



# 軟餐

---

## 知多少?



(圖片來源: 保良局及am730)



# 軟餐……

## 姐係咩？



軟餐，是專為吞嚥障礙患者而設的膳食。

外型與普通食物相似，呈果凍狀，口感軟綿，且黏性低，容易被舌頭壓爛吞嚥。



軟餐款式及種類包羅萬象。從酒樓點心、茶餐廳叉燒飯，到日式便當，都應有盡有

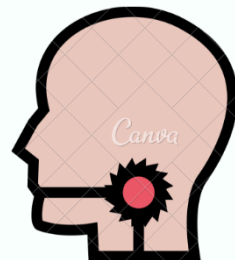
- 色香味更佳，能增加患者食欲，維持身體營養所需
- 減低誤嚥及噎咳風險
- 製作簡單方捷
- 重拾與家人共享美食樂趣
- 部分軟餐會添加纖維素，改善便秘



### 軟餐好處多籊籊

# 咩係吞嚥困難？同軟餐有咩關係？

隨老人家年紀漸長，咀嚼吞嚥及口水分泌能力會逐漸退化，患上長期病患，如**認知障礙症**、**帕金森症**，及**中風**的機率亦會增加，容易導致**吞嚥障礙**。



患者進食時容易噎到，嚴重更有食物「**落錯格**」，進入氣管的情況，導致**肺炎**，引發生命危險。故此，患者的食物通常需要特別烹製，以確保進食安全。

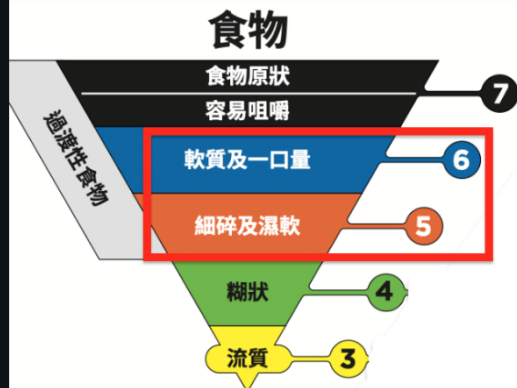


(圖片來源: 信報及簡約吞嚥餐有限公司)

然而，許多傳統的**碎餐**、**糊餐**，外表和味道其實都不太討好，患者們經常「**無啖好食**」。

近年引入的**軟餐**正正提供了另一個膳食選擇，讓患者**重拾口福**。

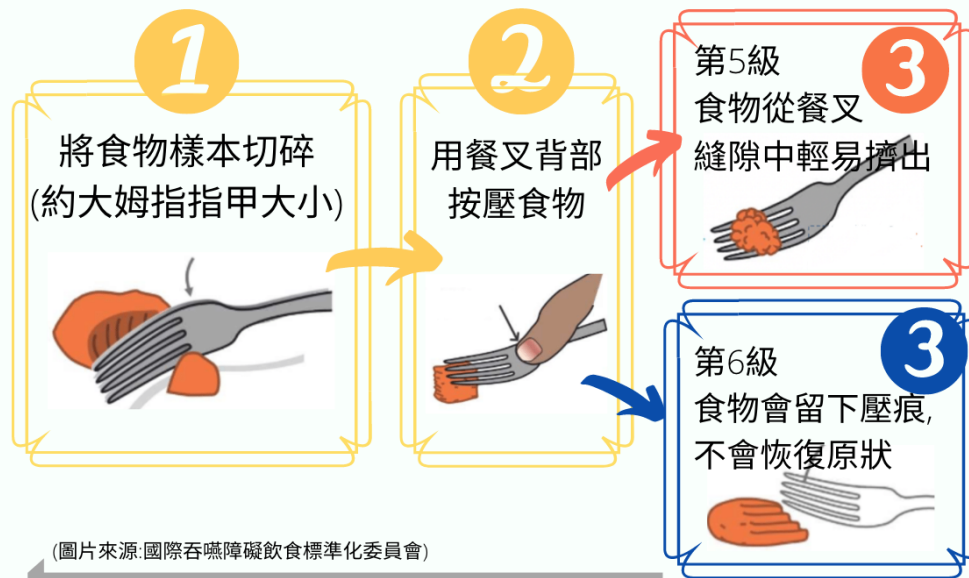
# 點知軟餐岩唔岩食？




(圖片來源:國際吞嚥障礙飲食標準化委員會)

