

# 利用固體食物使流質食物更粘稠

## Using Foods to Thicken Fluids

姓名/Name: \_\_\_\_\_ 日期/Date: \_\_\_\_\_

營養師/Dietitian: \_\_\_\_\_

言語語言病理學家/SLP: \_\_\_\_\_

職能治療師/OT: \_\_\_\_\_

## 利用固體食物使流質食物更粘稠 [俗稱加“杰”]

利用普通的食物，您便可以調製出適合自己的更黏稠的流質食物。

當您調製好黏稠的流質食物後，每次都要看清楚，以確保黏稠程度適合您。  
以下的建議不會調製出每次都一樣的黏稠度。

打成糊狀的水果	用來造冰沙
打成糊狀的蔬菜	用來造冰沙或令湯更濃
土豆泥 (薯蓉)	令湯更濃
麵粉 玉米澱粉 [鷹粟粉] 嬰兒米糊	令湯或醬油更濃
酸奶	用於冰沙
打成糊狀的軟乾酪 [茅屋芝士] 意大利再煮乳酪 軟豆腐	用於冰沙或令湯更濃

## 使用天然增稠劑的食譜

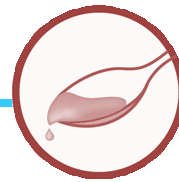
利用食物增稠的流質食物，過了一段時間後便會變稀。

當您未飲用天然增稠的流質之前，每次都要看清楚，以確保黏稠程度適合您。

### 建議：

- 如果使用有核的水果（例如草莓、覆盆子、樹莓），在未供飲用之前，都要用篩網濾渣打成糊狀的混合物。
- 不要用酸奶飲品代替酸奶成份。

### 粘稠度類似花蜜的食譜



#### 非奶類豆腐奶昔

可供二人飲用  
需時五分鐘

10 安士（300 毫升）	甜點或絲狀豆腐，去水
¼ 杯（60 毫升）	橙汁
2 湯匙（30 毫升）	無核草莓果凍(啫喱)

#### 製法：

1. 將所有配料放進攪拌機。
2. 攪拌至軟滑和看不到任何塊狀物。

### 蘑菇奶油 [蘑菇忌廉] 湯

可供二人飲用  
需時十分鐘

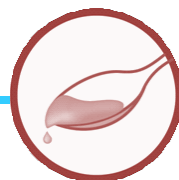
- |                    |            |
|--------------------|------------|
| 1 罐 10 安士 (284 毫升) | 蘑菇奶油湯      |
| 10 安士 (284 毫升)     | 2% 牛奶      |
| 2 湯匙 (25 毫升)       | 玉米澱粉 [鷹粟粉] |

製法：

1. 將湯和牛奶倒進平底鍋，中火加熱。
2. 用打蛋器攪拌。
3. 用低火加熱，然後加入玉米澱粉。
4. 繼續攪拌，直至看不到任何團塊。
5. 倒入攪拌機。攪拌至軟滑。

建議：可用空湯罐測量牛奶份量。

### 粘稠度類似蜜糖的食譜



#### 杏冰沙

可供一人飲用  
需時五分鐘

- |              |  |
|--------------|--|
| ½ 杯 (125 毫升) | 牛奶   |
| ½ 杯 (125 毫升) | 酸奶   |
| 1 包          | 康乃馨早餐必備飲料(Carnation Breakfast Essentials <sup>®</sup> ) [花奶] |
| 6 片          | 罐頭半片狀的杏乾，去水  |

製法：

1. 將所有配料放進攪拌機。
2. 攪拌至軟滑和看不到任何塊狀物。

### 巧克力 [朱古力]和香蕉冰沙

可供一人飲用  
需時五分鐘

- ½ 杯 (125 毫升) 牛奶
- ½ 杯 (125 毫升) 酸奶
- 1 包 康乃馨早餐必備飲料 Carnation Breakfast Essentials® [花奶]
- 1 隻 不大不小的香蕉

製法：

1. 將所有配料放進攪拌機。
2. 攪拌至軟滑和看不到任何塊狀物。

### 鳳梨[菠蘿]冰沙

可供一人飲用  
需時五分鐘

- ½ 杯 牛奶
- ½ 杯 酸奶
- 1 包 草莓味的 Carnation Breakfast Essentials® [花奶]
- ½ 杯 (125 毫升) 罐頭菠蘿粒，去水

