

# 簡易製作 美味 營養糊餐



律敦治及鄧肇堅醫院 “碎餐” 由 15-7-2021起，已改為免治餐

營養部  
言語治療部  
老人科部門

# 目錄

	頁數		頁數
各種餐類	1	增加白粥營養	15
各類型攪拌器	2	增加飯糊營養	16
肉糊食譜	3	增加肉糊營養(一)	17
菜糊食譜	4	增加肉糊營養(二)	18
飯糊食譜	5	生果	19
軟飯食譜	6	小食	20
糊粥食譜	7	甜品	21
碎餐食譜	8	飲品	22
各式調味料 (一)(二)(三)	9-11	湯水篇	23
較低鈉的調味方法	12	各種糊餐造型	24
各式低鈉天然香料 (一)(二)	13-14		

# 各種餐類

- \* 碎餐 (軟飯, 碎菜, 碎肉)
- \* 糊飯餐 (軟飯, 菜糊, 肉糊)
- \* 糊粥餐 (白粥, 菜糊, 肉糊)
- \* 全糊餐 (飯糊, 菜糊, 肉糊)

# 各類型攪拌器

可使用以下各種攪拌器將食物打成糊狀



需加入飯糊或軟飯或白粥及菜糊

**肉糊** (可製作3份)

材料：

豬肉／雞肉／牛肉 250克(約六兩)

調味：

鹽 1/3茶匙

油 10毫升(約兩茶匙)

生抽 少量

老抽 少量

生粉、糖及烹飪酒 適量

做法：

1. 將肉類切成片狀，洗淨，乾水。
2. 將肉片加入鹽、油、生抽、老抽、生粉、糖及烹飪酒等，隔水蒸約20分鐘。
3. 使用攪拌機，將肉片攪成糊狀。



需加入飯糊或軟飯或白粥及肉糊

## 菜糊 (可製作3份)

材料：

蔬菜或瓜類	160克(約四兩)
油	10毫升(約兩茶匙)
豉油或蠔油	少量

做法：

1. 將蔬菜或瓜類(去皮)切成片狀，洗淨，乾水。
2. 燒熱滾水及油，將蔬菜或瓜類煮熟，隔水。可加少量豉油或蠔油作調味。
3. 用攪拌機，將蔬菜或瓜類攪成糊狀。(家人可以選擇不同種類的蔬菜如：甘筍、南瓜、節瓜或椰菜花等等。)



需加入肉糊及菜糊  
\*請參照肉糊及菜糊之製作方法

## 飯糊 (可製作3份)

### 材料:

米	260克 (約一飯碗)
水	900毫升 (約三飯碗)
油	10毫升(約兩茶匙)

### 做法:

1. 將米洗淨，乾水。
2. 依照水及油份量與米一起放入電飯煲內。
3. 使用電飯煲煮飯功能。
4. 將煮好之軟飯用攪拌機打至糊狀。





需加入肉糊及菜糊  
\*請參照肉糊及菜糊之製作方法



## 軟飯 (可製作3份)

材料：

- 米 260克(約一碗飯)
- 水 750毫升(約兩飯碗半)
- 油 10毫升(約兩茶匙)

做法：

1. 將米洗淨，乾水。
2. 將水及油與米一起放入電飯煲內。
3. 使用電飯煲煮飯功能煲成軟飯。

## 薯蓉 (軟飯可以薯蓉取代) (可製作3份)

材料：

- 薯仔 約600克(去皮)
- 油 10毫升(約兩茶匙)
- 牛奶\* /水 約360毫升

\*按照食用者可否食用奶類製品

做法：

1. 將薯仔洗淨，去皮，切小塊，煮熟。
2. 按濃稠度加入牛奶或清水份量。
3. 攪拌成糊狀。



需加入肉糊及菜糊  
\*請參照肉糊及菜糊之製作方法

## 白粥 (可製作3份)

材料:

米 180克 (約 $\frac{2}{3}$ 飯碗)

水 1000毫升 (約三飯碗半)

油 5毫升 (約一茶匙)

做法:

1. 將米洗淨，乾水。
2. 依照水及油份量與米一起放入煲內。
3. 煲至粥狀。



# 碎餐食譜

需加入軟飯  
\*請參照軟飯之製作方法

肉類、魚、蛋、菜、瓜

煮稔再切成粒狀，體積少於 4 立方毫米

4  
毫米  
4  
毫米  
4  
毫米



生果

各種軟身少汁生果，切成粒狀或壓爛，體積少於 4 立方毫米

例子：香蕉、木瓜、火龍果、奇異果、樽裝蘋果蓉

4  
毫米  
4  
毫米  
4  
毫米



# 各式調味料 (一)

為了增加患者的食慾，家人可多用天然香料，如胡椒粉、醋、五香粉、花椒、八角、陳皮、薑、蒜、芫茜、辣椒等，家人亦可適量地運用各式調味料令食物的味道更豐富和吸引。

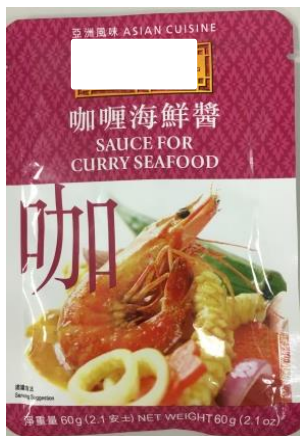
建議可用生抽、老抽、蠔油、油、生粉、糖及烹飪酒等醃肉和調味。



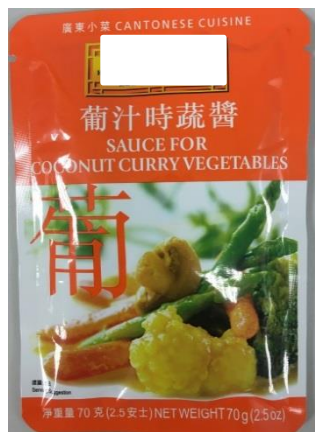
# 各式調味料 (二)

可考慮使用市面上的各種現成醬料和調味品。

以下每半包調味料可用作烹調三份肉糊:



半包咖喱海鮮醬  
約1000毫克鈉



半包葡汁醬  
約1000毫克鈉



半包甜酸排骨醬  
約150毫克鈉



半包牛仔骨醬  
約1000毫克鈉

# 各式調味料 (三)

烹調糊粥時，可利用各種即用湯類代替250毫升的水份(如雞湯和魚湯)，使糊粥變得更加美味。

(250毫升湯內含約1000毫克鈉。)



# 較低鈉的調味方法

若需要進食低鹽餐，可考慮使用減鹽豉油和各種天然香料(例如:五香粉、胡椒粉、咖喱粉等)代替鹽作調味。

注意: 低鈉食鹽含有較多鉀質，不適合患有腎病的病人食用。



# 各式低鈉天然香料 (一)

**\*\*注意: 進食前請將粒狀香料移除**

調味料	份量	鈉 (毫克)
大蒜	1安士	2
肉桂粉	1湯匙	2
白胡椒	1湯匙	2
黑胡椒	1湯匙	2
蒜頭	1安士	2
香茅	1安士	3
洋蔥	1安士	4
細香蔥	1湯匙	0



# 各式低鈉天然香料 (二)

**\*\*注意: 進食前請將粒狀香料移除**

調味料	份量	鈉(毫克)
花椒	1安士	13
乾芫茜	1湯匙	16
紅蔥頭	1安士	25
八角	1安士	4
薑	1安士	4
新鮮檸檬汁	1湯匙	1
咖哩粉	1湯匙	10





# 增加白粥營養

(適合過瘦或營養不良的人仕)  
(適合糊粥餐)

需加入肉糊及菜糊  
\*請參照肉糊及菜糊之製作方法

## 杏仁/花生粥 (可製作3份)

材料:

米	180克(約 $\frac{2}{3}$ 飯碗)
水	1000毫升(約 $3\frac{1}{2}$ 飯碗)
油	10克(約兩茶匙)
杏仁/ 花生	2湯匙(約含100卡路里)

做法:

1. 將米洗淨，乾水。
2. 依照水及油份量與米一起放入煲內。
3. 煲至粥狀。
4. 將杏仁/花生磨成粉末狀，加入白粥之中攪拌均勻。  
(或可購買即用杏仁粉)

## 蛋花粥 (可製作3份)

材料:

米	180克(約 $\frac{2}{3}$ 飯碗)
水	1000毫升(約 $3\frac{1}{2}$ 飯碗)
油	10克(約兩茶匙)
蛋漿	2隻雞蛋 (約含14克蛋白質)

做法:

1. 將米洗淨，乾水。
2. 依照水及油份量與米一起放入煲內。
3. 煲至粥狀。
4. 將蛋漿加入白粥之中做成蛋花，再煮5分鐘。

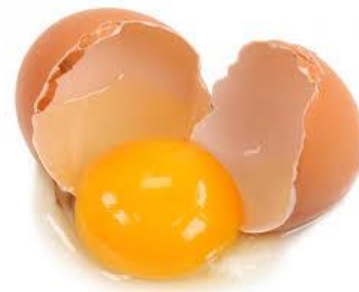


需加入肉糊及菜糊  
\*請參照肉糊及菜糊之製作方法

## 蒸蛋糊飯 (可製作3份)

材料:

米	260克(約一飯碗)
水	900毫升(約三飯碗)
油	10克(約2茶匙)
蛋漿	2隻雞蛋 (約含14克蛋白質)



做法:

1. 將米洗淨，乾水。
2. 將水及油份量與米一起放入電飯煲內。
3. 使用電飯煲煮飯功能煲成軟飯。
4. 將煮好之軟飯用攪拌機打至糊狀。
5. 將蛋漿倒入飯攪勻，隔水蒸15分鐘。

# 增加肉糊營養 (一)

(適合過瘦或營養不良的人仕)  
(適合全糊餐、糊飯餐、糊粥餐)

需加入飯糊或軟飯或白粥及菜糊

**蜜味肉糊** (可製作3份) (不適合患有糖尿病的人仕)

材料：

豬肉／雞肉	250克	(約六兩)
油	10克	(約2茶匙)
蜜糖	2 湯匙	(約含130卡路里)
生抽	少量	
老抽	少量	
生粉、糖及烹飪酒	適量	



做法：

1. 將肉類切成片狀，洗淨，乾水。
2. 將肉類加入適量鹽、老抽、生粉、烹飪酒、生抽及油攪拌均勻，隔水蒸約20分鐘。
3. 使用攪拌機，將肉片攪成糊狀。
4. 易潔鑊燒熱，倒入肉糊輕微加熱，熄火，再加入蜜糖攪勻。

# 增加肉糊營養 (二)

(適合過瘦或營養不良的人仕)  
(適合全糊餐、糊飯餐、糊粥餐)

需加入飯糊或軟飯或白粥及菜糊

## 白汁芝士肉糊 (可製作3份)

材料：

豬肉／雞肉	250克 (約六兩)
油	10克 (約兩茶匙)
牛奶	150毫升 (約含100卡路里)
麵粉	2 茶匙
芝士	1 片 (約含80卡路里)
鹽	適量



做法：

1. 將肉類切成片狀，洗淨，乾水。
2. 將肉類加入鹽及油攪拌均勻，隔水蒸約20分鐘。
3. 使用攪拌機，將肉片攪成糊狀。
4. 易潔鑊倒入牛奶用細火煮熱(需一直攪拌)，分兩次加入麵粉 (麵粉加入時需一直攪拌)，煮至輕微杰身及無顆粒。
5. 將切碎芝士加入牛奶，攪拌至稠狀及滑身(無顆粒)，熄火。
6. 將牛奶芝士醬倒入肉糊中攪拌均勻。

# 生果

(適合全糊餐、糊粥餐、糊飯餐)

用攪拌機將生果打成果汁或果蓉，按需要加入適量凝固粉至所需稠度。

(可加入一湯匙蜜糖，約含60卡路里)

例子： 香蕉(壓爛) (適合糊飯餐、糊粥餐)

嬰兒樽裝果蓉(適合全糊餐、糊粥餐、糊飯餐)



# 小食

(適合全糊餐、糊粥餐、糊飯餐)

用攪拌機將餅乾、麵包、蛋糕、蛋撻、糕點，打成糊狀。

餅乾、麵包、蛋糕可塗上植物牛油、果占、蜜糖才攪拌。

(1茶匙植物牛油約含45卡路里；1茶匙果占約含20卡路里，  
1茶匙蜜糖約含20卡路里)



# 甜品

(適合全糊餐、糊粥餐、糊飯餐、碎餐)

可選擇芝麻糊、花生糊、杏仁糊、雪糕、乳酪、奶昔(按需要加入凝固粉至所需稠度)。

可在200毫升飲品內加入兩殼全脂奶粉。



# 飲品

(適合全糊餐、糊粥餐、糊飯餐、碎餐)

如美祿、阿華田、好立克、朱古力奶、豆奶、杏仁露、利賓納  
(按需要加入凝固粉至所需稠度)。

可在200毫升飲品內(除利賓納外) 加入兩殼全脂奶粉。





# 湯水篇

(適合全糊餐、糊粥餐、糊飯餐、碎餐)

如瘦肉清補涼湯 / 栗子紅蘿蔔瘦肉湯 / 木瓜大魚尾湯。

一般家庭湯水連渣 (肉、雞、魚、瓜及藥材\* 如淮山、茨實、百合) 用攪拌機打成糊，按需要加入適量凝固粉至所需稠度。



\*服用華法林 (薄血丸) 的病人，請避免進食白果、木瓜、中式補品及藥材。

# 各種糊餐造型

糊狀食物的賣相可能會降低患者的食慾。親友可利用各種模具(如啫喱模或曲奇模)去塑造肉糊、飯糊的外形，令食物更加美觀而增加病人的食慾。

