




抗癌食力餐

流質！半流質！軟質！一樣給力





抗癌食力餐

流質！半流質！軟質！一樣給力

總 策 劃 癌症希望基金會
法 律 顧 問 莊國偉
總 指 導 黃孟娟
食 譜 設 計 蘇湘雯、宋榮
美 術 設 計 郭舒涵
攝 影 陳孔顯

發 行 單 位 癌症希望基金會
地 址 10058 台北市中正區八德路一段
46 號 5 樓
網 站 www.ecancer.org.tw
電 話 02 - 33226287
傳 真 02 - 33221719

發行年月：2020 年 8 月 初版一刷
版權所有如需轉載，須經本會同意



希望收到這本食譜的妳 / 你
在這本精心設計的食譜中
能找到撫慰身心的美味
讓我們用溫暖的料理教學 日日陪伴你

目錄

版權頁.....	02
前言	06
總指導 / 食譜設計.....	07
如何使用本手冊	08

第一章 軟質飲食 500 大卡

一 . 酸湯水餃.....	19
二 . 山藥魚片木耳湯麵.....	21
三 . 洋蔥牛肉蓋飯套餐.....	23
四 . 魚片百菇炊飯.....	25
五 . 中式早餐 豆漿饅頭蛋套餐.....	27

第二章 軟質飲食 650-700 大卡

一 . 豬肉豆腐燴麵.....	31
二 . 醬爆雞肉套餐.....	33
三 . 什錦炒麵.....	35
四 . 海鮮通心麵.....	37
五 . 中式早餐 粥品套餐.....	39

第三章 半流質 500 大卡

一 . 滑蛋牛肉粥套餐.....	43
二 . 芋頭豬肉粥.....	45
三 . 肉末豆腐油麵線套餐.....	47
四 . 羊肉麵套餐.....	49

第四章 半流質 650-700 大卡

一 . 番茄豬肉麵.....	53
二 . 蔬菜麵粉蒸肉套餐.....	55
三 . 鮮魚燴麵.....	57
四 . 沙茶雞肉羹粉絲套餐.....	59

第五章 全流質 500 大卡

一 . 南瓜濃湯.....	63
二 . 雞蛋豆腐粥.....	65
三 . 豆醬魚片粥.....	67
四 . 雞蓉玉米粥.....	69

第六章 流質點心 200-300 大卡

一 . 紅豆牛奶薏仁糊.....	72
二 . 紅棗松子芝麻糊.....	73
三 . 核桃腰果牛奶.....	74
四 . 蘋果薏仁優酪乳	75

第七章 軟質點心 200-300 大卡

一 . 茶香蛋糕	79
二 . 豆香豆腐茶碗蒸.....	81
三 . 甑糕.....	83
四 . 鮮果優格	85



吃得下、吃得對，抗癌更有力！

飲食是抗癌病友的重要生活大事！均衡的營養、以及足夠的體力是癌症治療療程是否順利，重要決定因素之一。

然而治療的副作用，可能引發病友口腔及食道潰瘍、腸胃不適、牙齦發炎造成的酸軟，讓癌友吃不下去，連吞嚥都不容易。這時候，建議製作調理流質、輕流質、軟質的食物，讓治療期間也能輕鬆吃、好好吃。

不少人以為軟質、流質食物多數不好吃，癌症希望基金會為了讓有困擾的癌友，可以製作好吃易食的健康食物，在本會學術委員－高雄醫學大學附設中和紀念醫院營養部黃孟娟主任精心策劃、指導下，與營養師蘇湘雯、宋燊共同製作《抗癌食力餐－流質、半流質、軟質一樣給力》食譜。

這本食譜提供您更多信息，根據咀嚼與吞嚥能力，選擇適合您吃的質地、習慣製作餐點，可知道如何計算「每日所需的熱量」，依據個人所需的熱量，運用適當的食材，調配出發揮食力的佳餚，在正餐之外，還有補充營養的軟質／全流質點心喔。

敬請享用！在抗癌之路「食」力滿分！

癌症希望基金會 董事長
王正旭



總指導

| 黃孟娟

美國奧本大學營養與食品科學博士
高雄醫學大學醫學系公共衛生學科教授
高雄醫學大學附設中和紀念醫院 / 營養部主任
高雄醫學大學附設中和紀念醫院 / 醫事訓練中心副主任
台灣營養學會監事
台灣營養師全聯會常務理事

食譜設計



| 蘇湘雯

台北醫學大學附設醫院 2 年 10 個月營養師經驗
捌捌陸食室共同創辦人
英國萊斯特管理學系碩士
台北醫學大學保健營養學系碩士
中華民國合格營養師

| 宋榮

永和耕莘醫院 2 年 7 月營養師經驗
捌捌陸食室共同創辦人
英國格拉斯哥大學人類營養學系碩士
中華民國合格營養師

如何使用本手冊

在抗癌的路上，面對治療所帶來的副作用，常常讓人食不下嚥，口腔及食道潰瘍、腸胃不適、牙齦發炎造成的酸軟，都影響著我們進食的意願。

但抗癌路上，除了積極面對治療，注重營養也是十分關鍵的。本手冊陪伴您在癌症治療的路上，也可以吃的輕鬆又健康，請跟著癌友小李一起來看看如何使用這本手冊吧！！



步驟一 了解你的體型

請利用以下公式計算您目前的「**身體質量指數 BMI**」，也可以參考成人健康體重對照表，確認您的體重是否在下圖 **健康體重內**，如符合請進入步驟二。

$$\text{身體質量指數 (BMI)} = \text{體重 (公斤)} / \text{身高}^2 (\text{公尺}^2)$$

BMI 體位表 (kg/m²)



適用於 18 歲 (含) 以上的成人



若您的 BMI 低於 18.5 或高於 24、腎功能不佳、或體重持續減輕，請務必先諮詢醫療專業人員，由專業的人員協助您計算跟規劃您的飲食計劃。

步驟二 計算「每日所需的熱量」

「熱量計算」是健康飲食非常重要的一環，能夠明確地規範我們身體一日所需攝取食物的總量，尤其在治療期間的營養的充足十分重要，良好的營養才可以讓治療成效不打折。若您的體重屬於體重正常，請使用以下公式計算您每日熱量。

$$\text{體重 (公斤)} \times 30 \text{ 大卡} = \text{一日所需熱量 (大卡)}$$

範例：

小李的體重為 60 公斤，身高為 175 公分。

他的 BMI 為： $60 \div 1.75 \div 1.75 = 19.6$ 介於 18.5 到 24 之間，屬於正常體位（健康體重）。

一日所需熱量為： $60 \times 30 \text{ 大卡} = 1800 \text{ 大卡}$



TIPS

國健署熱量計算機 km.hpa.gov.tw/obesity/TC/DayHeatCalculate.aspx

你也可以直接使用國建署的計算機計算您一日所需熱量。



若您以此方法算出的熱量，執行飲食計畫後，體重仍持續減少，請務必諮詢專業的醫療人員或營養師，協助您調整您的飲食計畫。

※ 註：依據 ESPEN 歐洲靜脈暨腸道營養醫學會於 2017 年的癌症營養指南建議。

2 分配各餐熱量

得到您每日所需熱量後，可依照您的實際飲食狀況分配到各餐中，如果在每餐中攝取熱量不足的話，也可以在餐間加入點心補充，一般分配建議如下表：

單位：大卡

一日所需熱量	早餐	中餐	晚餐	點心
1500	500	500	500	-
1800	500	650	650	-
1800	650	500	500	300
2000	650	650	500	200

範例：

小李每日至少需要 1800 大卡，他可以選擇本食譜中的 500 大卡做為早餐，650 大卡做午、晚餐；或是由 500 大卡食譜中選擇早中晚三餐，再加一份 300 大卡點心。



3 挑選適合的食物質地

本食譜設計有軟質、半流質與全流質菜色，您可以根據咀嚼能力與吞嚥能力，挑選適合您吃的食材來製作餐點，也可以依照您的習慣來選擇，重要的是能夠放心地攝取足夠的熱量，對於治療才會有更佳的幫助。

咀嚼吞嚥能力判斷表



範例：

小李牙口良好，治療前可選擇各式質地的食物，但化療第三週後，口腔黏膜開始產生潰瘍，這時候他可選擇全流質食譜，待傷口漸漸復原，吞嚥能力也恢復後，可開始從半流質食物慢慢進步到軟質食物。因李先生目前已可進食半流質食物，便依照熱量分配表從食譜中選擇得到了他今天的菜單，可以好好享受美食了。

早餐 **500** 大卡
芋頭豬肉粥

午餐 **650** 大卡
鮮魚燴麵

晚餐 **650** 大卡
蔬菜面蒸肉套餐



本食譜之熱量及食物份數計算，參考依據：

1. 衛生福利部食品營養成分資料庫 (新版)
2. 營養師公會全國聯合會提供之簡易營養量計算表 (2019年6月版)
3. 衛生福利部發行之國民飲食指南手冊內容 (2018年3月出版)

