



書色園
SIK SIK YUEN



香港大學教育學院
吞嚙研究所

吞嚙無障礙

理論

與

實踐

手冊



目錄

序言

齋色園監院 李耀輝（義覺）道長, MH	2
齋色園主席 馬澤華先生, MH, CStJ	3
齋色園社會服務委員會主席 黎澤森先生	4
香港大學教育學院吞嚥研究所所長 陳文琪博士	5

學者分享摘要

International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI): A Global Perspective Peter Lam Co-Chair of the International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI)	6
照顧者培訓計劃 香港大學教育學院吞嚥研究所所長 陳文琪博士	7
安老院舍的言語治療服務：回顧、創新與展望 香港中文大學醫學院耳鼻喉——頭頸外科學系 言語治療科助理教授兼言語治療科副主管 羅家東博士 言語治療師 韋一鳳女士	8
照護食生態圈的「共創」 香港社會服務聯會社會企業商務中心主管 譚穎茜女士	10

照顧者培訓手冊

認識吞嚥障礙	11
長者餵食技巧	12
吞嚥練習	13
IDDSI介紹與測試方法	15
餐膳製作及食譜分享	18

心聲分享

院舍言語治療師分享	40
社區照顧者分享	41
院舍吞嚥服務與餐膳特色分享	42

齋色園吞嚥服務的發展

「食得喜」樂齡美食烹飪大賽參賽花絮	48
-------------------	----

編輯工作小組	52
--------	----

序言



古語有云食物要「色、香、味」俱全，現今更講求口感，但對一班出現吞嚥困難的長者而言，他們還有機會享受食的「色、香、味」嗎？

為顧及吞嚥困難長者的需要，他們的食物須經過特別處理。為方便吞嚥困難長者攝取食物的營養，食物多以碎狀或糊狀形態出現。食物賣相大打折扣，難免影響長者的進食意欲。為讓吞嚥障礙的長者能重拾飲食的樂趣，早於2000年，本園有廚師團隊提出須為糊餐的院友特別安排膳食；及後持續舉行廚師交流日，以提昇吞嚥困難長者的飲食質素。2010年本園更投放資源聘請香港中文大學醫學院耳鼻喉頭頸外科科學系，安排言語治療師定期為有吞嚥困難的長者進行評估；並提供訓練，以長者能夠「捩甩胃喉」為我們工作的終極期盼。

2019本園與香港大學言語及聽覺科學部吞嚥研究所合作推廣國際吞嚥障礙食物標準(IDDSI)，並為食物及飲品的質地及濃度訂下八個等級，讓護老者及工作人員更能掌握食物及飲品的黏稠度，以準確地準備更多款式及安全的餐膳。為保持食物賣相，本園致力食譜研發，以「真材實料」製作不同糊餐；同時追求保留食物的原有形態，讓長者能享受食物的「原汁原味」，感受進食帶來的喜悅。

今年，本園主辦可蔭護理安老院參加由香港社會服務聯會舉辦之「食得喜」樂齡美食烹飪大賽2021，並勇奪「美食」嘉許大賞，充份反映本園在「照護食」的努力成果，為本園百年慶典錦上添花，可喜可賀。

正所謂「食得是福」，未來本園將繼續以不斷創新，持續照顧的理念，製作不同食譜及改良技巧，為長者帶來更多進食體驗，為其晚年生活增添更多飲食的樂趣。

耆色園監院暨一百周年紀慶活動籌備專責委員會主席
李耀輝（義覺）道長, MH

序言

據香港大學吞嚥研究所2015年進行受吞嚥障礙困擾長者的研究，發現全港約有60%居於院舍的長者；及40%接受日間服務的長者出現吞嚥困難。香港社會服務聯會（下稱：社聯）按這項調查推算，全港有逾10萬名長者受此問題困擾。有見及此，社會福利署於2020年10月起，向全港津助院舍、社區照顧服務提供額外資源，為有吞嚥困難的長者提供軟餐服務。

嗇色園五所院舍及社區照顧服務單位不乏吞嚥困難的長者，為重燃他們對進食的興趣，本園早於2014年與香港大學言語及聽覺科學部吞嚥研究所合作，進行「吞嚥無障礙計劃」。項目由服務單位的餐膳推廣工作開始，舉行廚師交流日、食譜設計比賽等，提昇廚師烹調特別餐之技巧及水平；另推廣「食多啲講多啲應用程式」，協助長者以簡單及直接的方式進行吞嚥及溝通訓練。最後舉行「世界吞嚥日」、食譜製作、參加「樂齡科技博覽暨高峰會」，以實務及普及的方式，提升社會大眾對吞嚥困難長者的關注。

嗇色園作為一所以宗教為本的慈善團體，創於1921年，恭奉赤松黃大仙師，尊崇道、釋、儒三教，以「普濟勸善」為宗旨。今年正值本園百周年紀念，特意舉行百周年活動「世界吞嚥日」國際研討會及長者餐膳推廣照顧者培訓課程；並幸獲香港大學教育學院吞嚥研究所所長陳文琪博士鼎力支持，為員工及社區護老者進行培訓。2021年12月8日更舉行「世界吞嚥日」國際研討會，邀請本地及海外學者作實務分享；同時出版《吞嚥無障礙理論與實踐》手冊，供業界參考及借鑑。活動不但能提升員工及護老者的照護技巧，更能啟發業界及社會大眾，達相得益彰之效。

今年是嗇色園重大的里程碑，未來本園以創新及多元手法，將服務推陳出新；並本著「善心、善意、善行」的精神，繼續服務社群。



嗇色園主席 馬澤華先生, MH, CStJ

序言



按香港政府統計處《香港人口推算2020-2069》顯示，本港60歲或以上人口由2020年的1,971,500上升至2069年的3,121,300，升幅超過58%，可見本港人口高齡化問題十分嚴重。隨著長者年齡的增長，身體機能開始衰退，當中更因口部肌肉出現退化，而影響溝通及吞嚥能力，對長者的社交及日常生活造成負面影響。幫助長者改善吞嚥問題確是刻不容緩。

關注長者的吞嚥問題已經不再局限於碎餐、糊餐的鑽研；近年吞嚥研究的推廣，已涉及不同的持份者，推廣的內容更為專業及標準化。2017年起本園與香港大學言語及聽覺科學部吞嚥研究所合作，每年12月舉行「世界吞嚥日」，以特定主題項目如：飲食無障礙、口肌訓練推廣、國際吞嚥障礙食物標準推廣，喚醒業界、普羅大眾及照顧者對吞嚥障礙的關注；同時以群策群力的理念，改善長者的餐膳質素及提升護理技巧。

今年適逢本園百年慶典，故與香港大學教育學院吞嚥研究所再次合作，以國際吞嚥障礙食物標準(IDDSI)為基礎，為員工及照顧者舉行一系列的培訓課程。培訓內容十分全面，涵蓋評估、治療及日常照顧，由吞嚥障礙成因、治療方法；及至吞嚥飲食標準簡介、餐膳製作及餵食技巧，一應俱全。培訓內容同時結集本園的實務智慧及海外學者的分享編制成《吞嚥無障礙理論與實踐》手冊，期盼手冊內容能在本園百年慶典下，啟發業界及護老者，為長者們構建一個吞嚥無障礙的生活環境。

耆色園副主席兼社會服務委員會主席

黎澤森先生

序言



過去一年，新冠來犯；在疫情下全城戒備深慮。我不得不藉此感謝耆色園董事局的支持，社會服務不同單位及香港大學吞嚥研究所團隊的參與，讓今年照顧者培訓課程能夠超額完成，非常感恩。

經過多年的合作，我發現耆色園各位同事和照顧者對於「吞嚥困難」這個名詞已經相當認識，各位廚師已能夠設計出一系列色香味俱全的照護食。今年的培訓課程我們集中進行示範、練習和院舍員工之間的交流，我們還加入了凝固粉試飲環節，讓大家更加理解不同凝固粉和稀杰等級的特色。同事們更能明白不同凝固粉的分量直接影響稀杰的標準。有了知識理論作為基礎；再結合多年的實務經驗，同事才能提供具質素的服務。

謹此盼望今年的分享內容能夠幫助各機構為員工提供培訓；並設計合適的吞嚥照顧者培訓課程。我們深信持續提升照顧者的吞嚥知識，才能讓更多有需要的長者食得安全，食得開心！

今年適逢耆色園百年紀慶，我謹祝願耆色園善業昌隆，百尺竿頭，更進一步。

香港大學教育學院吞嚥研究所所長
陳文琪博士

學者分享摘要

International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI): A Global Perspective

Peter Lam

Co-Chair of the International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI)

Around the world, many countries were using unpublished or published standardised national terminology for texture modified foods and thickened liquids to improve patient safety for people with swallowing disorders. However, the variations and diversity of terminology, labels, number and levels of food texture and liquid thickness have added to confusion on a global basis. The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI) was formed in 2013 to lead the development of global standardised terminology and definitions to describe texture modified foods and thickened liquids used for individuals with dysphagia of all ages, in all care settings, and all cultures to promote safety. The initiative was conducted over four stages, commencing with reviewing existing national published standards, surveying stakeholders for their needs of an international standardised terminology, a systematic review of the literature to support the use of texture modified foods and thickened liquids, and stakeholder consultation of the draft framework that resulted in the final publication of the IDDSI framework. Since the publication, IDDSI is currently being adopted and implemented by many countries around the world. Global implementation and resources to support IDDSI implementation will be highlighted in the presentation.

香港大學吞嚥研究所於2021年7月至8月期間進行網上問卷調查，探討市民對吞嚥障礙及吞嚥安全的認識，此項調查得到香港大學知識交流基金支持。調查共收集217份問卷，發現大約65%市民知道什麼是吞嚥困難，但只有45%知道什麼是吞嚥安全。近年市民能夠在不同渠道接收到吞嚥困難的資訊，大致明白隨著年紀增長或中風後都有機會出現吞嚥困難，影響進食。調查發現不足五成的市民知道認知障礙亦是吞嚥困難常見的成因之一。現時在安老院舍裏，很多患有認知障礙的院友在進食時都需要特別協助和預備特別處理的照顧食。調查同時發現許多市民對於選擇安全的食物的認知不足，不太清楚那類食物會影響吞嚥安全。

有見及此，香港大學吞嚥研究所和薈色園在2021年8月至9月期間舉行了一個照顧者培訓課程，課程包括五個主題性的工作坊，每節工作坊約45分鐘至1小時。內容包括：

- 一、認識吞嚥障礙及成因
- 二、吞嚥治療常用方法
- 三、IDDSI之介紹
- 四、餐膳製作
- 五、長者餵食技巧

由於疫情關係，在嚴謹的感染控制措施下，院舍的同工不能聚集上課，所以這次培訓採用混合教學模式，除以網上形式教學外，香港大學吞嚥研究所團隊更到訪各參加的單位協助進行實體練習，這個模式既能加深各單位同事之間的交流又能符合防疫要求；同時有助鼓勵更多前線員工定期參與訓練。

今次的照顧者培訓課程共有十七個單位參與，包括安老院舍、地區中心、鄰舍中心及健康中心，工作坊共有295名參加者參與。參加者包括：廚師、助理廚師、保健員、活動程序員、起居照顧員、登記護士、社工、職業治療師、復康助理、副院長及院長；另有長者中心的會員及護老者。參加者可自由選擇參加工作坊的數目，完成三節或以上的參加者需在課程前和完成課程後填寫一份吞嚥障礙認知測試問卷。最後一共有262名參加者完成三節或以上的工作坊。測試結果顯示培訓課程有助提升照顧者對吞嚥安全的認識。照顧者對照顧食測試方法的練習和餐膳製作經驗交流特別感興趣。

今次舉行的照顧者工作坊有幾點特別之處可作未來培訓課程參考。首先，混合教學模式可作未來培訓課程的方法，各單位的同工不用花時間往來培訓地點；同時講者亦不須要走訪不同單位重複演講。今次到訪各單位協助實體練習的吞嚥研究所同事大部分是經過專業訓練的研究員，而不是言語治療師，這樣有助減輕言語治療師的工作負擔。由於講者是在網上授課，過程可輕易和清楚地錄影，用作內部培訓用途，讓未能參與的照顧者在往後時間自行學習。最後，這次工作坊能夠讓不同職位的同工同時進行培訓，有助推動全院對吞嚥安全的認識，促進員工之間對吞嚥安全的互助，共同為長者創造一個更安全、更愉快的進食環境。

