

【健康營養補給站】吞嚥困難軟質風味套餐



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。
2. 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）。

3. 熱鍋，放入油、油蔥酥，小火炒至乾黃。
4. 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。
5. 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。
6. 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：

1. 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。
2. 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。
3. 塑型成約 3X3 大小的立方體肉塊，放入電鍋，蒸熟。
4. 起油鍋，以小火將肉塊煎至表面上色。
5. 將肉塊對切成小立方體。

6. 紫蘇梅汁加熱至濃稠，將醬汁淋上肉塊，即可。

(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：

1. 大黃瓜去皮、切塊，中間挖洞，將大黃瓜放入電鍋中蒸 10 分鐘。
2. 豆腐切小丁、干貝切細碎、蝦仁剁成泥、鯛魚切小丁，菊花以 100 c.c.熱水沖泡。
3. 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。
4. 將蒸好的大黃瓜內面，拍上少許太白粉。
5. 海鮮內餡簡單分成 4 等份，抓捏成球狀，填入大黃瓜中。
6. 將大黃瓜盅放入電鍋中蒸熟。
7. 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。

(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。

(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。

(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】 (一人份)

(一) 主食-夏荷飄香飯

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)
199	5.2	5.3	32

(二) 主菜-冬梅骰子豕

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)
159	10	9	9

(三) 副菜-秋菊海上盅

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)
47	6.6	1.3	2.9

(四) 副菜-四季燒玉子

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)
101	7.3	7.5	2

(五) 水果甜點- 春櫻菓香凍

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)
54	1.4	0.8	10

(六) 飲品-莓好時光

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)
35	0.4	0.3	8.4

營養室營養師 辜郁晴