附表一 製作你自己的飲食計畫

飲食計畫紀錄表							
身高	<input type="text"/>	公尺	體重	<input type="text"/>	公斤		
<input type="text"/>	公斤 ÷	<input type="text"/>	公尺 ÷	<input type="text"/>	公尺	身體質量指數	<input type="text"/>
<input type="text"/>	公斤 × 30大卡	一日總熱量	<input type="text"/>				
日期	早餐(大卡)	午餐(大卡)	晚餐(大卡)	點心(大卡)			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			



六大副作用飲食對策影片

在癌症治療期間，病友可能出現許多副作用，可能吃不下，甚至導致營養不良，不僅使身體虛弱，還可能因此治療中斷，透過正確飲食，可對抗治療副作用！

附表二 做菜器具度量衡 做菜好容易

本手冊所標示之食物重量，皆以可食量（去皮、去骨後的重量）表示。為方便大家使用，也以家中常用的碗、盤、湯匙或手掌來呈現食物份量。

料理器具度量衡測量表				
飯碗  直徑 11.3 公分	盤子  直徑 25.5 公分	700 毫升 湯碗  直徑 23 公分	500 毫升  直徑 17.5 公分	
湯匙  20 毫升	茶匙  1 大茶匙 = 3 小茶匙 = 15 cc	米杯  直徑 6.5 公分	透明量杯  200 毫升	玻璃杯  400 毫升

附表三 營養成分換算表 主食選擇好輕鬆

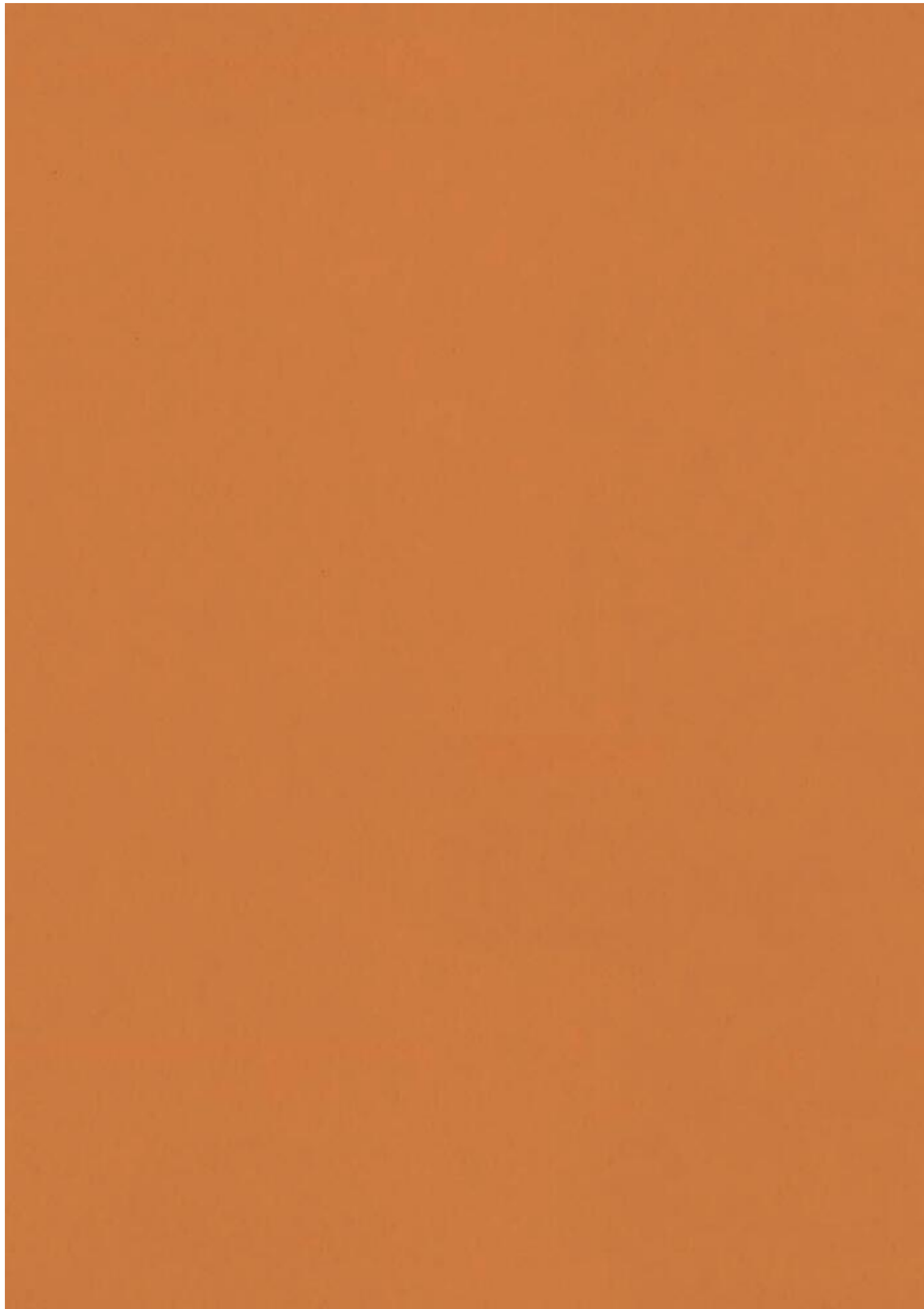
常見的主食 – 米飯、麵條都是很好的熱量補充來源，也富含豐富的維生素 B 群，下表換算不同種麵條及生米與熟飯之份量有助於烹飪製備時，掌握足夠熱量攝取。

營養成分對照表				
麵條(乾) 	=	60克 麵條(凍) 	=	120克 麵條(熟) 
生米 80克 $\frac{1}{2}$ 	=	熟飯 1碗 		

附表四 成人健康體重對照表

身高 (公分)	正常體重範圍 (公斤) $18.5 \leq \text{BMI} < 24$	體重過重範圍 (公斤) $24 \leq \text{BMI} < 27$	肥胖 (公斤) $\text{BMI} \geq 27$
150	41.6 ~ 53.9	54.0 ~ 60.7	60.8
151	42.2 ~ 54.6	54.7 ~ 61.5	61.6
152	42.7 ~ 55.3	55.4 ~ 62.3	62.4
153	43.3 ~ 56.1	56.2 ~ 63.1	63.2
154	43.9 ~ 56.8	56.9 ~ 63.9	64.0
155	44.4 ~ 57.6	57.7 ~ 64.8	64.9
156	45.0 ~ 58.3	58.4 ~ 65.6	65.7
157	45.6 ~ 59.1	59.2 ~ 66.5	66.6
158	46.2 ~ 59.8	59.9 ~ 67.3	67.4
159	46.8 ~ 60.6	60.7 ~ 68.2	68.3
160	47.4 ~ 61.3	61.4 ~ 69.0	69.1
161	48.0 ~ 62.1	62.2 ~ 69.9	70.0
162	48.6 ~ 62.9	63.0 ~ 70.8	70.9
163	49.2 ~ 63.7	63.8 ~ 71.6	71.7
164	49.8 ~ 64.5	64.6 ~ 72.5	72.6
165	50.4 ~ 65.2	65.3 ~ 73.4	73.5
166	51.0 ~ 66.0	66.1 ~ 74.3	74.4
167	51.6 ~ 66.8	66.9 ~ 75.2	75.3
168	52.2 ~ 67.6	67.7 ~ 76.1	76.2
169	52.8 ~ 68.4	68.5 ~ 77.0	77.1
170	53.5 ~ 69.3	69.4 ~ 77.9	78.0

身高 (公分)	正常體重範圍 (公斤) $18.5 \leq \text{BMI} < 24$	體重過重範圍 (公斤) $24 \leq \text{BMI} < 27$	肥胖 (公斤) $\text{BMI} \geq 27$
171	54.1 ~ 70.1	70.2 ~ 78.9	79.0
172	54.7 ~ 70.9	71.8 ~ 80.7	79.9
173	55.4 ~ 71.7	71.8 ~ 80.7	79.9
174	56.0 ~ 72.6	72.7 ~ 81.6	80.8
175	56.7 ~ 73.4	73.5 ~ 82.6	82.7
176	57.3 ~ 74.2	74.3 ~ 83.5	83.6
177	58.0 ~ 75.1	75.2 ~ 84.5	84.6
178	58.6 ~ 75.9	76.0 ~ 85.4	85.5
179	59.3 ~ 76.8	76.9 ~ 86.4	86.5
180	59.9 ~ 77.7	77.8 ~ 87.4	87.5
181	60.6 ~ 78.5	78.6 ~ 88.4	88.5
182	61.3 ~ 79.4	79.5 ~ 89.3	89.4
183	62.0 ~ 80.3	80.4 ~ 90.3	90.4
184	62.6 ~ 81.2	81.3 ~ 91.3	91.4
185	63.3 ~ 82.0	82.1 ~ 92.3	92.4
186	64.0 ~ 82.9	83.0 ~ 93.3	93.4
187	64.7 ~ 83.8	83.9 ~ 94.3	94.4
188	65.4 ~ 84.7	84.8 ~ 95.3	95.4
189	66.1 ~ 85.6	85.7 ~ 96.3	96.4
190	66.8 ~ 86.5	86.6 ~ 97.4	97.5