製法：

1. 將所有配料放進攪拌機。
2. 攪拌至軟滑和看不到任何塊狀物。

### 杯裝早餐

可供一人飲用  
需時五分鐘

- 1 隻 不大不小的香蕉
- ¾ 杯 (少過 180 毫升) 橙汁
- ½ 杯 (125 毫升) 酸奶
- 1 湯匙 (15 毫升) 麥芽粉

製法：

1. 將所有配料放進攪拌機。
2. 攪拌至軟滑和看不到任何塊狀物。

### 水果奶昔

可供一人飲用  
需時五分鐘

¼ 杯 (60 毫升)	牛奶
1 杯 (250 毫升)	酸奶
½ 杯 (125 毫升)	香草冰淇淋 [雲厘拿雪糕]
2 塊半片	罐裝桃，去水
2 茶匙 (10 毫升)	蜜糖

製法：

1. 將所有配料放進攪拌機中攪拌。
  2. 關掉攪拌器，人手攪拌。重複直到軟滑且不見有塊狀。
- 另一製法：用½杯 (125 毫升) 切片的香蕉、杏、梨、草莓或雜果代替桃。如用罐頭水果，便要去水。

### 高蛋白質冰沙

可供四人飲用  
需時五至十分鐘

½ 杯 (125 毫升)	軟乾酪 [茅屋芝士]
1 杯 (250 毫升)	原味酸奶

加上以下其中一組合 (甲或乙)：

甲. 1 隻香蕉	乙. 再多½杯 (125 毫升) 茅屋乳酪 3 3
1 杯 (250 毫升) 草莓	塊半片桃
1 湯匙 (15 毫升) 蜜糖	1 杯 (250 毫升) 草莓
	1 湯匙 (15 毫升) 蜜糖

製法：

1. 將所有配料放進攪拌機中攪拌。
2. 關掉攪拌器，人手攪拌。重複直到軟滑和見到不任何軟乾酪的凝乳塊。

請注意：

- 要添加味道，可選擇加 1 茶匙 (5 毫升) 香草精
- 如用罐頭水果，便要去水。

### 家庭式雜燴濃湯 [周打湯]

可供五人飲用  
需時二十至二十五分鐘

1 個 大土豆[馬鈴薯]，洗淨，去皮、切粒  
 2 ½ 杯 (625 毫升) 雞清湯，分開  
 ¼ 茶匙 洋蔥粉  
 ½ 杯 (125 毫升) 淡奶  
 10 安士 (285 毫升) 新鮮或急凍的蔬菜、例如西蘭花、椰菜花、蘆筍或胡蘿蔔

製法：

1. 將土豆放進 1½ 杯 (375 毫升) 雞湯，用平底鍋煮 10 至 15 分鐘，或直至變軟。
2. 無需去水，將土豆在平底鍋中搗成泥狀，然後放在一邊。
3. 將蔬菜放進 1 杯 (250 毫升) 雞湯中用另一個平底鍋煮到軟嫩。
4. 將土豆泥、蔬菜連同煮過的清湯、淡奶和洋蔥粉併合和一起攪拌。
5. 倒進攪拌機。攪拌至柔滑。必要時濾渣。

### 奶油 [忌廉] 湯

可供三人飲用  
需時十分鐘

1 罐 10 安士 (284 毫升) 奶油湯  
 10 安士 (284 毫升) 牛奶  
 1/3 杯 (80 mL) 即溶馬鈴薯粉

製法：

1. 將湯和牛奶放進平底鍋，用中火加熱。
2. 加進馬鈴薯粉和攪拌。
3. 如果見到有塊狀，便倒進攪拌機中並攪拌至軟滑。如果看不到任何塊狀，便可供飲用。

建議：可以用空湯罐測量牛奶份量。

## 奶油色的肉和蔬菜湯

可供一至二人飲用  
需時二十至二十五分鐘

1½ 杯 (375 毫升)	菜湯
½ 杯 (125 毫升)	芹菜，切碎
2 湯匙 (30 毫升)	洋蔥，切碎
¾ 杯 (175 毫升)	脫脂奶粉
1½ 湯匙 (25 毫升)	麵粉
½ 茶匙 (2 毫升)	鹽
¼ 杯 (50 毫升)	煮熟和切碎的肉或家禽
¼ 茶匙 (1 毫升)	百里香 [麝香草]

