

標準指引

七大元素 標準級別對

照表 應用範例 照護食標籤

照護食迷思及小貼士 個人評估工

具 **應用測試方案** 個人用家測試方法

食物測試 飲品測試 個人用家測試注意

事項 生產商 / 入口商測試方法 固體食物

參數 液體飲品參數 總表 本指引實驗測試

器材 本指引合作實驗室 **烹調要訣** 照護食

烹調方法類別 保留原貌派 創意擺盤派 重

新塑型派 基本的烹調方式及工具 基本的

烹調方式 基本的烹調工具 常見增稠方法

運用收汁的烹調手法 運用含純天然增稠成份的食材 加入凝

固粉 凝固粉及增稠劑的選擇 烹調要素 澱粉含量 脂肪含量 水分

含量 蛋白質含量 食物總表面面積 營養要素 吞嚥困難人士營養不良

的成因 吞嚥困難人士的重點營養需要 常用的「加營」食物 高危食物

翻熱方法 常用工具及方法 注意事項 **烹調示範及測試應用（範例）** 應用

解說 食材配搭 **烹調示範及測試應用（實例62則）** 肉類及海鮮類 蔬菜類

主食及豆製品 水果類 七大元素 標準

級別對照表 應用 **個人評估工具** **應**

用測試方案 個人用家測試注意事項

生產商 / 入口商測試方法 固體食物參數 液體飲品參數 總表 本指引實驗測

試器材 本指引合作實驗室 **烹調要訣** 照護食烹調方法類別 保留原貌派 創

意擺盤派 重新塑型派 基本的烹調方式及工具 基本的烹調方式 基本的

烹調工具 常見增稠方法 運用收汁的烹調手法 運用含純天然增稠成份

的食材 加入凝固粉 凝固粉及增稠劑的選擇 烹調要素 澱粉含量 脂

肪含量 水分含量 蛋白質含量 食物總表面面積 營養要素 吞嚥

困難人士營養不良的成因 吞嚥困難人士的重點營養需要

照護食標準指引

香港社會服務聯會（社聯）

社聯為法定團體，於1947年成立，與機構會員共同信守社會的公義、公平，以社會福祉為依歸；社聯致力帶動一個具影響力、彼此合作、靈活創新的社會服務界，並透過跨界別協作，與各持份者同行共創。社聯現時有超過500個機構會員，其服務單位遍佈全港，為市民提供優質社會服務。

社聯照護食工作小組致力改善吞嚥困難人士的生活質素，透過籌辦多元化的活動，增加公眾對照護食的認識，更特別推出「照護食一站通」（www.carefood.org.hk），為吞嚥困難人士、照顧者、業界及關注此課題的人士，提供一個專業全面、資訊豐富的互動平台，推動建立照護食生態系統。

鳴謝

為了令照護食進一步普及化，一套完備統一的本地化《照護食標準指引》正式確立。本指引得以推出，實有賴策略夥伴及贊助 - 嘉里集團的慷慨解囊，同時感謝香港中文大學食品研究中心及香港大學吞嚥研究所的全力支援，共同協作制定。除了上述合作夥伴外，尚有業界友好、不同界別的專業人士和機構、患者和照顧者的無私分享，為照護食工作小組提供寶貴意見，在此一一致謝。

♥ 前言	2	🍷 烹調要訣		
♥ 序	4	1. 照護食烹調方法類別	30	
♥ 定義	5	1.1 保留原貌派		
♥ 背景		1.2 創意擺盤派		
1. 標準指引的基礎	6	1.3 重新塑型派		
2. 專責小組	6	2. 基本的烹調方式及工具	32	
3. 專業研究團隊	7	2.1 基本的烹調方式		
♥ 標準指引		2.2 基本的烹調工具		
1. 七大元素	9	3. 常見增稠方法	32	
2. 標準級別對照表	10	3.1 運用收汁的烹調手法		
3. 應用範例	12	3.2 運用含純天然增稠成份的食材		
4. 照護食標籤	15	3.3 加入凝固粉		
5. 照護食迷思及小貼士	18	4. 凝固粉及增稠劑的選擇	33	
6. 個人評估工具	19	5. 烹調要素	33	
👨‍🍳 應用測試方案		5.1 澱粉含量		
1. 個人用家測試方法	21	5.2 脂肪含量		
1.1 食物測試		5.3 水分含量		
1.2 飲品測試		5.4 蛋白質含量		
1.3 個人用家測試注意事項		5.5 食物總表面面積		
2. 生產商 / 入口商測試方法	24	6. 營養要素	34	
2.1 固體食物參數		6.1 吞嚥困難人士營養不良的成因		
2.2 液體飲品參數		6.2 吞嚥困難人士的重點營養需要		
2.3 總表		6.3 常用的「加營」食物		
2.4 本指引實驗測試器材		7. 高危食物	36	
2.5 本指引合作實驗室		8. 翻熱方法	37	
		8.1 常用工具及方法		
		8.2 注意事項		
		🍷 烹調示範及測試應用(範例)		
		1. 應用解說	39	
		2. 食材配搭	44	
		🍷 烹調示範及測試應用(實例62則)	50	
		肉類及海鮮類	蔬菜類	主食及豆製品類
		水果及甜品類	醬汁類	選取菜式