500 大卡

軟質飲食

Soft Diet

以均衡飲食為基礎，選擇質地軟的食物。配合蒸、煮等使食物軟化的烹調方式的飲食，提供腸胃道不適、手術後、牙齒疾患，咀嚼能力較差的患者足夠的營養。

原則

- 1 肉類選用去筋的嫩肉，且切成肉絲或肉末烹調。
- 2 選用低纖維的蔬菜、水果，避免選擇粗纖維多的蔬菜。
- 3 避免使用煎、炸或烤的烹調方式。
- 4 避免調味過重、刺激性強的食物。

酸湯水餃



軟質飲食500大卡 本餐包含25克蛋白質

本餐提供份量

1碗

2份

1份

2份

-

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀雜糧3碗



豆魚蛋肉5份



蔬菜3份



油質堅果5份



乳製品1.5份



水果2份

水餃材料



調味料

醬油	1/4 茶匙
香油	1 茶匙
鹽	適量
白胡椒	適量

酸湯水餃



調味料

醬油	適量
香油	1 茶匙
鹽	適量
香醋	適量

依個人身體狀況
斟酌使用

辣油	1 茶匙
----	------

食材小辭典

蝦米與蝦皮都是蝦的乾製品，差別在於使用的蝦品種不同，而蝦皮除了擁有較豐富的鈣質外，質地也較易入口。如以蝦米替代蝦皮料理時，建議先泡水 5-10 分後，切碎末使用，才比較好入口。



作法

1 水餃

- 1 將青蔥切成蔥花、高麗菜去硬梗切碎丁、薑切碎末備用。
- 2 將絞肉餡放入盆中，加入切好的蔥花、薑末和一茶匙水，攪拌均勻。
- 3 再將預備好的水餃調味料加入一起攪拌，直到肉呈黏稠牽絲狀。
- 4 最後加入高麗菜丁與絞肉餡拌勻，水餃餡完成。
- 5 取水餃皮，將水餃餡料包入。
- 6 煮一鍋熱水，將水餃煮熟撈起備用，熱湯備用。

1 酸湯

- 1 大白菜洗淨，切小片，以個人方便入口大小為佳。
- 2 滾水燙過大白菜，撈起備用。
- 3 將餃子、香醋、蝦皮、香菜、乾紫菜、香油及白芝麻放入碗中。
- 4 將煮水餃的熱湯倒入碗中，再拌入燙好的大白菜，依口味加點鹽或醬油即可。

食譜教學影片



山藥魚片 木耳湯麵



軟質飲食500大卡 本餐包含23克蛋白質

本餐提供份量

1碗

2.5份

1份

3份

-

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀類 3碗



豆魚蛋肉 5份



蔬菜 3份



油脂堅果 5份



乳製品 1.5份



水果 2份

材料

水 400 毫升
約八分滿 2 杯

鮮木耳 60 克

魚片 70 克
約掌心大，選擇肉質柔
軟無小刺的即可

去殼文蛤肉 40 克

沙拉油 1 湯匙

蔥 5 克

一團或一束生麵條
約 60 克
(相當於 1.5 碗熟麵)

山藥 40 克

胡蘿蔔 20 克

薑 10 克

蒜頭 2 瓣，約 5 克

調味料

醬油 1 茶匙

依個人身體狀況
斟酌使用

鹽 適量

白胡椒粉 適量

魚片去腥用

米酒 適量

食材小詞典

如無鮮木耳，也可以乾木耳代替，取 1-2 朵泡飲用水約 10-15 分鐘後軟化即可使用。



作法

- 1 山藥去皮切片 (約 0.5 公分厚度) 後，泡水防氧化。胡蘿蔔去皮切片，木耳手撕成小朵 (較硬的部分捨棄)，薑切絲，蒜切片和蔥切段備用。
- 2 魚片用米酒與薑絲浸置幾分鐘去腥味。
- 3 熱鍋入油後，先下薑絲乾煸至有香氣，再下蒜片爆香。
- 4 下山藥、木耳和胡蘿蔔，翻炒均勻後，再加入 400ml 水煮沸。轉中火續煮到食材鬆軟熟透。
- 5 將魚片、文蛤肉放入，以鹽和白胡椒 (依個人選擇) 調味，撒上蔥段即完成山藥木耳魚片湯。
- 6 加入已燙好麵條，一碗營養簡單的山藥魚片木耳麵片即可完成。

食譜教學影片



洋蔥牛肉 蓋飯套餐



軟質飲食500大卡 本餐包含27克蛋白質

本餐提供份量

3/4碗

3份

1份

2份

-

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀雜糧3碗



豆魚蛋肉5份



蔬菜3份



油脂堅果5份



乳製品1.5份



水果2份

材料

- A 洋蔥牛肉蓋飯 B 胡蘿蔔炒蛋 C 薑拌青菜



蔬菜的選擇

在治療期間，蔬菜中的維生素及礦物質也是十分重要的，但過多的纖維質，食用起來較難吞嚥或消化。

建議在選擇蔬菜時可以挑選無粗梗的葉菜，像是小白菜、大白菜、茼蒿、菠菜、地瓜葉等。

如遇到有硬梗的蔬菜建議去除硬梗後再食用。

洋蔥牛肉蓋飯 調味料

沙拉油	1 茶匙
醬油	1/2 茶匙
糖	1/2 茶匙

牛肉浸料

醬油	1/2 茶匙
太白粉	1/3 茶匙
沙拉油	適量

依個人身體狀況斟酌使用

鹽	少許
黑胡椒	少許

胡蘿蔔炒蛋 調味料

沙拉油	1 茶匙
鹽	少許

薑拌青菜 調味料

油	少許
鹽	少許

作法

洋蔥牛肉蓋飯

- 1 將牛肉片放入牛肉浸料中，浸置 10 分鐘。
- 2 洋蔥切絲、蒜頭切片。
- 3 油熱關火，放牛肉片拌炒至變色後撈起，備用。
- 4 同一鍋下蒜片及洋蔥絲，洋蔥炒至透明變軟後加入調味料。
- 5 再加入牛肉片翻炒均勻。
- 6 將洋蔥牛肉及湯汁淋於飯上。

胡蘿蔔炒蛋

- 1 胡蘿蔔去皮刨絲、蔥切成蔥花。
- 2 將蛋打散於碗中備用。
- 3 熱鍋入油，下胡蘿蔔絲，以小火慢慢翻炒，將胡蘿蔔炒至軟透。
- 4 蛋液加入鍋中，和胡蘿蔔一起拌炒到熟。
- 5 起鍋前撒上蔥花，加鹽調味快速拌炒關火。

薑拌青菜

- 1 菠菜洗淨去除老硬菜梗後切段，薑切絲，請切成方便入口之大小。
- 2 先滾水燙過菠菜後，加入薑絲滾水燙過。
- 3 青菜熟後，加適當鹽油拌勻即可盛盤。

食譜教學影片



魚片百菇炊飯



軟質飲食500大卡 本餐包含27克蛋白質

本餐提供份量

3/4碗

2.5份

1份

2份

-

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀雜糧3碗



豆魚蛋肉5份



蔬菜3份



油質堅果5份



乳製品1.5份



水果2份

材料

高麗菜 30 克
(去除老硬菜梗)

金針菇 40 克

鮭魚 100 克
(也可選擇：鯉魚、草魚、
鱸魚等肉質細軟、無小刺的魚片)



海苔 1 片

白米 60 克
(約 1/3 杯米杯)

鴻禧菇 20 克

乾香菇 2 克

胡蘿蔔 10 克

調味料

炊飯醬汁

醬油	2 茶匙
味醂	1 茶匙
糖	少許
鹽	少許

備註 沒有味醂時，可用料理用米酒與糖 3:1 調製後代替

浸置鮭魚醬料

米酒	2 茶匙
鹽	少許



食材小詞典

菇類擁有豐富的多醣體及礦物質，是不錯的營養來源。但其粗纖維較多，在食用時，建議切成小段較好消化，而乾香菇應去除硬梗泡軟後再使用。

如消化較差或腹瀉的病人也建議暫時先以其他蔬菜取代菇類。

作法

- 1 金針菇、杏鮑菇切小段、胡蘿蔔切絲、高麗菜去除硬梗切絲。乾香菇去硬梗泡飲用水 100ml (約半杯) 備用。
- 2 鮭魚洗淨，切一口大小，以米酒、鹽浸置 15 分鐘。
- 3 調好炊飯醬汁備用。
- 4 白米放入鍋中，倒入浸泡香菇的水，將香菇切絲放入，依序疊上胡蘿蔔、金針菇、杏鮑菇、高麗菜，最上層放鮭魚，淋上炊飯醬汁，放入電鍋，外鍋放一杯水蒸。
- 5 蒸好後將飯拌一下，再燜 10 分鐘。
- 6 最後灑上海苔裝飾即可。

