



Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat  
(Health Promotion Administration, MOHW)



Harga jual: NT\$80

Dana publikasi buku panduan ini disponsori  
oleh Departemen Kesehatan Divisi Pengendalian Tembakau dan Kesehatan. 



# Tampilan Makanan Bergizi Bagi Lansia

Makanan enak, bernutrisi, sesuai dengan  
musim dengan kenangan masa lampau  
yang membuat masakan rumah Anda  
berasa nikmat setiap hari.

[Nostalgia Masakan Sichuan, Hakka dan Sayuran Sehat]

Kata Pengantar 01

Generasi Makanan Baru bagi Lansia 03

Nostalgia Masakan Sichuan dan Hakka 07

Ikan Tahu Sup Asam ala Sichuan -  
TMasakan Sichuan-Hakka XSSP 11

Ayam Gubernur Tso - Restoran NuanNuan 15

Daging Sapi Rebus Taiwan - Rumah Makan HengWei 19

Kue Beras Kukus Hakka - Restoran Hakka XinCan 23

Sayuran sehat 25

Kubis Gulung Jamur - Hotel Royal Chiaohsi 29

Sayuran Musiman dengan Minyak Teh -  
Hotel Golden Tulip 33

Rekomendasi Tempat Makan 35

Tips Pengetahuan 39





Dirjen Kesehatan Masyarakat  
Wu Chao-chun

## Kata Pengantar

Makan bersama keluarga dan sahabat adalah kunci dari kebahagiaan. Mari kita jadikan makan bersama menjadi momen yang paling menyenangkan bagi orang tua!

Seperti kata pepatah “Tinggal bersama orang tua bagaikan memiliki harta karun”. Taiwan sedang memasuki masyarakat yang menua, dan kesehatan orang lanjut usia menjadi sangat penting. Kita sering mendengar mereka mengatakan, “Saya tidak lapar”, atau “Saya sudah kenyang” tetapi pada kenyataannya mereka belum makan atau hanya makan beberapa suap saja, dan itu jauh dari cukup untuk kebutuhan satu kali makan. Situasi ini diperburuk oleh masalah kekurangan gigi, kemampuan mengunyah/menelan yang menurun sehingga membatasi jenis makanan yang mereka asup. Hal ini akan menambah risiko kekurangan gizi mereka. Oleh karena itu, metode mensosialisasikan pengetahuan dan penyesuaian tekstur makanan melalui kerja sama industri, pemerintah dan akademis menjadi sangat penting agar para lansia juga bisa makan dengan baik.

Untuk membantu lansia yang kesulitan untuk makan karena kemampuan mengunyah yang menurun, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat telah mengembangkan strategi nutrisi dan standar pembagian tekstur makanan bagi lansia yang disesuaikan dengan keadaan di lapangan dan kebiasaan makan orang Taiwan. Selain itu, Dirjen Kesehatan Masyarakat juga telah menerbitkan “Pedoman Pendidikan Kesehatan Makanan Untuk Lansia” dan mensosialisasikan konsep Tiga tips baik-Satu Tindakan Pintar, yang terdiri dari alternatif: makan dengan sederhana, makan dengan proporsional, makan dengan benar dan makan dengan pintar. Dengan mengubah tekstur makanan melalui pemilihan, pemotongan dan keterampilan mengolah makanan, hidangan menjadi lebih lezat dan cocok untuk lansia, sehingga para lansia tidak lagi hanya bisa memandang makanan, tetapi bisa menikmati makanan lezat yang dipadu dengan prinsip “piring saya” untuk makan lebih sehat.

Dirjen Kesehatan Masyarakat juga aktif bekerja sama lintas instansi untuk melakukan pelatihan dan bimbingan kepada pengusaha pangkalan makanan, kedai makan, restoran dan hotel agar para lansia memiliki pilihan makanan yang lebih beragam. Upaya menggandeng pengusaha untuk bersama-sama membangun lingkungan makan yang ramah bagi lansia ini juga merupakan peluang untuk mendorong pertumbuhan industri katering di dalam negeri.

Dengan memasak bersama berinteraksi dengan keluarga, tidak hanya dapat mempererat hubungan, ditambah dengan bersantap bersama sanak saudara juga dapat semakin meningkatkan nafsu makan orang tua, menggunakan peralatan makan yang biasa digunakan sehingga dengan mudah memahami tingkat kelembutan dan kekerasan makanan, dengan demikian dapat mengontrol pola makan orang tua, selain itu juga dapat memasak makanan bergizi bagi orang tua! Menghidangkan makanan dan minuman sehat yang lebih baik bagi orang tua manula, dimulai dari “kenikmatan makanan” menuju pada “kenikmatan hidup sehat dan bahagia”.



# Generasi Makanan Baru bagi Lansia



kenali makanan yang teksturnya disesuaikan



Seiring bertambahnya usia, gigi kita secara bertahap menjadi lemah, meskipun tahu bahwa nutrisi seimbang itu penting, Namun ketika makanannya sangat keras, tidak bisa digigit, sehingga lansia hanya bisa makan bubur setiap hari, dengan telur asin dan acar.

Jika tidak, semuanya tidak bisa dimakan, kita takut masakannya terlalu banyak dan harus dibuang.

