

## 使用步驟2 分配各餐熱量

計算出您每日所需熱量後，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：

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

單位：大卡

### 範例

李先生每日至少需要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。

## 使用步驟3 動手做做看

**半流質飲食：**固體食物經由剝碎、絞細等方式處理，加入飲料或湯汁，調製成不需或稍加咀嚼即可吞嚥之狀態。

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

**全流質飲食：**室溫或體溫下為液態的食物，含少量纖維質且營養均衡。

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

馬上掃描看更多食譜



抗癌食力餐

**HOPE** 財團法人  
癌症希望基金會  
HOPE FOUNDATION for CANCER CARE

諮詢電話 0809-010-580 (鈴一鈴，我幫您)

台北希望小站

10058台北市中正區臨沂街3巷5號

台中希望小站

40341台中市西區民權路312巷4-1號

高雄希望小站

81355高雄市左營區翠峰路22號

服務時間

週一至週六9:00-18:00

癌症希望  
基金會



台灣癌症  
資源網



請支持我們

郵政劃撥

帳號：50191500

戶名：財團法人癌症希望基金會

銀行(ATM)轉帳/匯款

代號：017

帳號：20110647544

銀行：兆豐國際商業銀行 金控總部分行

**HOPE** 財團法人  
癌症希望基金會  
HOPE FOUNDATION for CANCER CARE



**半流質**

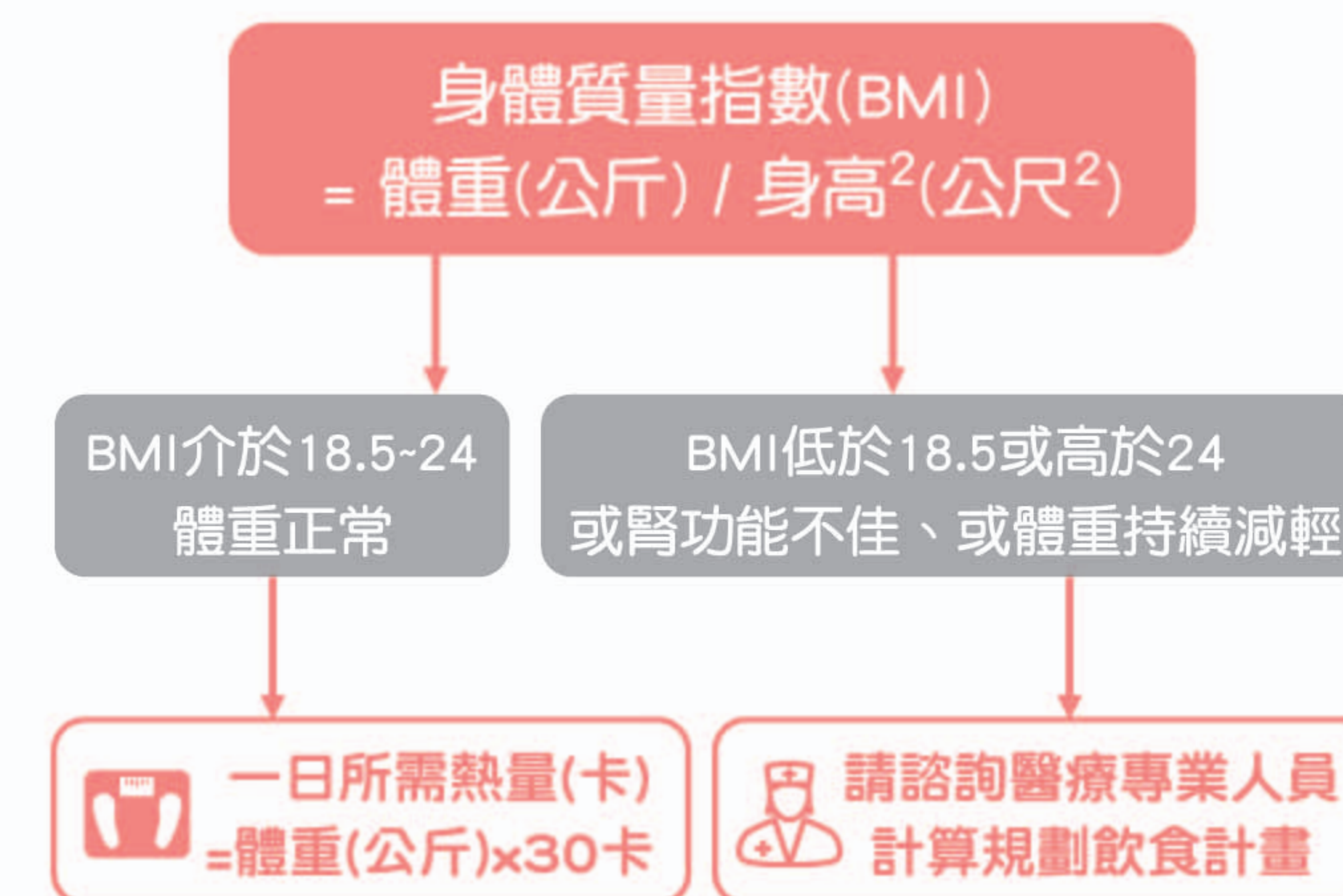
適合有咀嚼、吞嚥稍有困難及消化不良者。

**全流質**

適合無法進食固體或半固體飲食的病人。

## 使用步驟1 計算每日所需的熱量

(僅適用於18歲以上成人)