安老院舍的言語治療服務：回顧、創新與展望

香港中文大學醫學院耳鼻喉——頭頸外科學系
言語治療科助理教授兼言語治療科副主管
羅家東 博士

言語治療師
韋一鳳 女士

一轉眼，嗇色園與香港中文大學言語治療科的合作即將邁入第12個年頭。這十幾年間，嗇色園與香港中文大學言語治療科攜手合作，使得言語治療服務在嗇色園轄下5間安老院舍穩步發展。正值嗇色園100周年紀念之際，共同回顧嗇色園與中大言語治療的合作之路、展望未來，意義非同一般。

回顧：推動安老院舍言語治療服務的先驅

社署於2018年開展了言語治療師在安老院舍的服務。而嗇色園比社署提早8年（即2010年）已經洞悉長者吞嚥、社交溝通和康復的需求，開始與中大合作為院友提供言語治療服務。這8年間嗇色園獨力承擔言語治療服務所需的一切費用，直至得到政府的資助。嗇色園憑藉其對院友需求的密切關注和對復康發展動態的敏銳觸覺，儼然是推動安老院舍言語治療服務的業界先驅。

最開始嗇色園以可蔭作為試點，首先接受了中大每個月一次的言語治療服務。由於當時人手短缺、資源匱乏，中大言語治療師只能為有緊急需求的院友提供吞嚥評估和處理。開展一項新的服務無疑是艱辛的，但是短短三年內成效頗豐。至2013年，嗇色園將這一服務推廣到轄下5間安老院舍，每間院舍每個月可以接受到一次言語治療服務。從2015年起，嗇色園更增加可蔭的言語治療服務次數。這些措施有效舒緩了院友的吞嚥、社交溝通和康復需要。而2018年得到政府撥款資助後，更是進一步推動了言語治療服務在嗇色園的發展，使得5間院舍的言語治療服務更為常規化。

回望過去的十幾年間，中大言語治療科也不斷地完善其提供的服務。時至今日，隨著安老院舍服務經驗的增加，我們將服務擴闊至吞嚥評估及相關復康訓練、溝通評估及相關復康訓練、制定院友個人護理計劃(ICP)。我們的服務也逐步變得更細化、精準化、系統化。院友從新入住院舍，及時獲得言語治療師的篩查及評估，此後有需求的院友會得到定期的複查。一些住院後出院的院友也會進行評估，每年度還會對所有院友進行年度篩查，以保證每位院友都得到有效的支援。

除此之外，我們還定期對護士、復康助理、前線護理人員、廚師等員工及家屬進行吞嚥困難、社交溝通、長者餵食技巧等相關的講座及培訓；對院友進行促進健康的工作坊等活動。這些更廣泛、更系統化的言語治療服務，不但有效提高了為院友服務的所有人員的技能，也更適切地回應了院友的需求。

創新與展望：將理念轉化為行動

在不斷完善和提升言語治療服務的同時，中大言語治療也嘗試各種創新，例如在特殊節慶時給鼻胃管餵飼院友提供用口試食活動，與職業治療師合作進行「有骨魚進食安全評估」等等，這一切都是秉持「提高院友生活質量」的理念而進行。展望未來與耆色園的合作之路，中大希望將這些理念轉化為更多的實際行動，逐步實現以人為本的全人關懷服務。未來，中大言語治療科希望能開展關於安老院舍言語治療服務質量的研究，以此推動高質量服務發展的轉變。我們也期望能與耆色園有更緊密的合作，使之成為言語治療學生的實習基地，培訓更多言語治療的生力軍，惠及更多有需要的人。

相信耆色園和中大言語治療的合作會堅如磐石，越來越密切，共創雙贏的未來。

照護食生態圈的「共創」

香港社會服務聯會 社會企業商務中心主管
譚穎茜女士

筆者不是美食家，相比同事們對於食物之講究，我只是滿足基本口腹之慾而已。五年前社聯籌備第一屆樂齡科技博覽，我卻在因緣際會下負責統籌食物展館。筆者從事的是社會創新領域，在社創的過程中，我們強調要找到痛點、富有同理心以及多方的協作。我希望「照護食」運動是值得參考的經驗。

尋找痛點

同事說，若想瞭解長者的食物需要，一定要試食糊餐。我來到院舍，請同工給我一碗糊餐。我一看，心底一沈。同工已經很有耐心避免把不同食物混在一起，但糊餐的賣相仍是令人卻步。同工說，院友不喜歡吃，他們每天棄置很多糊餐。我們隨後發現更多問題：院友不願意進食，影響他們的身心質素、照顧者感到十分沮喪、政府給予的食物開支多年沒有增加，院舍只能採用最簡便的烹調方法。我們發現痛點不僅在於食物本身，更在於政策及資源分配。

同理心

2017年我們首次在樂齡科技博覽設置「長者軟餐」區。當年本地的參展商寥寥可數，我們邀請了日本參展商烹調各類型的照護食品。為了配合「科技」元素，我們亦以3D打印技術印製長者軟餐，以吸引來賓注意。我記得有位年邁的婆婆吃過參展商展示的「豬排軟餐」後激動地緊握我手，眼泛淚光。但當我說那些產品只供展出，在香港未能銷售時，婆婆面露無比失望。3D食物打印機固然引起關注，但院舍同工也批評我們沒考慮他們的實際需要。過去數年我們與用家、照顧者及同工的緊密互動，明白他們需要在地支援、本地化的照護食指引，而不是只有科技、沒有人本的產品。

多方協作及共創

一年一度的博覽並不能滿足我們的願景，我們更想建構一個完整的「生態圈」，邀請民、商、官、學多方參與。針對本地不一的照護食標準，我們伙拍香港中文大學及香港大學將IDDSI本地化，期望為生產商及照顧者提供指引。在此我想特別鳴謝嗇色園帶給我們的啟發。嗇色園同事邀請我們出席的院舍廚師烹飪比賽，讓我們眼界大開，從而得到啟發；及後社聯透過與國際廚藝學院及院舍合作，舉辦了樂齡美食烹飪大賽，讓廚師把照護食實踐於日常烹調之中。商界及社企界亦積極參與，開始進入照護食市場。最近兩年，我們獲得嘉里集團贊助，得到資源推廣照護食；政府更採納我們的政策建議，由2020年度開始增撥7500萬，資助安老服務單位為有吞嚥困難的長者提供軟餐。

社創並不是一蹴而就地找到解決方案，而是在「試錯」中反覆實踐；而「共創」更是不同持分者的緊密協作，尋找共同關注點，一起行動。我相信照護食是一個社創及「共創」的好案例，而嗇色園更是其中一個最重要的伙伴。

照顧者培訓手冊

認識吞嚥障礙

吞嚥困難是指吞嚥過程中出現任何問題，而未能順利進食。患者可能會於飲食、吞唾液或藥物時遇到。

吞嚥困難的成因

吞嚥困難通常是由控制吞嚥的肌肉或神經受損所引起的。

此障礙的成因有很多，例如：中風、帕金森症、認知障礙症、腦損傷、胃酸倒流導致食道收窄、癌症（如：鼻咽癌、舌癌、食道癌）等等。

十大吞嚥過程中常見問題

1. 吞嚥疼痛。
2. 咀嚼困難。
3. 需較長的時間咀嚼或吞嚥。
4. 食物長時期留在口腔內，未能吞下。
5. 食物或飲料從口或鼻孔流出。
6. 進食時容易噎咳。
7. 進食後咳嗽、氣喘、清喉嚨或有痰聲。
8. 要吞嚥數次才能吞下食物。
9. 吞嚥後聲線變得混濁不清。
10. 食物未能順暢地傳送到胃部。

吞嚥困難併發症

- ◇ 減低吃喝的樂趣。
- ◇ 脫水。
- ◇ 體重減輕。
- ◇ 食物或液體進入呼吸道（俗稱：「落錯格」或「濁親」）引致吸入性肺炎和慢性肺疾病。
- ◇ 窒息。

吞嚥常用治療方法

言語治療師會為患者作個別評估，按照病因及需要，制定治療及復康服務方案，其中包括：

- ◇ 改善進餐方法。
- ◇ 避免進食某類的食物。
- ◇ 長者餵食技巧。
- ◇ 口肌運動——吞嚥練習。

長者餵食技巧

如果長者需要餵食協助，可以注意以下事項：

餐前準備

- ◇ 檢查言語治療師給予的吞嚥建議：
 - 預備適當的餵食工具（如茶匙）。
 - 檢查食物或液體的稠度是否合適。
- ◇ 提供寧靜舒適環境讓院友可以專心進食。
- ◇ 檢查口腔衛生，牙齒狀況。
- ◇ 檢查病人是否警覺，可以先打個招呼，叫他／她的名字，讓他知道將要進食。

餵食時

- ◇ 確保長者盡量坐直，頭部微微向前。如長者不能保持坐姿，可使用手枕或特製的座椅，使頭和身體保持適中的位置。
- ◇ 照顧者座椅應與長者同高，以便觀察吞嚥進度。
- ◇ 食物放入口中的次序，適當時給予選擇。
- ◇ 不要讓食物放久而變成室溫溫度，給予暖熱的食物（或冰凍的甜品）。
- ◇ 注意每口食物／液體的份量，不要過多。
- ◇ 要吞完口內所有食物再餵另一口，給予每口食物之間有停頓時間。
- ◇ 如出現咳嗽，要先停下餵食，並鼓勵咳出食物。

用餐後

- ◇ 留意有否食物殘渣留在口內。如有，可鼓勵長者再吞幾口，或用小茶匙把食物移走。
- ◇ 飯後要坐至少30-45分鐘。
- ◇ 留意口腔衛生，餐後刷牙及定期用漱口水，有助降低患肺炎機會。

吞嚥練習

吞嚥練習 - 1

對象：

未能完全控制嘴唇的人，
例如：中風後流口水，嘴
唇未能合上。

好處：

加強嘴唇肌肉能力及協
調性。



1. 用最快的速度說「衣-烏」5次。
2. 再說一次（嘴形要誇張）。
3. 下一個動作，「谷」起塊臉，維持5秒。（留意不可漏氣）
4. 放鬆，再做一次。



吞嚥練習 - 2

對象：

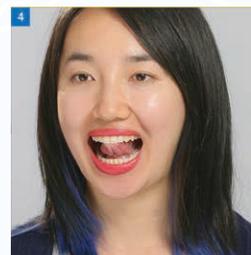
中風、頭頸癌及腦神經疾
病引致未能完全控制舌頭
的人。

好處：

可以加強舌頭肌肉功能
及協調性，令咀嚼過程
更順利。



1. 手指放在右臉頰，舌頭從口腔內與手指鬥力，維持3秒。
2. 手指放在左臉頰，舌頭從口腔內與手指鬥力，維持3秒。
3. 再做一次右邊臉（3秒）左邊臉（3秒）。
4. 下一個動作，張開口，舌頭用力頂向上排牙後面，維持3秒。
5. 再做一次。
6. 第三個動作，舌尖快速輕碰兩邊嘴角5次。
7. 再做一次。



吞嚥練習 - 3

對象：

嘴巴開合困難的人，
例如：頭頸癌康復者。

好處：

加強嘴巴力度及協調性，
以及開合的幅度。



1. 嘴巴盡量張開，用手與下巴鬥力，維持5秒。
2. 再做一次。



吞嚥練習 - 4

對象：

所有患吞嚥困難的人，
例如：認知障礙症，柏金
遜症及中風。

好處：

加強咽喉肌肉的力度及協
調性。



1. 用力吞一啖口水。
2. 再做一次。



IDDSI介紹與測試方法

The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (簡稱IDDSI)

- ◇ 於2013年成立，為吞嚥障礙患者訂立全球公認的食物質地及液體濃度定義。
- ◇ 是國際標準化的「名稱、描述及測試方法」，不是「處方」，用於準確描述吞嚥障礙患者的食物質地和飲品稠度。

國際吞嚥障礙食物標準行動委員會於2017年確立了由八個連續等級（0-7級）組成的適用於吞嚥障礙人士的食物框架，每個等級由相應的數位、文字描述和顏色逐一區分。



© The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative 2019 @ <https://iddsi.org/framework>. Licensed under the Creative Commons Attribution Sharealike 4.0 License <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>. Derivative works extending beyond language translation are NOT PERMITTED.