Yang dimaksud dengan makanan ideal adalah makanan yang cocok dengan kondisi lansia dan kemampuan lansia untuk mengunyah dan menelan, baik dalam hal tekstur maupun kandungan airnya. Untuk itu pilihlah jenis makanan yang sesuai, ubah tekstur bahan dan potong kecil-kecil agar lansia yang tidak bisa mengunyah dengan baik juga bisa menikmati makanan dengan lancar.

\*Jika badan tidak sehat, Anda harus mencari tenaga medis profesional untuk diagnosis, jangan melakukan diagnosis sendiri.

Pilih makanan yang teksturnya disesuaikan dengan piring saya  
Supaya para lansia dapat makan dengan cerdas dan mendapatkan nutrisi yang lebih lengkap

## Makanan Ramah Lansia Tiga Tips Baik dan Satu Tindakan Pintar

Makanan Ramah Lansia Tiga Tips Baik dan Satu Tindakan Pintar Asupan gizi yang cukup sangat penting bagi lansia, sehingga harus menetapkan konsep baru yaitu: makan dengan sederhana, makan dengan proporsional, makan dengan benar dan makan dengan pintar Yang paling penting adalah membuat para lansia "Dapat memakan", dengan menyesuaikan tingkat kekerasan, ukuran pemotongan dan cara memasak makanan, dapat membantu para lansia untuk makan dengan gembira dan nyaman.

1. Makan dengan mudah:  
Manfaatkan tips memasak agar mengunyah dan menelan jadi lebih mudah.
2. Makan dengan proporsional:  
Makan sedikit-sedikit tapi sering, usahakan makan dengan cukup..
3. Makan makanan dengan benar:  
Sediakan enam kelompok makanan agar pola makan seimbang setiap hari.
4. Makan dengan pintar:  
Gunakan bumbu alami, dan berbagi makanan bersama orang lain.

## Piring makan saya ; makan dengan cerdas demi gaya hidup yang sehat

 <p>Segelas susu, dua kali sehari</p>	 <p>Buah-buahan sejumlah kepalan tangan untuk setiap kali makan</p>	 <p>Semangkuk kecil makanan berprotein (kacang, ikan, telur, daging)</p>
 <p>Satu sendok teh kacang-kacangan dan biji-bijian</p>	 <p>Sayuran yang lebih banyak sedikit daripada buah-buahan</p>	 <p>Jumlah nasi setara dengan sayuran</p>

# Makanan dengan Tekstur yang Disesuaikan

Persiapkan makanan yang cocok dan mudah dimakan untuk para lansia agar mereka bisa "makan" setiap hari dan mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan!

## Pemilihan dan penanganan bahan makanan

- ◆ Buang inti buah, biji buah, kulit kasar, tulang, duri ikan, dll
- ◆ Menggunakan bahan makanan lokal yang alami



## Tes sederhana peralatan makan yang umum digunakan

Bahan: stainless steel  
(disarankan 304 atau 316)



Sumpit



Sendok



Garpu



## Teknik memotong dan memasak

- ◆ Bahan makanan jenis biji-bijian utuh dapat dicuci terlebih dahulu kemudian direndam dalam air
- ◆ Daging dapat dilunakkan dengan jus nanas segar domestik (enzim nanas)
- ◆ Sayur yang banyak serat dan keras dapat dibekukan sebelum diproses
- ◆ Potong bahan makanan menjadi seukuran mulut (kurang lebih 3 cm)
- ◆ Buang urat dan fascia (selaput otot) untuk mengubah ketebalan dan jaringan daging untuk mengubah ketebalan



# Mengungkap Resep Rahasia Koki Nostalgia Masakan Sichuan dan Hakka

Setiap gigitan kue beras sambil menikmati ikan sup asam buatan nenek adalah kerinduan terhadap “rumah”...  
Menggabungkan kreativitas dan kisah ke dalam masakan  
Menciptakan keindahan yang dipadukan dengan masakan.  
Melalui teknik memasak yang sederhana,  
Mengubah tekstur makanan,  
Mengembalikan cita rasa masakan Sichuan dan Hakka yang penuh kenangan.



# Masakan Sichuan-Hakka XSSP

Alamat : No. 15, Aly. 22, Ln. 513, Ruiguang Rd., Neihu Dist.,  
Taipei City 114, Taiwan (R.O.C.)

Telepon : 02-8752-5382



Terletak di Distrik Neihu, Kota Taipei, sang koki memiliki pengalaman membuat masakan Sichuan lebih dari 30 tahun, serta 20 tahun pengalaman memasak makanan Hakka. Menu hidangan memadukan masakan Sichuan dan Hakka serta hidangan kreatif yang dikembangkan sendiri, sehingga masakan Sichuan dan Hakka yang selalu memberi kesan memiliki rasa yang kuat, berubah menjadi indah dan ringan. Setiap hidangan terlihat seperti sebuah karya seni.



**Koki  
LIN YEN-YIN**



# Ikan Tahu Sup Asam ala Sichuan

Makan bersama kakek dan nenek, merupakan waktu yang paling dinanti-nantikan di akhir pekan.

Masakan “sup ikan asam” ini, adalah hidangan yang wajib kita pesan setiap kali makan di restoran.

Sekarang, tanpa harus pergi ke restoran, masakan ini juga bisa menjadi hidangan wajib di rumah!