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，請務必諮詢專頁的醫療人員或營養師，協助您調整您的飲食計畫。

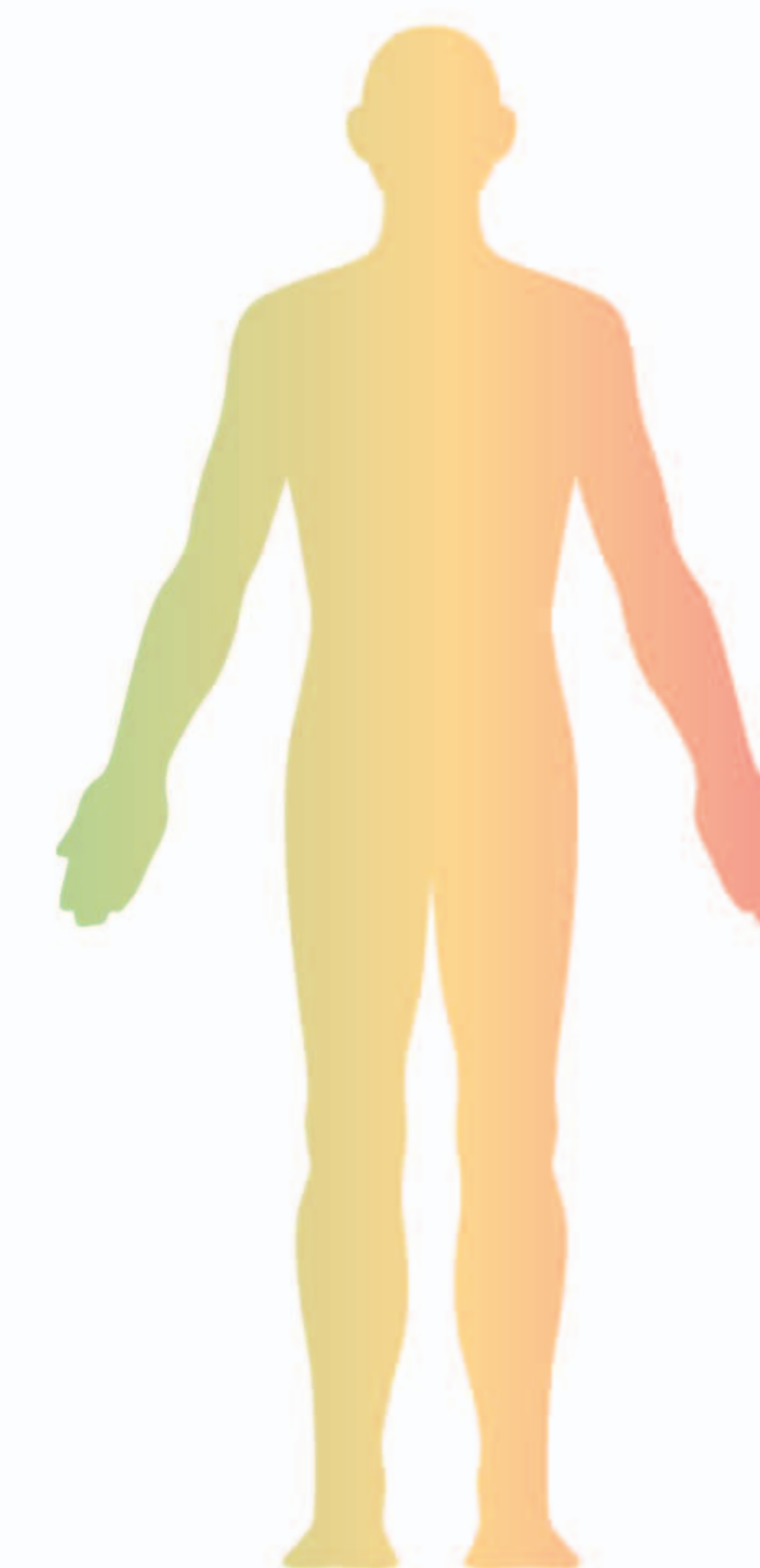
### 範例

李先生的體重為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

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



## 芋頭豬肉粥

半流質正餐 約500大卡



本餐提供份量 本餐包含23克蛋白質

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



### 材料

高湯400毫升、白米50克、芋頭55克、去筋豬絞肉70克、紅蘿蔔30克、高麗菜70克、蔥1根、沙拉油、米酒、鹽。

### 作法

- 絞肉以適量鹽、米酒浸泡10分鐘備用。芋頭切小丁、蔥切末、蔥取青蔥部分切成蔥花、高麗菜切碎、紅蘿蔔切碎。
- 熱鍋入油，下絞肉，炒至肉變色加入芋頭拌炒。芋頭表面變色後，加入高湯及白米以中火燉煮15分鐘，加入紅蘿蔔碎燉煮直到食材熟透。加入高麗菜碎煮至熟透軟爛，加鹽調味，撒上蔥花攪拌。