IDDSI 簡稱

7 食物原狀	RG7
7 容易咀嚼	EC7
6 軟質及一口量	SB6
5 細碎及濕軟	MM5
4 糊狀	PU4
4 高度稠 (杰)	EX4
3 流質	LQ3
3 中度稠 (杰)	MO3
2 低度稠 (杰)	MT2
1 極微稠 (杰)	ST1
0 稀薄	TN0

客觀的IDDSI流動測試，包括有：

針筒流動測試：第一至三級比較。

餐叉滴漏測試：第三級中度杰。

湯匙傾側測試：高度杰／糊狀。

餐叉壓力測試：第五級細碎及濕軟。

飲品流動測試：

IDDSI級別是根據10秒後的液體殘留量作分類：

等級零：所有液體徹底流出針筒。

等級一：針筒內有1-4毫升液體殘留。

等級二：針筒內有4-8毫升液體殘留。

等級三：針筒內有超過8毫升液體殘留，但仍有少許液體流出。

第級四：如果沒有任何液體流出，則屬於等級四或以上。

餐叉滴漏測試：

要測試流質狀和糊狀食物（等級三和四），可評估這些食物能否流過餐叉的縫隙，及比較每個等級的詳細描述。

匙羹側傾測試：

匙羹側傾測試用於確定樣本的黏稠度（黏合度），以及樣本自己凝聚在一起的能力（凝結力）。

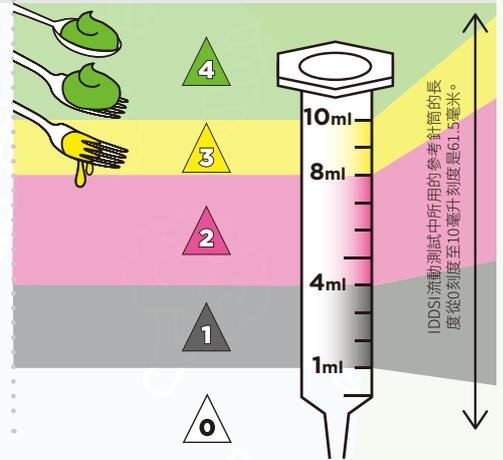
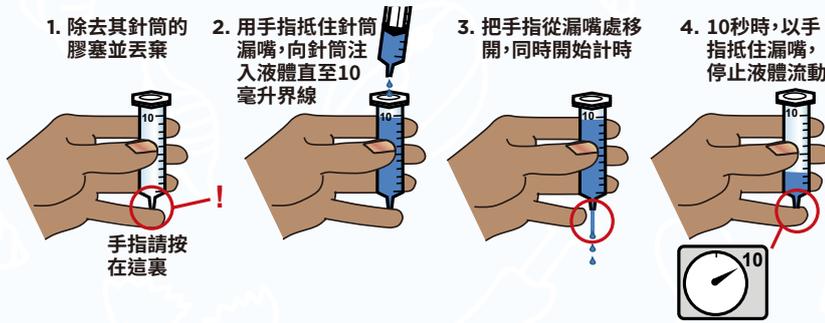
匙羹側傾測試主要用於量度等級四和五的食物樣本，樣本應該：

- ◇ 有足夠凝結力，能在匙羹上保持形狀。
- ◇ 如果匙羹傾斜、傾向一側或搖動，樣本會一整羹傾側或掉落；樣本輕易滑落後，匙羹上只會留下極少量食物殘留，即表示，樣本不應很黏。

流動測試

IDDSI級別是根據10秒後的液體殘留量作分類。

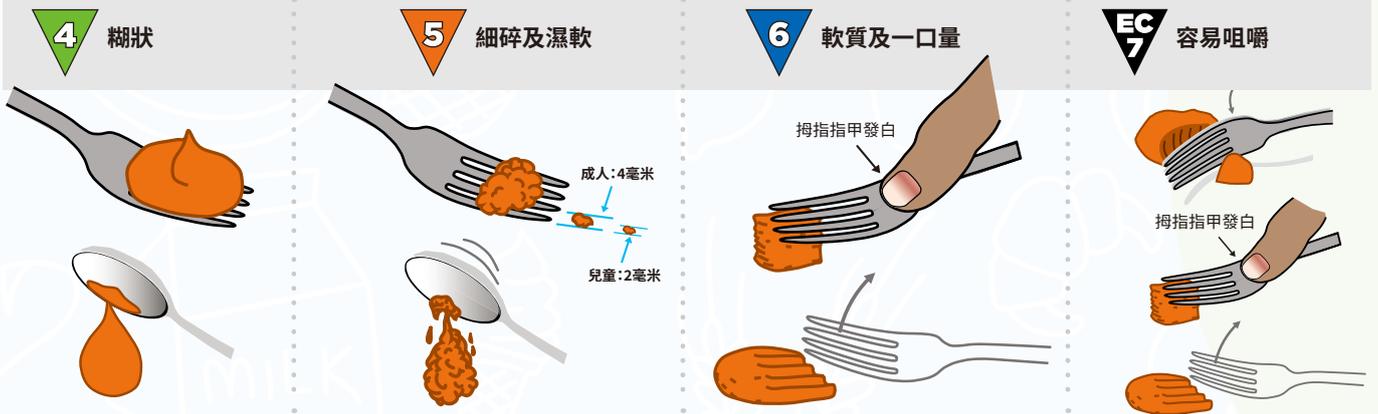
第四級：用IDDSI餐叉滴漏及湯匙傾側測試
第三級：用IDDSI流動測試及餐叉滴漏測試



IDDSI
International Dysphagia Diet Standardisation Initiative
www.iddsi.org
© IDDSI 2020

IDDSI Traditional Chinese Reference Card Folded DL Sponsors Sept 17 2020.indd

食物測試



量度食物的方法

食物團塊大小

成人：4毫米

兒童：2毫米

一口份量大小

15毫米

成人

8毫米

兒童

餐叉壓力測試和匙羹壓力測試：

用餐叉按壓食物，可以觀察食物受壓時的表現。施加在食物樣本所的压力，經評估量化為令拇指指甲明顯發白的壓力。

餐膳製作及食譜分享 (可蔭、可善、可祥、可誠、可安)

可蔭

菜式名稱：

咕嚕果香魚塊 (第四級)



國際吞嚥障礙飲食標準：第四級（糊狀食物）

材料：（1-2人份量）

材料	份量
魚柳	200克
芒果	110克
彩椒（青椒、紅椒、黃椒）	50克
調味料	份量
鹽	適量
生粉	適量
白醋	1/2湯匙
水	適量
茄汁	5湯匙
砂糖	1/2湯匙
粘米粉	12.5克
菠蘿汁	適量
洋蔥汁	適量
食用紅粉	適量
黃薑粉	適量
吞嚥易	5克

做法：

1. 把魚柳及20毫升水打成魚蓉。
2. 把40毫升調味高湯（可以是菠蘿汁或洋蔥汁）放涼後加入粘米粉拌好，並與魚蓉攪拌。
3. 倒入模前，可按食物造型落適量黃薑粉及食用紅粉。
4. 入模後蒸10-15分鐘。
5. 脫模後，高溫油泡數秒。
6. 彩椒以1:1加水攪拌打糊，並與吞嚥易拌勻。
7. 中慢火煮滾2分鐘後，放入模待低於70°C便可脫模所有食材製作好上碟，配上少量芒果蓉及淋上糖醋汁（砂糖、茄汁、白醋、生粉混合煮成）即成。

製作小貼士：

1. 調味高湯成份是任何湯類或汁都可，視乎個人口味。
2. 若在打成魚蓉時需要調味，可以採用薑汁及魚湯以取代水。

Cuisine Name: Sweet and Sour Fish Nuggets with fruits (Level 4)

The IDDSI Framework: Level 4 - Pureed

Ingredients: 1-2 person servings

Ingredients	Portion/Weight
Fish fillets	200g
Mango	110g
Colorful peppers	50g
Seasoning	Portion/Weight
Salt	to taste
Potato Starch	to taste
White vinegar	1/2 tablespoon
Water	to taste
Tomato sauce	5 tablespoon
Sugar	1/2 tablespoon
Rice flour	12.5g
Pineapple Juice	to taste
Onion Juice	to taste
Edible Red Powder	to taste
Yellow Ginger Powder	to taste
Senior Deli	5g

Method:

1. Make fish fillet and 20mls of water into fish paste.
2. Add 40mls of cool seasoning stock (either pineapple juice or onion juice) to rice flour, mix and stir with fish paste.
3. Before pouring into the mould, drop to taste turmeric powder and edible red powder according to the shape of the food.
4. Put into the mold and steam for 10-15 minutes.
5. Take off from the mold, soak in high temperature oil for a few seconds.
6. Mix the pepper with water 1:1 and mix well with Senior Deli.
7. Cook for 2 minutes on medium-low heat, then put it into the mold. Unmold at below 70°C. All ingredients are ready to be served. Serve with a small amount of mango paste and a drizzle of sweet and sour sauce (sugar, ketchup, white vinegar and cornstarch).

Tips:

1. seasoning stock ingredients can be made of any soup or juice, depending on personal taste.
2. If you need to season the fish paste, you can use ginger juice and fish stock instead of water.

Nama hidangan: Ikan kubus asam manis (Nilai 4)

Standar Diet Internasional untuk Gangguan Menelan:
nilai 4: Makanan lembek

Berat: 1-2 orang

Bahan	Berat
fillet ikan	200 gram
buah mangga	110 gram
paprika	50 gram
bumbu	Berat
Garam	Jumlah yang tepat
Tepung jagung	Jumlah yang tepat
cuka putih	1/2 sendok sup
air	Jumlah yang tepat
saus tomat	5 sendok sup
gula pasir	1/2 sendok sup
Ketan	12.5 gram
jus nanas	Jumlah yang tepat
Jus antrasena	Jumlah yang tepat
Bubuk merah yang bisa dimakan	Jumlah yang tepat
Bubuk kunyit	Jumlah yang tepat
Mudah ditelan	5 gram

Praktek:

1. Kocok fillet ikan dan 20ml air menjadi pasta ikan.
2. Masukkan 40ml kaldu bumbu (bisa jus nanas atau jus bawang) dan dinginkan, tambahkan tepung beras, aduk rata, dan aduk dengan pasta ikan.
3. Sebelum dituangkan ke dalam cetakan, Anda bisa menambahkan bubuk kunyit dan bubuk merah yang dapat dimakan sesuai dengan bentuk makanannya.
4. Uap selama 10-15 menit setelah dicetak.
5. Setelah demolding, gelembung minyak suhu tinggi selama beberapa detik.
6. Campur paprika berwarna dengan air pada 1:1 dan aduk rata dengan menelan.
7. Rebus dengan api sedang-rendah selama 2 menit, masukkan ke dalam cetakan dan tunggu hingga suhu di bawah 70°C. Semua bahan akan dihancurkan untuk membuat piring saji, dengan sedikit puree mangga dan atasnya dengan manis dan manis. saus asam (Campur gula, saus tomat, cuka putih, tepung maizena dan masak).

Kiat produksi:

1. Bahan kuah bumbunya bisa sup atau jus apa saja, tergantung selera masing-masing.
2. Jika bumbu diperlukan saat membuat pasta ikan, jus jahe dan sup ikan dapat digunakan sebagai pengganti air.