Buang duri ikan kakap putih dan iris sepotong-sepotong untuk lebih mudah dimakan, tahu dibelah kecil dengan tangan agar mudah dimasak

Sayur asin dan Sansho (lada jepang) merangsang selera dan nafsu makan, memunculkan kembali rasa asli dari restoran Sichuan, yang membuat orang-orang tidak bisa melupakan rasanya~

## Tips

### menyesuaikan tekstur hidangan

- Ikan kakap putih memiliki banyak duri halus, harap diperiksa berulang kali.
- Ikan kakap putih bisa diganti dengan ikan nila atau ikan dori yang memiliki duri lebih sedikit.



## Bahan-bahan (3 orang)

- 1 ekor ikan kakap putih
- 1 kotak tahu papan
- 30 gr sayur asin hakka
- 45 gr Sansho
- 210cc air
- 1 butir telur

Minyak kedelai, tepung kanji, gula, garam, arak beras, merica, seledri, daun bawang, bawang putih, kecambah bawang putih, jahe cincang, minyak wijen secukupnya

## Cara membuat

1. Buang sisik, usus, dan insang ikan kakap putih, bersihkan kepala dan ekor, belah kepala ikan kemudian digoreng untuk dijadikan sebagai hiasan, Keluarkan tulang tengah dan duri dari badan ikan, potong ikan menjadi irisan setebal 3 cm dengan pisau miring, ambil putih telur dan sagu untuk persiapan.
2. Daun bawang, daun bawang putih di potong 3cm, sayur asin Hakka dan sansho diiris halus, tahu papan dibelah dengan tangan seukuran gigitan (3 cm).
3. Masukkan minyak sayur ke dalam wajan, goreng kepala dan dagu ikan hingga garing, sisihkan.
4. Tambahkan air panas ke dalam panci, rebus ikan hingga setengah matang kemudian dikeluar kan.
5. Tambahkan minyak sayur, sayur asin Hakka, sansho untuk membuat harum, tambahkan air, gula, kepala dan ekor ikan kakap putih, dan tahu untuk dimasak bersa ma-sama, Keluarkan kepala dan ekor kakap putih, masukkan daging ikan dan lanjut masak hingga matang, iris halus daun seledri kemudian taburkan di atas piring, dan selesai.

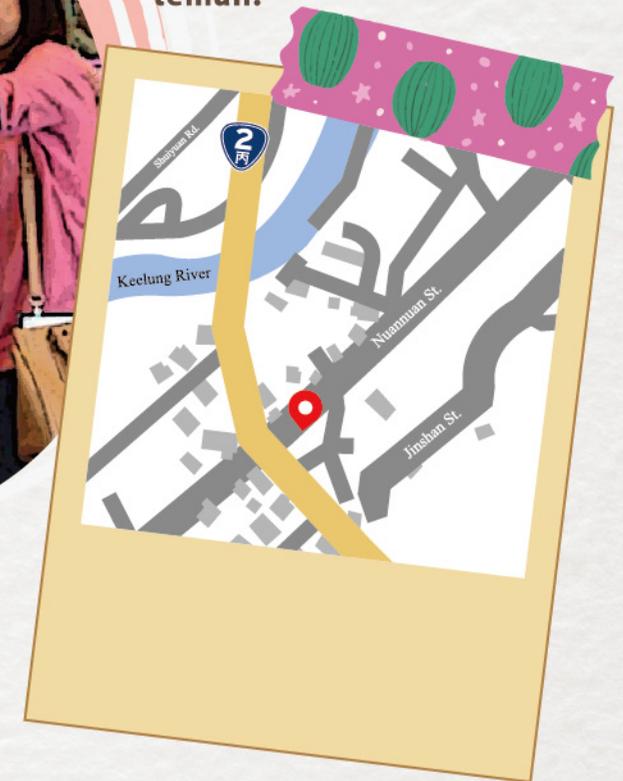
# Restoran NuanNuan

Alamat : 1F., No. 159, Nuannuan St., Nuannuan Dist.,  
Keelung City 205, Taiwan (R.O.C.)  
Telepon : 02-2458-8106

Koki  
WU CHUNG-HSIN



Terletak di Kota Keelung, berada di kota kecil dengan budaya yang khas, terkenal dengan masakan Hunan. Pot Nelayan Hangat dan Ayam Gubernur Tso adalah menu makanan yang harus dipesan oleh pelanggan. Restoran ini merupakan pilihan pertama dalam acara makan bersama keluarga maupun teman.



recipe

02

## Ayam Gubernur Tso

Selalu menolak untuk makan daging, merupakan masalah yang dihadapi oleh banyak lansia dan perawat~

Hidangan Hunan klasik yang baru ini mengajarkan semua orang bagaimana dada ayam dapat menjadi lembut dan lezat~

Di satu sisi, masakan ini tidak kehilangan kualitas sejati masakan Hunan, di sisi lain, disesuaikan menjadi makanan yang cocok untuk seluruh keluarga.

Cara buatnya sangat sederhana dan mudah, menggugah selera dan menambah nafsu makan, Sekarang, cinta tersembunyi dalam masakan, perhatian tersampaikan melalui makanan yang lezat, sehingga para lansia bisa makan dengan baik, bergizi, sehat dan kenyang!

### Tips

#### menyesuaikan tekstur hidangan

- Rendam daging dengan jus nanas yang segar agar lebih lembut.



