

用食物将流食增稠

Using Foods to Thicken Fluids

姓名/Name: _____ 日期/Date: _____

营养师/Dietitian: _____

语言障碍矫正师/SLP: _____

职业治疗师/OT: _____

用食物将流食增稠

你可以用普通食物自制增稠的流食。

做好增稠的流食后，务必检查一下，确保稠度适合你。这些建议并非一直会产生相同的稠度。

果泥	用来制作冰沙
蔬菜泥	用来制作冰沙或增稠羹汤
土豆泥	用来增稠羹汤
面粉 玉米淀粉 婴儿米粉	用来增稠羹汤和调味汁
酸奶	用在冰沙中
茅屋芝士糊 乳清芝士 嫩豆腐	用在冰沙中或用来增稠羹汤

使用天然增稠剂的食谱

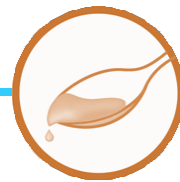
用食物增稠的流食放久了会变稀。

饮用天然增稠的流食前，务必检查一下，确保稠度适合你。

提示：

- 如果使用带籽的水果（如草莓、覆盆子），使用前要将糊状混合物过筛。
- 不要用乳酸饮料代替酸奶配料。

花蜜稠度食谱



无奶版豆腐奶昔

2 人份
需时 5 分钟

10 oz (300 mL) 甜点或滑豆腐，沥干
¼ 杯 (60 mL) 橙汁
2 汤匙 (30 mL) 去籽草莓啫喱

方法：

1. 将所有配料放入搅拌机。
2. 搅拌均匀，直至看不到块粒。

奶油蘑菇汤

2 人份
需时 10 分钟

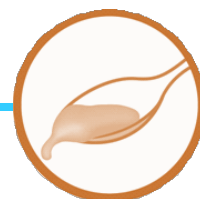
1 罐 10 oz (284 mL) 奶油蘑菇汤
10 oz (284 mL) 2%牛奶
2 汤匙 (25 mL) 玉米淀粉

方法：

1. 将汤和牛奶放入炖锅。中火加热。
2. 用打蛋器搅和。
3. 低火加热，并加入玉米淀粉。
4. 继续用打蛋器搅和，直到看不到结块。
5. 倒入搅拌机。搅拌均匀。

提示：用空汤罐量牛奶。

蜂蜜稠度食谱



杏子冰沙

1 人份
需时 5 分钟

½ 杯 (125 mL) 牛奶
½ 杯 (125 mL) 酸奶
1 包 香草味 Carnation Breakfast Essentials® 饮料
6 块 罐头杏子，沥干

方法：

1. 将所有配料放入搅拌机。
2. 搅拌均匀，直至看不到块粒。

巧克力香蕉冰沙

1 人份
需时 5 分钟

½ 杯 (125 mL) 牛奶
 ½ 杯 (125 mL) 酸奶
 1 包 巧克力味 Carnation Breakfast Essentials® 饮料
 1 根中等大小 香蕉

方法:

1. 将所有配料放入搅拌机。
2. 搅拌均匀，直至看不到块粒。

凤梨冰沙

1 人份
需时 5 分钟

½ 杯 牛奶
 ½ 杯 酸奶
 1 包 草莓味 Carnation Breakfast Essentials® 饮料
 ½ 杯 (125 mL) 罐头碎菠萝，沥干

方法:

1. 将所有配料放入搅拌机。
2. 搅拌均匀，直至看不到块粒。

早餐饮品

1 人份
需时 5 分钟

1 根中等大小 香蕉
 ¾ 杯 (~180 mL) 橙汁
 ½ 杯 (125 mL) 酸奶
 1 汤匙 (15 mL) 小麦胚芽

方法:

1. 将所有配料放入搅拌机。
2. 搅拌均匀，直至看不到块粒。

水果奶昔

2 人份
需时 5-10 分钟

¼ 杯 (60 mL) 牛奶
1 杯 (250 mL) 酸奶
½ 杯 (125 mL) 香草冰激凌
2 块 罐头桃子，沥干
2 茶匙 (10 mL) 蜂蜜

方法：

1. 将所有配料放入搅拌机。搅拌。
2. 停止搅拌机，搅和。重复，直至搅拌均匀、看不到块状物为止。

改动版：用½ 杯 (125 mL) 切成片的香蕉、杏子、梨、草莓或水果沙拉代替桃子。罐头水果要沥干。

高蛋白冰沙

4 人份
需时 5-10 分钟

½ 杯 (125 mL) 茅屋芝士
1 杯 (250 mL) 原味酸奶

添加以下组合之一（A 或 B）：

A. 1 根香蕉

1 杯 (250 mL) 草莓
1 汤匙 (15 mL) 蜂蜜

B. 再加½ 杯 (125 mL) 茅屋芝士

3 块桃子
1 杯 (250 mL) 草莓
1 汤匙 (15 mL) 蜂蜜

方法：

1. 将所有配料放入搅拌机。搅拌。
2. 停止搅拌机，搅和。重复以上步骤，直到搅拌均匀，看不见茅屋芝士块为止。

备注：

- 可以加 1 茶匙 (5 mL) 香草晶提味
- 罐头水果要沥干水分

家常蔬菜杂烩羹

5 人份
需时 20-25 分钟

1 个大 马铃薯，洗净、去皮、切丁
 2 ½ 杯 (625 mL) 鸡汤，分开加
 ¼ 茶匙 洋葱粉
 ½ 杯 (125 mL) 炼乳
 10 oz (285 mL) 新鲜或冷冻蔬菜，如西兰花、花椰菜、芦笋或胡萝卜