食譜教學影片



豆漿饅頭 蛋套餐



軟質飲食500大卡 本餐包含22克蛋白質

本餐提供份量

3/4碗

2份

1份

2份

-

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀粥類3碗



豆魚蛋肉5份



蔬菜3份



油質堅果5份



乳製品1.5份



水果2份

材料

- A** 含糖豆漿 **B** 饅頭夾蛋 **C** 蒜香地瓜葉



饅頭夾蛋 調味料

- 沙拉油 1 茶匙
鹽 少許

蒜香地瓜葉 調味料

- 沙拉油 1 茶匙
鹽 少許

作法

饅頭夾蛋

- 1 熱鍋入油，將蛋打散煎成蛋皮，以鹽調味。
- 2 將饅頭切開，保留尾端不切，將蛋夾入即可。

蒜香地瓜葉

- 1 將蔬菜洗淨去除老硬梗並切段，蒜切末。
- 2 熱鍋入油，爆香蒜末，放入蔬菜清炒，加入鹽調味即可。

食譜教學影片



650-700 大卡

軟質飲食

Soft Diet

以均衡飲食為基礎，選擇質地軟的食物。配合蒸、煮等使食物軟化的烹調方式的飲食，提供腸胃道不適、手術後、牙齒疾患，咀嚼能力較差的患者足夠的營養。

原則

- 1 肉類選用去筋的嫩肉，且切成肉絲或肉末烹調。
- 2 選用低纖維的蔬菜、水果，避免選擇粗纖維多的蔬菜。
- 3 避免使用煎、炸或烤的烹調方式。
- 4 避免調味過重、刺激性強的食物。

豬肉豆腐燴麵



軟質飲食650-700大卡 本餐包含34克蛋白質

本餐提供份量

1又1/4碗

3份

1.5份

3份

-

-

以 1800 大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀類 3碗



豆魚蛋肉 5份



蔬菜 3份



油質堅果 5份



乳製品 1.5份



水果 2份

材料



調味料

沙拉油 2 茶匙

豬肉浸置

米酒 1 茶匙

醬油 少許

沙拉油 1 茶匙

依個人身體狀況
斟酌使用

鹽 適量

白胡椒粉 適量



大番茄去皮小技巧

- 1 大番茄洗淨後，用刀子於頂部輕劃十字，不用太深
- 2 放入滾水煮約 30-40 秒，不要煮過久。
- 3 放入冰水中冰鎮，放涼後即可輕鬆把皮剝下。



蔬菜高湯備製技巧

高湯材料

胡蘿蔔 1 條
洋蔥 1 個
芹菜 2 根
大番茄 1 個
沙拉油 少許

做法

- 1 蔬菜切塊備用。
- 2 熱油，先炒洋蔥，再加入胡蘿蔔拌炒，待洋蔥變半透明即可。
- 3 加入其他蔬菜與水約 1500ml，蓋鍋煮 45 分鐘。
- 4 將蔬菜撈起不用，萬用蔬菜高湯即完成。

備註

- 1 高湯含鉀離子較多，需限制鉀離子患者或腎臟功能異常者須特別注意。
- 2 高湯可冷凍製成高湯塊，方便隨時取用。



作法

- 1 乾麵或麵片燙熟備用。
- 2 滾水燙過大番茄，將大番茄去皮備用。
- 3 燙熟的大番茄切塊、菠菜切小段、胡蘿蔔切滾刀塊、豆腐切塊、薑切絲、蔥切成蔥花。
- 4 豬肉片用米酒、醬油浸置幾分鐘。
- 5 熱鍋入 2 茶匙沙拉油，先將胡蘿蔔炒至半熟狀態，再加入大番茄、豬肉片拌炒均勻。
- 6 最後加入 400ml 高湯煮沸，燉一下使食材煮軟。
- 7 加入豆腐煮熟，再加入麵條、撒上蔥花，以鹽、胡椒粉調味即完成。

食譜教學影片



醬爆 雞肉套餐



軟質飲食650-700大卡 本餐包含29克蛋白質

本餐提供份量

1碗

3份

1.5份

3份

-

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀類糧3碗



豆魚蛋肉5份



蔬菜3份



油脂堅果5份



乳製品1.5份



水果2份

食材

- A 醬爆雞肉 B 洋蔥炒蛋 C 蒜香青菜 D 主食類



食材小辭典

核桃含有豐富的蛋白質、脂肪，礦物質和維生素。但吞嚥能力較差者，要小心咀嚼吞嚥，以防噎到。

洋蔥炒蛋 調味料

沙拉油 1 茶匙
鹽 適量

依個人身體狀況
斟酌使用

白胡椒粉 少許

蒜香青菜 調味料

沙拉油 1 茶匙
鹽 適量

烹調調味

油 1 茶匙

調味醬汁

甜麵醬 1 湯匙
水 2 湯匙
米酒 1 茶匙
糖 1 茶匙

雞肉浸料

米酒 1 茶匙
醬油 1 茶匙
玉米粉 5 公克
(或太白粉) (約 1 茶匙)

作法

I 醬爆雞肉

- 雞腿肉洗淨後切小丁約拇指寬，以雞肉放入浸料泡 15 分鐘。
- 蔥切成蔥花、薑和蒜切末，小黃瓜切小丁，核桃壓成碎狀。
- 小黃瓜滾水燙過備用。
- 熱鍋入沙拉油 1 茶匙，加薑、蒜爆香，下雞肉炒至變色後，加入調味醬汁拌炒至沸騰。

- 再加入小黃瓜、核桃拌炒，略收汁後加入蔥花快炒後即可起鍋。

II 洋蔥炒蛋

- 洋蔥切細絲，蛋打成蛋液。
- 熱鍋入油，加洋蔥炒至軟且透明後，下蛋液炒蛋，待蛋稍微凝固後，取出備用。
- 以同一鍋爆香，加點水，再下蛋翻炒均勻。

- 起鍋前以鹽、胡椒粉調味即可盛盤。

III 蒜香青菜

- 蒜切片，青菜去除老葉、硬梗。
- 熱鍋入油，下蒜片乾煸至香味飄出，放入蔬菜，快炒熟透即可盛盤。

食譜教學影片



什錦炒麵



軟質飲食650-700大卡 本餐包含35克蛋白質

本餐提供份量

1碗

3份

1.5份

3份

-

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀類糧3碗



豆魚蛋肉5份



蔬菜3份



油脂堅果5份



乳製品1.5份



水果2份

食材



調味料

沙拉油	1 湯匙 (相當於3茶匙)
米酒	1 茶匙
辣椒粉	1 茶匙
胡椒粉	適量
鹽	適量
香醋	適量
辣油	適量

豬肉浸料

米酒	2 茶匙
鹽	少許

作法

- 1 胡蘿蔔、木耳、高麗菜、青椒、洋蔥切絲，豆芽切段，紅蔥頭、蒜頭切末。
- 2 肉片以米酒、鹽浸泡 5 分鐘。
- 3 將蛋打散成蛋液備用。
- 4 起一鍋熱水燙麵條，燙熟後衝冷開水，放涼盛起。
- 5 取一鍋放 2 茶匙油，先將蛋炒熟，盛起備用。
- 6 原鍋加入 1 茶匙油，以洋蔥、紅蔥頭、蒜末爆香後，加入胡蘿蔔絲、高麗菜絲翻炒均勻，再加入木耳、豆芽菜、青椒絲炒至熟。
- 7 加入麵條拌炒，撒上調味料，放入剛才的炒蛋拌炒均勻，即可食用。

食譜教學影片



海鮮通心麵



軟質飲食650-700大卡 本餐包含33克蛋白質

本餐提供份量

1碗

2份

1.5份

3份

0.5份

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀類糧3碗



豆魚蛋肉5份



蔬菜3份



油類堅果5份

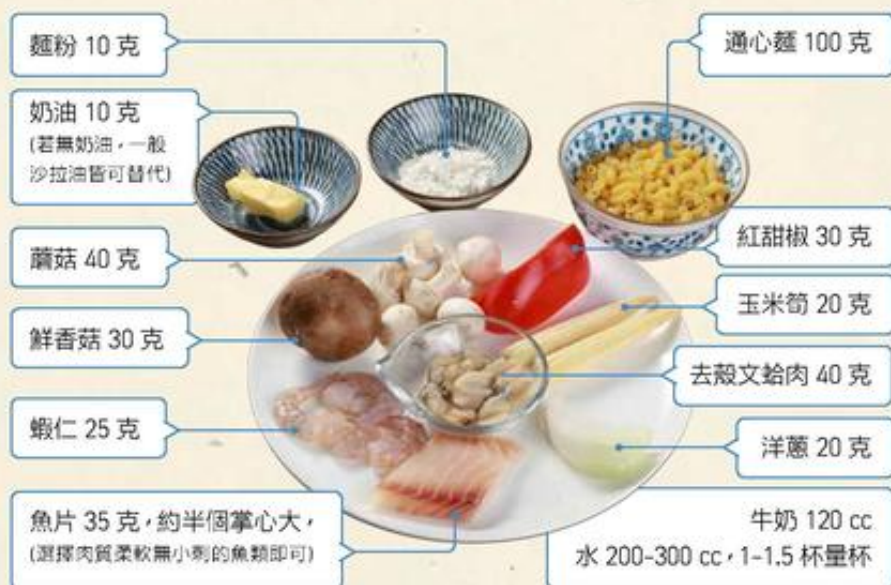


乳製品1.5份



水果2份

食材



調味料

烹調調味料	
沙拉油	2 湯匙
白醬製作調味料	
胡椒粉	2 茶匙
鹽	適量
義大利香料	適量
(胡椒粉、香料請依個人身體狀況斟酌使用，如無義大利香料可不放)	