## Bahan-bahan (3 orang)

300 gr dada ayam tanpa tulang

1 butir telur

1 batang daun bawang

1 batang cabai

Mentimun besar (untuk hiasan), bawang putih, saus tomat, jahe, cuka, sagu, minyak sayur, kecap, gula, jus nanas secukupnya

## Cara membuat

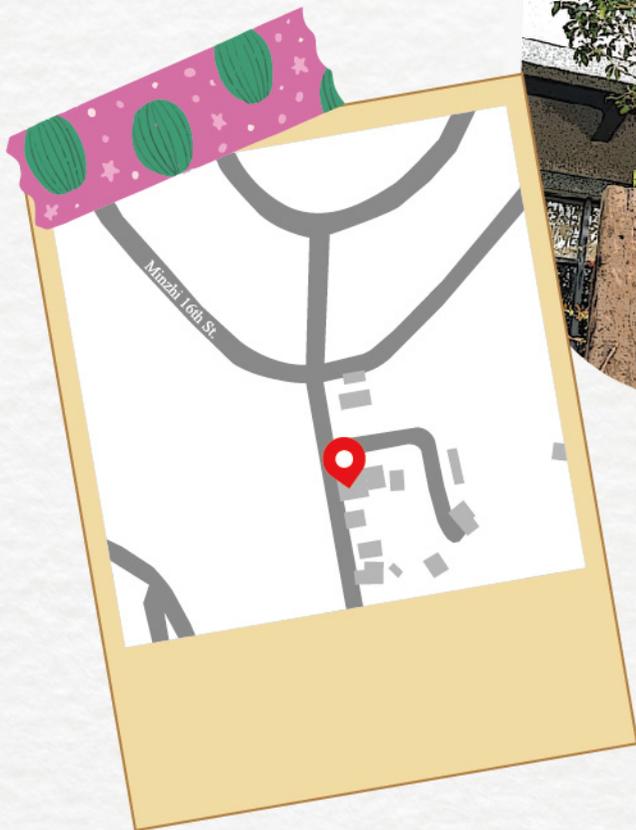
1. Potong dada ayam tanpa tulang dengan ukuran sesuai selera (3 cm), tambahkan jus nanas, kecap, telur, sagu, dan minyak, kemudian diaduk dan dibiarkan agar meresap. Goreng daging ayam dengan wajan hingga berwarna coklat keemasan.
2. Tumis daun bawang bagian putih dan cabai hingga harum, masukkan jahe dan bawang putih kemudian tumis hingga harum, masukkan daging ayam, bumbu kecap, saus tomat, merica, gula, cuka, terakhir tambahkan air sagu, dan minyak wijen untuk menambah aroma.
3. Setelah mentimun besar direbus, potong tipis dan letakkan di piring sebagai hiasan, taruh daging ayam di atasnya, dan selesai.



# Rumah Makan HengWei

Alamat : No. 25, Ln. 87, Minzhi 16th St., Longtan Dist.,  
Taoyuan City 325 , Taiwan (R.O.C.)

Telepon : 03-411-1000



**Koki**  
**FAN TE-CHUNG**



Terletak di Longtan, Taoyuan, sang koki memiliki pengalaman memasak lebih dari 30 tahun, menyajikan hidangan tradisional Hakka dan masakan Hakka yang inovatif, dengan menggunakan “sayuran musiman yang ditanam sendiri” dan “bahan makanan buatan sendiri”. Restoran Thau-Ke-Ma memiliki lahan pertanian yang luas, menyediakan sayuran musiman untuk restoran sepanjang tahun, sehingga sayuran selalu berbeda-beda setiap hari. Sayur asin yang telah diasinkan selama lebih dari 20 tahun, wangi “Emas Hitam” sering menarik penggemar makanan untuk datang berkunjung.

Alasan rumah makan ini membuat bahan makanan sendiri adalah agar pelanggan mengonsumsi lebih sedikit pestisida atau zat aditif lainnya, makanan yang berani dimakan diri sendiri baru disajikan kepada pelanggan. Saat krisis keamanan makanan terjadi, restoran merasa lebih yakin dengan filosofi ini.



# Daging Sapi Rebus Taiwanese

Aroma tajam yang terasa di hidung, adalah rasa dari daging sapi rebus Papa. Rasa ini merupakan rasa yang telah dimakan selama bertahun-tahun dan tidak membosankan!

Daging Sapi Rebus Taiwan dengan resep rahasia yang klasik ini dapat dibuat dengan sedikit teknik penyesuaian tekstur, sehingga bisa membuat daging sapi lebih lembut dan cocok untuk dimakan oleh lansia dan, membuat para lansia yang memakannya merasakan kebahagiaan dan kepuasan pada setiap gigitan dan kembali merasakan cinta seorang ayah dan hidangan rumah~!



