吞嚥困難食譜

高雄醫學大學附設中和紀念醫院

營養部

食譜DIY示範菜單：

A. 全流質飲食

適用症狀:(１)面骨裂損、顏面、頭頸部手術或有咀嚼、吞嚥困難時

（２）急性感染期

（３）腸胃不適

（４）食道狹窄及心肌梗塞

品名	材料（克數/1 人份）	成品
薏仁奶	薏仁粉 30 公克	
	補體素 5 公克	
	糖 10 公克	
	芝麻粉少許	

營養成份

蛋白質	脂肪	醣類	熱量
7 克	-克	40 克	164 大卡

品名	材料（克數/1 人份）	成品
紫色奶昔	紫色紅龍果 125 克	
	益恩素 40 公克	
	補體素 5 公克	

營養成份

蛋白質	脂肪	醣類	熱量
10 克	8 克	39 克	266 大卡

品名	材料（克數/1 人份）	成品
養生糊	薏仁粉 10 公克	
	五穀粉 20 公克	
	補體素 5 公克	
	糖 10 公克	
	芝麻少許	

營養成份

蛋白質	脂肪	醣類	熱量
7 克	-克	40 克	164 大卡

品名	材料（克數/1 人份）	成品
南瓜活力奶	南瓜 135 公克（含皮）	
	愛速康 30 公克(粉末）	
	糖 10 公克	

營養成份

蛋白質	脂肪	醣類	熱量
7 克	6 克	43 克	251 大卡

※ 以上食譜可依需要，調整黏稠度

B. 半流質飲食

適用症狀：(1）無牙或有咀嚼、吞嚥稍有困難時

(2)胃炎、消化不良

(3)急性熱病期

品名	材料（克數/1 人份）	成品
鮮蔬旗魚粥	白飯 100 公克	
	旗魚丁 50 公克	
	魚卵卷 25 公克	
	紅蘿蔔細末 20 公克	
	小白菜細絲 20 公克	
	沙拉油 10 公克	
	鹽少許	

營養成份

蛋白質	脂肪	醣類	熱量
18 克	20 克	30 克	376 大卡

品名	材料（克數/1 人份）	成品
豆芽米苔目	米苔目 160 克	
	絞瘦肉 70 克	
	紅蘿蔔細末 20 公克	
	綠豆芽 10 公	
	韮菜細末 10 公克	
	沙拉油 10 公克	
	紅蔥頭細末少許	
	鹽少許	

營養成份

蛋白質	脂肪	醣類	熱量
18 克	20 克	30 克	376 大卡

品名	材料(克數/1 人份)	成品
川湘風味粥	白飯 100 公克	
	絞瘦肉 70 公克	
	高麗菜細絲 40 公克	
	蕃茄細末 10 公克	
	沙拉油 10 公克	
	鹽少許	

營養成份

蛋白質	脂肪	醣類	熱量
18 克	20 克	30 克	376 大卡

C.軟質飲食

適用症狀：(1) 假牙或咀嚼稍有困難時

（2）消化不良

品名	成品
蕃茄釀肉末	
薑絲蒸魚	
紅蘿蔔豆薯絲	
蒜炒大陸妹菜	

品名	成品
枸杞鱈斑魚片	
蔬菜燴豆腐	
炒胡瓜	

素炒杏菜	

品名	成品
檸檬海鯛魚片	
黃瓜釀肉	
素炒菠菜	
冬瓜	

品名	成品
海鯛魚片	
彩椒雞末	
素炒絲瓜	
青江菜	

參考文獻：

1. http://www.worldgastroenterology.org/guidelines/global-guidelines/dysphagia/dysphagia-english (2019/01/04 查詢)

2. Nursing older people,2017;29(2):20-25

制定：104/10/01

修訂：107/12/28