

簡易製作 美味 營養糊餐



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。

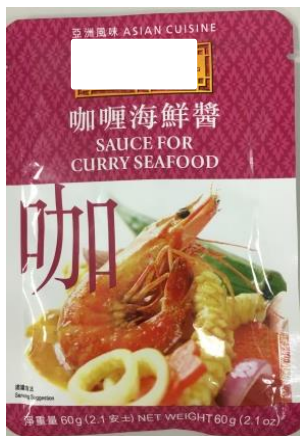
建議可用生抽、老抽、蠔油、油、生粉、糖及烹飪酒等醃肉和調味。



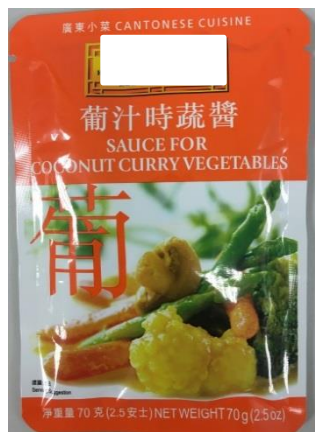
各式調味料 (二)

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。

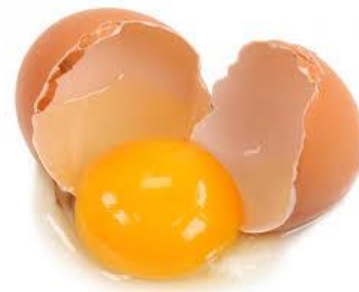


需加入肉糊及菜糊
*請參照肉糊及菜糊之製作方法

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毫升飲品內加入兩匙全脂奶粉。



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。