## Tips

### menyesuaikan tekstur hidangan

- Pilih bagian tengah daging sapi yang lebih lembut dan empuk

## Bahan-bahan (3 orang)

- 190 gr sandung lamur (brisket) sapi
- 190 gr urat sapi
- 190 gr babat sapi
- 1 batang wortel (sekitar 150 gr)
- 1 batang lobak putih (sekitar 200 gr)
- 1 bungkus kubis bayi
- 1 bungkus bumbu Luwei
- minyak zaitun, kecambah bawang putih, pasta cabai, daun bawang, bawang putih, jahe, seledri, tepung sagu, kecap, air, gula, kecap kental, cuka beras, kaldu, minyak wijen secukupnya

## Cara membuat

1. Potong wortel, lobak putih dan kubis bayi menjadi sekitar 3 cm, cincang bawang putih dan jahe, seledri dan kecambah bawang putih diiris kecil
2. Setelah mencuci sandung lamur, urat sapi, dan babat sapi, potong kecil (sekitar 3 cm), direbus dalam air mendidih selama kurang lebih 2 menit, kemudian diangkat.
3. Tumis jahe cincang, bawang putih cincang dan daun bawang hingga berwarna kuning keemasan, tambahkan bahan-bahan di langkah 2 dan goreng hingga permukaannya sedikit gosong, tambahkan pasta cabai, kecap, gula, arak beras, 1 bungkus bumbu Luwei, sup kaldu (hingga menutupi bahan makanan), tutup panci dan didihkan selama sekitar 10 menit, lalu masukkan ke dalam panci listrik untuk dikukus 2 kali (dengan menggunakan 1 gelas air/kali)
4. Masukkan wortel, lobak putih, kubis bayi, seledri dan daun bawang putih ke dalam air mendidih selama kurang lebih 1 menit kemudian diangkat keluar, lalu didihkan dalam sup kaldu selama kurang lebih 10 menit hingga lunak, dan tuangkan di piring terlebih dahulu sebagai dasarnya
5. Masukkan lagi daging sapi ke dalam wajan untuk ditumis, tambahkan seledri, daun bawang putih dan air sagu untuk mengentalkan saus, kemudian tuangkan ke atas sayur dan selesai

# Restoran Hakka XinCan

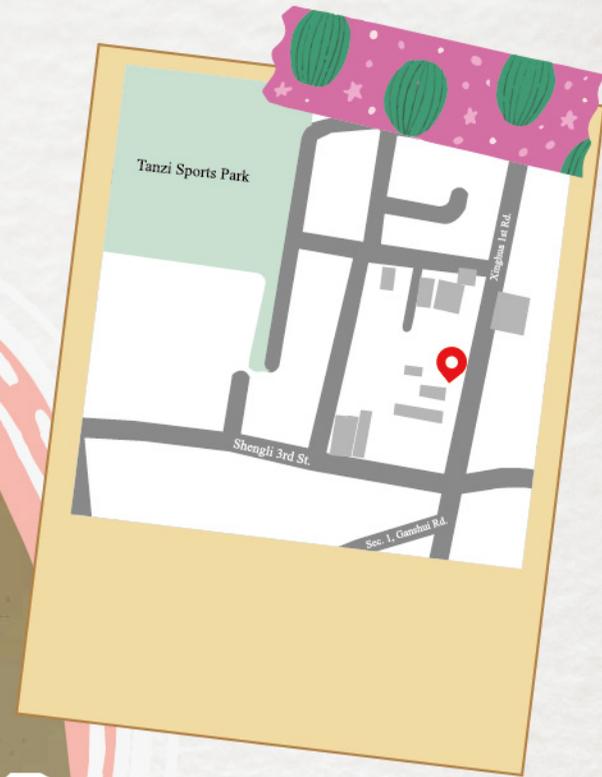
Alamat : No. 219, Xinghua 1st Rd., Tanzi Dist.,  
Taichung City 427, Taiwan (R.O.C.)

Telepon : 04 2534-5178



欣燦

客家小館



Terletak di Kota Taichung, Ibu Mei-Lan tahu orang modern sangat memperhatikan kesehatan, sehingga banyak menambah bahan makanan yang sehat ke dalam hidangan, dikombinasikan dengan hidangan tradisional dan inovatif, dengan harapan semua orang dapat menikmati masakan Hakka yang lezat dan sehat, menambahkan pemahaman yang berbeda pada masakan Hakka tradisional.



**Koki**  
**LO MEI-LAN**



# Kue Beras Kukus Hakka



“Kue Beras Kukus” adalah makanan kecil orang Hakka sehari-hari dari kecil hingga besar. Saat pulang ke rumah, bisa menikmati semangkuk kue beras kukus merupakan suatu kebahagiaan! Kue beras kukus baru dengan cara makan yang berbeda, menyajikan Kue Beras Kukus Hakka versi Lansia, paduan bahan makanan rumahan, mengganti lobak kering tradisional agar lebih mudah digigit dan gampang dimakan. Rasa lembut yang kenyal dipadukan dengan bahan yang beraroma tinggi, membuat semua orang lansia dapat mengunyahnya, juga memenuhi kebutuhan protein orang lansia, menghadirkan pengalaman rasa baru bagi lansia!



## Tips

### menyesuaikan tekstur hidangan

- Lobak kering tradisional diganti dengan tahu kering, kulit telur, dan daging cincang halus.

## Bahan-bahan (3 orang)

- 100 gr daging cincang
- 2 sendok besar bawang goreng
- 20 gr tahu kering
- 2 butir telur
- 300 gr beras
- 1000 cc air
- Sayur kucai, buah goji, minyak kedelai, kecap, saus tiram, daun bawang secukupnya.