### 營養師點評

- 芋頭富含醣類，與白米飯均為熱量主要來源，其含膳食纖維、礦物質鉀、鋅等，營養價值較白米飯高，屬高「鉀」食物。若腎臟功能不佳或晚期慢性腎臟病病人建議諮詢營養師。
- 瘦豬絞肉可與魚肉或雞絞肉交替使用，三者皆為優質蛋白質，提供良好蛋白質來源及含維生素B群用。

## 鮮魚燴麵

半流質正餐 約650-700大卡



本餐提供份量 本餐包含36克蛋白質

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



### 材料

魚片70克、盒裝豆腐140克、蝦皮2克、蔥10克、高湯400毫升、大白菜80克、絲瓜50克、乾麵條約80克、油、鹽、蠔油、太白粉。

### 作法

- 分開蔥白及蔥綠，蔥白切段、蔥綠切花。大白菜、絲瓜切小片，豆腐切丁。魚片切小塊沾太白粉後加鹽、水，浸泡15分鐘。
- 熱鍋入油，下蔥白爆香，下蝦皮翻炒，加入大白菜、絲瓜炒熟，加入高湯煮滾後，放入麵條。加入魚片與豆腐煮熟，起鍋前加蔥花，以鹽、蠔油調味。

### 營養師點評

- 蝦皮僅添加少許作為提味，需多注意蝦皮不易吞嚥且質地較硬，吞嚥困難者需多加注意，建議也可於煮完後撈起。
- 魚片和豆腐均為優質蛋白質，容易咀嚼且富含n-3多元不飽和脂肪，適合血脂肪高的病人作為蛋白質主要來源。

## 核桃腰果牛奶

全流質點心 約200-300大卡



本餐提供份量 本餐包含11克蛋白質

1/4碗 - - 2份 1份 -

以1800大卡為基準每日飲食指南建議份量



### 材料

核桃10克、腰果10克、牛奶250毫升、地瓜55克。

### 作法

地瓜切塊蒸熟備用。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

使用各種「堅果」打成全流質時，務必確認打至「無顆粒」存在，食用較安全，亦可替換成堅果粉。

### 營養師點評

- 核桃與腰果含有健康油脂單元不飽和脂肪酸及必需脂肪酸，此外亦富含維生素E、多種礦物質(鉀、磷、鎂、鐵、鋅)，每日建議可食用約一湯匙。
- 地瓜為富含膳食纖維的澱粉類，紅肉地瓜富含維生素A，紫色地瓜含有花青素，可以替換著攪打。

### 編審專家：

黃孟娟 / 高雄醫學大學附設中和紀念醫院 營養部主任  
蘇湘雯 / 台北醫學大學保健營養學系碩士  
宋 榮 / 英國格拉斯哥大學人類營養學系碩士

## 雞蓉玉米粥

全流質正餐 約500大卡



本餐提供份量 本餐包含27克蛋白質

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



### 材料

雞絞肉70克、玉米粒40克、白米60克、高湯400毫升、紅蘿蔔50克、磨菇30克、香菇20克、奶油12克或植物油10克。

**調味料：**鹽、白胡椒酌量(依個人身體狀況斟酌使用)

**雞肉浸料：**鹽、胡椒、蛋液(1/2顆)

### 作法

- 紅蘿蔔、磨菇、香菇切小丁。雞絞肉放入浸料浸泡10分鐘。
- 熱鍋加入奶油，炒磨菇、香菇、雞絞肉至香氣出現。加紅蘿蔔、白米、玉米以及高湯煮滾。蓋鍋蓋轉小火煮至米心熟透，以鹽、胡椒粉調味。倒入果汁機或食物調理機攪打至無顆粒，奶昔狀即可。

### 營養師點評

- 玉米屬於膳食纖維量較高的澱粉類，並且有葉黃素與玉米黃質，可以保護眼睛的黃斑部，提升抗氧化力。
- 雞蛋含優質蛋白質，其蛋黃也富含葉黃素與多種營養素，吃蛋時別把蛋黃丟棄，浸料中另一半蛋液也一起煮熟打入粥內，提升蛋白質質量。而雞絞肉脂肪量低且質軟，也為優質蛋白質來源。
- 各種菇類大多富含膳食纖維與多醣體，有助於提升免疫力。