香港已步入人口高齡化階段，根據2022年政府統計處資料推算，估計於2037年，每3人便有1名是65歲或以上長者，由此預視，因年紀老邁而引致吞嚥困難人士人數亦將逐漸上升，而「照護食」正正能滿足吞嚥困難人士的基本膳食需要，提供完備方案。

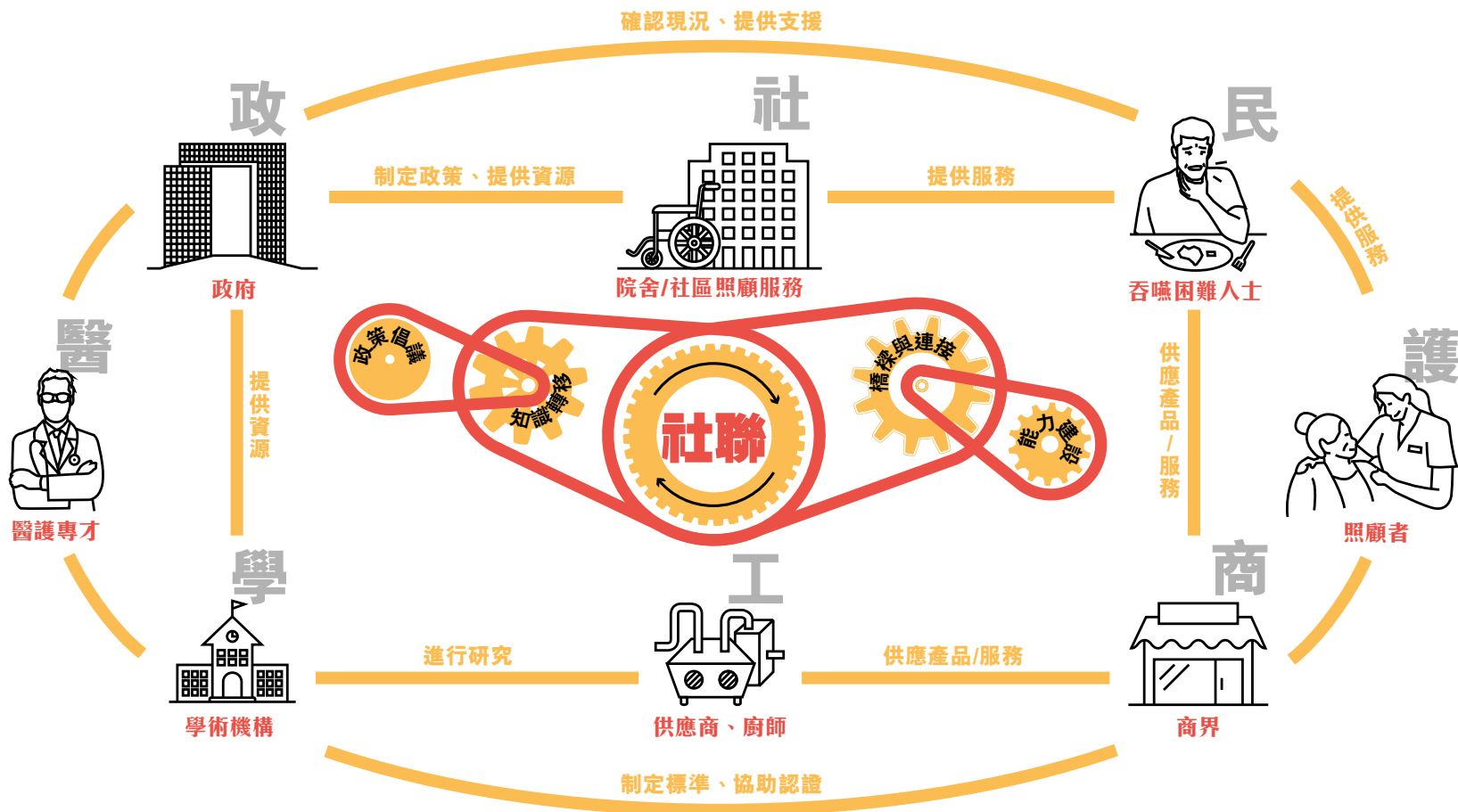
本地照護食發展仍屬起步階段，單憑供應商並不足以解決問題，社會上不同持份者的參與均不可或缺。自2017年，香港社會服務聯會(社聯)開始推廣照護食，同時建構「照護食生態系統」(見後頁)，透過聯繫政府、醫護專才、學術機構、院舍及社區照顧服務單位、商界、廚師、吞嚥困難人士及照顧者等，串連各方合作以協調及催化照護食持續發展。