跟據國際吞嚥障礙飲食標準，軟餐屬第5級(細碎及濕軟)至第6級(軟質及一口量)適合缺少牙齒及咀嚼時感到疼痛或疲累的人士。

照顧者可在備好軟餐後進行餐叉壓力測試，以確保稠度合附言語治療師的建議，提高進食時的安全性。



(圖片來源:國際吞嚥障礙飲食標準化委員會)



# 軟餐點整好？

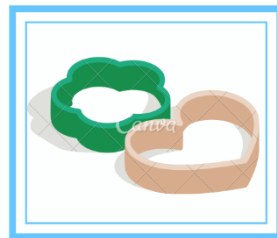
## 製作三部曲



食物去骨煮熟，  
加入軟餐酵素及水，  
用攪拌機攪至順滑



70度以上加熱，  
至呈流質狀



倒入模具塑形，  
凝固後即可食用

## 長者至愛－軟餐參考食譜



### 小食篇：甘筍燒賣



#### 材料

##### A) 甘筍粒

- 甘筍 200克
- 清水 100毫升
- 食倍樂軟餐酵素 4.5克

##### B) 燒賣粒

- 燒賣 200克
- 清水 200毫升
- 食倍樂軟餐酵素 6克



## 製作方法

1. A、B材料分別放進攪拌機，攪拌2分鐘
2. 甘筍和燒賣糊分別放入鍋中，攪拌加熱2分鐘
3. 將燒賣糊倒入錫紙模具、甘筍糊倒入方形盤，放置2分鐘至凝固成形
4. 甘筍塊切粒，擺放於燒賣面上



(食譜及圖片來源:軟餐俠)

### 製作小tips

- 善用碗碟和錫紙模具，或把軟餐切成不同形狀，塑形食物
- 如中途食物冷卻，可送入微波爐加熱

## 主食篇：蜜汁叉燒飯

### 材料

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| A) 白飯       | B) 叉燒       | C) 醬汁       |
| • 飯 100克    | • 叉燒 150克   | • 叉燒汁 100克  |
| • 水 200毫升   | • 水 225毫升   | • 吞樂美粉 1.5克 |
| • 食倍樂粉 4.5克 | • 食倍樂粉 5.6克 |             |

### 製作小tips

- 適當加入調味，風味更佳
- 加入天然色素，如黃薑粉、菠菜粉，食物顏色更佳

## 製作方法

1. A、B材料分別放進攪拌機，攪拌3分鐘
2. 白飯和叉燒糊分別放入鍋中，攪拌加熱3分鐘
3. 將白飯糊倒在碗中、叉燒糊倒入錫紙模具內，放置3分鐘至凝固成形
4. 軟叉燒切片，再攪拌C材料至呈蜜糖狀，把食物裝盆即可



### 製作小tips



- 分開飯、菜、肉製作、裝盆，賣相更佳

(食譜及圖片來源:軟餐俠)

## 甜品篇：紅豆湯圓

### 材料

#### A) 紅豆蓉

- 熟紅豆 50克
- 水 50毫升
- 糖 適量

#### B) 湯圓皮

- 糯米粥 200克
- 食倍樂粉 3克

### 製作方法

1. A、B材料分別放進攪拌機，攪拌1.5分鐘
2. 紅豆和湯圓糊分別放入鍋中，攪拌加熱3分鐘
3. 紅豆糊倒入碟中，放置3分鐘至凝固，切粒備用
4. 將湯圓皮糊放於半圓模具上，再輕放紅豆軟粒，最後倒一層湯圓皮糊在上，待凝固成形即可



(食譜及圖片來源:軟餐俠)



# 常見軟餐問與答

Q1. 軟餐酵素的人工化學成份會影響健康嗎?

A 澱粉和植物黃原膠是軟餐酵素的主要材料。  
兩者均屬天然成份，可安心食用。



Q2. 如果家中沒有酵素，可以用其他材料代替嗎?

A 家中常用的粟粉、番薯粉等凝固材料也能幫助增稠。然而，這些代替品有可能會影響食物味道，使用量亦沒有統一標準，煮出來的食物可能不適合具吞嚥困難的人士。建議患者使用軟餐酵素為佳。



Q3. 在哪裡可以買到軟餐酵素或預製軟餐?



Culture Homes  
文化村



Meaningful  
軟膳點



Graceful Meal  
盛饌



Captain Meal  
軟餐俠