## Cara membuat



1. Cuci beras, rendam dalam air selama 3-4 jam dan saring airnya. Setelah itu, tambahkan 1000cc air kedalam beras, blender dan aduk menjadi bubur beras yang halus tanpa butiran. Tuang bubur beras ke dalam wadah, kukus dalam panci listrik, tambahkan 1,5 gelas air ke dalam panci luar, dan kukus hingga steker kompor menyatakan selesai. (O minyak ke dalam wadah sebelum memasukkan bubur beras agar lebih mudah melepaskannya dari wadah).
2. Kocok telur, kemudian goreng dan potong kecil.
3. Sayur kucai, tahu kering, daun bawang potong kecil semua bahan (sekitar 1,5 cm), sisihkan untuk digunakan nanti.
4. Setelah wajan panas, masukkan minyak, tumis daging cincang hingga harum, tambahkan bumbu, tumis sebentar, tambahkan sayur kucai atau daun bawang, tahu kering, aduk rata kemudian dikeluarkan dari wajan.
5. Letakkan bahan tumisan dan potongan telur, buah goji diatas kue beras kukus yang sudah jadi, dan selesai.

# Mengungkap Resep Rahasia Koki

## Sayuran sehat

Mengikuti tren makanan berbahan dasar sayuran dunia

Mencoba cara makan yang berbeda

Kelezatan masakan koki hebat!

Menyajikan rasa alami makanan bagi Anda

Menikmati protein premium tanpa daging!

Makan dengan tenang dan senang!



# Hotel Royal Chiaohsi

Alamat : No. 69, Wufeng Rd., Jiaoxi Township,  
Yilan County 262 , Taiwan (R.O.C.)

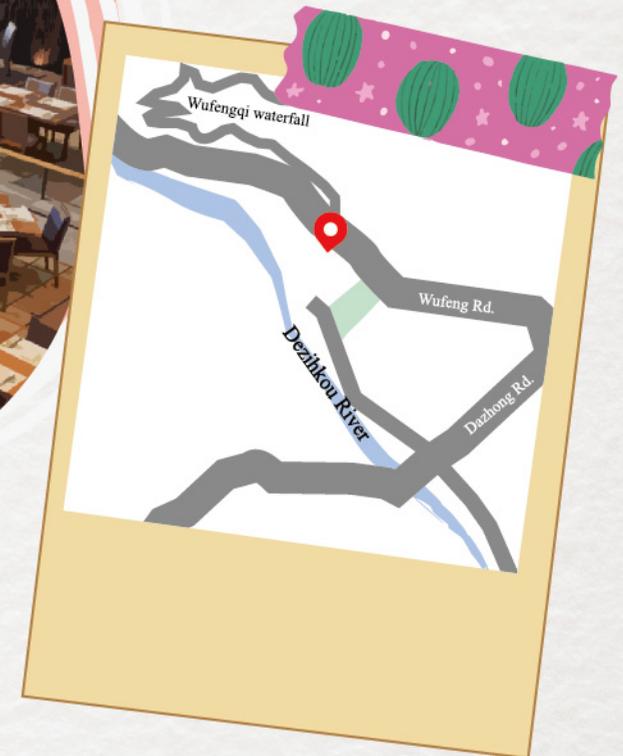
Telepon : 03-988-6288



Berlokasi di Area Rekreasi Wufengqi, lingkungan asri seperti berada di surga. Restoran prasmanan Yuntian yang didesain dengan langit-langit tinggi, pencahayaan lembut menerangi setiap meja, dan panorama Padang Lanyang di luar jendela membuat pelanggan merasa terhibur secara fisik dan mental sambil menikmati makanan lezat.



Koki  
CHIANG SHOU-TE





## Kubis Gulung Jamur



Ketika makan dengan orang tua, apakah Anda bisa merasa ketika mereka menjumpai jamur yang kenyal dan sulit dikunyah, maka mereka tidak akan memakannya?

Tidak perlu khawatir~

Hidangan ini mengajarkan semua orang untuk memadukan rasa kubis dengan jamur, sehingga jamur tidak lagi menjadi masalah bagi gigi orang tua~ mudah untuk dimakan dan digigit dan mengejutkan lidah Anda!

Hidangan sayur yang disukai seluruh keluarga, masakan yang dibuat sendiri sehat dan enak, mari masak bersama-sama dan nikmati bersama keluarga!

### Tips

#### menyesuaikan tekstur hidangan

- Waktu digoreng, gulungan kubis sering menjadi gosong dan keras, jadi gorenglah dengan perlahan