社聯並於2019年進行「照護食的使用現況及需求調查」，發現院舍及家居照顧者均期望有更清晰的標準及指引，例如食物的軟硬度及營養成分，以便選擇合適的照護食食品；亦有超過六成照顧者希望改善食物質素，但不懂相關技巧。

有見及此，社聯聯同香港中文大學食品研究中心及香港大學吞嚥研究所，以「國際吞嚥障礙飲食標準」(IDDSI)為基礎，配合科學化的數據及本地適用的詞彙描述，附加本地照護食食物及菜式的烹調方法，制定一套統一、清晰及本地化的照護食標準指引予各界參考。

本指引可為照護食使用者、照顧者、治療師、院舍、食品生產商等不同界別的人士，在製作及購買照護食產品時提供參考依據。在照顧層面，指引讓使用者和照顧者可以掌握具體及實用資訊，有助選購合適的照護食產品，改善及配合復康情況。在服務層面，食品生產商可視指引為參考藍本，藉以制定標準化的照護食產品，從而拓展現有市場，增加供應。

透過跨界別合作，共同建設切合本地需要的「照護食生態系統」



鳴謝：此照護食生態系統由 Mr. Alvin Yip 及 Mr. Malou Ko 就照護食工作小組提供的照護食生態系統概念設計而成。
 照護食標準指引

進食不單是人類的基本需要，食物的色香味、與家人友好同檯共膳的體驗，可為我們帶來更深層次的喜悅和享受；但對於患有吞嚥困難的人士來說，「有啖好食」談何容易？

把食物做得安全又好吃，讓患者有尊嚴地重拾進食的樂趣，改善生活質素，正是照護食的意義及社聯推動照護食發展的目標。社聯由2017年起致力推廣照護食，透過與各持份者的共同努力，照護食在香港漸具雛型，產品及服務的供應日見多元，公眾對吞嚥困難的認識亦有所提升。

是次引用國際標準，結合本地業界的專業知識及經驗，發展出具獨特性及本地化的「照護食標準指引」。期待透過指引能推動業界發展、擴大供應，並令大眾更掌握照護食。展望未來，我們將繼續努力，聯繫各界，同行共創，將照護食帶入社區。

香港社會服務聯會行政總裁

蔡海偉先生

要建立「照護食生態系統」牽涉很多持份者，包括政府、醫護專才、學術機構、院舍及社區照顧服務單位、供應商及廚師、商界、吞嚥困難人士及照顧者等，每個持份者的角色均環環相扣。把一項新的膳食文化及背後一套標準推廣至社區，解決實質的社會問題，需要一個如「照護食小組」般的中立促成者，串連各持份者，以協調及催化的角色使各方熟知情況、理解利弊，進而認受。之後，各方才會願意花時間掌握解決問題的技術，若果能取得實際成果，更可能促使它們裡面多數成員，以利他的態度為第三方作出貢獻，進而令生態系統有機會成長壯大。

我深信這套由小組統籌，結合了學術認知及專業知識的指引，將會為各持份者擁護並成為照護食持續發展的基石。

照護食專責小組主席、香港中文大學家族企業研究中心和創業研究中心主任

區玉輝教授

定義

以下是本指引常用的定義注解，以使用家理解指引內容

名稱	解釋
標準指引	香港社會服務聯會聯同香港中文大學食品研究中心及香港大學吞嚥研究所，制定本地化的「照護食標準指引」，為用家及食品生產商提供統一指引，以便他們購買或製作合適照護食
照護食	透過各種烹調及處理方法，調整食物的形態、軟硬程度、黏稠度和飲品的「杰」度（稀稠程度），以配合不同程度吞嚥及咀嚼困難人士的需要
照護食專責小組	由不同範疇的專業人士組成，包括來自學術界、社會服務界、商界和醫護界等不同界別
大小	食物大小是量度食物在進食時的狀態
硬度	描述咀嚼時壓縮食物所需的力量
凝聚力	描述食物在第一次和第二次咀嚼之間保持形狀的程度
附著力	描述食物的黏附能力程度
黏度	描述液體的稀稠程度

註：「杰」字為廣東話用語

「**照護食**」是透過各種烹調及處理方法，調整食物的形態和軟硬程度、飲品的杰度，以配合不同程度吞嚥及咀嚼困難人士的需要。「照護食」旨在使有需要人士安心進食，同時保留食物的色香味，令他們可以有尊嚴地進食。

「照護食」一詞結合了多方面含意，冀望讓吞嚥困難人士在愛與關懷的大前提之下「有啖好食」。社聯認為照護食不只講求烹調技巧及對等級的認識，更重要是懷有一顆**關愛**的心，了解用家的真正需要。透過烹調及享用**美食**，促進人與人之間的**聯繫**，讓每位用家重拾進食的**喜悅**。



