



臺北市立聯合醫院營養部  
Taipei City Hospital  
Department of Nutrition

## 美食好吞～食在快樂

# 好吞飲食食譜

本食譜適用於吞嚥協調能力降低，易有嗆咳、吞嚥困難等情形，藉由視覺及味覺刺激來增加食慾，使其能夠攝取足夠營養素減少營養不良的危險性。

| 質地類別   | 食譜                                       |
|--------|--|
| 軟質(藍頁) | 貓耳朵                                      |
| 細軟(紅頁) | 鮮奶蒸布丁、香橙果凍                               |
| 細泥(黃頁) | 味噌魚、胡麻豆腐、清蒸虱目魚、黑糖紅豆豆花、<br>微笑蘿蔔糕、鮮嫩肉排、鮮奶酪 |
| 濃流(綠頁) | 開味洋蔥南瓜湯、燕麥腰果飲                            |

# 貓耳朵(軟質)



## 食材(十人份)：

### 1.主食材

- (1)低筋麵粉 25 克
- (2)中筋麵粉 50 克
- (3)高麗菜 150 克
- (4)蚵白菜 150 克
- (5)豬絞肉 100 克
- (6)芹菜 50 克
- (7)香菜 10 克
- (8)香菇 30 克
- (9)香油、鹽、砂糖、油蔥適量

### 2.醃料：白胡椒、米酒、砂糖、鹽適量

## 營養分析(一人份)：

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 本份量 <b>150</b> 公克 |         |
| 熱量                | 85.1 大卡 |
| 蛋白質               | 3.3 公克  |
| 脂肪                | 3.5 公克  |
| 碳水化合物             | 10.1 公克 |

## 作法：

### 醃料

1. 豬絞肉加醃料醃 10 分鐘，備用。

### 貓耳朵

1. 將麵粉放入盆中，慢慢加入冷水，搓揉均勻成為光滑的麵團。
2. 鬆弛 30 分後，用擀麵棍將麵團擀壓成為厚約 0.3cm 的片狀麵皮。
3. 用刀將麵皮分割成為 1.5 公分見方的小方塊
4. 用大姆指在桌上擠壓搓一下小麵皮，使得麵皮延展開，自然捲曲起來。
5. 水煮沸將麵皮放入，煮滾後再加 1 杯水後煮滾即可撈起。
6. 煮熟的麵皮放冷水中備用。