菜式名稱：

咕嚕果香魚塊 (第六級)



國際吞嚥障礙飲食標準：第六級（一口及軟脆狀食物）

材料：(1-2人份量)

材料	份量
魚柳	200克
芒果	110克
彩椒	50克
菠蘿	100克
蕃茄	1個
洋蔥	半個
調味料	份量
鹽	適量
蛋液（炸料）	適量
生粉	適量
白醋	適量
生粉水	適量
茄汁	5湯匙
砂糖	1/2湯匙
菠蘿汁	250毫升

做法：

1. 把魚柳解凍，徹底吸乾水份，切成小件(1cm)，用少許鹽醃10分鐘。
2. 用適量蛋液撈勻魚肉後，沾上一層生粉。
3. 用油炸熟，撈起。
4. 洋蔥、彩椒、蕃茄、芒果、菠蘿，切粒備用。
5. 熱鍋燒熱1湯匙油，下蕃茄、洋蔥、彩椒、蕃茄爆炒一會，再下糖醋汁（砂糖、茄汁、白醋、生粉混合煮成）煮滾，芒果、菠蘿兜勻試味最後下魚塊，用適量生粉水埋芡，熄火。

製作小貼士：

1. 由於油炸後魚肉體積會增大，故魚肉粒建議切成1cm大小。
2. 油炸過程不宜太久及太大火，以免魚肉變硬。
3. 若彩椒皮太硬，建議先去皮。
4. 若烹調採用菠蘿，建議可採用果汁代替，避免進食到果渣。

Cuisine Name: Sweet and Sour Fish Nuggets with fruits (Level 6)

The IDDSI Framework: Level 6 (Soft and bite-sized)

Ingredients: 1-2 person servings

Ingredients	Portion/Weight (in grams)
Boneless Fish Fillet	200g
Mango	110g
Coloured Peppers	50g
Pineapple	100g
Tomato	1 pc
Onion	Half pc
Seasoning	Portion/Weight (in grams)
Salt	To taste
whisked egg, for Egg wash	To taste
Cornstarch	To taste
White Vinegar	To taste
Cornstarch water	To taste
Tomato paste	5 TBSP
Sugar	1/2 TBSP
Pineapple juice	250 mL

Method:

1. Drain the fish fillets thoroughly, dice the fish into 1cm size and season with a little salt for 10 minutes.
2. Soak the fish cubes in an appropriate amount of egg wash and coat with a layer of cornstarch.
3. Deep fry in oil the fish cubes from medium fire (oil temperature range 120-180oC) for few seconds.
4. Dice onion, peppers, tomatoes, mango and pineapple, put aside for use.
5. Heat 1 tablespoon of oil in a hot pan, stir fry tomatoes, onions, peppers and tomatoes for a while, mix and stir fry with the sugar and vinegar sauce. Some mangoes and pineapples may serve and stir depends on personal preference.

Tips:

1. Since the volume of the fish will increase after frying, cut the fish into 1cm size is recommended.
2. Keep deep fry and stir fry process in short to avoid the fish cubes overcooked and too hard to chew.
3. If there is concern on the softness of coloured-pepper skin. Blanch and peel the peppers is recommended.
4. The fruit can only serve with the juice to avoid any fruit scraps.

Nama hidangan: Ikan kubus asam manis (Nilai 6)

Standar Diet Internasional untuk Gangguan Menelan:
nilai6: Gigitan dan makanan lunak

Berat: 1-2 orang

Bahan	Berat
fillet ikan	200 gram
buah mangga	110 gram
paprika	50 gram
nanas	100 gram
tomat	1 individu
Bawang	1/2 individu
bumbu	Berat
Garam	Jumlah yang tepat
jus telur(Barang goreng)	Jumlah yang tepat
Tepung jagung	Jumlah yang tepat
cuka putih	Jumlah yang tepat
Tepung jagung air	Jumlah yang tepat
saus tomat	5 sendok sup
gula pasir	1/2 sendok sup
jus nanas	250 milliliter

Praktek:

1. Lelehkan fillet ikan, serap air sampai bersih, potong kecil-kecil (1cm), rendam dengan sedikit garam selama 10 menit.
2. Setelah mencampur ikan dengan cairan telur dalam jumlah yang sesuai, celupkan ke dalam lapisan tepung jagung.
3. Goreng, disendok.
4. Bawang bombay, paprika, tomat, mangga, nanas, potong dadu, sisihkan.
5. Panaskan 1 sdm minyak dalam panci panas, masukkan tomat, bawang bombay, paprika, tomat dan tumis sebentar, lalu tambahkan saus asam manis (campur dengan gula, jus tomat, cuka putih dan tepung maizena). Rebus. Cobalah mangga dan nanas secara merata. Terakhir masukkan ikan kubus sesuai selera, kubur ikan dalam air maizena secukupnya, matikan api.

Kiat produksi:

1. Karena volume ikan akan bertambah setelah digoreng, disarankan untuk memotong ikan menjadi ukuran 1cm.
2. Proses penggorengan jangan terlalu lama atau terlalu tinggi agar ikan tidak menjadi keras.
3. Jika kulit lada terlalu keras, disarankan untuk mengupasnya terlebih dahulu.
4. Jika nanas digunakan untuk memasak, disarankan untuk menggunakan jus buah sebagai gantinya untuk menghindari makan pomace.

日式醬燒南瓜



國際吞嚥障礙飲食標準：等級5：細碎及濕軟或等級6：軟質及一口量

材料：

材料	份量
南瓜	300克
調味料	份量
油	2湯匙
醬油	1湯匙
糖	1湯匙
味醂	1茶匙

做法：

1. 南瓜洗淨切成片狀或細件(1.5cm)。
2. 熱鍋下油，放入南瓜，慢火煎。
3. 蓋上鍋蓋，用慢火燒南瓜15分鐘。
4. 加入調味料及水，燜煮10分鐘。

製作小貼士：

1. 若要達到等級6的一口量大小，進前要用餐叉把南瓜切成較小塊(1.5x1.5cm)。
2. 若要達到等級5的細碎及濕軟，進食前要用餐叉把南瓜壓碎並加上醬汁。

Cuisine Name: Roasted Pumpkin with Japanese Sauce

The IDDSI Framework: Level 5: Minced & Moist or Level 6: Soft and Bite Sized Food

Ingredients:

Ingredients	Portion/Weight
Pumpkin	300g
Seasoning	Portion/Weight
Oil	2 tablespoon
Sauce	1 tablespoon
Sugar	1 tablespoon
Mirin	1 tablespoon

Method:

1. Wash and cut pumpkin into slices or small pieces (1.5cm).
2. Heat oil in a wok, add pumpkin and fry over slow heat.
3. Cover the pot, roast the pumpkin for 15 minutes on slow fire.
4. Add seasoning and water, cook for 10 minutes.

Tips:

1. To achieve the bite size of Level 6, cut the pumpkin into smaller pieces (1.5x1.5cm) with a fork before serving.
2. To achieve a level 5 bite size, crush the pumpkin with a fork and add the sauce before serving.

Nama hidangan: Labu Panggang dengan Saus Gaya Jepang

Standar Diet Internasional untuk Gangguan Menelan:
nilai 5: Ditumbuk halus dan squishy or nilai 6: Lembut dan penuh mulut

Bahan:

Bahan	Berat
labu	300 gram
bumbu	Berat
Minyak	2 sendok sup
kecap	1 sendok sup
Gula	1 sendok sup
Cuka Jepang	1 sendok teh

Praktek:

1. Cuci labu dan potong menjadi irisan atau potongan tipis (1.5 cm).
2. Panaskan minyak dalam wajan, masukkan labu kuning, goreng dengan api kecil.
3. Tutup panci dan masak labu dengan api kecil selama 15 menit.
4. Tambahkan bumbu dan air, didihkan selama 10 menit.

Kiat produksi:

1. Untuk mencapai ukuran gigitan kelas 6, potong labu menjadi potongan-potongan kecil dengan garpu sebelum masuk (1.5cmX1.5cm).
2. Untuk mencapai grade 5 cincang halus dan squishy, hancurkan labu dengan garpu dan tambahkan saus sebelum dimakan.

西湖肉羹



國際吞嚥障礙飲食標準：等級6：軟質及一口量

材料：

材料	份量
豬肉	100克
雞蛋	1隻
香菜	適量
香菇	2隻
豆腐	1塊
調味料	份量
鹽	適量
生粉	適量
清湯	1公升

做法：

1. 剝碎豬肉成免治肉。
2. 切碎香菇及豆腐。
3. 煮鍋加水加熱，加入切碎的材料後加大火。
4. 煮熟材料後瀝乾。
5. 用清水沖洗後，煮鍋加清水、清湯及瀝好的材料。
6. 待煮開材料，緩慢加入散的蛋白、香菜及調味料。
7. 最後加入埋芡成濃湯後關火。

製作小貼士：

1. 可用雞肉，牛肉代替豬肉。
2. 留意湯羹類食物容易出現混合質地，故需確保不同食材的質地軟韌度要一致以及湯底要杰身，以確保進食安全。

Cuisine Name: West Lake Pork Thick Soup

The IDDSI Framework: Level 6: Soft and Bite Sized Food

Ingredients:

Ingredients	Portion/Weight
Pork	100g
Egg	1pc
Cilantro	to taste
Shiitake mushrooms	2pc
Tofu	1pc
Seasoning	Portion/Weight
Salt	to taste
Potato Starch	to taste
Broth	1L

Method:

1. Mince the pork to form a minced meat.
2. Chop mushrooms and tofu.
3. Heat water in a pot, add the chopped ingredients and increase the heat.
4. Cook the ingredients and drain.
5. Rinse with water, then add water, broth and drained ingredients to the pot.
6. When the ingredients are boiling, slowly add the loosed egg white, parsley and seasoning.
7. Finally thicken the soup and turn off.

Tips:

1. Chicken and beef can be used instead of pork.
2. Note that thick soup tend to have mixed textures, so it is important to ensure that the softness of the ingredients is consistent and that the soup is thick enough to ensure food safety.

Nama hidangan: Sup Daging Danau Barat

Standar Diet Internasional untuk Gangguan Menelan:
nilai 6: Lembut dan penuh mulut

Bahan:

Bahan	Berat
Babi	100 gram
telur	1 Tahu
ketumbar	Jumlah yang tepat
jamur	2 hanya
Tahu	1 Bagian
bumbu	Berat
Garam	Jumlah yang tepat
Tepung jagung	Jumlah yang tepat
kaldu	1 liter

Praktek:

1. Daging babi cincang menjadi daging babi cincang.
2. Cincang jamur shiitake dan tahu.
3. Panaskan panci mendidih dengan air, tambahkan bahan cincang dan meningkatkan panas.
4. Tiriskan bahan setelah dimasak.
5. Setelah dibilas dengan air, tambahkan air, kuah bening dan bahan yang sudah ditiriskan ke dalam panci mendidih.
6. Setelah bahan-bahannya mendidih, masukkan putih telur, ketumbar, dan bumbu secara perlahan.
7. Terakhir tambahkan pengental untuk membuat kuah kental dan matikan api.

Kiat produksi:

1. Bisa menggunakan ayam, sapi bukan babi.
2. Perhatikan bahwa sup dan sup rentan terhadap tekstur campuran, jadi penting untuk memastikan bahwa tekstur bahan yang berbeda konsisten dan dasar sup harus luar biasa untuk memastikan makan yang aman.

流心軟滑月餅



國際吞嚥障礙飲食標準：等級4：糊狀食物

材料：

材料	份量
黃芯蕃薯	40克
淮山	10克
蜜糖	2-3克
煉奶	適量
調味料	份量
鹽	適量
生粉	適量
清湯	1公升

做法：

1. 將10g淮山及40g黃芯蕃薯洗淨去皮，並切細件蒸熟壓爛成蓉。
2. 將淮山蓉及蕃薯蓉大約以1:4搓勻（視乎蕃薯蓉水份），再分成每份50g，用手均勻搓圓。
3. 視乎對甜度及顏色的喜好，可加入適量的煉奶，把材料攪勻。
4. 其後將50g混合蕃薯蓉放在掌心，在中間挖圈加入2-3g蜜糖。
5. 最後包好覆蓋，加入50g月餅模具，壓出月餅。

製作小貼士：

1. 可用不同蕃薯製作。
2. 混合蕃薯蓉滑程度應在手保持濕潤但沒有汁液流出。
3. 可按需要，把混合蕃薯蓉用保鮮膜包後，冷藏約1小時。

Cuisine Name: lava mooncake

The IDDSI Framework: Level 4 - Pureed

Ingredients:

Ingredients	Portion/Weight
Yellow Yam	40g
Common Yam	10g
Honey	2-3g
Condensed Milk	to taste
Seasoning	Portion/Weight
Salt	to taste
Potato Starch	to taste
Broth	1L

Method:

1. Wash and peel 10 grams of yam, remove the yellow core from 40 grams of sweet potato, cut into small pieces, steam and mash into a paste.
2. Mix in a ratio of 1:4 (depending on the water content of the sweet potato), divide into 50 gram portions, and rub well with your hands.
3. Add condensed milk according to sweetness and color preference, and mix the ingredients well.
4. Place 50 grams of sweet potato paste in the palm of your hand and add 2-3 grams of honey in the middle of the mixture.
5. Finally wrap and cover, add into 50g mooncake molds and press out the from the molds.