根據香港大學2015年公布的研究顯示，約六成居於院舍的長者患有不同程度的吞嚥困難¹，惟香港現時沒有一套統一的照護食標準，市場上不同機構及供應商對餐膳食物的硬度及飲品的態度等所使用的準則各有差異，令患者和照顧者無所適從。雖然海外也有相關的標準可供參考，但這些標準如何應用於本地常見的食物或菜餚，至今仍未有相對系統化的研究；此訴求於2019年社聯的一項問卷調查亦有所發現，院舍和個人照顧者均認為發展一套本地化、統一及更明確的照護食標準和指引尤其重要²。

約六成居於院舍的長者患有不同程度的吞嚥困難，惟香港現時沒有一套統一的照護食標準

1 標準指引的基礎

標準指引乃參照市場上現行的吞嚥障礙飲食標準，包括但不限於國際吞嚥障礙飲食標準 The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (簡稱：IDDSI) 及日本通用設計食品 Universal Design Food (簡稱：UDF) 等已被廣泛應用的標準，以此為基礎再結合一系列實用元素，制定一套具體的標準指引，並適用於不同持份者。

2 專責小組

要推動照護食發展需要社會各界不同領域的人士齊心協力，例如我們需要言語治療師協助制定標準指引內容；我們需要食物生產商製造照護食；我們需要安老、餐飲業界在地區落實向用家提供照護食。為此，社聯邀請不同界別的專業人士組成「專責小組」，當中包括學術界、社會服務界、商界和醫護界等，於制定是次標準指引期間提供專業意見及指導工作，從而讓指引有一個更廣、更完整的視角。

專責小組成員名單(只提供英文版本)：



即掃查看

資料來源：

1. 香港大學：促進在家安老政策：院舍及家中體弱長者之安全吞嚥研究，2015年8月25日，<https://bit.ly/3zdKVSA>。
2. 香港社會服務聯會：「長者及殘疾人士軟餐(照護食)的使用現況及需求調查」，2019年12月12日，<https://bit.ly/40n9Oao>。

3 專業研究團隊

為了制定本指引，社聯與「香港中文大學食品研究中心」及「香港大學吞嚥研究所」建立合作關係，以確保照護食標準指引能夠建基於科學數據及驗證。「香港中文大學食品研究中心」主要在建立實驗室測試模型、食物測試、食物科學角度提供意見及指導。「香港大學吞嚥研究所」主要在照護食標準、患者吞嚥問題及言語治療角度提供意見及指導。

香港中文大學食品研究中心

「民以食為天」，飲食是生活中不可或缺的一部分，而食品科學則是研究食物的成份和營養、烹調時的化學和物理作用、存放的處理、食品開發等。因此，食品科學和我們日常生活息息相關。對普羅大眾來說，如何把食物烹調得好吃和健康是十分重要的。不過，吞嚥困難人士最關注的則是進食安全和食品開發。食品科學技術可用於測量食品質地及改善食物的各種感官特性。我們利用質構儀(texture analyzer)和黏度計(viscometer)等儀器，在國際吞嚥障礙飲食標準(IDDSI)的基礎上，為食品質地加入客觀的量度，把文字描述的標準量化，讓商界和用家都可以清晰地分辨每個等級的食物。另外，食品科學透過對食材特質的了解，促進精緻軟餐的開發，令吞嚥困難人士食得更尊嚴。最後，食品科學的知識日新月異，希望將來各地軟餐的準則更加完善，軟餐的開發亦漸趨多元化，讓吞嚥困難人士有更多選擇。

香港中文大學 生命科學學院 榮休教授
香港中文大學 食品研究中心 高級研究員

關海山教授 BBS太平紳士

香港中文大學 食品研究中心 項目統籌

王曼真

香港大學吞嚥研究所

根據香港大學吞嚥研究所於2021年的一項網上調查顯示，社會大眾對吞嚥困難這課題具備基本認識，一般都明白吞嚥困難人士出現窒息、肺炎和營養不良等風險較一般人士高。調查同時發現，大眾對於如何選擇食物類別，以達至「安全吞嚥」的認識不足。

言語治療師通常會利用調節飲品的態度，食物的軟硬度、體積大小和質地來保障吞嚥困難人士的吞嚥安全。吞嚥安全是指進食時，食物可以安全抵達食道，而不會漏進氣管。這種特別為吞嚥困難人士準備的飲食可稱為「照護食」(Care Food)。以往大眾對照護食的認識不深，不同專業人士亦有不同專業名稱和規格來形容不同類別的照護食。吞嚥困難人士和他們的照顧者往往在準備飲食時都會感到迷惘，尤其是照顧者會很擔心自己所預備的飲食是否合乎規格以及是否安全。有見及此，香港大學吞嚥研究所早年在港推廣國際吞嚥障礙飲食標準(IDDSI)框架，並於2020年9月推出IDDSI官方中文版，此中文版也是這次照護食標準指引的參考資料來源。