作法

- 1 香菇去蒂頭、蘑菇切片，玉米筍切小段，甜椒、洋蔥切絲。
- 2 燒一鍋水，水開後，將通心麵下鍋煮，煮熟後用冷開水沖涼，盛起備用。
- 3 製作白醬：以小火將奶油融化，將麵粉分成兩次倒入鍋中拌炒，炒至有香氣後，加入少量鮮奶和水，邊煮邊攪拌，麵粉糊狀似均勻後，再加入鮮奶、水，重複此步驟直到鮮奶和水用完。
- 4 將魚片、蝦仁、文蛤肉加到上一步驟的白醬，煮至熟。
- 5 另起一鍋，入油，先將洋蔥爆香，再加入香菇、蘑菇翻炒至微黃，續放入甜椒、玉米筍拌炒均勻。
- 6 將上一步驟炒好的蔬菜倒入白醬與海鮮的鍋中，再將燙好的通心麵加入，翻炒一下，起鍋前以胡椒粉、鹽、義大利香料調味即完成

食譜教學影片



早餐 粥品套餐



軟質飲食650-700大卡 本餐包含39克蛋白質

本餐提供份量

3/4碗

3.5份

1.5份

2份

-

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀類 3碗



豆魚蛋肉 5份



蔬菜 3份



油脂堅果 5份



乳製品 1.5份



水果 2份

食材

- A 雜糧紫米粥 B 蛤蠣蒸蛋 C 滷豆皮 D 炒大白菜



作法

■ 雜糧紫米粥

- 1 紫米、糙米洗淨，冷水浸泡30分鐘。
- 2 胡蘿蔔、蕃薯去皮切小丁。
- 3 將以上材料放入電鍋中，內鍋加3杯水蒸熟。或利用瓦斯爐，一鍋加3杯水，中火煮沸後，轉為小火熬煮20分鐘。加入鹽、白胡椒調味即可盛盤。

■ 蛤蠣蒸蛋

- 1 鮮香菇切片。
- 2 雞蛋打散，加入蛋液的2倍之水量混勻，再以濾網過濾蛋汁，這樣蒸蛋口感會更細緻。

- 3 將文蛤肉、香菇加入蛋液中，再加少許鹽調味。
- 4 放入電鍋或蒸籠，約蒸15分鐘即可。

小技巧：可以用盤子覆蓋裝蛋汁的碗，這樣蒸蛋也會更細緻。

■ 滷豆皮

- 1 豆皮切段、薑切片、蒜切片、蔥切段。
- 2 將滷包、八角、蔥、薑、蒜放入鍋中，加水及適量生抽、米酒，以中小火煮沸，最後加糖調味，滷汁即完成。

- 3 將豆皮放入鍋中，以小火煮10分鐘後關火，蓋上鍋蓋靜置1-2小時，滷至入味。

備註：滷汁也可以滷雞蛋、肉、豆干等。

■ 炒大白菜

- 1 大白菜洗淨去硬梗切小段、蒜切片。
- 2 熱鍋入油，將蒜頭爆香，再下大白菜炒至熟，起鍋前加入枸杞配色，以鹽調味即完成。

雜糧紫米粥、蛤蠣蒸蛋 調味料

鹽 適量

依個人身體狀況
斟酌使用

白胡椒粉 少許

滷豆皮 調味料

醬油 適量

米酒 適量

糖 適量

炒大白菜 調味料

沙拉油 2茶匙

依個人身體狀況
斟酌使用

鹽 適量

白胡椒 適量

食譜教學影片





500 大卡

半流質飲食

Semiliquid Diet

將固體食物經由剁碎、絞細等機械方式處理，加入飲料或湯汁，調製成不需或稍加咀嚼即可吞嚥之飲食，適合有咀嚼、吞嚥稍有困難及消化不良者。

原則

- 1 少量多餐，食物的選擇以質地細、易消化為原則。
- 2 過老或含筋的肉類、粗糙的蔬菜、水果、堅果及油炸食物，不宜使用。
- 3 食物需去除纖維多或筋多部份後，剁細碎或使用燉煮方式讓食材易於消化。
- 4 烹調製備時須注意：食品衛生及調理機、菜刀、砧板的清洗及消毒。

滑蛋牛肉粥 套餐



半流質飲食500大卡 本餐包含25克蛋白質

本餐提供份量

3/4碗

2.5份

1份

2份

-

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀雜糧 3碗



豆魚蛋肉 5份



蔬菜 3份



油質堅果 5份



乳製品 1.5份



水果 2份

食材

A 糙米粥 B 牛肉滑蛋 C 油拌西生菜 (萵苣)



A 高湯 400 毫升
(約水杯1杯)

B 去筋牛絞肉
50 克

A 白米 40 克
(1/4 杯米杯)

A 糙米 20 克
(1/8 杯米杯)

C 西生菜 100 克

B 雞蛋 1 顆

B 油 1 茶匙

糙米粥 調味料

烹調調味料

鹽 適量

牛肉滑蛋 調味料

烹調調味料

鹽 適量

油拌西生菜 (萵苣) 調味料

烹調調味料

鹽 適量



小技巧

糙米粥也可以用電鍋輕鬆煮，將白米、糙米與高湯（高湯做法請參閱 P31）放入內鍋，外鍋加一杯水，約 30-40 分鐘可完成。



作法

I 糙米粥

- 1 將白米、糙米加入高湯大火煮沸後，以中小火燉煮 40 分鐘。燉煮時，需不斷攪動，並撈除浮沫。當米粒漸漸消失形狀時，粥底即完成。

I 牛肉滑蛋

- 1 將蛋打散成蛋液。
- 2 牛肉餡以適量鹽、米酒浸置幾分鐘。
- 3 熱鍋入油，下牛肉，炒至變色後盛盤備用。

- 4 同一鍋下蛋液，轉中小火，輕輕攪拌蛋液，蛋液開始凝固，馬上將牛肉倒回鍋中一起拌炒，起鍋前以鹽調味即完成。

小技巧：注意牛肉回放到鍋內的時間，一定要蛋開始凝固就放入鍋內，蛋才會軟嫩好吃。

I 油拌西生菜 (萵苣)

- 1 西生菜切絲。
- 2 西生菜碎以熱水滾水燙過，起鍋前適量鹽、油調味即完成。
- 3 用調理棒攪打或是用菜刀切碎即可。

備註：若少量不方便製作，可多份一起滾水燙過攪打後，置於冷凍庫，方便之後取出使用。

食譜教學影片



芋頭豬肉粥



半流質飲食500大卡 本餐包含23克蛋白質

本餐提供份量

3/4碗

2份

1份

2份

-

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀類糧3碗



豆魚蛋肉5份



蔬菜3份



油質堅果5份



乳製品1.5份



水果2份

食材



調味料

沙拉油 2 茶匙
鹽 適量

肉餡浸煮醃料

米酒 1 茶匙
鹽 適量



小提醒

高湯製備 - 可參考 P31 或購買市售高湯塊或罐頭皆可，腎功能異常者要注意鈉含量。

作法

- 1 豬絞肉以適量鹽、米酒浸泡 10 分鐘備用。
- 2 芋頭切小丁、蔥切末、蔥取青蔥部分切成蔥花、高麗菜切碎、胡蘿蔔切碎。
- 3 熱鍋入油，下豬絞肉，炒至肉變色後加入芋頭一起拌炒。待芋頭表面變色後，加入高湯及白米以中火燉煮。
- 4 煮 15 分鐘後，加入胡蘿蔔碎繼續燉煮直到食材熟透。
- 5 再加入高麗菜碎煮至熟透軟爛，加適量鹽調味，撒上蔥花攪拌關火即完成。

食譜教學影片



肉末豆腐 麻油麵線套餐



半流質飲食500大卡 本餐包含23克蛋白質

本餐提供份量

3/4碗

2份

0.8份

3份

-

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀類 3碗



豆魚蛋肉 5份



蔬菜 3份



油脂堅果 5份



乳製品 1.5份



水果 2份

材料

A 醬燒肉末豆腐 B 麻油麵線 C 芝麻菠菜

A 盒裝豆腐 140 克
(約市售豆腐半盒)

A 蒜 1 瓣

A 薑 2 片

C 菠菜 80 克 去除老硬菜梗
(也可選擇 大白菜、油菜、地瓜葉、茼蒿、茼蒿等)