Tips:

1. You can use different kinds of sweet potatoes.
2. The sweet potato mixture should be smooth enough to keep moist but not juicy on your hand.
3. Wrap the sweet potato mixture in plastic wrap and refrigerate for about 1 hour as needed.

Nama hidangan: Kue bulan liuxin yang lembut dan licin

Standar Diet Internasional untuk Gangguan Menelan:
nilai 4: Makanan lembek

Bahan:

Bahan	Berat
Ubi jalar inti kuning	40 gram
Gunung kuasi	10 gram
Gula	2-3 gram
Susu kental	Jumlah yang tepat
bumbu	Berat
Garam	Jumlah yang tepat
Tepung jagung	Jumlah yang tepat
kaldu	1 liter

Praktek:

1. Cuci 10 gram ubi dan 40 gram ubi kuning, kupas, potong tipis-tipis, kukus dan haluskan.
2. Uleni quasi-shan puree dan pure ubi jalar kira-kira 1:4 (tergantung kadar air puree ubi jalar), lalu bagi menjadi 50g porsi, dan gosok merata dengan tangan.
3. Tergantung pada preferensi Anda untuk rasa manis dan warna, Anda dapat menambahkan jumlah yang sesuai dari susu kental dan aduk bahan secara merata.
4. Kemudian taruh 50g campuran ubi jalar tumbuk di telapak tangan, gali lingkaran di tengah dan tambahkan 2-3g madu.
5. Terakhir, bungkus dan tutup, tambahkan 50 g cetakan kue bulan, dan tekan kue bulannya.

Kiat produksi:

1. Dapat dibuat dengan ubi jalar yang berbeda.
2. Kehalusan pasta ubi jalar campuran harus tetap lembab di tangan Anda tetapi tidak ada jus yang keluar.
3. Jika perlu, bungkus kentang tumbuk campuran dengan bungkus plastik dan dinginkan selama sekitar 1 jam.

荷塘錦繡



國際吞嚥障礙飲食標準：第六級（一口及軟脛狀食物）

材料：（2人份量）

材料	份量
錦鯉形狀食物模具	5個
紫椰菜	1個
菠菜	半斤
甘筍	1條
南瓜	1個
魚柳	600克
調味料	份量
水	適量
生抽	適量
薑汁	適量
燒酒	適量
胡椒粉	適量

做法：

1. 將全部材料去皮切好洗淨，加入調味料煮（或蒸）熟。
2. 魚柳用薑汁、燒酒醃後煎香。
3. 魚柳，紫椰菜，南瓜，甘筍，菠菜分別放入攪拌器打至糊狀。
4. 將全部材料放入錦鯉形狀食物模具內，印出魚的外形，加上將水、生抽、胡椒粉調成醬汁倒上食物，即完成。

製作小貼士：

1. 需確保魚柳、紫椰菜、南瓜、甘筍及菠菜已打至糊狀。
2. 可調製多量醬汁，既配合「荷塘」主題，也可令「錦鯉」增添口感。

Cuisine Name: Beautiful Lotus Pond

The IDDSI Framework Level 6: Soft and Bite Sized Food

Ingredients: Serving (2 people)

Ingredients	Portion/Weight
Variegated carp-shaped mould	5
Purple cabbage	1
Spinach	300 gram
Red carrot	1
Pumpkin	1
Fish	600 gram
Sauce	Portion/Weight
Water	Appropriate
Light soy sauce	Appropriate
Ginger sauce	Appropriate
Shochu	Appropriate
White pepper	Appropriate

Method:

1. Peel and wash all the ingredients. Seasoning and steam all of it.
2. Pickle the fish with Shochu and ginger sauce. Pan fry it.
3. Turn the fish, purple cabbage, pumpkin, red carrot, spinach to puree separately.
4. Put all the pureed food into the Variegated Carp-shaped mould. Then, turn over the mould and put the moulded-food on the plate, together with the sauce.

Tips:

1. Make sure that the fish fillet, purple broccoli, pumpkin, carrot and spinach have been beaten to a paste.
2. A large amount of sauce can be prepared, which not only matches the theme of "Lotus Pond", but also enhances the taste.

Nama Hidangan: Lotus Pond Splendid

Standar Diet Internasional untuk Gangguan Menelan: Level 6 (Satu gigitan dan makanan ketan lunak)

Berat: 2 orang

Bahan	Berat
Cetakan Makanan Berbentuk Koi	5
kubis ungu	1
bayam	300 gram
Wortel	1
labu	1
fillet ikan	600 gram
bumbu	Berat
air	Jumlah yang tepat
kecap	Jumlah yang tepat
jus jahe	Jumlah yang tepat
Shochu	Jumlah yang tepat
lada	Jumlah yang tepat

Praktek:

1. Kupas dan potong semua bahan lalu cuci bersih. Kupas dan potong semua bahan, cuci, tambahkan bumbu dan masak (atau kukus).
2. Fillet ikan direndam dalam jus jahe dan shochu dan digoreng hingga harum.
3. Masukkan fillet ikan, kol ungu, labu kuning, wortel dan bayam ke dalam blender dan kocok hingga menjadi pasta.
4. Masukkan semua bahan ke dalam cetakan makanan berbentuk koi, print bentuk ikan, tambahkan air, kecap asin, dan merica untuk membuat saus dan tuangkan makanan untuk melengkapinya.

Kiat produksi:

1. Pastikan fillet ikan, brokoli ungu, labu kuning, wortel, dan bayam telah dikocok hingga menjadi pasta.
2. Saus dalam jumlah besar dapat disiapkan, yang tidak hanya cocok dengan tema "Kolam Teratai", tetapi juga meningkatkan rasa "koi".

百菊鮮魚鍋



國際吞嚥障礙飲食標準：第六級（一口及軟脆狀食物）

材料：（4-5人份量）

材料	份量
菊花	1朵
紅棗	3-4粒
香芹	2條
紹菜	一棵
大魚骨	2條
調味料	份量
雞湯	2碗
料酒	1/2茶匙
胡椒	少許
鹽	適量
薑	2片
蒜	3粒

做法：

1. 把紹菜、魚片頭、紅棗、薑、蒜及香芹洗淨後切粒備用。
2. 把雛菊花瓣採下，浸泡在溫水內漂洗十分鐘，瀝乾備用。
3. 先用薑及蒜把大魚骨煎香，加雞湯及紅棗，轉中火煲至白色。
4. 把大魚骨拿走。放紹菜及魚片頭粒進鍋內，轉大火煲。
5. 煲約5至10分鐘，最後加菊花片、鹽、胡椒及料酒，湯滾即成。

製作小貼士：

所有花材不宜煮過火，因為顏色及味道會變，影響觀感。

Cuisine Name: fish soup with chrysanthemum

The IDDSI Framework: Level

Serving: 4 Person

Ingredients	Portion/Weight
chrysanthemum	1 piece
Red dates	3-4 pieces
Parsley	2 head
chinese leaves	1 head
Fish bone	3-4 pieces
Sauce	Portion/Weight
Chicken soup	2 bowls
wine	1/2 tea spoon
Pepper	Appropriate
salt	Appropriate
Ginger	2 slices
Garlic	3 pieces

Method:

1. Wash the chinese leaves, fish ball, red dates, ginger, garlic and parsley and dice them.
2. Move off and wash the flower leaf with warm water, and drain water.
3. Fry the fish bones with ginger and garlic, add chicken soup and red dates with medium heat until the soup turning white.
4. Take away the fish bones. Add the Chinese leaves and the fish balls into the pot and turn to high heat.
5. Add all the sauces, and boil the soup for about ten minutes.

Tips:

This recipe is based on the horticultural therapy which concerns the utilization of multiple sensory stimulation. All flowers or vegetables should not be overcooked, it will destroy their taste and smell as well.

Nama Hidangan: Pot Ikan Segar Baiju

Standar Diet Internasional untuk Gangguan Menelan: Level 6 (Satu gigitan dan makanan ketan lunak)

Berat: 4-5 orang

Bahan	Berat
krisan	1 bunga
tanggal merah	3-4 bunga
Peterseli	2 buah
Shao Cai	1 pohon
Tulang ikan besar	2 buah
bumbu	Berat
Sup ayam	2 mangkuk
Memasak anggur	1/2 sendok teh
lada hitam	sedikit
Garam	Jumlah yang tepat
Jahe	2 tablet
Bawang putih	3 kapsul

Praktek:

1. Cuci Shao Cai, fillet ikan, kurma merah, jahe, bawang putih dan peterseli, lalu potong dadu untuk digunakan nanti.
2. Petik kelopak Zou Ju, rendam dalam air hangat, bilas selama sepuluh menit, dan tiriskan untuk digunakan nanti.
3. Pertama, goreng tulang ikan besar dengan jahe dan bawang putih, tambahkan kaldu ayam dan kurma merah, nyalakan api sedang dan masak sampai putih.
4. Ambil tulang ikan yang besar. Masukkan sayuran Shao dan fillet ikan ke dalam panci dan nyalakan api besar.
5. Rebus selama sekitar 5 sampai 10 menit, tambahkan irisan krisan, garam, merica dan anggur masak di akhir, dan didihkan sup.

Kiat produksi:

Semua bahan bunga tidak boleh terlalu matang, karena warna dan rasa akan berubah, yang akan mempengaruhi tampilan dan nuansa.

冰鎮百合萵苣



國際吞嚥障礙飲食標準：第六級（一口及軟脆狀食物）

材料：（4-5人份量）

材料	份量
百合	一兩
萵苣	一條
調味料	份量
蒜頭	3粒
香醋	1湯匙
鹽	1茶匙
芝麻油	1/2湯匙
辣椒	1小根
檸檬	半個

做法：

1. 辣椒洗淨切粒，備用。
2. 萵苣及百合洗淨切粒備用。
3. 煲一鍋水，調入少許油及鹽。放下萵苣及百合粒灼一下。
4. 瀝乾萵苣及百合粒後，伴入調味料及辣椒粒即成。

製作小貼士：

所有花材不宜煮過火，因為顏色及味道會變，影響觀感。

Cuisine Name: Iced lettuce with lily

The IDDSI framework level:

Serving: 4-5 Person

Ingredients	Portion/Weight
Lily	50 g
Lettuce	1 head
Sauce	Portion/Weight
Garlic	3 pieces
Vinegar	1 soup spoon
Salt	Suitable
Sesame oil	1/2 table spoon
Chili	1 piece
Lemon	1/2 piece

Method:

1. Wash and dice chili, lily and lettuce, set aside.
2. Boil a pot of water, add the sesame oil and salt. Blanch the Lettuce and lily.
3. Rinse the lettuce and lily, and add the sauce and chili.

Tips:

This recipe is based on the horticultural therapy which concerns the utilization of multiple sensory stimulation. All flowers or vegetables should not be overcooked, it will destroy their taste and smell as well.

Nama Hidangan: Iced Lily Lettuce

Standar Diet Internasional untuk Gangguan Menelan: Level 6 (Satu gigitan dan makanan ketan lunak)

Berat: 4-5 orang

Bahan	Berat
bunga bakung	1 tael
selada	1 buah
bumbu	Berat
Bawang putih	3 kapsul
Cuka balsamik	1 Sup sendok
Garam	1 sendok teh
minyak wijen	1/2Sup sendok
cabai	1 kapsul
lemon	Setengah

Praktek:

1. Cuci dan potong dadu cabai, sisihkan.
2. Cuci selada dan lily, potong dadu dan sisihkan.
3. Rebus air dalam panci, tambahkan sedikit minyak dan garam. Letakkan selada dan biji lily, lalu rebus.
4. Tiriskan selada dan lily potong dadu, tambahkan bumbu dan cabai potong dadu dan sajikan.

