

【健康營養補給站】一般餐食調整為吞嚥困難 Level 4 糊狀餐之技巧



吞嚥困難，可以區分為「咀嚼」以及「吞嚥」功能的問題。咀嚼困難時常發生在牙齒缺損、配戴不適合假牙、無法將食物咬碎或形成食團；吞嚥困難患者，因為口咽構造無法安全的處理食物以及液體，所以當吞嚥困難患者在吃東西的時候，容易吞不乾淨、進食咳嗽或有痰音，也會增加噎到的風險。

國際吞嚥困難飲食標準化委員會，簡稱 IDDSI，將食物等級分為 0-7 級，共八個等級，其中第 4 級為糊狀飲食，其適用對象、製備要點與測試標準，如下：

糊狀飲食適用對象

- 缺牙、假牙不合
- 無法咀嚼完全的人
- 舌頭控制能力差
- 無法將食物形成食團的人

糊狀飲食質地的製備要點

- 無顆粒的糊狀質地
- 質地滑順、不會太黏
- 濕潤且不能有離水的現象
- 可以在餐盤或湯匙聚集成團

測試方法與標準

餐叉滴落 測試	• 使用標準餐叉。 • 食物可坐落在叉子，只有少量液體從餐叉縫隙流出形成小尾巴，但不會持續流下。
餐叉輕壓 測試	• 叉子輕壓糊狀食物時，會在食物殘留叉痕
湯匙傾斜 測試	• 食物具有足夠凝聚力可以在湯匙成型。 • 湯匙傾斜時，食物易滑落且表面殘留極少。

對照顧者來說，製作質地調整飲食是一大考驗。以日常家庭的菜餚作為基礎，希望吞嚥困難患者的餐食，可以跟著家庭餐桌一起用餐，兼具美味、營養與方便性。透過餐叉及湯匙可以確認糊狀食物的黏附性以及稠度。掌握製備要點，可將家庭的桌菜、外食的便當以及自助餐，進一步調整成糊狀食

物的質地，希望可以讓照顧者簡單又輕鬆地準備吞嚥困難糊狀飲食。

【米凍】(1 人份)

〔材料〕

稠稀飯 250 公克、粉飴 25 公克、酵素型塑型劑 4 公克(約食物總重 1~2%)。

〔步驟〕

將稠稀飯、粉飴放入食物調理機，攪打均勻。

再加入酵素型塑型劑，攪打 1 分鐘以上。

倒入容器，放入電鍋，加 1 杯水蒸煮。

待降溫至 60°C ~70°C，會成凍狀，即完成米凍。

【香菇雞】(3 人份)

〔材料〕

雞腿肉 240 公克、山藥 120 公克、雞高湯 100 c.c.、香菇 30 公克、醬油膏 30 公克、沙拉油 10 公克

〔步驟〕

將雞腿肉去皮、去筋膜及脂肪組織，再切塊，備用。

沙拉油熱鍋，加入香菇塊拌炒。

加入雞腿塊拌炒，加入醬油膏、山藥塊拌炒，加入雞高湯燉煮。

燉煮至熟，即完成香菇雞。

將烹調好的香菇雞，放入食物調理機。

攪打成均質糊狀，即完成香菇雞糊狀餐。

【番茄炒蛋】(3 人份)

〔材料〕

雞蛋 3 顆、番茄 1 顆、沙拉油 15 公克、番茄醬 1 大匙、鹽 1/4 小匙

〔步驟〕

將蛋液打散，備用。

番茄用刀子在底部劃十字，放入滾水煮一分鐘取出。

即可輕鬆去除番茄外皮，並切塊備用。

沙拉油熱鍋，加入番茄炒軟，倒入蛋液拌煮至熟。

加入番茄醬、鹽拌煮，即完成番茄炒蛋。

將烹調好的番茄炒蛋，放入食物調理機。

攪打成均質糊狀，即完成番茄炒蛋糊狀餐。

【銀杏燒絲瓜】(3 人份)

〔材料〕

絲瓜 180 公克、沙拉油 10 公克、白果 6 公克、鹽 1/4 小匙、塑型劑 6 公克(約食物總重 0.5-1%)

〔步驟〕

沙拉油熱鍋，加入絲瓜拌煮。

加入白果，拌煮至軟，撒入鹽拌炒，即完成銀杏燒絲瓜。

將烹調好的銀杏燒絲瓜放入食物調理機，攪打均質。

再加入塑型劑攪打均勻，即完成銀杏燒絲瓜塑型餐。

四樣料理營養成分 (1 人)

熱量 (大卡) 565
碳水化合物 (公克) 72
蛋白質 (公克) 22
脂肪 (公克) 21

營養室營養師 辜郁晴