

健康營養補給站】吞嚥困難安心吃

Level 6 電鍋蒸蛋料理



您或者您的家人是否有牙口不好，無法吃堅硬質地的食物呢？國際吞嚥困難飲食標準（IDDSI）將食物分為 0～7 等級，其中第 6 個等級為軟質及一口量，食物質地特徵為可以用餐叉、匙羹或筷子食用及碾碎、食物不需用餐刀切開，但進食時可以用餐刀協助把食物盛到餐叉或匙羹上、吞嚥前需要咀嚼、質地柔軟細嫩，沒有液體分離現象。

適用對象為需要咀嚼、咀嚼時能依靠舌頭的力量及控制能力去移動食團咀嚼及將食團保持在口腔內、吞嚥時，須依靠舌頭力量移動食

團、咀嚼時會感到疼痛或疲累的人士以及缺少牙齒或配戴不合適假牙的人士。「一口量」隨個人口腔大小及咀嚼技巧而定，兒童小於 0.8 公分，而成人小於 1.5 公分。

蒸蛋是許多牙口不好的族群常常吃的料理，其實蒸蛋能有許多變化的口味，亦可加入其他食材以增添風味及營養，今天為大家帶來的示範料理是吞嚥困難飲食第 6 級電鍋蒸蛋料理-菠菜蒸蛋及南瓜豆乳蒸蛋。

食譜名稱-1. 菠菜蒸蛋

【材料】 3 人份

1. 雞蛋 3 顆
2. 菠菜 30 公克
3. 蒜仁末 5 公克
4. 鹽 1 公克
5. 香油 5 公克
6. 玉米粉 5 公克
7. 高湯 180 公克

【步驟】

1. 將菠菜燙熟備用。
2. 果汁機中倒入雞蛋液、高湯、玉米粉、菠菜、蒜仁末、鹽及香油，攪打均勻。
3. 用過濾網進行過篩去除氣泡。
4. 將混合後的蛋液放入電鍋中蒸 15 分鐘至凝固。
5. 將料理切割為 1.5 公分 x1.5 公分大小即可。

【營養成分】(1 人)

熱量(大卡)	104.2
碳水化合物(公克)	3.4
蛋白質(公克)	7.6
脂肪(公克)	6.9

食品名稱-2.南瓜豆乳蒸蛋

【材料】 3 人份

1. 雞蛋 3 顆
2. 南瓜 120 公克
3. 無糖豆漿 160 公克
4. 鹽 1 公克
5. 味霖 5 公克
6. 橄欖油 5 公克

【步驟】

1. 南瓜洗淨去皮切成小丁，並用電鍋蒸熟備用。
2. 果汁機中倒入雞蛋液、蒸熟的南瓜丁、橄欖油、味霖、鹽及無糖豆漿，攪打均勻。
3. 用過濾網進行過篩去除氣泡。
4. 將混合後的蛋液放入電鍋中蒸 15 分鐘至凝固。
5. 將料理切割為 1.5 公分 x1.5 公分大小再食用即可。

【營養成分】(1 人)

熱量(大卡)	137.8
碳水化合物(公克)	9.6
蛋白質(公克)	9.2
脂肪(公克)	7.5

延伸閱讀

1. 吞嚥困難？容易噎到、吞不乾淨、吞不下去 臺大醫院教您輕鬆學會製備 IDDSI 好嚼好吞食物
2. 【健康營養補給站】吞嚥困難飲食 Level 3 中稠度濃湯
3. 【健康營養補給站】吞嚥困難飲食 Level 5-鮭魚青醬義大利麵

營養室營養師 王依婕

NTUHF