Kiat produksi:

Semua bahan bunga tidak boleh terlalu matang, karena warna dan rasa akan berubah, yang akan mempengaruhi tampilan dan nuansa.

地道咖哩雙丸



國際吞嚥障礙飲食標準：等級5 - 細碎及濕軟

材料：（4人份量）

主要材料	份量
新鮮淮山	225克
鯪魚肉	150克
梅頭瘦肉	150克
調味料	份量
本地咖哩醬	適量
椰醬	適量
水	適量

做法：

1. 先將新鮮淮山去皮，洗淨備用。
2. 將150克鯪魚肉及150克新鮮淮山放入攪拌器打至糊狀。
3. 將已打至糊狀的魚漿製作成丸狀，用水煮約5分鐘，撈起備用。
4. 將150克豬肉及75克新鮮淮山放入攪拌器打至糊狀。
5. 將已打至糊狀的內漿製作成丸狀，用水煮約8分鐘，撈起備用。
6. 將全部調味料拌勻煮滾，調教成咖哩汁，並加入魚丸及肉丸一起煮熟，每粒丸子均勻沾滿咖哩汁便可。

製作小貼士：

1. 處理新鮮淮山時建議配戴手套，以免刺激雙手引致痕癢。
2. 可按需要調節新鮮淮山的份量，以調節魚丸與肉丸的稀稠程度。
3. 可調配不同醬汁以配合不同口味。
4. 可利用不用模具製作成不同形狀的丸子。

Dish: Fish Balls and Meatballs with Hong Kong Style Curry Sauce

The IDDSI Framework: Level 5 – Minced & Moist

Ingredients: (4 Servings)

Ingredients	Portion/Weight
Fresh Chinese Yam	225g
Minced Mud Carp	150g
Pork Collar-but	150g
Sauce	Portion/Weight
Hong Kong Style Curry Sauce	As Appropriate
Coconut Milk	As Appropriate
Water	As Appropriate

Method:

1. Peel and wash the Fresh Chinese Yam.
2. Blend Minced Mud Carp 150g with Fresh Chinese Yam 150g into paste.
3. Form the fish paste into ball shape. Boil with hot water for around 5 minutes.
4. Blend Pork Collar-but 150g with Fresh Chinese Yam 75g into paste.
5. Form the meat paste into ball shape. Boil with hot water for around 8 minutes.
6. Mix all the sauces and heat Fish Balls and Meatballs.

Tips:

1. Wearing Gloves is recommended when peeling Chinese Yam to avoid allergy.
2. Adjust the portion of Fresh Chinese Yam to adjust the food textures.
3. Sauces can be replaced to suit different flavor.
4. Various molds can be used for form the paste.

Nama hidangan: Pil Ganda Kari Gaya Hong Kong

Standar Diet Internasional untuk Gangguan Menelan:
nilai 5: Ditumbuk halus dan squishy

Berat: 4 orang

Bahan	Berat
ubi segar	225 gram
menari	150 gram
Daging tanpa lemak kepala plum	150 gram
bumbu	Berat
Pasta kari lokal	Jumlah yang tepat
saus kelapa	Jumlah yang tepat
air	Jumlah yang tepat

Praktek:

1. Kupas bengkuang segar, cuci bersih, sisihkan.
2. Masukkan 150 gram dace dan 150 gram bengkuang segar ke dalam blender dan kocok hingga menjadi pasta.
3. Buat pasta ikan yang sudah dihaluskan menjadi pelet, rebus dalam air selama kurang lebih 5 menit, angkat dan sisihkan.
4. Masukkan 150 gram daging babi dan 75 gram ubi segar ke dalam blender dan kocok hingga menjadi pasta.
5. Buat pil dari ampas bagian dalam seperti pasta, rebus dalam air selama sekitar 8 menit, angkat dan sisihkan.
6. Campur semua bumbu hingga rata dan masak hingga mendidih, masukkan kuah kari, masukkan bakso ikan dan bakso lalu rebus hingga rata, agar setiap bola terlumuri kuah kari secara merata.

Kiat produksi:

1. Disarankan untuk memakai sarung tangan saat menangani ubi segar untuk menghindari iritasi dan gatal.
2. Banyaknya ubi segar bisa diatur sesuai kebutuhan untuk mengatur ketipisan bakso ikan dan bakso.
3. Saus yang berbeda dapat disesuaikan agar sesuai dengan selera yang berbeda.
4. Dapat digunakan untuk membuat bola dengan berbagai bentuk tanpa menggunakan cetakan.

菜式名稱：

瑞士汁雞翼配薯菜



國際吞嚥障礙飲食標準：第四級（糊狀食物）

材料：（1-2人份量）

材料	份量
雞腿肉	半磅
薯仔	1個
西生菜	半個
甘荀	1條
凝固粉	3茶匙
調味料	份量
瑞士汁	50毫升
千島醬	適量
鹽	適量
胡椒	適量
凝固粉	1茶匙

做法：

1. 將雞腿肉用鹽、胡椒醃一會後煎熟。
2. 將薯仔、西生菜、甘荀灼熟。
3. 將所有煮熟的食材分開放入攪拌機打成糊狀。
4. 其後分別加入凝固粉攪拌好放入模具定型。
5. 最後將雞肉糊上碟淋上瑞士汁。
6. 蔬菜糊則放在旁淋上千島醬。

製作小貼士：

1. 伴碟的蔬菜可以按個人喜好選用任何時令蔬菜，另外烹調時盡量瀝乾水分效果更佳。
2. 雞腿肉調味時要比平常少一點，因打糊後味道會較一般濃。
3. 將食材放入模具前記得需先在模具塗適量的油以便脫模。

Cuisine Name: Chicken wings with Swiss Sauce and vegetables

The IDDSI Framework: Level 4 - Pureed

Serving: 1-2 people

Ingredients	Portion/Weight
Chicken thigh	1/2 pound
Potato	1
Lettuce	1/2
Carrot	1
Thickener	3 tablespoon
Sauce	Portion/Weight
Swiss sauce	50 ml
Thousand Island Dressing	Appropriate
Salt	Appropriate
Black pepper	Appropriate
Thickener	1 tablespoon

Method:

1. Pickle chicken thigh with salt and black pepper for a while. Fry the pickled chicken thigh.
2. Blanch the potato, lettuce and carrot.
3. Put all the cooked ingredients into blender and blend it.
4. Take out appropriate portion and mix with thickener, put into mould to form the shape.
5. Pour swiss sauce on the chicken thigh.
6. Pour thousand island dressing on the vegetable.

Tips:

1. Vegetables can be replaced to suit different flavor. It is preferable to drain away the water.
2. Use less seasoning on chicken thigh than usual as its taste will be stronger after blended.
3. It is preferable to put appropriate amount oil on the mould, in order to take off the ingredients.

Nama hidangan: Sayap Ayam dengan Saus Swiss dan Sayuran Kentang

Standar Diet Internasional untuk Gangguan Menelan:
nilai 4: Makanan lembek

Berat: 1-2 orang

Bahan	Berat
paha ayam	setengah pon
kentang	1 buah
Selada	Setengah
Gan Xun	1 buah
Bubuk koagulasi	3 sendok teh
bumbu	Berat
Jus Swiss	50 ml
saus Thousand Island	Jumlah yang tepat
Garam	Jumlah yang tepat
lada hitam	Jumlah yang tepat
Bubuk koagulasi	1 sendok teh

Praktek:

1. Lumuri paha ayam dengan garam dan merica sebentar lalu goreng.
2. Rebus kentang, selada, dan ubi jalar.
3. Pisahkan semua bahan yang dimasak ke dalam blender untuk membuat pasta.
4. Setelah itu, tambahkan Tunleme secara terpisah dan aduk rata dan masukkan ke dalam cetakan untuk dibentuk.
5. Terakhir, taruh adonan ayam di piring dan siram dengan saus Swiss.
6. Letakkan pasta sayuran di samping dan gerimis dengan saus Thousand Island.

Kiat produksi:

1. Sayuran yang menyertai piring dapat berupa sayuran musiman apa saja sesuai dengan preferensi pribadi, Selain itu, lebih baik untuk mengalirkan air sebanyak mungkin selama memasak.
2. Daging paha ayam harus dibumbui lebih sedikit dari biasanya, karena rasanya akan lebih kuat setelah dibumbui.
3. Sebelum memasukkan makanan ke dalam cetakan, ingatlah untuk mengoleskan minyak dalam jumlah yang tepat ke cetakan untuk demolding.

茄汁大蝦意粉



國際吞嚥障礙飲食標準：第四級（糊狀食物）

材料：（1-2人份量）

材料	份量
意粉	100克
大蝦	半磅
洋蔥	半個
蕃茄	1個
水	100毫升
凝固粉	2茶匙
調味料	份量
茄汁	1茶匙
糖	適量
鹽	適量
芝士	1片
歐芹	少量
胡椒	適量
凝固粉	1茶匙

做法：

1. 煮滾一鍋水加入少許鹽將意粉煮至軟硬適中。
2. 將意粉隔水及留起100毫升煮意粉的水。
3. 將意粉、煮意粉的水及一匙凝固粉放入攪拌機打成糊狀，其後放入唧花袋備用。
4. 將大蝦去殼去腸洗淨，用少量鹽及胡椒醃一會。
5. 將大蝦灼熟，用攪拌機打成糊狀，加入一匙凝固粉攪拌好放入模具定型。
6. 將洋蔥、蕃茄切丁，洋蔥放入鑊炒至軟身加水、蕃茄、鹽、糖、芝士及茄汁，煮好後放入攪拌機打成汁再以凝固粉調杰。
7. 最後將意粉糊唧在碟上，放上蝦糊倒上汁醬後灑一點歐芹作裝飾。

製作小貼士：

1. 大蝦調味時要比平常少一點，因打糊後味會較一般濃。
2. 將食材放入模具前記得需先在模具塗適量的油以便脫模。
3. 用唧花袋唧意粉時可以個人喜好配合不同的唧花咀以增加樂趣。

Cuisine Name: Shrimp spaghetti in Tomato Sauce

The IDDSI Framework Level 4 - Pureed

Serving: 1-2 people

Ingredients	Portion/Weight
Spaghetti	100 gram
Shrimp	1/2 pound
Onion	1/2
Tomato	1
Water	100 ml
Thickener	2 tablespoon
Sauce	Portion/Weight
Tomato sauce	1 tablespoon
Sugar	Appropriate
Salt	Appropriate
Cheese	1 slice
Black pepper	Appropriate
Thickener	1 tablespoon

Method:

1. Cook spaghetti into moderate half and soft.
2. Take out spaghetti, and reserve 100 ml used water in step 1.
3. Blend spaghetti, reserved water and thickener into pureed, and put into the flower bag.
4. Shuck, devein, and wash the shrimp, and pickle with salt and black pepper.
5. Blanch the shrimp, and blend it into pureed. Mix with 1 tablespoon thickener, and put into the mould to form shape.
6. Dice the onion and tomato. Saute the onion until soft, and add water, tomato, salt, sugar, cheese and tomato sauce. Blend it to liquid form and mix with thickener.
7. Put spaghetti on dish with using flower bag, and put the blended shrimp on it. Lastly, put some parsley on it for decoration.

Tips:

1. Use less seasoning is preferable.
2. It is preferable to put appropriate amount oil on the mould, in order to take off the ingredients.
3. Flower bag can be replaced to suit different style.