期望透過這次推廣計劃能讓大眾更加認識吞嚥安全，透過與吞嚥困難有關的各個持份者共同參與這項計劃，一同創造更多姿多采、更安全、更專業的照護食給吞嚥困難人士享用。

香港大學教育學院 — 吞嚥研究所所長暨副教授

陳文琪博士



標準指引

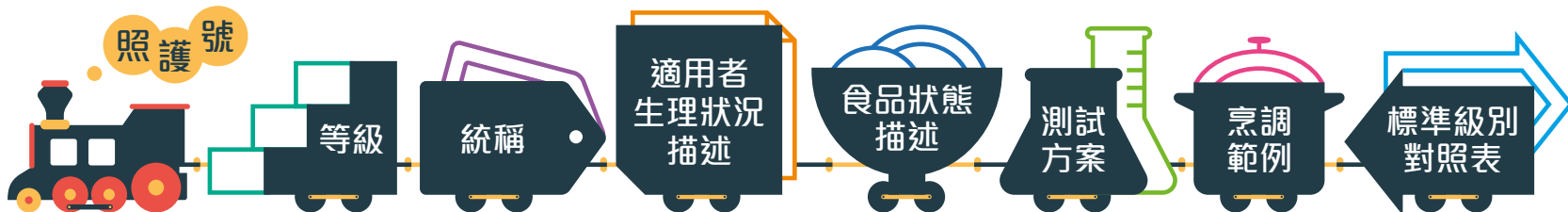
標準指引

市場上不同機構、院舍及產品供應商，對於吞嚥困難人士的食物要求和需要，各有準則，各有應用，照護食標準指引的制定，旨在整合一套統一標準供業界參考。

指引以國際吞嚥障礙飲食標準(IDDSI)為基礎，並按市場需要，糅合現行的各種照護食方案，以食物的軟硬度及黏稠度作測試，加入適用者生理狀況描述及食品狀態描述，另備烹調範例及不同標準級別對照表等資料，結合成

1 七大元素

七大元素分別為：



按食物及飲品的狀態劃分不同等級



因應不同等級而定名



描述不同程度吞嚥困難人士在進食時的生理狀況



描述不同等級的食物外觀、形態及狀況等



個人用家測試方法：透過預先訂立的驗證要求，按照不同狀態下食物及飲品的數據，區分不同等級
生產商/入口商測試方法：利用簡單及容易的測試方式(例如餐叉、湯匙、筷子及針筒)，按照食物及飲品的不同狀態，區分不同等級



按照不同等級的食物及飲品，提供可行的烹調方法



因應各種照護食標準制定等級對照表，方便使用者



即掃查看

「照護食標準指引」七大元素電子版本

標準指引劃分為以下部分：1. 七大元素、2. 標準級別對照表、3. 應用範例、4. 照護食標籤、5. 照護食迷思及小貼士、6. 個人評估工具。每一部分皆有其特定意義及參考重點，讓業界及個人用家更易掌握。

2 標準級別對照表(只作參考)

坊間對吞嚥困難人士膳食欠缺劃一的標準，市場上不同機構、院舍及產品供應商對照護食的質地標準各有判斷。由於各界對軟硬度、黏稠度和杰度等的標準不同，也造成不同持份者的溝通不良。本指引期望透過對照不同地區的常用標準，包括國際吞嚥障礙飲食標準IDDSI、日本的通用設計食品UDF、臺灣飲食質地製備指引草案及本地醫護規格的常用統稱，供用家作參考之用，不同標準的等級並不一定完全對應。由於日本的通用設計食品UDF僅列明食物硬度，而對尺寸、黏稠度等沒有明確的指示。在此前提下，對照UDF等級時，本對照表僅能按食物硬度進行比對。

照護食標準指引		常用標準 / 應用地區			
		國際吞嚥障礙飲食標準 (IDDSI)	臺灣飲食質地製備指引草案	醫護規格統稱	通用設計食品(UDF) *以硬度為對照標準
		國際	臺灣	香港	日本
7級	  食物原狀 食品		-	正餐	-
7EC級	  容易咀嚼 食品		<ul style="list-style-type: none"> · 等級7：容易咬普通食 · 食物硬度：$<5 \times 10^5$ 	軟餐 切絲餐 免治餐 免治粥餐 軟滑餐 糊飯餐 糊粥餐	<ul style="list-style-type: none"> · 等級1：可以輕鬆咀嚼 · 食物硬度：$<5 \times 10^5$
6級	  軟質及一口量 食品		<ul style="list-style-type: none"> · 等級6：牙齦碎軟質食 · 食物硬度：$<5 \times 10^4$ 		<ul style="list-style-type: none"> · 等級2：用牙齦壓碎 · 食物硬度：$<5 \times 10^4$
5級	  細碎及濕軟 食品		<ul style="list-style-type: none"> · 等級5：舌頭壓碎軟食 · 食物硬度：$<2 \times 10^4$ 		<ul style="list-style-type: none"> · 等級3：用舌頭壓碎 · 食物硬度：$<2 \times 10^4$