方法：

1. 将土豆和 1 ½ 杯 (375 mL) 鸡汤倒入炖锅煮 10 到 15 分钟或煮软。
2. 不用沥干，把土豆放在平底锅里捣成泥备用。
3. 将蔬菜和 1 杯 (250 mL) 鸡汤放在另一只炖锅中煮烂。
4. 将土豆泥、蔬菜鸡汤、炼乳和洋葱粉混合在一起。
5. 倒入搅拌机。搅拌均匀。必要时筛去颗粒。

奶油汤

3 人份
需时 10 分钟

1 罐 10 oz (284 mL) 奶油汤
 10 oz (284 mL) 牛奶
 1/3 杯 (80 mL) 即食马铃薯片

方法：

1. 将汤和牛奶放入炖锅中，用中火煮。
2. 加入马铃薯片，并搅和。
3. 如果能看到块状物，则倒入搅拌机搅拌均匀。如果没有块状物，则可以食用。

提示：用空汤罐量牛奶。

奶油肉蔬羹

1-2 人份
需时 20-25 分钟

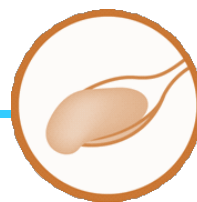
1½ 杯 (375 mL) 蔬菜肉汤
 ½ 杯 (125 mL) 切碎的芹菜
 2 汤匙 (30 mL) 切碎的洋葱
 ¾ 杯 (175 mL) 脱脂奶粉
 1½ 汤匙 (25 mL) 面粉
 ½ 茶匙 (2 mL) 盐
 ¼ 杯 (50 mL) 切碎的熟肉或禽肉
 ¼ 茶匙 (1 mL) 百里香

方法:

1. 将蔬菜肉汤放入炖锅煮沸。
2. 加入芹菜和洋葱。煮到变软。
3. 将脱脂奶粉、面粉和盐放入另一个碗中混合。
4. 将干的混合物撒在肉汤上用中火煮。
5. 用打蛋器搅拌均匀。
6. 加入肉和百里香。
7. 继续搅和，煮稠。
8. 倒入搅拌机。搅拌均匀。
9. 用筛子滤去残余颗粒。

改动版：要达到“花蜜稠度”，可以再加入一杯¼ 杯 (50 mL) 蔬菜肉汤。

布丁稠度食谱



高蛋白冰沙

4 人份
需时 5-10 分钟

1/2 杯 (125 mL) 茅屋芝士
1 杯 (250 mL) 原味酸奶
1 根 香蕉
2 茶匙 (10 mL) 花生酱
4 汤匙 (60mL) 巧克力糖浆
备选: 1 汤匙 (15 mL) 蜂蜜或视口味增减

方法:

1. 将所有配料放入搅拌机。搅拌。
2. 停止搅拌机，搅和。重复以上步骤，直到搅拌均匀，看不见茅屋芝士块为止。

备注:

- 可以加 1 茶匙 (5 mL) 香草精提味
- 罐头水果要沥干水分

水果慕斯

4 人份
需要 55-60 分钟（包括冷却时间）

1 包 6 oz (180 gm) 增味明胶粉或果冻混合粉
1 杯 (250 mL) 开水
1 杯 (250 mL) 冷水加冰
1 杯 (250 mL) 意大利乳清芝士
¼ 杯 (60 mL) 糖
1 杯 (250 mL) 冷冻或新鲜水果

方法:

1. 将明胶粉末和开水加入搅拌机搅拌。
2. 向搅拌机中加入 1 杯冰水（没有冰块）。
3. 加入乳清芝士、糖和冷冻水果。搅拌均匀。
4. 倒入 4 个餐盘。
5. 冷却 45 分钟或直到凝固。

杏子奶霜

4 人份

需时 35 分钟（包括冷却时间）

6 块 罐头杏子，沥干
1½ 杯 (375 mL) 牛奶，分开加
¼ 杯 (60 mL) 糖
3 汤匙 (45 mL) 玉米淀粉
2 汤匙 (30 mL) 脱脂奶粉

方法：

1. 使用搅拌机或食物加工机，将杏子和 1 杯 (250 mL) 牛奶高速搅拌 2 分钟。
2. 加入脱脂奶粉，低速搅拌均匀。
3. 用筛子滤去块粒。
4. 将杏子混合物倒入炖锅。
5. 用中火将杏子混合物煮沸。
6. 将糖和玉米淀粉放入另一只碗里混合。
加入 ½ 杯 (125 mL) 牛奶。
7. 用低火将（第 6 步做好的）玉米淀粉混合物加入热的杏子混合物中，同时用打蛋器不断搅和，直到变稠。
8. 倒入 4 个餐盘。
9. 冷却（大约 20 分钟）后上桌。

缩写

oz	-	盎司
tsp	-	teaspoon
Tbsp	-	Tablespoon
mL	-	毫升
gm	-	克

图片由温哥华沿岸卫生局提供。经许可使用

www.fraserhealth.ca

此资讯不能取代医务人员给你提供的建议。

Catalogue #266393 (February 2017) Chinese Simplified

To order: patienteduc.fraserhealth.ca

