持他的食慾，我學著把食物煮得更軟、切得更細，在味道與口感上多花心思。對我而言，做飯不只是準備一餐，也是一種陪伴，是用食物與他慢慢對話的方式。

當吃飯不再理所當然

隨著病情加重，吃飯成了一件需要引導與等待的事。一頓飯常常拖很久，他會分心、忘記吞嚥，甚至抗拒。但只要耐心陪著，他仍能一口一口吃完。每次看到他安穩地用完餐，我都深深感受到，那份付出是值得的。

重新理解「一起吃飯」

加入主婦聯盟後，我開始用不同的眼光看待「吃飯」。我更清楚一頓飯不只是營養，更關係到長者的尊嚴、情緒與生活品質。尤其過年這樣象徵團圓的時刻，「同桌同餐」的意義，顯得格外重要。



被餐桌隔開的長者

然而對許多高齡或需要照顧的長者來說，年夜飯並不容易。有些人因牙口退化或吞嚥困難，無法吃一般年菜，只能在一旁看著家人用餐。那樣的距離，不只是食物不同，更是一種被隔開的感受。

介護食帶來的可能

透過介護食，年菜能調整質地、保留外型與滋味，讓長者安全進食，也能在視覺與感受上，與家人共享同一桌年味。那不只是「吃得到」，而是真正「一起吃」，是一份體貼與尊重。

用一餐飯留住彼此

這樣的理念，讓我想起與阿公共度的餐桌時光。如今我更明白，食物除了維生，而是連結情感的媒介。「同桌同餐的幸福」或許不容易，但只要多一點準備與耐心，就能用一餐飯的溫度，讓長者被看見、被珍惜，也把彼此緊緊留住。





致謝 ▶ 讓「吃」回到生活的樣子～

特別感謝主婦聯盟合作社，長期在軟質飲食與吞嚥照顧上的投入與分享，讓我們在臨床現場，不只是評估「能不能吃」，而是能陪著個案與家屬，一起找回「還想怎麼吃、還能怎麼活」的可能。