## Bahan-bahan (3 orang)

240 gr daun kubis

20 gr tomat

60 gr jamur segar

30 gr jamur coklat swordbelt

45 gr jamur tiram

90 gr bunga kol

60 gr tahu

Kacang mete, kenari, santan, garam, gula, minyak sayur, mentega secukupnya

## Cara membuat

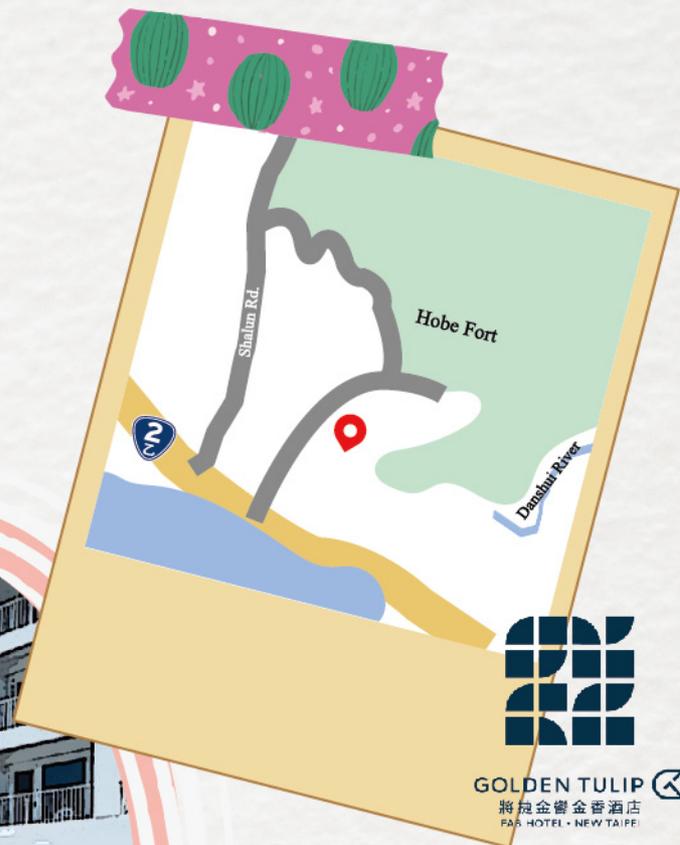
1. Jamur coklat swordbelt, jamur, jamur tiram, dan tahu dipotong kecil. Sisihkan.
2. Setelah air mendidih, rebus kubis selama 10 menit, lalu diangkat. Sisihkan.
3. Panaskan minyak sayur dalam panci dalam panci, masukkan jamur segar, jamur coklat, jamur tiram dan tahu, lalu tumis dan bumbu sesuai selera. Sebelum diangkat tambahkan mentega secukupnya.
4. Masukkan isian yang sudah matang ke dalam kol, lalu goreng kol gulung hingga permukaannya berwarna coklat keemasan.
5. Setelah bunga kol dicuci, direbus dan dipotong seukuran gigitan (sekitar 3 cm), tumbuk kenari dan kacang mete hingga hancur, lalu cuci dan potong tomat, untuk dijadikan hiasan piring, bumbu dan sirami dengan santan.

# Golden Tulip Fab Hotel Gorden Tulip

Alamat : No. 2-1, Sec. 1, Zhongzheng Rd., Tamsui Dist.,  
New Taipei City 251, Taiwan (R.O.C.)

Telepon : 02-2621-0333

**Koki**  
**CHIU YU-TE**



Terletak di Tamsui, hotel ini merupakan hotel resor internasional di Taiwan Utara, pemandangan yang indah dengan makanan yang enak dapat dinikmati di sini. Hotel ini menyediakan banyak hidangan prasmanan dari berbagai negara, bar lobi yang jauh dari keramaian dan hiruk pikuk, lounge yang besar dan luas, serta hidangan perjamuan masakan Min Jiang baru. Di zaman dimana kesehatan selalu diincar orang, masakan Min Jiang baru dimasak dengan metode memasak celup, kukus, tumis, didihan, dan rebus, dikombinasikan dengan makanan laut air tawar yang segar dan bahan makanan musiman lokal.



## Sayuran Musiman dengan Minyak Teh

Dalam ingatan saya, di meja makan selalu ada bahan makanan sayuran yang ditanam oleh nenek di kebun sayur sendiri, dan dimasak dengan keahlian tinggi

Sekarang, ketika ingin membuatnya untuk Nenek, saya baru menemukan bahwa membutuhkan sedikit trik dalam proses memasaknya~

Mari kita ikuti jejak koki hebat, bersama-sama menciptakan kembali kelezatan yang ada dalam pikiran, masakan rumah yang menyegarkan, blustru yang manis dengan wangi minyak teh, dengan api yang dikontrol ketika memasak, penggunaan bahan makanan dan teknik lainnya yang tidak hanya meningkatkan keindahan dan kualitas, tetapi juga berukuran gigitan yang memudahkan para lansia untuk makan dan merasakan kenikmatan!

### Tips

#### menyesuaikan tekstur hidangan

- Ukuran (3 cm), sekitar 2 ruas jari kelingking

## Bahan-bahan (3 orang)

1 buah blustru (sekitar 270 gram)

30 gr minyak teh pahit

Golden cordyceps (jamur Cordyceps), buah goji, garam, gula secukupnya

## Cara membuat

1. Kupas blustru setelah dicuci, golden cordyceps (jamur Cordyceps), lalu dipotong-potong (seukuran gigitan (sekitar 3 cm))
2. Masukkan minyak teh pahit dan, batang blustru, Golden cordyceps (jamur Cordyceps), blustru ke dalam panci dan tumis, tambahkan sedikit air dan tumis hingga lunak
3. Setelah dibumbui dengan garam, tambahkan gula dan buah goji secukupnya