### 湯頭

1. 用香油將醃漬後的絞肉炒熟，撈起備用。
2. 湯鍋加水煮沸，加入調味料。
3. 放入做好的貓耳朵麵皮。
4. 再放入蔬菜及絞肉，煮滾即可。

# 鮮奶蒸布丁(細軟)



## 食材：

- 1.低脂鮮奶 120cc
- 2.雞蛋 1 個
- 3.調味料：二砂 5 公克

## 營養分析：

本份量 **170** 公克

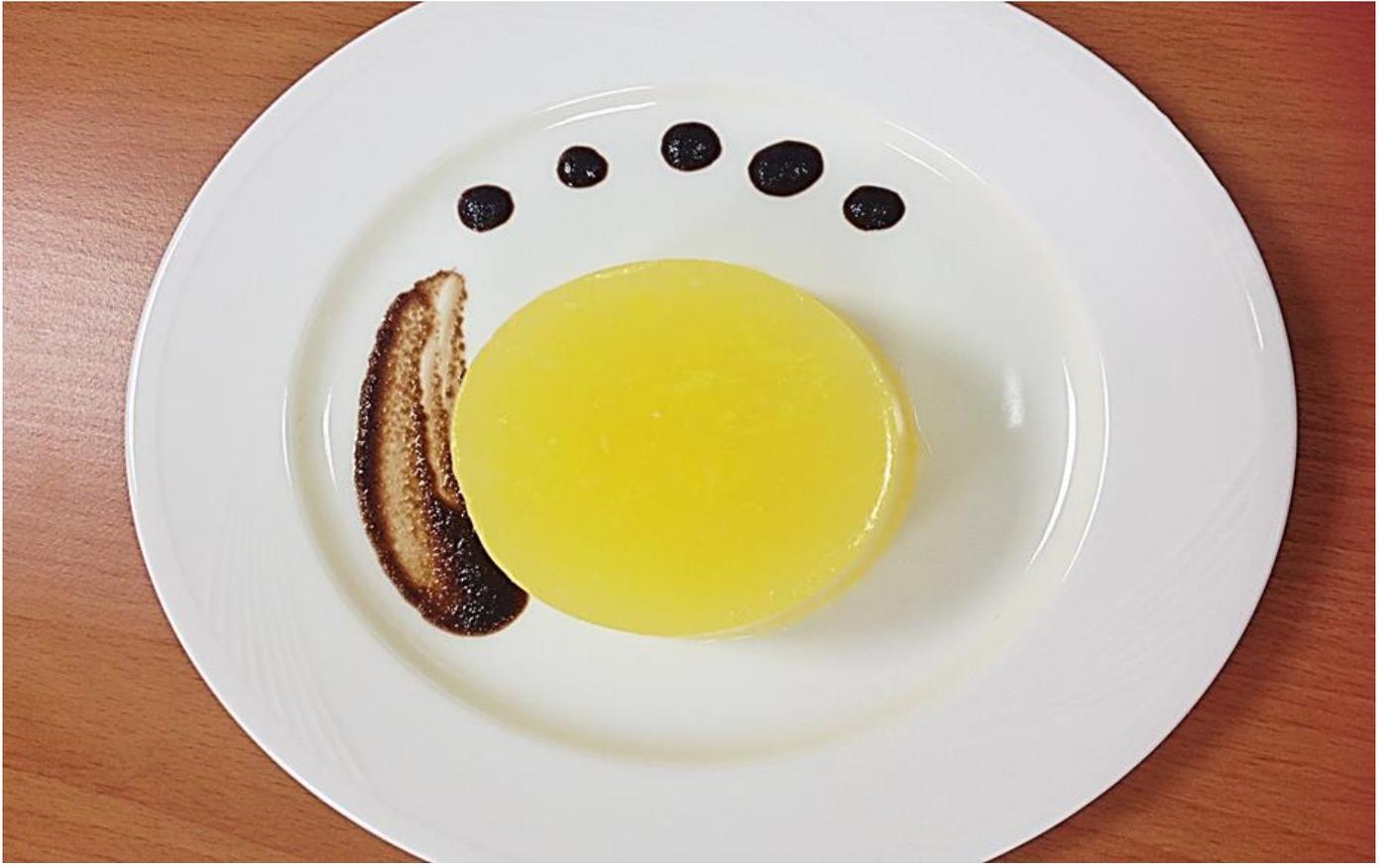
|       |        |
|-------|--------|
| 熱量    | 151 大卡 |
| 蛋白質   | 11 公克  |
| 脂肪    | 7 公克   |
| 碳水化合物 | 11 公克  |
| 鈣     | 125 毫克 |

## 作法：

- 1.低脂鮮奶以隔水加熱方式，放入二砂攪拌(約 40°C)，待糖粒溶解後降溫，再加入打散的蛋液攪拌均勻，用細網過篩二次。
- 2.容器底部倒入適量焦糖後，緩緩加入蛋汁，用鋁箔紙封口，放入電鍋中(外鍋放 1/2 杯水)蒸熟後取出，放涼(或冰鎮)後倒扣出來排盤。



# 香橙果凍(細軟)



## 食材：

1. 柳橙 1 顆
2. 水 135 公克
3. 冰糖 10 公克
4. 果凍粉 5 公克

## 營養分析：

本份量 **170** 公克

|       |        |
|-------|--------|
| 熱量    | 100 大卡 |
| 蛋白質   | 0 公克   |
| 脂肪    | 0 公克   |
| 碳水化合物 | 25 公克  |