照護食標準指引 * 以下各等級名稱參照國際吞嚥障礙飲食標準 (IDDSI)	常用標準 / 應用地區				
	國際吞嚥障礙飲食標準 (IDDSI)	臺灣飲食質地製備指引草案	醫護規格統稱	通用設計食品 (UDF) *以硬度為對照標準	
	國際	臺灣	香港	日本	
4級	 糊狀 食品 	 4	<ul style="list-style-type: none"> 等級4：不需咬細泥食 食物硬度：$<5 \times 10^3$ 	全糊餐 (只作參考，全糊餐近似糊狀級別)	<ul style="list-style-type: none"> 等級4：不用咀嚼 食物硬度：$<5 \times 10^3$
	 高度杰 飲品 	 4	<ul style="list-style-type: none"> 等級4：均質化糊狀食 	高度杰	
3級	 流質 食品 	 3	-	-	-
	 中度杰 飲品 	 3	<ul style="list-style-type: none"> 等級3：高濃稠流動食 	中度杰	
2級	 低度杰 飲品 	 2	<ul style="list-style-type: none"> 等級2：微濃稠流動食 	低度杰	-
1級	 極微杰 飲品 	 1	<ul style="list-style-type: none"> 等級1：低濃稠流動食 	極微杰	-
0級	 稀薄 飲品 	 0	-	稀薄	-

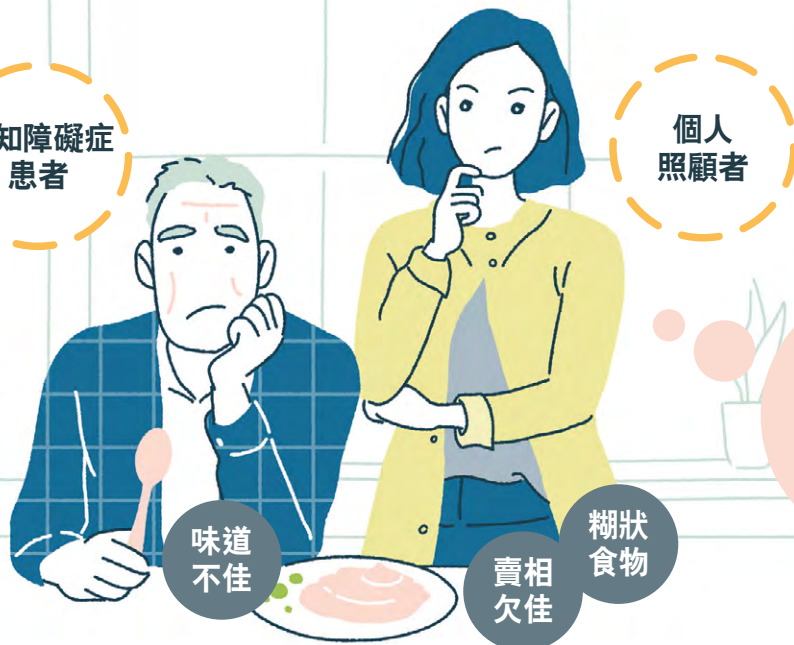
參考資料：CUHK. "Evaluation of Textural Properties of Solid and Semi-Solid Food of Different IDDSI Levels in Terms of Hardness, Cohesiveness and Adhesiveness Using Texture Profile Analysis." 2021, p. 51.