# Welcome to Taiwan

Jaunt in Taiwan



## Rekomendasi Tempat Makan



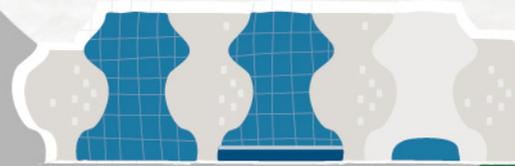
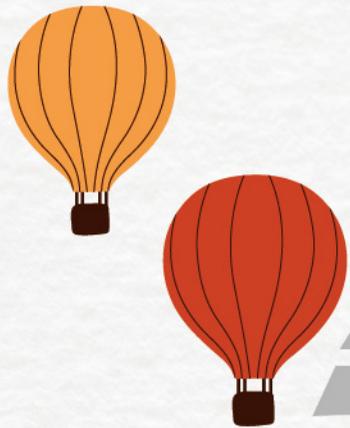
- 1** The Howard Plaza Hotel Taipei  
 Alamat : No. 160, Sec. 3, Ren'ai Rd., Da'an Dist., Taipei City 106, Taiwan (R.O.C.)  
 Telepon : 02-2700-2323
- 2** Perusahaan Makanan Shinfong  
 Alamat : 1F, No. 2-3, Xuzhou Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan (R.O.C.)  
 Telepon : 02-2396-6871
- 3** A Yi Chef Big Teapot Restaurant  
 Alamat : 1F, No. 37-1, Ln. 38, Sec. 3, Zhinan Rd., Wenshan Dist., Taipei City 116, Taiwan (R.O.C.)  
 Telepon : 02-2939-5615
- 4** Masakan Sichuan-Hakka XSSP  
 Alamat : No. 15, Aly. 22, Ln. 513, Ruiguang Rd., Neihu Dist., Taipei City 114, Taiwan (R.O.C.)  
 Telepon : 02-8752-5382
- 5** Restoran Chi Jhen Shun Siang Lai  
 Alamat : No. 298, Zhongshan Rd., Linkou Dist., New Taipei City 244, Taiwan (R.O.C.)  
 Telepon : 02-2601-5986
- 6** Golden Tulip Fab Hotel  
 Alamat : No. 2-1, Sec. 1, Zhongzheng Rd., Tamsui Dist., New Taipei City 251, Taiwan (R.O.C.)  
 Telepon : 02-2621-0333
- 7** Restoran NuanNuan  
 Alamat : 1F, No. 159, Nuannuan St., Nuannuan Dist., Keelung City 205, Taiwan (R.O.C.)  
 Telepon : 02-2458-8106
- 8** Rumah Makan HengWei  
 Alamat : No. 25, Ln. 87, Minzhi 16th St., Longtan Dist., Taoyuan City 325, Taiwan (R.O.C.)  
 Telepon : 03-411-1000
- 9** Hotel Royal Chiaohsi  
 Alamat : No. 69, Wufeng Rd., Jiaoxi Township, Yilan County 262, Taiwan (R.O.C.)  
 Telepon : 03-988-6288
- 10** Dapur Sehat ZhuanYan  
 Alamat : 2F, No. 101, Sec. 4, Jiaoxi Rd., Jiaoxi Township, Yilan County 262, Taiwan (R.O.C.)  
 Telepon : 03-988-8117 #2
- 11** Restoran Kebun Nyonya Guan  
 Alamat : No. 3, Wuhan Rd., Zhuangwei Township, Yilan County 263, Taiwan (R.O.C.)  
 Telepon : 03-925-3517
- 12** Restoran Sehat Desa YiJia  
 Alamat : No. 11, Ln. 58, Zhongcheng 2nd Rd., Dongshan Township, Yilan County 269, Taiwan (R.O.C.)  
 Telepon : 0935-289-449

# Welcome to Taiwan

Jaunt in Taiwan



## Rekomendasi Tempat Makan



13

Kota Taichung



14

Kota Changhua



13

Restoran Hakka XinCan

Alamat : No. 219, Xinghua 1st Rd., Tanzi Dist., Taichung City 427, Taiwan (R.O.C.)  
Telepon : 04-2534-5178

14

Rumah Makan Ayam Tradisional

Alamat : No. 36, Ln. 451, Sec. 5, Zhangnan Rd., Fenyuan Township, Changhua County 502, Taiwan (R.O.C.)  
Telepon : 04-9252-2215





# Tips Pengetahuan



# Tampilan Makanan Bergizi bagi Lansia

Judul Buku : Tampilan Makanan Bergizi bagi Lansia -

Nostalgia Masakan Sichuan, Hakka dan Sayuran Sehat

Penerbit : Dinas Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan

Alamat : No. 36, Tacheng St., Datong Dist., Taipei City 103 ,Taiwan (R.O.C.)

Situs resmi : <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4131>

Tel : (02)2522-0888

Penerbit : Direktorat Jenderal Wu Chao-chun

Penulis : Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat

Pelaksana : Kaishin Group

Tim editor : Lin Wen-yu, Jing Cai-ling, Zheng Jing-wen, Zheng Xiu-min, Huang

Shi-han, Chen Zhao-ding, Chen Jia-yu

Peninjau : Jia Shu-li, Luo Su-ying, Lin Zhen-su, Qin Yi-hua, Chang Ya-ting

Edisi (Cetakan) : Edisi pertama, cetakan pertama

Tanggal diterbitkan : Desember 2022

Harga jual : NT\$ 80

ISBN : 978-626-7137-90-1

Hak cipta : Dinas Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan.

©Semua hak dilindungi undang-undang. Segala bentuk kutipan, sebagian atau seluruhnya harus disahkan oleh Bureau of

Dinas Kesehatan pemegang hak cipta Bureau of Health Promotion Department of Health,

R.O.C. Silakan hubungi Nasional

Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan, Taipei, Taiwan (ROC) (TEL: 886-2-25220888)