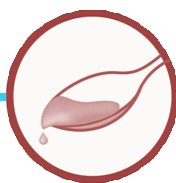
製法：

1. 將蔬菜湯倒進鍋中，煮至沸騰。
2. 加進芹菜和洋蔥。煮至軟化。
3. 用另一個碗混合脫脂奶粉、麵粉和鹽。
4. 用中火加熱，在清湯上撒上乾混合物。
5. 用打蛋器攪拌至軟滑。
6. 加進肉和百里香。
7. 繼續攪拌和煮湯到黏稠為止。
8. 倒入攪拌機，攪拌至軟滑。
9. 用篩網濾渣和清除所有剩餘的食物塊。

另一種做法：要做到“花蜜濃湯”的粘稠度，可另加 1/4 杯(50 毫升) 湯。



## 黏稠度類似布丁的食譜



### 高蛋白質冰沙

可供四人飲用  
需時五至十分鐘

1/2 杯 (125 毫升) 軟乾酪 (茅屋芝士)  
1 杯 (250 毫升) 原味酸奶  
1 隻 香蕉  
2 茶匙 (10 毫升) 花生醬  
4 湯匙 (60 毫升) 巧克力糖漿

可加：1 湯匙 (15 毫升) 蜜糖或用來調味

製法：

1. 將所有配料放進攪拌機攪拌。
2. 關掉攪拌器，人手攪拌。重複直到軟滑和沒有軟乾酪剩餘的凝乳塊。

請注意：

- 可選擇加 1 茶匙 (5 毫升) 香草精增添味道。
- 如用罐頭水果，便要去水。

### 水果慕斯

可供四人飲用  
需時五十五至六十分鐘 (包括冷卻時間)

1 包 6 安士 (180 克) 有味道的明膠粉或 Jell-O 果凍粉  
1 杯 (250 毫升) 沸水  
1 杯 (250 毫升) 凍水，加冰塊  
1 杯 (250 毫升) 意大利重煮乾酪  
¼ 杯 (60 毫升) 糖  
1 杯 (250 毫升) 急凍或新鮮水果

製法：

1. 將明膠粉和沸水混合進攪拌機攪拌。
2. 在攪拌機中加進 1 杯凍水 (無冰)。
3. 加入意大利重煮乾酪、糖和急凍水果。攪拌至軟滑。
4. 倒進 4 個飲用的餐具。
5. 冷卻 45 分鐘或直至凝固。

## 杏奶油

可供四人飲用

需時三十五分鐘（包括冷卻時間）

6 片	切開一半的罐裝杏，去水
1½ 杯（375 毫升）	牛奶，分開
¼ 杯（60 毫升）	糖
3 湯匙（45 毫升）	玉米澱粉(鷹粟粉)
2 湯匙（30 毫升）	脫脂奶粉

製法：

1. 用攪拌器或食品加工器，將杏和 1 杯（250 毫升）牛奶以高速攪拌 2 分鐘。
2. 加進脫脂奶粉，以低速攪拌至溶合一起。
3. 用篩網濾渣和清除塊狀物。
4. 將杏混合物倒進平底鍋。
5. 用中火將杏混合物煮至沸騰。
6. 用另一個碗混合糖和玉米澱粉在一起。  
加¼杯（125 毫升）牛奶。
7. 用低火將玉米澱粉混合物（混合物來自上述第 6 步驟）加進已煮熱的杏混合物中，同時用打蛋器不斷攪拌，直至變成黏稠。
8. 倒進 4 個飲用的餐具。
9. 冷卻（約 20 分鐘）便可供飲用。

**Abbreviations**

oz	-	ounce
tsp	-	teaspoon
Tbsp	-	Tablespoon
mL	-	millilitre
gm	-	gram

圖片承蒙溫哥華沿岸健康局提供和許可使用

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

本資訊不替代醫護人員給您的建議。

Catalogue #266392 (February 2017) Chinese Traditional

To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