## 作法：

1. 擠出柳橙汁備用。
2. 將水滾開，果凍粉加入拌開並加入果汁中，攪拌後放入冰箱冷藏待凝固成型即可。

# 味噌魚(細泥)



1. 食材(一人份): 鯛魚 1 片(90 公克)、

山藥 100 公克

2. 調味料: 米酒 1/2 茶匙、薑末少許、

紅味噌 1 大匙、味醂 1 小匙、糖 1

大匙、水 30ml、嬰兒麥粉 1 大匙。

營養分析：

本份量 95 公克

熱量

210 大卡

蛋白質

19.4 公克

脂肪

9.7 公克

碳水化合物

15 公克

作法：

1. 鯛魚片、山藥、薑末、米酒、味醂和糖一起蒸熟

2. 上述蒸熟食材用食物調理機打成泥狀，再利用模型塑成魚狀。

3. 水煮開，加入紅味噌，再以嬰兒麥粉調成濃稠狀，淋在魚肉上即可。



# 胡麻豆腐(細泥)



## 食材(一人份)：

- 1.芝麻醬 2 大匙
- 2.葛粉 30 公克
- 3.冷開水 200ml
- 4.醬油膏少許

## 營養分析：

本份量 200 公克

|       |        |
|-------|--------|
| 熱量    | 188 大卡 |
| 蛋白質   | 2 公克   |
| 脂肪    | 12 公克  |
| 碳水化合物 | 18 公克  |

## 作法：

- 1.拿一個小鍋子加入葛粉跟冷開水，攪拌至葛粉溶到完全沒有顆粒，再把混好的葛粉水分次倒入芝麻醬中。
- 2.開中小火邊攪拌煮到變濃稠，大概用勺子挖起滴落類似枇杷膏的濃稠度。煮的過程要不斷攪拌避免燒焦或結塊。
- 3.裝到小碗裡冷卻後放進冰箱等凝固後淋上醬油膏就能享用。



# 清蒸虱目魚(細泥)



- 1.食材：虱目魚一片
- 2.調味料：樹子、蔥、薑各少許。
- 3.糊餐塑型劑  
(主成分為糊精)



## 營養分析：

本份量 90 公克

|       |        |
|-------|--------|
| 熱量    | 180 大卡 |
| 蛋白質   | 20 公克  |
| 脂肪    | 11 公克  |
| 碳水化合物 | 0 公克   |

## 作法：

- 1.虱目魚洗淨，淋少許樹子醬汁、樹子、蔥及薑稍醃一下，入電鍋蒸熟取出待涼。
- 2.將蒸熟的虱目魚，取下完整魚皮、樹子、蔥及薑備用。
- 3.(去刺)魚肉倒入攪拌器加開水 90cc 一同絞至泥狀，倒入鍋中加塑型劑(3.6 公克)，攪拌加熱後再倒出盤中塑型。
- 4.最後鋪上完整魚皮，並加入樹子、蔥花裝飾。



# 黑糖紅豆豆花(細泥)



1. 食材：豆漿 130cc、紅豆一湯匙。

2. 調味料：黑糖 5 公克。

3. 糊餐塑型劑、增稠劑  
(主成分為糊精)

營養分析：

本份量 **160** 公克

|       |        |
|-------|--------|
| 熱量    | 85 大卡  |
| 蛋白質   | 5.5 公克 |
| 脂肪    | 2.2 公克 |
| 碳水化合物 | 11 公克  |

作法：

1. 黑糖水：黑糖加開水及增稠劑(約 0.5 公克)調勻備用。

2. 豆花：鍋中倒入豆漿、塑型劑(約 2 公克)，攪拌加熱後再倒出待涼成豆花。

3. 豆沙：紅豆泡水蒸熟後絞成細泥，放鍋中加塑型劑(約 0.3 公克)，攪拌加熱後再倒出。

4. 最後碗內盛入豆花、黑糖水，並以豆沙點綴其中。

**特色**：此道甜點中湯的濃稠度、豆花質地經過調整後質地更為一致，可避免同時液體與固體因流速的不同造成吞嚥時的嗆咳。



# 微笑蘿蔔糕(細泥)



## 食材：

市售冷凍蘿蔔糕約 100 公克

(成分：白蘿蔔、在來米、在來米粉、玉米澱粉、沙拉油、紅蔥頭、豬肉、蔥酥、糖、鹽、蝦米、香油、胡椒粉)

## 營養分析：

本份量 **100** 公克

|       |          |
|-------|----------|
| 熱量    | 109.8 大卡 |
| 蛋白質   | 2.6 公克   |
| 脂肪    | 2.2 公克   |
| 碳水化合物 | 19.9 公克  |