文／黃曉君（慈德居家護理所安寧護理師）

不是只有能不能吃，而是還想不想活在生活裡

在台灣，「吃」一直是很重要的事。吃飽、吃好是照顧，也是愛。

但在安寧居家，我慢慢明白——到了生命後段，「吃」早已不只是營養或維持生命。

那一口，是記憶，是關係，也是這個人，還願不願意留在自己的生活裡。

當身體退潮，人還在不在自己的位置上

曾照顧一位腦瘤病人，意識清楚，卻逐漸失語、吞嚥退化。他的太太第一次訪視時總低著頭，那不是單純的害怕，而是一種被推上照顧現場的無助。

這段婚姻才剛開始沒多久，甜蜜很短，疾病卻很長。當談到未來可能需要放鼻胃管時，她輕聲說：「他應該不要。」那是一種理解，也是一種守護。

在「還能吃」與「吞嚥風險增加」之間，其實存在一段模糊地帶，而多數家庭就卡在這裡。

但我們相信，只要還有一點能力，就還有一段值得努力守住的空間。

吃下去的，不只是食物，而是他的生活

有一天，太太說：「過幾天是他的生日。」我問她以前怎麼過？她說，會買炸雞配可樂，在家裡簡單慶祝。那一刻，我知道，我們要做的不只是吞嚥評估，而是把生活留下來。

那天，我餵他一口特製雞肉，沒有咳嗽。接著，我把湯匙交到他手上。他做到了。

那不只是進食成功，而是他還在參與自己的生活。最後，他伸手牽起太太。

那一刻，比任何醫療數據都真實。



病人生病以來第一次主動牽太太的手

在退潮之前，我們能留下什麼

生命終究會退潮。

身體慢慢失去能力，選擇也一點一滴變少。但在完全退去之前，我們還能做很多事。

洗澡不只是清潔，而是被好好對待；吃，也不只是吞嚥，而是被記得、被陪伴。

在「要不要放鼻胃管」與「還能不能吃」之間，還有一段，是醫療與照顧可以努力守住的空間。



安寧療護的記憶廚房

文／劉曉菁（安寧緩和護理教育師）



護理師劉曉菁和醫療輔助犬Oba

Oba憑藉溫暖穩定的特質，長年在臺北榮總的大德病房陪伴末期病人與家屬，撫平他們的焦慮、釋放壓力。

在安寧療護中，「吃」從來不只是營養的補充，而是一種尊嚴、一份情感的延續。在此階段，不在於病人吃了多少，而是在生命的最後階段，仍能依自己的意願，感受食物的味道，保有選擇與感受幸福的能力。

然而，隨著疾病進展，許多病人會出現吞嚥困難，可能在喝水或進食時出現嗆咳、吞不下，甚至增加吸入性肺炎的風險。這時候，照護的重點不應只是「避免進食」，而是轉向「舒適進食」的概念。

在安寧病房中，有一段令人難忘的「記憶廚房」故事。一位十歲的孩子進入生命末期，因疾病影響，吞嚥功能逐漸退化，飲食需調整成柔軟且易吞嚥的食物。原本色香味俱全的料理，對他而言變得遙不可及。家人心疼之餘，提到孩子一直有個簡單的願望——想吃炸雞，但在漫長的治療過程中，始終沒有機會真正品嚐。

這個願望，被醫療團隊記在心裡。護理師、營養師與語言治療師一起討論，嘗試在安全與風險之間找到平衡。他們將炸雞重新設計：保留熟悉的香氣與味道，並改變質地，使其柔軟細緻、容易吞嚥，同時降低嗆咳風險。這不只是一份餐點，而是一份為孩子量身打造的心意。



當這份特製的「炸雞」送到孩子面前時，他先是好奇地看著，聞著那熟悉卻久違的香味，然後小心地吃下一口。下一秒，他露出了久違的笑容，那是單純而真實的快樂。

那一刻，病房裡的空氣彷彿凝住了，家人紅了眼眶，醫療團隊也深受感動。這一口，不只是食物，而是一段被完成的願望，一份在生命終點仍被珍惜與成全的記憶。

這正是安寧療護中「記憶廚房」的意義：讓食物成為承載情感與回憶的媒介，而非僅僅是營養的來源。

當生命走向末期，食慾下降是一種自然歷程。身體對營養的需求已與過去不同，過度強迫進食反而增加不適。因此，與其執著於「吃得夠不夠」，不如回到最重要的問題：「他吃得舒服嗎？吃得開心嗎？」

那位十歲孩子在吃下人生第一口炸雞時的笑容，提醒了我們：真正重要的，不是食物的形式或熱量，而是其中蘊含的愛與心意，是一段記憶、一種陪伴，也是一份深深的溫柔。

讓照護更完整－ 合作社參與在宅醫療的溫柔實踐

文 / 許雅淳（台中分社編輯委員會副主委）

圖 / 許雅淳、施慧敏（台中分社福祉委員會副主委）



這次與主婦聯盟生活消費合作社團隊一起參加「2026雲林在宅醫療國際研討會暨在宅醫療年會」，兩天的交流與學習，帶給我們許多感動與反思。來自台灣、日本與韓國的醫療工作者，分享不同國家的在宅醫療經驗，也讓我們看見，醫療不只是醫院裡的治療，更是一種走進家庭、貼近生活的陪伴。

面對高齡化與偏鄉醫療需求，講者們談到未來醫療將更重視居家照護與社區支持。無論是日本災後仍努力維持的在宅醫療，或韓國以社區為核心的照護制度，都讓人深刻感受到：醫療除了延長生命，真正重要的是讓人能安心、有尊嚴地生活。

