



吞嚥困難軟質風味套餐



食譜作法
請見左側
QR-Code

◆ 營養室營養師 辜郁晴

伴隨年紀增長，許多與進食相關的飲食問題都會陸續出現，例如：牙口功能退化，咀嚼能力及唾液分泌功能下降，不夠軟的食物難以咀嚼吞嚥。這些因素都可能造成長輩熱量、蛋白質吃不夠，導致營養不良的情況發生。另外，長輩可能因為咀嚼吞嚥功能退化，容易引起嗆咳的問題，因此食物質地太稀或太硬，其實都不適合老人家。



針對吞嚥障礙患者所需要的飲食質地和液體稠度，目前在國際上陸續發展出許多相關飲食準則，用來定義吞嚥障礙患者的飲食質地和液體稠度，適用於不同機構或居家飲食製備。國際吞嚥困難飲食標準化委員會（The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative, 簡稱 IDDSI），將食物質地分為 0-7 級，共八個等級。其中第 6 級就是軟質飲食，適合牙口不佳，或是配戴不適合假牙的人。但要怎麼做出符合 IDDSI 第 6 級的軟質飲食呢？首先要選對食材，選擇本身質地比較柔軟的材料。像是魚肉、豆腐、瓜類蔬菜，或是將食材切小塊，方便咀嚼吞嚥。食材的大小是非常重要的因素之一，在 IDDSI 第 6 級要求將食物切割為一口大小，大約是 1.5 立方公分。另外，透過標準叉子測試，如果能輕鬆使用叉子將食物壓碎、不回彈，就是符合 IDDSI 6 的軟質飲食。

只要透過烹調技巧，豬、魚、海鮮、蔬菜、水果、米飯都可以製作成軟質飲食，今天就來製作一套軟質飲食料理吧。

■ 作法及營養成分

（一）主食－夏荷飄香飯

材料（2 人份）

- A. 食材：白米 70 g、乾香菇 10 g、珠貝 6 g、油蔥酥 10 g、油 5 g、乾燥荷葉 1 大張
B. 調味料：醬油 5 g、味霖 10 g、白胡椒粉 2 g、五香粉 2 g

作法：

1. 荷葉以溫水泡軟、刷洗乾淨備用。

營養成分（1 人份）

熱量（大卡）	199
蛋白質（克）	5.2
脂肪（克）	5.3
碳水化合物（克）	32



- 米煮成白飯，香菇泡水、泡軟後切絲（香菇水留著備用），珠貝泡水、泡軟後切碎（干貝汁留著備用）。
- 熱鍋，放入油、油蔥酥，小火炒至乾黃。
- 加入香菇、干貝拌炒至水份收乾，倒入香菇水、干貝水、味霖及醬油，繼續拌炒約 2 分鐘，加入五香粉與白胡椒粉，最後加入白米飯，拌炒至湯汁收乾。
- 荷葉對半剪成兩片，放入炒好的米飯。用湯匙整形成方形，將多出來的荷葉收邊，包覆於米飯上，以棉線綑綁固定。
- 將包好的荷葉飯置於滾水中，煮 20 分鐘。

（二）主菜－冬梅骰子豕

材料（2 人份）

食材：豬絞肉 200 g、山藥 90 g、紫蘇梅肉 60 g、蒜頭 5 g、
紫蘇梅汁 20 g

作法：

- 豬絞肉以菜刀斷筋、山藥剝成泥、紫蘇梅去籽、蒜頭剝成泥，備用。
- 取食盆，放入豬絞肉，依序加入蒜泥、紫蘇梅肉、山藥泥，以抓捏方式拌勻食材。
- 塑型成約 3X3 大小的立方體肉塊，放入電鍋，蒸熟。
- 起油鍋，以小火將肉塊煎至表面上色。
- 將肉塊對切成小立方體。
- 紫蘇梅汁加熱至濃稠，將醬汁淋上肉塊，即可。

營養成分（1 人份）

熱量（大卡）	159
蛋白質（克）	10
脂肪（克）	9
碳水化合物（克）	9

（三）副菜－秋菊海上盅

材料（4 人份）

食材：大黃瓜 1 條、豆腐 80 g、鯛魚 60 g、干貝 40 g、蝦仁
40 g、菊花 15 g、胡椒鹽 1/8 小匙、蝦卵少許、蔥薑汁
20 c.c.