## 作法：

1. 蘿蔔糕蒸熟過後切小片。
2. 將水慢慢加入，連蘿蔔糕一同攪打成泥狀。
3. 入模型後，以醬油膏點綴成喜好的圖案及調味即可食用。

**特色：**此道料理經過調整後質地均勻一致，適合咀嚼及吞嚥困難個案；若個案可咀嚼軟質食物，可省略攪打之步驟。



# 鮮嫩豬排(細泥)



## 食材：

- 1.絞肉 70 公克
- 2.醬油 5 公克
- 3.香油 5 公克
- 4.地瓜粉 7 公克

## 營養分析：

| 本份量 <u>80</u> 公克 |         |
|------------------|---------|
| 熱量               | 222 大卡  |
| 蛋白質              | 13.7 公克 |
| 脂肪               | 15.6 公克 |
| 碳水化合物            | 6.7 公克  |

## 作法：

- 1.將絞肉以醬油和香油調味並揉出筋性後，蒸約 30 分鐘。
- 2.肉蒸熟以調理機攪打成泥狀並加入地瓜粉拌勻，鋪在平盤上塑造成豬排形狀，再蒸 5 分鐘即可。

# 鮮奶酪(細泥)



食材：(約做 10 杯)

1. 全脂鮮奶 500 公克
2. 鮮奶油 200 公克
3. 二砂糖 60 公克
4. 吉利丁 約 12 公克

營養分析(1 杯)：

本份量 75 公克

|       |        |
|-------|--------|
| 熱量    | 128 大卡 |
| 蛋白質   | 3.0 公克 |
| 脂肪    | 8.9 公克 |
| 碳水化合物 | 9.0 公克 |
| 鈣     | 50 毫克  |

註：奶酪再加上當季水果、果醬、巧克力或玉米片等  
熱量要再另外計算ㄛ！

作法：

1. 最小火加熱 300ml 鮮奶並慢慢將糖加入溶解
2. 將鮮奶油與鮮奶 1:1 拌勻，加入步驟 1 中
3. 將吉利丁粉加入攪拌至完全溶化即可關火(加熱至鮮奶鍋邊會冒出小泡泡)
4. 將煮好的材料倒入容器中，待冷卻後，再放入冰箱中冷藏 3 小時凝固成形
5. 口感軟硬度可依個人喜好調整吉利丁粉的份量
6. 可加上當季水果、果醬、巧克力或玉米片等變換口味



# 開胃洋蔥南瓜湯(濃流)



## 食材：

- 1.南瓜 110 公克
- 2.洋蔥 20 公克
- 3.胡蘿蔔 20 公克
- 4.核桃 7 公克
- 5.調味料：咖哩粉、鹽

## 營養分析：

本份量 **150** 公克

|       |          |
|-------|----------|
| 熱量    | 122.6 大卡 |
| 蛋白質   | 2.4 公克   |
| 脂肪    | 5 公克     |
| 碳水化合物 | 17 公克    |

## 作法：

- 1.南瓜去皮、囊籽，切成小塊與核桃一起放入電鍋蒸熟備用。
- 2.洋蔥切小塊、胡蘿蔔刨絲放入鍋中、加入咖哩粉、適量水炒香。
- 3.將蒸熟的南瓜、核桃、洋蔥、胡蘿蔔一起放入調理機攪打，再倒入鍋中小火慢煮成泥狀即可起鍋。

**小叮嚀：**排盤時，可使用已加入增稠劑調整濃度之低脂鮮奶進行拉花增加視覺效果。



# 燕麥腰果奶(濃流)



食材：(1 杯食材份量)

1. 燕麥粒 5 公克
2. 腰果 15 公克
3. 二砂糖 10 公克
4. 冷開水 200 毫升

營養分析：

本份量 250 公克

|       |         |
|-------|---------|
| 熱量    | 144 大卡  |
| 蛋白質   | 3.3 公克  |
| 脂肪    | 7.3 公克  |
| 碳水化合物 | 17.8 公克 |
| 膳食纖維  | 0.8 公克  |
| 鉀     | 112 毫克  |
| 鎂     | 44 毫克   |
| 鐵     | 1.15 毫克 |
| 鋅     | 0.99 毫克 |

作法：

1. 燕麥粒及腰果洗淨後，用 1:1 水量，蒸熟後備預用
2. 將蒸熟之燕麥粒及腰果，加入砂糖 10 公克用調理機/果汁機攪打後  
(甜度可依個人喜好，或可改加入鹽變成鹹口味)
3. 水量於攪打過程中分次加入，濃稠度可依個人情況再做調整
4. 盛裝於容器後，即可食用