C 熟白芝麻
1 茶匙

B 乾麵線
75 克

A 去筋豬絞肉 35 克

A 沙拉油 1 茶匙

B 水 200 ml，
約 1 量杯

B 麻油 1 茶匙

B 薑 2 片

B 枸杞 3 顆

醬燒肉末豆腐 調味料

調味醬汁

醬油	2 茶匙
米酒	1 茶匙
糖	1 茶匙
鹽	適量

麻油麵線 調味料

依個人身體
狀況添加
米酒 酌量

芝麻菠菜 調味料

蠔油	少許
醬油	少許



小提醒

米酒用於提味，請視個人狀況添加，非必須。

作法

I 醬燒肉末豆腐

- 1 薑蒜去皮切末、豆腐切小塊。醬汁混合調勻備用。
- 2 熱鍋，先下肉餡逼出油脂後，再加入沙拉油，炒至肉變色。
- 3 加入薑末、蒜末和肉一起拌炒至有香氣。
- 4 倒入醬汁炒勻，再加入豆腐輕輕攪拌，蓋上鍋蓋，轉小火悶 5 分鐘即完成。

II 麻油麵線

- 1 熱鍋，加入麻油、薑片，炒至有香氣後，再加入米酒和一杯水煮至滾。
- 2 放入麵線煮熟，起鍋前加入枸杞，以鹽調味即完成。

III 芝麻菠菜

- 1 菠菜洗淨，去除硬硬老葉，切小段。
- 2 滾水燙過菠菜，撒上芝麻、醬油調味。
- 3 將菜剁成泥狀或用食物調理機攪打細碎即可。

食譜教學影片



羊肉麵套餐



半流質飲食500大卡 本餐包含24克蛋白質

本餐提供份量

3/4碗

2份

1份

2份

-

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀類 3碗



豆魚蛋肉 5份



蔬菜 3份



油籽堅果 5份



乳製品 1.5份



水果 2份

食材

A 羊肉麵 B 滷豆腐 C 炒青江菜

C 青江菜 100 克
去除老硬菜梗
(也可選擇：大白菜、油菜、地瓜葉、茼蒿等葉菜類蔬菜)

A 薑 2 片

A 香菜 適量

B 盒裝豆腐
140 克 (約半盒)

B 蔥 1/2 支

A 蔥 1/2 支

B 水 500 ml
(約 2.5 量杯)

A 水 500 毫升
(約水杯 2.5 杯)

A 生麵條 40 克

A 去筋羊肉
35 克

A 乾粉絲 15 克
(約 1/2 把)

A 鮮木耳 10 克

A 八角 1 個

沙拉油 1 茶匙

B 滷包 1 包

B 蒜 1 瓣

B 薑 2 片

羊肉麵 調味料

鹽 適量

依個人身體狀況添加

白胡椒粉 適量

小茴香粉 適量

滷豆腐 調味料

醬油 適量

米酒 適量

糖 適量

炒青江菜 調味料

沙拉油 2 茶匙

鹽 適量



小提醒

如不敢吃羊肉，也可以用等重量的牛或豬肉代替，一樣要去筋膜。

作法

I 羊肉麵

- 1 鮮木耳切絲、蔥綠切蔥花、蔥白切段。
- 2 粉絲燙熟，盛盤備用。
- 3 將羊肉切碎末，以滾水燙熟撈起備用。
- 4 鍋內放入 2 杯水煮開，接著放入蔥段、八角、薑片、羊肉續煮，煮沸後轉小火燉煮 20 分鐘。
- 5 將生麵條、木耳絲放入羊肉湯中煮熟，生麵條煮至軟。

- 6 加入粉絲煮熟，起鍋前以鹽、白胡椒粉、小茴香粉調味，撒上香菜、蔥花即完成。

10 分鐘，悶至入味。

備註：滷湯也可以滷雞蛋、肉、豆干等。

I 滷豆腐

- 1 蔥切段、豆腐切小塊。
- 2 將滷包、八角、蔥、薑、蒜放入鍋中，加水及適量醬油、米酒，以中小火煮沸，最後加糖調味，滷汁即完成。
- 3 將豆腐放入鍋中，小火煮 5 分鐘後關火，蓋上鍋蓋靜置

I 炒青江菜

- 1 青江菜洗淨切段。
- 2 以水滾水燙過後加入油、鹽調味拌勻。
- 3 將菜剁成泥狀或用食物調理機攪打細碎即可。

食譜教學影片



650-700 大卡

半流質飲食

Semiliquid Diet

將固體食物經由剁碎、絞細等機械方式處理，加入飲料或湯汁，調製成不需或稍加咀嚼即可吞嚥之飲食，適合有咀嚼、吞嚥稍有困難及消化不良者。

原則

- 1 少量多餐，食物的選擇以質地細、易消化為原則。
- 2 過老或含筋的肉類、粗糙的蔬菜、水果、堅果及油炸食物，不宜使用。
- 3 食物需去除纖維多或筋多部份後，剁細碎或使用燉煮方式讓食材易於消化。
- 4 烹調製備時須注意：食品衛生及調理機、菜刀、砧板的清洗及消毒。

番茄豬肉麵



半流質飲食650-700大卡 本餐包含37克蛋白質

本餐提供份量

1又1/2碗

3份

1.5份

2份

-

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀類糧3碗



豆魚蛋肉5份



蔬菜3份



油類堅果5份



乳製品1.5份



水果2份

材料



調味料

沙拉油 2 茶匙
鹽 少許

絞肉浸料

米酒 2 茶匙
醬油 1.5 茶匙

作法

- 1 汆燙大番茄，去皮備用。
- 2 將去皮的大番茄切小丁、馬鈴薯去皮切小丁、木耳切碎、青菜切碎備用。
- 3 麵條滾水燙熟，盛起備用。
- 4 豬絞肉用米酒、醬油浸置 5-10 分鐘、同時將蛋打散成蛋汁備用。
- 5 熱鍋入油 2 茶匙，將豬絞肉下鍋炒至半熟，加入大番茄、鮮木耳、馬鈴薯炒熟。
- 6 加入高湯 400ml 煮滾。
- 7 確認食材軟嫩後，加入麵條與青菜碎煮熟。
- 8 一邊攪拌一邊加入蛋液，待蛋熟後，起鍋前以鹽調味即可。

備註

這道料理的蔬菜可用任何時令且柔軟的葉菜類、新鮮菇類取代。不想吃肉時，也可用盒裝豆腐 280 克（相當於一盒）或傳統豆腐 160 克（相當於田字豆腐一塊）取代豬絞肉。

食譜教學影片



蔬菜麵 蒸肉套餐



半流質飲食650-700大卡 本餐包含32克蛋白質

本餐提供份量

1碗

2.5份

1.2份

3份

-

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀雜糧 3碗



豆魚蛋肉 5份



蔬菜 3份



油質堅果 5份



乳製品 1.5份



水果 2份

食材

A 蔬菜麵 B 粉蒸肉 C 鮮菇炒高麗菜

C 高麗菜 80 克(去除老硬菜梗)

C 鮮香菇 20 克

B 芋頭 55 克

B 絞肉 90 克

A 高湯 300 ml
(1又1/4杯)

A 豆芽菜 20 克

A 海帶芽(乾) 1 克

A 油 1 茶匙

B 蒸肉粉 15 克

A 乾麵條一束約 60 克
(相當於熟麵條1碗半)

蔬菜麵 調味料

烹調調味料	
鹽	適量
蔥	適量

粉蒸肉 調味料

烹調調味料		肉餡浸料	
鹽	適量	醬油	適量
依個人身體狀況 斟酌使用		依個人身體狀況 斟酌使用	
白胡椒	少許	米酒	適量
		油	1 茶匙

鮮菇炒高麗菜 調味料

烹調調味料	
油	1 茶匙
鹽	適量



小技巧

蓋上鍋蓋後悶煮的方式，可以讓水蒸汽在鍋內循環，加快食物軟化。

作法

■ 蔬菜麵

- 1 豆芽菜去頭去尾切碎、蔥切蔥花、海帶芽泡水備用。
- 2 麵條滾水燙熟，盛起備用。
- 3 熱鍋入油，加入豆芽菜拌炒。
- 4 高湯倒入鍋中煮沸，加入海帶芽煮熟後加入麵。加鹽調味、撒上蔥花後關火即可起鍋。

■ 粉蒸肉

- 1 芋頭削皮切小丁備用。
- 2 肉餡以米酒、醬油、油拌勻浸泡 10 分鐘。
- 3 取一碗，將芋頭丁均勻鋪在底部，絞肉沾蒸肉粉後疊在芋頭上。放入蒸籠蒸熟即可。

■ 鮮菇炒高麗菜

- 1 高麗菜洗淨，取軟葉部分切碎。鮮香菇去梗切小片。
- 2 熱鍋入油，拌炒高麗菜、香菇。
- 3 取一點蔬菜麵的湯汁，加入鍋中，蓋上鍋蓋悶煮，煮到收汁後，加點鹽調味即可。
- 4 將菜剁成泥狀或用食物調理機攪打細碎即可。