Nama hidangan: Spaghetti dengan udang dalam saus tomat

Standar Diet Internasional untuk Gangguan Menelan:
nilai 4: Makanan lembek

Berat: 1-2 orang

Bahan	Berat
spageti	100 gram
Udang	1/2 lb
Bawang	1/2 individu
tomat	1 individu
air	100 ml
Bubuk koagulasi	2 sendok teh
bumbu	Berat
Saos tomat	1 sendok teh
Gula	Jumlah yang tepat
Garam	Jumlah yang tepat
Keju	1 bagian
Peterseli	Sebagian kecil
lada hitam	Jumlah yang tepat
Bubuk koagulasi Tonlemai	1 sendok teh

Praktek:

1. Rebus sepanci air, tambahkan sedikit garam dan masak spageti sampai lunak dan keras.
2. Tiriskan spaghetti dan sisakan 100ml air untuk memasak spaghetti.
3. Masukkan spageti, air untuk merebus spageti dan sesendok Tonlemai ke dalam blender untuk membuat pasta, lalu masukkan ke dalam kantong beraroma untuk digunakan nanti.
4. Cuci bersih udang, buang kulit dan ususnya, rendam sebentar dengan sedikit garam dan merica.
5. Rebus udang hingga matang, gunakan blender untuk membuat pasta, tambahkan sesendok Tonlemai, aduk dan masukkan ke dalam cetakan agar set.
6. Iris bawang bombay dan tomat, masukkan bawang bombay ke dalam wajan, tumis hingga layu, tambahkan air, tomat, garam, gula, keju, dan jus tomat.
7. Terakhir, tempelkan spaghetti di piring, taruh terasi di atas saus, dan taburi sedikit peterseli untuk hiasan.

Kiat produksi:

1. Udang harus dibumbui lebih sedikit dari biasanya, karena udang akan memiliki rasa yang lebih kuat setelah dihaluskan.
2. Sebelum memasukkan makanan ke dalam cetakan, ingatlah untuk mengoleskan minyak dalam jumlah yang tepat ke cetakan untuk demolding.
3. Saat Anda menggunakan tas sifon untuk membuat spageti, Anda dapat mencocokkan nozel sifon yang berbeda dengan preferensi pribadi Anda untuk meningkatkan kesenangan.

心聲分享

院舍言語治療師分享

俗語有云：「民以食為天。」而色香味俱全並且能配合長者需要的特色餐膳，除了能夠提升長者的食慾外，亦能讓有吞嚥困難的長者安全及放心地食用，全心全意地享受食物。

對於有吞嚥困難的長者，言語治療師會根據口腔肌肉及喉部之能力評估長者的吞嚥能力，並建議進食特別的餐膳。如能力稍弱的，可以安排將食物剪碎至體積大約1厘米×1厘米的碎餐，讓長者較容易將食物放入口中、咀嚼及吞下。一些吞嚥能力較弱的長者，可以安排由豆腐、蛋、魚柳等食材製作的軟滑餐或糊餐，讓長者能夠容易使用舌頭壓碎食物後吞嚥或減少咀嚼，更容易進食。

至於流質飲品方面，言語治療師因應長者的能力建議加入1-6量匙不等的清透配方凝固粉，調節流質飲品的稀稠度。稠厚的液體可以給予長者足夠時間完成吞嚥的動作，可避免因食物太稀而引起食物或飲料誤入呼吸道，導致吸入性肺炎，哽塞，引致呼吸困難或窒息。



除了餐膳外，進食前的準備亦非常重要，當中包括口腔清潔、餐具、坐姿以及餵食方法。首先需要於進食前後清潔口腔，以避免食物殘渣誤入呼吸道。餐具方面，可因應長者進食的速度及能力而選取合適大小的匙，如長者進食速度較快或吞嚥能力較弱，可考慮改用較小的匙。坐姿方面，長者應保持坐直，頭部微微向前傾。餵食亦應於長者的前方進行，需要時提醒長者張大口、合口、咀嚼、吞嚥以及提供適當的協助，讓長者能夠盡量自主地進食的同時亦不會因困難而產生錯敗感。

期望所有照顧者都能掌握準備餐膳以及餵食的技巧，讓有吞嚥困難的長者均能享用色香味俱全的食物。

護老在社區

社區上有吞嚥困難的長者多由護老者協助處理其膳食，有見及此，本園提供了一系列的培訓課程以教授護老者如何照顧有吞嚥困難的長者，培訓主題包括：認識吞嚥障礙及成因、吞嚥治療常用方法、餐膳製作、IDDSI之介紹及長者餵食技巧。中心在課堂後訪問了部分護老者的意見，他們均滿意課程內容，認為課程實用。護老者的意見如下：

“本身雖然未需要照顧有吞嚥困難的長者，但希望透過課程先作預備，課堂令我了解到如何照顧有吞嚥困難的長者，例如：餵食前長者的正確坐姿、如何使用凝固粉製作不同稠度的食物等。”

“講者所預備的內容充實，解答亦詳細，其中一堂最難忘是學習使用凝固粉於水中，以測試不同凝固粉的份量加入水中後的分別，並以簡單的工具（針筒）測試稠度是否合適。”

“本身需要照顧長期臥床並進食糊餐的太太，故未能親身到中心上堂，中心安排了線上課程使我能參與其中，課堂令我進一步了解到日常製作餐膳予太太時應注意的地方。”

“以往只聽過碎餐和糊餐，以為吞嚥困難的長者只有這兩種選擇，但原來特別的餐膳能分成不同等級並能改變其賣相。”

除了上述課堂外，中心日常亦有針對出現吞嚥困難的長者，以了解其自身及護老者的需要。透過不同的活動，教導護老者如何改善單調的糊餐，儘量呈現食物的原型。是次培訓大大提高職員和護老者對吞嚥障礙的認識、餵食技巧和餐膳製作等，讓有吞嚥困難的長者於安全進食同時仍能享受進食的樂趣，期望長者能於社區中「食得好，活得好」。



院舍吞嚥服務與餐膳特色分享

走進安老院舍的廚師

許子滿師傅未加入安老服務前，曾在一所中式酒家擔任廚師。自他加入院舍後，更發現院舍的廚房是另一個全新的專業領域。比起一般食肆，院舍更是特別注意環境衛生及食物安全。整個廚房只有5-6位同事，團隊每天連續14小時輪班工作，風雨不改，團隊合作真是一個都不能少！

院舍烹煮的餐膳最著重的是長者健康及營養攝取，所以味道會較為鮮甜清淡。而為了配合體弱長者，餐膳的口感較為軟熟一點。



■ 許師傅的廚師團隊。

子滿不自滿

正所謂「民以食為天」，許師傅認為院舍的長者尤其注重膳食，為此，餐單食材絕不可單調，煮法配搭亦要多變。因此，他未來會繼續努力發掘新菜式，為長者提供更好的膳食。

許師傅更希望業界提供在職培訓，吸引年輕人加入院舍的工作，更重視在職時培養人才，將所學活用工作，不斷改善。

日常不等於一樣

許師傅表示在院舍日復日地烹調餐膳，但從不會千篇一律，近年有更多挑戰與心得分享。

編排餐單是許師傅每個月的大任務。長者不宜進食味道太刺激或太硬的食物，因此食材有所限制。許師傅會不時檢視食材及食譜，在有限的食材中，製作出均衡營養及色香味美俱全的餐膳。

最近推行的IDDSI，提供一些餐膳給吞嚥困難長者食用，許師傅設計一些新菜式給院友。

長者食得喜，話得事！

在院舍，許師傅可謂十項全能，除了一手好廚藝，他更是廚務部總管。不過他總是謙虛地放下「一哥」位置，主動與院舍內專業團隊合作，盡心服務每位老友記。此外，許師傅為了改善長者的膳食品質，他每日都會邀請同事試餐，並在恆常的例會及膳食諮詢會，收集長者對膳食的意見和喜好，並不斷改善，希望藉著膳食的改善，提高長者的生活質素。



■ 許師傅笑言自己有272位老闆。

膳心膳意

我們相信每一位長者也有享受進食樂趣的權利，也理解長者吞嚥能力漸漸下滑的無助和徬徨，從正飯正餸到軟飯碎餸，再從軟滑餐到糊餐糊餸，每次評估降級對於長者也是沉重的打擊。

長者為了避免吞嚥意外，為了避免吸入性肺炎，為了維持營養水份，已作出了理性和無奈的妥協，我們作為照顧者，又可以如何支援？

慶幸吞嚥困難長者的支援日趨標準化和系統化，長者多了機會接受言語治療師評估，照顧者的培訓也較嚴謹及全面，坊間也多了糊餐製成品、食物軟化酵素和輔助設備等，同來支援糊餐長者。

團隊對於糊餐也有點堅持，期望能盡量利用食物的天然顏色，例如紅菜頭、南瓜、紅蘿蔔、菠菜……紅黃橙綠等顏色繽紛又漂亮，完全不需添加人造色素；也會盡量利用食材天然質感，例如以馬鈴薯、蕃薯、芋頭、雞蛋等天然凝固劑調較食物稀杰度製作糊餐。依這理念，再加些技巧，團隊定期製作心意餐給我們糊餐院友，期望透過各種烹調及食物處理，把平凡的糊餐化作不平凡，其中包括精緻糊餐餅和蕃薯撻。

我們明白「食得是福」，長者最期待是享受一頓安樂飯，讓長者可以吃得平安，愉快進食，食量維持，營養補足，身體壯健，使其繼續享受豐盛晚年。

珍惜眼前人，珍惜眼前人當下擁有的能力，只要長者尚有力量吞下一口食物，我們也願意用心支援，這正是團隊製作心意餐的心意。

安老院舍團隊推動及改善吞嚥困難長者的膳食

安老院舍團隊積極推動改善吞嚥困難長者膳食重點理念有二：一是維持基本的健康營養需要；二是享受食物樂趣以維持生活質素。

（一）維持基本的健康營養需要

為防吞嚥有困難的長者因飲食不均而出現營養不良，甚至影響健康，院舍團隊需要高度關注院友的吞嚥及進食情況；日常工作重點包括：

1. 個別評估：長者遇有吞嚥困難，原因因人而異，各有不同；院舍需要個別為每一院友進行獨立評估，因疾病影響的例如因患有腦退化症而對食物口味有所改變；患有柏金遜症而影響咀嚼肌；其他功能退化而造成吞嚥困難的原因，如牙齒脫落、牙肉萎縮等；因口腔肌肉或喉部能力退化而影響吞嚥能力等。以上個別化情況均需要不同的專業人士介入及評估，方能對症下藥，為長者制定合適的策略以改善吞嚥問題。
2. 照顧者餵食的培訓：所有照顧者在餵食方面知識與技巧必須要有基本的掌握；院舍必須要提供定期的培訓及考核，以保證長者進食的質素。
3. 評估合適的食物質素標準：由各職級員工、長者組成的「膳食質素監察委員會」定時檢測餐膳，以確保每類餐膳能符合標準，同時保持色香味俱全。
4. 吞嚥能力定期評估：言語治療師及職業治療師按長者吞嚥情況，定期評估及提供培訓，如口肌訓練，以保持長者的進食能力；此外亦適時調整餐膳類別，以配合長者進食能力。

（二）享受食物樂趣以維持生活質素

為使長者能享受食物的樂趣，建議院舍團隊應建立「愉快」進食的氛圍，讓不同的團隊都能以長者食得開心為己任，可以推行的建議方案包括：

1. 長者參與選擇食物餐膳：長者透過不同方式，包括評價菜式、烹調方法、味道等參與餐膳的選擇。
2. 員工煮食技巧交流：每季舉行廚師會議，員工藉此分享烹調心得，互學相長。此外，趣味性的交流活動，除提升廚師的煮食技巧外，亦能增進廚師對長者食物需要的理解。
3. 餐廳環境、食具、食譜等設計：以不同主題佈置飯堂，配合相應餐單，營造進食氣份，提昇長者投入感。例如餐膳時間播放輕音樂，讓長者及工作人員都能投入「開心進食」的狀態。

總括來說，健康的膳食安排對長者身心質素都非常重要。院方必須重視長者膳食這課題，尤其要關注吞嚥有困難的長者。透過院舍團隊合作，各同事從長者日常飲食中觀察，仔細記錄進食情況，監察及追蹤進度，按需要調整餐膳方案，讓長者能安全、快樂的用膳，這相信是讓長者有質素地生活的重要一環。

細說可誠餐膳 共享豐盛人生

居住在安老院舍的長者面對著不同程度的身心社靈需要，院舍除了盡心、盡意、盡力為院友提供適切的護理照顧服務外，亦非常重視院友於膳食以及社交方面的需要。院舍每天為院友安排六餐的膳食，回應不同院友的膳食需要，成為院舍日常運作中非常重要的一部分。

我們會不時舉辦一些特色活動，為恆常的膳食添上色彩，例如舉行的「名媛紳士聚」，特為院友準備特色圍裙，用上和平日不同的特色餐具，播放著古典音樂，並在餐桌上放上「是日餐牌」，猶如置身於西餐廳中，即使是進食日常的餐膳，感覺亦可煥然一新。除了環境的改變外，人與人之間的互動亦十分重要。