名人講堂中，宏碁智醫董事長暨執行長連加恩分享他在非洲投入醫療援助的經歷。他提及「走一條較少人選擇的路，往往能看見最美的風景。」這句話也讓人重新思考，所謂照顧，其實是一條願意靠近他人、陪伴他人的道路。

第二天的吞嚥情境短劇讓許多人紅了眼眶，劇中描繪病人返家後，家人因照顧方式不同而產生衝突與壓力，那些真實的情緒與無奈，彷彿就是活生生許多家庭正在面對的日常。也提醒我們，照顧從來不是一個人的責任，而是需要彼此理解與支持。

合作社此次參與年會，不僅關心醫療議題，更希望從「生活」出發，成為在宅照護中的溫柔力量。現場提供以合作社食材製作的軟質食物，讓與會者實際體驗吞嚥友善飲食。當看到醫護人員細細品嚐、主動詢問食材來源時，我們深深感受到，原來一份安心的食物，也能成為照顧的一部分。

這次年會讓我們更加相信，未來的醫療將不再只是病床旁的治療，更是社區裡彼此扶持的力量。而合作社，也能從餐桌開始，陪伴更多人在熟悉的家中，安心生活、有尊嚴地老去。



文、圖 / 李怡珣（台中分社福祉委員會委員）

競賽分兩階段，第一階段需繳交完整食譜與設計理念等書面資料，我們歷經多次試作與修正，完成作品〈星海明月〉，選用合作社本土安全、健康、友善環境食材融入台中特有食材－麻茅，以簡單調味保留食材天然原味，兼顧營養、質地、視覺與在地特色，讓長者

從課程出發，把「吃得安心」變成日常

隨著台灣邁入超高齡社會，許多長者因咀嚼或吞嚥問題影響營養攝取，進而影響健康與生活品質。主婦聯盟生活消費合作社福祉委員會於2023年辦理營養與吞嚥照顧課程，帶領社員認識吞嚥障礙及質地調整飲食，期盼協助長者安心進食、享受每一餐。課程結束後，台中分社福祉委員會成立「台灣主婦軟質食驗室」社團，持續交流與推廣質地飲食。

走進競賽現場，用在地食材端出「吃得到的溫柔」

2024年，我們參加國健署「銀領新食尚－銀養創新料理」競賽，以合作社安全、在地食材設計兼具營養、美味與質地調整的銀髮餐點。隊名「主婦雙星」，象徵兩位合作社社員攜手合作，希望以主婦的智慧與用心，為長者端出吃得到的溫柔。

透過色香味找回飲食樂趣。

把挑戰轉為收穫，讓照顧更有韌性

入圍後的總決賽需在50分鐘內完成料理並復原場地，對首次參加料理競賽的我們是一大挑戰。經過反覆練習與細緻分工，決賽當天順利完成作品，最終榮獲第三名。這份肯定不只是競賽成果，更讓我們深刻體會質地飲食的重要性，也看見未來仍有許多精進與推廣的空間。

在主婦聯盟合作社，我們相信「好好吃飯」不只是維持健康，更是對土地、生產者與家人的溫柔承諾。從課程學習到料理實作，每一次共學與分享，都讓關懷更貼近需求，讓我們更有能力陪伴長者吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧，歡迎更多社員一起參與，從一口一餐讓友善長者的飲食持續發光。



<食譜連結>
銅牌獎作品-星海明月



琥珀豆腐煲 (IDDSI 6級)

材料 食譜設計 / 廖陳子嫻 (東山站社員)
南瓜100g、紅蘿蔔30g、新鮮白木耳50g
嫩豆腐200g、高湯或水200CC、鹽少許、
胡椒粉少許

作法

紅蘿蔔切絲、南瓜去皮切丁、新鮮白木耳切碎，加入水200CC，電鍋外鍋1杯水煮軟待涼後，全部壓成泥或用果汁機打碎。加入嫩豆腐丁(切1.5公分立方)，加鹽、胡椒粉調味，再入電鍋1杯水煮熟即可！
PS：可用高湯或加滴雞精風味更佳。也可加入魚片、肉末或生干貝等較軟的食物一起蒸煮！