食譜教學影片



鮮魚燴麵



半流質飲食650-700大卡 本餐包含36克蛋白質

本餐提供份量

1碗

3份

1.3份

3份

-

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀類糧3碗



豆魚蛋肉5份



蔬菜3份



油類堅果5份



乳製品1.5份



水果2份

食材



調味料

烹調味料

鹽	適量
蠔油	適量

魚片浸料

鹽	1/4 茶匙
水	1 湯匙
太白粉	1 茶匙

作法

- 1 分開蔥白及蔥綠，蔥白切小段、蔥綠切蔥花。
大白菜、絲瓜削皮切小片，豆腐切丁。
- 2 魚片沾太白粉後加鹽、水，浸泡 15 分鐘。
- 3 麵條燙熟盛起備用。
- 4 熱鍋入油，下蔥白爆香，下蝦皮翻炒均勻，後
加入大白菜、絲瓜炒至熟。
- 5 加入高湯煮沸後，再放入麵條。
- 6 加入魚片與豆腐煮至熟，起鍋加入蔥花拌炒，
最後以鹽、蠔油調味即完成。

食譜教學影片



沙茶雞肉羹 粉絲套餐



半流質飲食650-700大卡 本餐包含32克蛋白質

本餐提供份量

1又1/4碗

3份

1.6份

3份

-

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀類糧3碗



豆魚蛋肉5份



蔬菜3份



油類堅果5份



乳製品1.5份



水果2份

材料

A 沙茶雞肉羹粉絲 B 蠔油豆腐 C 蒜拌蔬菜



沙茶雞肉羹粉絲 調味料

烹調調味

太白粉	2 小匙
沙茶醬	2 小匙
烏醋	適量
香油	適量

雞肉浸料

鹽	1 茶匙
太白粉	1 茶匙
油	1 茶匙

蠔油豆腐 調味料

蠔油	1 茶匙
----	------

蒜拌蔬菜 調味料

油	1 茶匙
鹽	適量

作法

沙茶雞肉羹粉絲

- 1 胡蘿蔔切丁、香菇切丁、蕃薯切丁、蒜切末、高麗菜切絲。
- 2 雞絞肉撒上鹽、太白粉抓勻後，加入油浸置 10 分鐘。
- 3 熱鍋入油，下蒜末爆香，再加胡蘿蔔、香菇以及蕃薯，拌炒均勻後，倒入高湯煮至滾，轉中火。
- 4 加入沙茶醬、適量烏醋、香油，邊煮邊攪拌。

- 5 加入雞絞肉、高麗菜絲，以小火煮沸。
- 6 先將太白粉加水調勻後，倒入鍋中拌勻，起鍋前加點鹽調味即可。

蠔油豆腐

- 1 豆腐切小丁、薑切細絲。
- 2 煮一鍋熱水，豆腐、薑絲稍微燙過後，拿起備用。
- 3 豆腐淋上蠔油，撒上薑絲即可。

蒜拌蔬菜

- 1 小白菜洗淨切碎。
- 2 滾水煮開後，將小白菜滾水燙過熱。
- 3 加點鹽、油調味即可盛盤。

食譜教學影片



500 大卡

全流質飲食

Full Liquid Diet

室溫或體溫下為液態的食物，含少量的纖維質且營養均衡，使無法進食固體或半固體飲食，仍能經由口腔進食得到足夠的營養。

原則

- 1 少量多餐，每日至少提供六餐次以上。
- 2 食物選擇以質細、易消化、均衡為原則。
- 3 可給予較濃縮的高蛋白質、高熱量食物或營養配方，增加營養素及熱量的補充。

南瓜濃湯



全流質500大卡 本餐包含18克蛋白質

本餐提供份量

1/2碗

0.8份

1份

1份

1.5份

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀類糧3碗



豆魚蛋肉5份



蔬菜3份



油類堅果5份

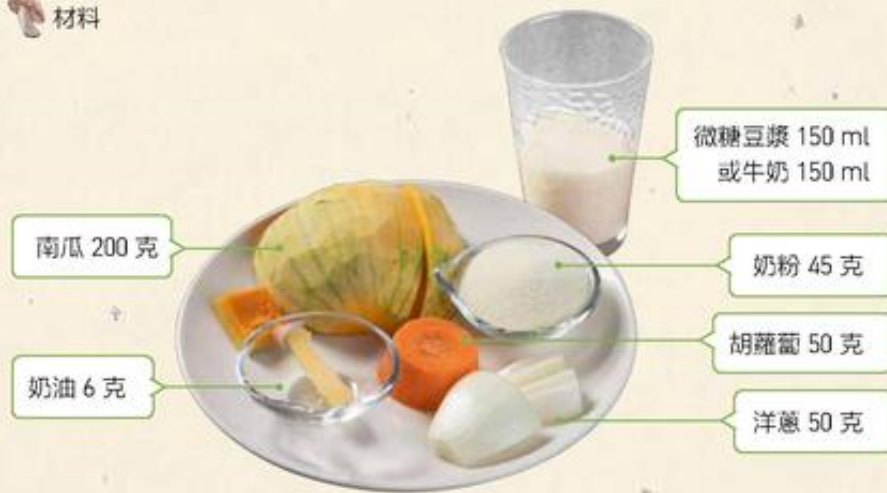


乳製品1.5份



水果2份

材料



調味料

鹽 適量

作法

- 1 南瓜、胡蘿蔔去皮切小塊，洋蔥去皮切絲備用。
- 2 將南瓜、胡蘿蔔蒸熟備用。
- 3 奶粉加溫豆漿 150ml 泡開備用。
- 4 洋蔥以奶油炒香後，加入蒸熟南瓜、胡蘿蔔和豆漿混合液轉小火煮後加鹽調味。
- 5 倒入果汁機或食物調理機攪打至無顆粒，奶昔狀即可。

食譜教學影片



雞蛋豆腐粥



全流質500大卡 本餐包含22克蛋白質

本餐提供份量

1碗

1份

1份

2份

-

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀雜糧3碗



豆魚蛋肉5份



蔬菜3份



油脂堅果5份



乳製品1.5份



水果2份

材料

雞蛋 1 顆

昆布高湯
400 ml
(約 2 杯)傳統豆腐 80 克
田字豆腐 半塊

白米 60 克 (3/8 杯米杯)

小白菜 70 克

小米 20 克
(1/8 杯米杯)

油 1 湯匙

薑 5 克

洋蔥 30 克

調味料

油 2 茶匙
鹽 適量

昆布高湯輕鬆做

使用乾昆布 10 克，倒入 400ml 飲用水浸泡 1-2 小時。放爐火小火燉煮約 5 分鐘，取出昆布即完成。也可以加入適量柴魚片一同燉煮提升風味。

作法

- 1 豆腐、洋蔥、小白菜切丁狀，薑切絲備用，小米、白米洗淨備用，蛋打勻成蛋汁備用。
- 2 熱鍋後加入油 2 茶匙，將薑絲爆香，加入洋蔥拌炒至有香氣或洋蔥呈現半透明狀。
- 3 加入小米和白米，稍微拌炒後，加入高湯，中大火煮滾。
- 4 轉中小火，隨時攪拌至小米與白米熟透後，加入小白菜、豆腐煮熟。
- 5 一邊攪拌，並將蛋汁慢慢加入粥中，加適量鹽巴調味。
- 6 倒入果汁機或食物調理機攪打至無顆粒，奶昔狀即可。

食譜教學影片



豆瓣醬魚片粥



全流質500大卡 本餐包含23克蛋白質

本餐提供份量

1碗

2份

1份

1份

-

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀粥類 3碗



豆魚蛋肉 5份



蔬菜 3份



油脂堅果 5份



乳製品 1.5份



水果 2份

食材



調味料

烹調調味

沙拉油	1 茶匙
豆瓣醬	2 茶匙

魚片浸料

薑片	3 片
米酒	2 小匙

作法

- 1 豆腐、洋蔥、胡蘿蔔、香菇切小丁狀，糙米、白米洗淨備用。
- 2 先將魚片洗淨擦乾後，與薑片放入米酒中，浸泡備用。
- 3 熱鍋後加入油 1 茶匙，將洋蔥拌炒，至有香氣或洋蔥呈現半透明狀。
- 4 加入糙米和白米，稍微拌炒後，加入昆布高湯，煮沸後轉中小火繼續燉煮約 5 分鐘。
- 5 豆瓣醬加入鍋中，中大火煮沸。
- 6 高湯煮沸後轉中小火，隨時攪拌至糙米與白米熟透後，加入魚片和豆腐煮熟即可。(浸置魚片用的薑片也可以加入提味)
- 7 倒入果汁機或食物調理機攪打至無顆粒，奶昔狀即可。

食譜教學影片



雞茸玉米粥



全流質500大卡 本餐包含27克蛋白質

本餐提供份量

1碗

2份

1份

2份

-

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀雜糧 3碗



豆魚蛋肉 5份



蔬菜 3份



油質堅果 5份



乳製品 1.5份



水果 2份

食材



調味料

烹調調味

依個人身體狀況
斟酌使用

鹽	酌量
白胡椒	酌量

雞肉浸料

鹽	適量
胡椒	適量
蛋液	約 1/2 個

作法

- 1 胡蘿蔔、蘑菇、香菇切小丁備用。
- 2 雞肉放入浸料浸泡 10 分鐘。
- 3 熱鍋後加入奶油，炒蘑菇、香菇、雞肉至香氣出現。加入胡蘿蔔、白米、玉米以及高湯煮沸。
- 4 蓋鍋蓋轉小火煮至米心熟透，以鹽、胡椒粉調味。
- 5 倒入果汁機或食物調理機攪打至無顆粒，奶昔狀即可。