3 應用範例

個案一：個人照顧者

認知障礙症患者

個人照顧者



何小姐，28歲

- ▶ 與最近患上認知障礙症的爺爺同住
- ▶ 爺爺被言語治療師診斷為需要食用糊狀食物

自從爺爺病咗之後，連佢最鍾意嘅咕嚕肉都吞唔到。我攪碎啲糊仔比佢，佢又唔想食，導致營養不足，全家人都好擔心……

何小姐的需求

購買預先包裝食品前，有沒有清晰的**等級劃分**可以參考？

食物**煮到什麼程度**才能安全吞嚥？

在家也能測試食物的軟硬度和黏稠度？

沒有煮食經驗，有沒有**烹調範例**可以參考？

統稱

食品狀態描述

測試方案

烹調範例

照護食標準指引的應用

個案二：照護食產品製造商

張先生，35歲

- ▶ 需要測試自家產品是否適合不同程度的吞嚥困難人士

公司最近研發出兩款預先包裝照護食產品，喺推出市面之前，點樣可以**測試到佢地係咪適合唔同程度的吞嚥困難人士**？

又可以**點樣標示等級**？

照護食產品
製造商



張先生的需求

我的產品屬於**哪個等級**？

產品上有沒有**易記的名稱**？

應該使用**什麼測試方法**測試我的產品？



照護食標準指引的應用



個案分析三：安老院舍治療師

安老院舍
治療師

林女士，48歲

其工作的安老院舍內部分院友患有吞嚥困難

院舍內有吞嚥困難的長者居住，但我地對於製作照護食嘅認識又唔夠，有無一啲**預先包裝照護食產品**可以買？

長遠嚟講，會考慮**增強同事嘅照護知識**。

林女士的需求

不同院友**適合食用**哪個等級？

預先包裝的照護食產品上有沒有**易記的標籤**？

我的同事在製作照護食或者照顧院友時可以如何**了解他們的生理狀態**是否適用？

我們的廚師製作照護食時**需要範例參考**？

不同標準如何對照參考？



照護食標準指引的應用



4 照護食標籤

簡單、清晰的圖示能增加用家對照護食等級的認識，指引在國際吞嚥障礙飲食標準(IDDSI)的基礎上，進一步設計「照護食標籤」。閱讀照護食圖示能夠快速了解該食品或飲品的等級，更能即時掌握適用人士的生理狀態需求，以及該食品或飲品的狀態、流動速度及尺寸大小。用家可以根據自身的咀嚼能力，配合個人需要從而選擇適合的產品。

指引一共包括了9款照護食標籤，對應國際吞嚥障礙飲食標準(IDDSI)的等級0至等級7。不同等級的標籤均以不同顏色顯示，方便用家識別。當中，等級3及等級4兩者均屬通用級別，適用於食品和飲品，因此這2款標籤上會同時顯示食品和飲品的圖示。

照護食標籤圖解

以下例子標示了照護食標籤的不同部分，以使用家理解如何閱讀標籤。

4級 - 糊狀(食品) / 高度杰(飲品)