毛豆濃湯 (IDDSI 3級)

食譜設計 / 賴佩妍 (后庄站區會主委)

材料
冷凍毛豆100g、牛奶200g、熟腰果20g、鹽巴1/4茶匙、熱水 50g、黑胡椒粉或義式香草些許(可不加)

作法

- 1 冷凍毛豆蒸熟或煮熟，備用。
- 2 將蒸熟的毛豆放入果汁機中，加



入鮮奶、腰果及熱水後，攪打到均質。

- 3 將均質湯汁倒入鍋中，開中火加熱並以鹽調味後，即可飲用。



金沙嫩菠菜 (IDDSI 5級)

材料 食譜設計 / 廖陳子嫻 (東山站社員)
菠菜嫩葉150g、鹹蛋黃2顆、橄欖油2大匙

作法

- 1 選用菠菜嫩葉、切成0.4公分的小片、用滾水煮至軟，將水擠乾備用。
- 2 二顆鹹蛋黃壓扁切碎、鍋中加入稍多的油，將鹹蛋黃炒到起泡，撈掉顆粒，放入葉菜拌炒均勻，即可食用！
PS：可以依喜愛加少許蒜末、薑末或鹽、糖！



茄汁香橙燜腿排 (IDDSI 7級-容易咀嚼)

食譜設計 / 賴佩妍 (后庄站區會主委)

材料	醃料
雞腿排160g、洋蔥丁30g	橄欖油1茶匙
番茄丁50g、柑橘25-30g	鹽1/4茶匙
鹽1/4茶匙	黑胡椒粉少許、 鳳梨泥16-24g

作法

- 1 雞腿先以刀背拍打做斷筋處理以破壞肌理結構，加入醃料拌勻，醃2小時。
- 2 倒油於不沾鍋，開中火，鍋熱後雞腿以雞皮面朝下放入鍋內略煎定型，蓋鍋燜煎約5分鐘。將腿排翻面後略煎定型，加入1茶匙水，蓋鍋燜煎至水分收乾，腿肉完熟略帶金黃色，即可盛盤。轉小火加入洋蔥丁炒至半透明狀後加入番茄丁，蓋鍋燜軟收汁，起鍋前加入鹽調味並加入柑橘汁拌勻即完成醬汁。將醬汁淋上腿排即完成。



養生鱸魚湯 (IDDSI 4級)

鱸魚 ● 食譜設計 / 李怡珣 攝影 / 蕭淑珠

材料
鱸魚片 100g、鱸魚高湯 + 水 200g
油和鹽少許、食倍樂 4.5g

作法

- 1 將鱸魚片燙熟後，取下魚皮。
- 2 將魚皮反鋪在鋁箔紙上，鋁箔沿魚皮邊緣折成盒狀模型備用。
- 3 將鱸魚肉和高湯，加入少許油、鹽調味，攪打均勻。再加入食倍樂攪打1分鐘。
- 4 加熱至80度以上入模，放涼後倒扣脫模即可。

鱸魚湯 ●

材料
鱸魚高湯 + 煮魚湯 200g
吞樂美 2.4g

作法

將魚湯加少許鹽攪拌同時放入吞樂美粉，持續攪拌30~60秒後靜置5分鐘，達所需稠度，即可淋在魚片邊緣。



食倍樂 - 日本專利酵素塑型粉，去除澱粉黏性溫熱成型，好吞不黏且口感柔軟。
吞樂美 - 無色無味液體增稠劑，改善吞嚥、降低嗆咳。

注意事項 適當的黏性標準因應不同的食用者而不同，可根據需要向醫師、營養師、語言治療師等諮詢評估後再使用。