食譜教學影片



200-300 大卡

全流質點心

Full Liquid Diet Dessert

紅豆牛奶 薏仁糊

冷

熱

全流質點心200-300大卡 本餐包含14克蛋白質

本餐提供份量

1.2碗

-

1份

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀雜糧3碗



油脂堅果5份



乳製品1.5份



水果2份

材料

去核紅棗
1顆
(有核可用
剪刀去核)

紅豆 25克

薏仁粉 10克

奶粉 35克

作法

- 1 紅豆泡水一晚，加入切小塊的紅棗蒸煮。
- 2 用150ml水調勻奶粉及薏仁粉。
- 3 將紅豆紅棗加入調勻的奶粉混合液中，隔水加熱並攪拌約5分鐘。
- 4 倒入果汁機或食物調理機攪打至無顆粒，奶昔狀即可。



小提醒

紅豆和紅棗可同時多做幾份，蒸熟擺放冰箱備用，每次取用1人份的量使用，這樣比較方便。

食譜教學影片



紅棗松子 芝麻糊

冷

熱

全流質點心200-300大卡 本餐包含7克蛋白質

本餐提供份量

1/8碗

3份

-

1份

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀雜糧 3 份



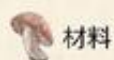
油脂堅果 5 份



乳製品 1.5 份



水果 2 份



材料



作法

- 1 大棗去籽，切小塊備用。
- 2 將大棗、熟松子、熟黑芝麻、白米放入果汁機或食物調理機中，加熱水 200ml，攪打至細緻無顆粒即可。

食譜教學影片



核桃腰果牛奶

冷

熱

全流質點心200-300大卡 本餐包含11克蛋白質

本餐提供份量

1/4碗

2份

1份

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀雜糧3碗



油脂堅果5份



乳製品1.5份



水果2份

材料



作法

1. 地瓜切塊蒸熟備用。
2. 將核桃、腰果、地瓜、牛奶放入果汁機或食物調理機中，攪打至細緻無顆粒即可。



小提醒

地瓜可一次蒸好，分裝後放冷凍庫保存，需要時拿需要的份量出來料理。煮蕃薯粥或炒金瓜米粉都不錯。

食譜教學影片



蘋果薏仁 優酪乳

冷

全流質點心200-300大卡 本餐包含7克蛋白質

本餐提供份量

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀雜糧 3 碗



油脂類 5 份



乳製品 1.5 份



水果 2 份

材料



作法

- 1 蘋果、優酪乳、薏仁粉、蜂蜜加入果汁機或食物調理機中攪打均勻無顆粒即可。

食譜教學影片



...the first of these is the fact that the ...

...the second of these is the fact that the ...

...the third of these is the fact that the ...

...the fourth of these is the fact that the ...

...the fifth of these is the fact that the ...

...the sixth of these is the fact that the ...

...the seventh of these is the fact that the ...

...the eighth of these is the fact that the ...

...the ninth of these is the fact that the ...

...the tenth of these is the fact that the ...

...the eleventh of these is the fact that the ...

...the twelfth of these is the fact that the ...

...the thirteenth of these is the fact that the ...

...the fourteenth of these is the fact that the ...

...the fifteenth of these is the fact that the ...

...the sixteenth of these is the fact that the ...

...the seventeenth of these is the fact that the ...

...the eighteenth of these is the fact that the ...

...the nineteenth of these is the fact that the ...

...the twentieth of these is the fact that the ...

...the twenty-first of these is the fact that the ...

...the twenty-second of these is the fact that the ...

200-300 大卡

軟質點心

Soft Diet Dessert

茶香蛋糕



軟質點心200-300大卡 本餐包含6.9克蛋白質

本餐提供份量

1/4碗

5/6份

-

2份

-

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀類糧3碗



豆魚蛋肉5份



蔬菜3份



油脂堅果5份



乳製品1.5份



水果2份

材料

玄米油 60克 或 葵花油
(本食譜為製作1個八吋模具
所需總材料，約 6 人份)

低筋麵粉 80克

蛋 5 顆
(需分離為蛋黃、
蛋白使用)

細砂糖 125 克
(請分為 100 克及 25 克兩份備用)

伯爵紅茶包 2 個
或紅茶茶包

玉米粉 40 克



蛋白霜製作小技巧

打發蛋白時建議使用高速模式，並分次慢慢加入細砂糖打發，不可用顆粒較大的糖。
打發時間約 5-7 分鐘，打至拉起蛋白會成尾巴狀不下垂即可，這就是「乾性發泡」。

作法

本食譜為製作 1 個八吋模具所需總材料，約 6 人份

- 1 將蛋白和蛋黃分離於兩個碗中，分蛋時要注意蛋白部分不可混到蛋黃。
- 2 低筋麵粉和玉米粉一起過篩備用。
- 3 將 2 個伯爵紅茶包泡在 80 毫升熱水中約 3 分鐘後取出茶包，茶湯備用。
- 4 將細砂糖 25 克和 5 顆蛋黃放置於打蛋盆內拌勻打發。
- 5 將茶湯 75 克和玄米油全部加入打蛋盆內，拌勻。
- 6 將步驟 2 之粉類加入打蛋盆內，拌勻備用。
- 7 取另一打蛋盆製作「蛋白霜」，利用電動攪拌機先將蛋白打起泡，接著將 100 克細砂糖分 3 次加入打到干性發泡。
- 8 將蛋白霜分 3 次加入先前步驟 6 之打蛋盆內拌勻。
- 9 倒入 8 吋模具中，敲一敲，讓麵糊均勻，進烤箱烤 25 分鐘。

請輕柔拌勻即可，避免過度攪拌導致消泡

烤箱需先預熱上火 160 度，
下火 150 度

10 烤好後，蛋糕連模倒扣，放涼後再取出。

倒扣避免蛋糕回縮

11 切成 6 等分，每次取一份食用。

食譜教學影片



豆香豆腐

茶碗蒸 鹹



軟質點心200-300大卡 本餐包含29克蛋白質

本餐提供份量

-

3.5份

-

-

-

-

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀類糧 3碗



豆魚蛋肉 5份



蔬菜 3份



油脂堅果 5份



乳製品 1.5份



水果 2份

材料

豆漿 150 毫升 (或牛奶)

豆腐 45 克

蛋 2 顆



調味料

味醂 1/2 茶匙
(或醬油)

糖 少許

鹽 1/2 茶匙

(備註：沒有味醂時，可以用米酒與糖3:1調製後代替)



蒸蛋小技巧

蒸蛋時，可在鍋上放上一根筷子，讓鍋蓋不完全緊密，鍋蓋上的水蒸氣就不會凝結滴下，蒸蛋的表面也會較為漂亮。

作法

- 1 豆腐、蛋、豆漿用調理機均勻打散後，加入鹽巴、味醂調味。
- 2 將混合液過篩後，放入電鍋中，外鍋放約 1/2 杯水，蒸熟即可，或使用蒸籠也可。

食譜教學影片



甑糕



軟質點心200-300大卡 本餐包含6克蛋白質

本餐提供份量

1/2碗

-

-

-

-

0.4份

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全穀雜糧 3 碗



豆魚蛋肉 5 份



蔬菜 3 份



油質堅果 5 份



乳製品 1.5 份



水果 2 份

材料

蜜棗 300 克 或
紅棗 100 克

紅芸豆 或
紅豆 100 克

長糯米 400 克



作法

- 1 紅芸豆需泡水隔夜，若使用紅豆，需泡水隔夜。糯米泡水隔夜。
- 2 棗切半去核，糯米等分成 5 份，棗等分 2 份。
- 3 照以下順序將食材放入深鍋：2 份糯米、1 份棗、1 份糯米、紅芸豆或紅豆、2 份糯米、1 份棗。（如圖示）
- 4 放入蒸鍋約 3 小時，蒸至全部食材軟爛，視火力大小時間有所區隔。
- 5 將最上層的棗以湯勺壓成泥即完成。
- 6 完成品為 10 人份，可切成 10 塊，每餐取一塊食用。

備註：若用壓力鍋約一半時間可完成。



食譜教學影片



鮮果優格



軟質點心200-300大卡 本餐包含8克蛋白質

本餐提供份量

-

-

-

1份

1份

1份

以1800大卡為基準
每日飲食指南建議份量



全數粥類3碗



豆魚蛋肉5份



蔬菜3份




油質堅果5份



乳製品1.5份



水果2份


 材料

黑糖 1 小匙

熟核桃 2 顆

奇異果 50 克
(約半顆)蘋果 50 克
(約半顆拳頭大)

優格 200 克

 作法

- 1 奇異果、蘋果洗淨去皮，切成一口大小。
- 2 優格上拌入水果丁，最後撒上黑糖和核桃即可享用。

食譜教學影片





日日陪伴 撫慰身心