華人的飲食文化中其中一項重要元素為群體進食，但過去的疫情亦影響了院舍的膳食安排，為減少院友之間的接觸，只能安排院友在房間內用餐，院友的情緒亦受到影響。近期的疫情稍為緩和，我們陸續安排院友到飯堂用餐，雖然院友仍要保持適當的社交距離以及以透明隔板分隔，但可以與久未見面的院友見面和一起進餐，有時候相比食物的款式及味道更為重要。

可誠院內亦有為數不少的院友面對吞嚥困難，除了在日常提供特別的餐膳外，我們亦在傳統節日中為他們準備應節食品，例如軟餐糰及軟餐月餅，讓所有院友都可以享用節日美食。

可誠於餐膳安排上不斷精益求精，並一直探索改善院友膳食的方向。我們現正積極嘗試利用天然食材，例如以新鮮淮山代替凝固粉，混合不同的食材，製作口感及味道更佳的軟餐，改善餐膳的同時，亦提升院友的生活質素。



跨專業團隊與膳食設計

餐膳是長者於院舍生活最重要之一環，除攝取充足營養以維持身體所需能量以外，更是長者生活樂趣來源之一。特別從2020年起因新型冠狀病毒病疫情所限，不少院舍長者未能像以往一樣由家人陪同外出品茗，享用一盅兩件，院舍內的餐膳質素及選擇更顯得重要，以保持長者的生活質素。

誠然院舍各團隊工作日程繁忙，餐膳編排製作亦常以簡單方便、「量產」處理，但這種深入民心的製作方向卻遠離用心製作餐膳的原則。如電影對白所述，「只要有『心』，人人都可以係食神」。為保持院舍長者的生活質素，院舍內不同專業團隊均用「心」研究提昇長者的餐膳質素，特別更要從長者的角度出發，兼顧長者的身心社靈所需。

要如何用「心」製作餐膳，實需要院內不同團隊的參與。透過日常各專業團隊對院舍長者的照顧及觀察所得及於日常與院友傾談，集思廣益為院友構思喜歡的餐膳。如護理團隊協助院友進食時，觀察院友的進食狀況，是否對某類食物特別喜愛，或有吞嚥困難的情況而影響進食，再轉介言語治療師及職業治療師跟進、評估及按需要選用特別協助進食之工具。社工部職員亦於日常與院友相處及活動，收集院友的意見及喜好，與各團隊商議如何在節慶活動及日常餐膳加入特別的菜式，從而於院舍日常程序中，加入院友的參與餐膳的選擇，提昇院友的生活質素。

今年適逢可安護理安老院35周年，在社工部職員收集到院友的意見後，不少院友表示希望經過接近兩年疫情後能夠體驗院舍內較少嘗試的菜式，再與護士及廚師商討午宴內容，決定嘗試炮製西式午膳。為照顧到有吞嚥困難的院友，廚師更提議利用模具製作糊餐，讓所有院友都能夠享用同樣菜式，共慶院舍生日。

製作的過程雖然繁複，需要經過各團隊不同的測試如食物是否適合變成糊餐、稀杰度的調整、院友對食物喜好，廚師製作的技術等等都需要花上不少時間不停地嘗試，集合各團隊的用心和投入，才得以成就一頓豐富新穎而又適合不同院友的西式午膳，讓院友於院舍內仍能歷久「嚐」新。

嗇色園吞嚥服務的發展

自2003推出院舍服務轉型，長者住院邁向長期照顧，體弱長者數字漸漸增長。因著體弱長者情況，長者進食問題亦因而間有出現。在未有專業介入以前，我們的廚師及一些前線同事，心念長者未能正常進食，均會共同謀策，制作土炮「糊餐」，讓長者能攝取基本營養。這是我們關注體弱長者進食問題的緣起。及後引進專業服務，各階段推出關注吞嚥及膳食服務簡列如下：

2010年 嗇色園主辦可蔭護理安老院為第一間引入「到院言語治療師服務」，由香港中文大學言語治療師每月到診。

開始推出廚師交流日，研製「色、香、味」俱存的糊餐。

2013年 「到院言語治療師服務」推展至嗇色園轄下五間院舍，提供定期服務。

2015-2017年 連續三年舉辦「廚師交流日」，五院廚師分別以正餐、碎餐、糊餐為題，設計特色菜式食譜。藉此活動喚起員工及院友家屬對院友餐膳的關注，以提昇院友的生活質素。向公眾人士推廣「有營」長者餐膳設計的重要性。

2017年 與香港大學教育學院吞嚥研究所合辦「世界吞嚥日2017」活動，推廣「飲食無障礙」的理念，分享本園創作的特色食譜。

2018年 增加「到院言語治療師服務」的服務次數，服務亦由治療性為主，擴展到預防及教育性的全院檢查、員工培訓。開始向社區服務推廣長者優質膳食服務。

與香港大學教育學院吞嚥研究所合辦「世界吞嚥日2018」活動，推動長者認識吞嚥問題、預防及治療方法。

2019年 與香港大學教育學院吞嚥研究所合辦「世界吞嚥日2019」活動，介紹「國際吞嚥障礙食物標準」。

2021年 舉辦「照顧者培訓課程」，以混合教學模式，向院舍同工、社區護老者推行一連串理論與實踐並重的課程。將關注長者膳食問題及應對方法推廣至社區。

「食得喜」樂齡美食烹飪大賽參賽花絮



可蔭護理安老院本年參與「食得喜」樂齡美食烹飪大賽，本院廚師許子滿師傅應戰，在躋身八強決賽後，主辦比賽大會更有嶄新師徒配對安排，與許師傅共創美味照護食菜式。決賽當中，許師傅勇奪「明日之星」大賞以及參賽的菜式榮獲「美食大賞」。在11月6日社聯主辦的樂齡科技博覽暨高峰會中展示得獎菜式及頒發獎項。

創出新・口・味

「食得喜」比賽要求必須按照照護食標準指引(IDDSI)製作第四級、第五及第六級的參賽菜式。為此，院舍在決定參加比賽前，廚師與一眾專業同工致力培訓及認識比賽所推廣的「照護食」，包括照護食標準指引，以及認識有吞嚥困難患者的需要。因此，我們的廚師，聯同言語治療師、職業治療師、護士以及社工組成一個創作小隊，最終大家以經典的家常菜為菜式——咕嚕魚，希望引起長者食用時的共鳴。配以原有的食材，反覆構思不同的烹調煮法，以改變口味，適合相關人士享用。

美妙的相遇

備賽期間，我們有兩位關心長者的新力軍——丁志恆、石凱琳，兩位有幹勁的年青學徒加入，他們在備賽初期，來到可蔭參觀院舍日常運作，並實習比賽菜式。一方面，年輕人在廚藝路上得到許師傅的教導，亦加深對業界的認識。另一方面，年輕人的新穎的想法幫助創作菜式美觀的賣相，以致在網絡上推廣及宣傳菜式，甚至陪同許師傅一同出席簡介會，亦依靠兩位學徒的協助。兩代人的知識互補，讓比賽更添意義。

成功後，尋覓下一個成功

廚師、學徒以致創作團隊一同花了幾個晚上，不斷創作菜式，初時菜式的口感發揮不穩，及後團隊不斷尋求更好更準確的烹調方法，以致口感及菜式的造型賣相都有所改進。團隊不斷的討論、改變、嘗試、檢討和修正，讓菜式味道賣相更突顯。一個月間，專業團隊在恆常工作時間外，再抽出自己時間給予意見，互相鼓勵打氣。直至比賽前，許師傅仍然自覺可以做得更好，並且在家練習烹煮，即使臨到比賽當日，團隊和許師傅仍然非常緊張。

以美食照顧人心

照護食的一句活動口號——「有啖好食」，這份信念，要帶出「食」的意義不容易，一道基本的好菜式，不只在「色香味美」。在支援有吞嚥困難的人士，「好食」的菜式，不單是果腹，更能有尊嚴地進食。專業的院舍餐膳，不但考慮食材的配搭煮法製作、以致擺盤造型都要細心構思。專業的廚師，不但有一雙巧手及能靈活應用六個級別的照護食標準指引(IDDSI)，更要有一顆溫暖食客的心思。



比賽的攝影師和職員為可蔭院拍攝「食得喜」樂齡美食烹飪大賽2021的花絮。由本院廚師許子滿親自指導兩位實習學員一同製作參賽主菜——咕嚕魚塊。



期後兩位學員訪問本院院友——唐寶鈞伯伯在院舍的生活點滴，讓學員更了解長者的生活需要及喜好。



本院各職級同事亦陪同兩位學員參觀院舍環境及設備，當值主管講解院舍日常提供的餐單以及餐膳安排上需要注意的地方，讓院友在知情及選擇下，表達對院舍膳食的看法。

非常緊湊的備賽過程以及喜獲獎項





編輯工作小組

監督：

齋色園監院 李耀輝（義覺）道長, MH
齋色園主席 馬澤華先生, MH, CStJ
齋色園社會服務委員會主席 黎澤森先生

督印：

齋色園社會服務秘書 吳少英女士
香港大學教育學院吞嚙研究所所長 陳文琪博士

編輯：

陳紹基 陳碧玲

工作小組成員：

梁美慧、譚凌霖、徐詠詩、王暉、楊裕民、溫珈煒、陳詠敏、鄭祿亮、曾珮嘉、巫詠詩、張慧宜、余渭濱

出版：齋色園社會服務統籌處
地址：黃大仙鳳德道38號齋色園社會服務大樓B一樓
網址：www.siksikyuen.org.hk
電話：(852)2321 2014
傳真：(852)2321 2656
出版日期：2021年12月
發行數量：1000本
國際標準書號ISBN：978-988-13076-6-8

非賣品

版權所有 不得翻印

本園社會服務單位

屬下單位名稱	地址	電話
社會服務統籌處	黃大仙鳳德道38號嗇色園社會服務大樓B一樓	2321 2014
嗇色園主辦可蔭護理安老院	黃大仙鳳德道38號嗇色園社會服務大樓地下A	2321 5580
嗇色園主辦可安護理安老院	新界葵涌石籬一邨石寧樓二樓	2421 3038
嗇色園主辦可善護理安老院	新界大埔富善邨善景樓地下及二樓	2661 6555
嗇色園主辦可誠護理安老院	新界沙田廣源邨廣楊樓地下	2635 4262
嗇色園主辦可祥護理安老院	新界屯門良景邨良華樓地下	2466 8677
嗇色園主辦可健耆英地區中心	九龍深水埗西邨路20號榮昌邨榮傑樓地下	2725 4875
嗇色園主辦可聚耆英地區中心	九龍慈雲山慈樂邨樂滿樓C翼地下	2321 8813
嗇色園主辦可頌綜合家居照顧服務	九龍大埔道70號太子中心2樓E室	2021年12月啟用
嗇色園主辦可慶健康服務中心	九龍慈雲山慈民邨民裕樓地下	2306 1555
嗇色園主辦可寧健康服務中心	新界葵涌石籬一邨石俊樓低座地下二號	2420 6381
嗇色園主辦可康耆英鄰舍中心	新界大埔大元邨泰欣樓22至29號地下	2665 2236
嗇色園主辦可平耆英鄰舍中心	九龍橫頭磡邨宏耀樓地下2號	2348 7472
嗇色園主辦可泰耆英鄰舍中心	新界沙田廣源邨廣棉樓B翼地下	2646 9398
嗇色園主辦可頤耆英鄰舍中心	九龍東頭邨盛東樓地下	2718 7171
嗇色園主辦可富耆英鄰舍中心	九龍富山邨富禮樓L102地下及富信樓L13-14地下	2327 0922
嗇色園主辦可澤耆英鄰舍中心	九龍深水埗澤安邨榮澤樓1-2及16-20號地下	2779 6998
嗇色園主辦可旺耆英鄰舍中心	九龍旺角登打士街23號嘉興商業中心一字樓	2625 1212
嗇色園主辦可榮耆英鄰舍中心	九龍秀茂坪寶琳路寶達邨達怡樓C翼地下	2709 0622



書色園
SIK SIK YUEN