作法：

- 大黃瓜去皮、切塊，中間挖洞，將大黃瓜放入電鍋中蒸 10 分鐘。
- 豆腐切小丁、干貝切細碎、蝦仁剝成泥、鯛魚切小丁，菊花以 100 c.c. 熱水沖泡。
- 蝦泥、干貝、魚肉丁攪拌均勻，依序加入蔥薑汁、胡椒鹽、豆腐丁，攪拌均勻，製成海鮮內餡。
- 將蒸好的大黃瓜內面，拍上少許太白粉。
- 海鮮內餡簡單分成 4 等份，抓捏成球狀，填入大黃瓜中。
- 將大黃瓜盅放入電鍋中蒸熟。
- 將蒸煮大黃瓜盅的湯汁倒入鍋中，加入菊花茶，以小火煮滾，以藕粉勾芡，淋上大黃瓜盅，撒上蝦卵即可。

營養成分（1 人份）

熱量（大卡）	47
蛋白質（克）	6.6
脂肪（克）	1.3
碳水化合物（克）	2.9



(四) 副菜－四季燒玉子

材料 (4 人份)

食材：胡蘿蔔 40 g、青花菜 40 g、雞蛋 4 顆、鹽 2 g

作法：

1. 胡蘿蔔切丁、打成泥，青花菜切丁、打成泥，雞蛋液加入鹽後打勻，分成三等份。
2. A. 雞蛋液 + 青花菜泥，攪拌均勻
B. 雞蛋液 + 胡蘿蔔泥，攪拌均勻
C. 雞蛋液
3. 熱鍋，刷上油使油均勻沾到鍋面，倒入 A 蛋液。
4. 將蛋液煎至半熟捲起，再刷上一層油，倒入 B 蛋液。
5. 將蛋液煎至半熟捲起，再刷上一層油，倒入 C 蛋液。
6. 煎熟後塑形、切片即可。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	101
蛋白質 (克)	7.3
脂肪 (克)	7.5
碳水化合物 (克)	2

(五) 水果甜點－春櫻菓香凍

材料 (4 人份)

食材：水蜜桃 (罐頭) 140 g、鮮奶 150 c.c.、水 100 c.c.、水蜜桃汁 70 c.c.、糖漬櫻花 4 朵、寒天粉 1 g、2 g、3 g

作法：

1. 糖漬櫻花置於開水中漂洗，備用。
2. 水蜜桃置於塑膠袋中壓碎，備用。
3. 水加熱，倒入 1 g 寒天粉，一邊攪拌均勻一邊煮至沸騰，倒入模型中。
4. 櫻花撈起瀝乾，以紙巾輕壓去除多餘水分，剪去花萼，將櫻花置於杯子中間，放入冰箱冷卻凝固。
5. 鮮奶加熱，倒入 2 g 寒天粉，加入少許紅色火龍果汁調色，一邊攪拌均勻一邊煮至沸騰，倒入模型中，放入冰箱冷卻凝固。
6. 鍋中放入水蜜桃與水蜜桃汁，加熱，倒入 3 g 寒天粉，一邊攪拌均勻一邊煮至沸騰，倒入模型中，放入冰箱冷卻凝固。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	54
蛋白質 (克)	1.4
脂肪 (克)	0.8
碳水化合物 (克)	10

(六) 飲品－莓好時光

材料 (2 人份)

食材：蔓越莓 20 g、藍莓 20 g、蘆薈 25g、蜂蜜 10 c.c.、水 100 c.c.

作法：

1. 將蔓越莓打成泥、藍莓去除蒂頭，備用。
2. 將蜂蜜加入水中，攪拌均勻，製成蜂蜜水。
3. 蜂蜜水裝入密封袋中，鋪平於金屬平盤上，放入冰箱冷凍約 2 個小時。
4. 以手揉搓冰塊，均勻散開成冰沙狀。
5. 取一個透明杯子，放入蘆薈丁、蜂蜜冰沙、淋上蔓越莓汁，最後撒上藍莓即可。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	35
蛋白質 (克)	0.4
脂肪 (克)	0.3
碳水化合物 (克)	8.4