備註：
有些食材既可以作為食品，亦可作為飲品，例如南瓜及紅蘿蔔，所以同一食材，可能會同時出現倒三角形及正三角形。



即掃查看

國際吞嚥障礙飲食標準化創辦組織 -
完整IDDSI框架及詳細定義2.0 | 2019

照護食標籤

7級

7

食物原狀

照護食
CareFood

適用人士

- 能咀嚼任何堅硬或柔軟的食物，並使其成為柔軟可吞嚥的食團
- 能夠咀嚼所有質地的食物而不輕易感到疲勞
- 能夠安全地吐出不能吞嚥的骨頭或軟骨

狀態及大小

- 日常食物的各種質地，均屬於這個等級
- 能以任何方式食用
- 食物質地可以是硬、脆或柔軟
- 食物大小在此等級不受限制





此乃食品

咀嚼力要求



高 低

流動速度



高 低

7EC級

EC 7

容易咀嚼


照護食
CareFood

適用人士

- 適用於具備咬合及咀嚼能力人士
- 舌頭功能正常

狀態及大小


- 質地較柔軟的日常食品，如魚柳
- 食物大小沒有限制





此乃食品

咀嚼力要求



高 低

流動速度



高 低

6級

6

軟質及一口量

照護食
CareFood

適用人士

- 適用於不需要咬合但需要咀嚼能力人士
- 舌頭功能正常或尚可

狀態及大小

- 質地柔軟細嫩，沒有液體分離現象，如魚柳（一口份量）
- 兒童：（不大於）8 毫米小塊
- 成人：（不大於）15 毫米 = 1.5 厘米小塊





此乃食品

咀嚼力要求



高 低

流動速度



高 低

5級

5

細碎及濕軟

照護食
CareFood

適用人士

- 適用於咀嚼時會感到疼痛或疲累、缺少牙齒或配戴不合適假牙的人士
- 舌頭功能尚可
- 不需要咬合，只需極少量咀嚼

狀態及大小

- 沒有液體分離
- 食物中可見小型團塊，如免治牛肉
- 兒童：2 毫米闊，不長於 8 毫米
- 成人：4 毫米闊，不長於 15 毫米





此乃食品

咀嚼力要求



高 低

流動速度



高 低

4級

4

糊狀

照護食
CareFood

適用人士

- 不需要咬合或咀嚼能力
- 舌頭功能差

狀態及大小

- 流質、不含團塊、不黏口、沒有液體從固體中分離的現象（如軟餐或稀羹）



4


高度杰

咀嚼力要求




高 低

流動速度



高 低



此乃食品 / 飲品

3級

3


流質

照護食
CareFood

適用人士

- 不需要咬合或咀嚼能力人士適用
- 舌頭功能差
- 可利用吸管用力吸嚥


狀態及大小：流質，質地順滑，沒有「顆粒」，可直接吞嚥，如濃湯



3


中度杰

咀嚼力要求




高 低

流動速度



高 低



此乃食品 / 飲品

2級

2
低度杰

照護食
CareFood



適用人士

- 舌頭功能尚可
- 可利用吸管稍微用力吸嘜

飲品狀態

- 狀態及大小：飲品可從傾側的匙羹向下流出，如糖漿

飲品

咀嚼力要求

高 低

流動速度

高 低

1級

1
極微杰

照護食
CareFood



適用人士

- 適用於欠缺足夠口部協調去處理稀薄液體的成年人
- 舌頭功能正常
- 可利用吸管正常吸嘜

飲品狀態

- 狀態及大小：比水稍微杰一點，如嬰兒配方奶

飲品

咀嚼力要求

高 低


流動速度

高 低

0級

0
稀薄

照護食
CareFood



適用人士

- 有能力安全飲用各類液態飲品
- 根據適用年齡和能力，可使用任何種類的奶樽、杯或飲管飲用

飲品狀態

- 如水般流動
- 流動迅速

飲品

咀嚼力要求

高 低

流動速度

高 低

照護食標籤以簡單及清晰的圖示增加用家對照護食等級的認識



即掃查看
「照護食標籤」

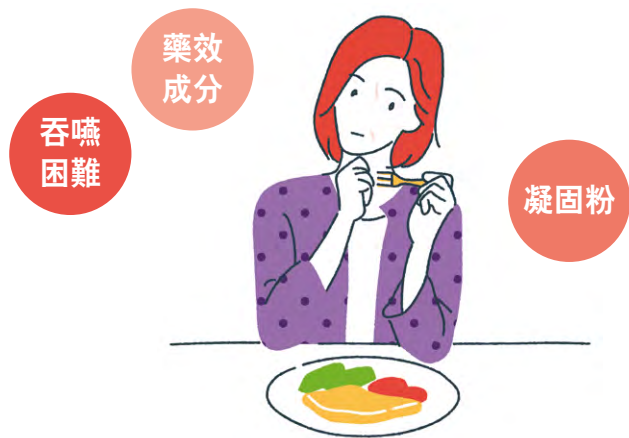
5 照護食迷思及小貼士

迷思1 ▶ 年紀大一定出現吞嚥困難？

答 ▶ 不是。長者的吞嚥能力會隨年齡、身體機能逐漸減弱，但能力減弱不等同是障礙，有些老友記進食時只要「食慢啲、小心啲」，一樣可以如常吃普通食物。除此之外，生活習慣都是影響吞嚥能力的因素，以及認知障礙、頭頸部癌、中風等長期或慢性病患，都有機會出現吞嚥困難。加上中風等病患年輕化趨勢，變相這些年輕患者也可能受吞嚥問題困擾。

迷思2 ▶ 照護食含治療成分？

答 ▶ 食用適合程度的照護食有助患者維持基本咀嚼及吞嚥功能，但不是吃很多軟餐便可以治癒吞嚥困難。事實上，即使患者食用照護食，都有機會出現噎到的情況。因此，言語及吞嚥訓練同樣重要。



迷思3 ▶ 任何食物都加凝固粉，愈多愈好？

答 ▶ 千萬不要胡亂在食物或水中加入凝固粉，很多人以為把水和食物調節得愈濃稠便愈安全，但過於濃稠反而會增加患者噎到風險，而且還會令患者拒絕飲食，尤其是不肯喝水，這也是為何患者會出現脫水情況。我們不應一刀切要求患者只吃含有凝固粉的飲食，有時候改變患者的進食姿勢或食物份量大小，亦有助患者安全地吞嚥。



給照顧者的小貼士：
學急救！

照顧者對吞嚥困難人士需在飲食上多加注意、帶病人做復康訓練外，也不妨花時間學習急救，特別是學懂心肺復蘇法(CPR)及哽塞急救方法，皆因患者的哽塞機會始終較一般人高，如能掌握急救方法就有備無患。

6 個人評估工具

為了讓用家更清晰了解個人的吞嚥能力，本指引引用了飲食評估工具Eating Assessment Tool (EAT-10)。透過10項進食問題，評估個人的吞嚥能力。當中內容只屬初步評估的建議，僅供參考。用家如有進食困擾，尤其遇上肺炎、嗆咳等問題，或對選擇適合的飲品等級有懷疑，應先諮詢專業人士意見，並按照專業人士的建議進食合適的餐膳。

飲食評估工具 Eating Assessment Tool (EAT-10)

請告訴我們你遇到以下問題的嚴重程度



沒有問題



問題嚴重

1. 我的吞嚥問題令我體重減輕	0	1	2	3	4
2. 我的吞嚥問題令我不能如以前一樣外出用膳	0	1	2	3	4
3. 我喝飲料時要花很多力氣	0	1	2	3	4
4. 我吃固體食物時要花很多力氣	0	1	2	3	4
5. 我吞藥丸的時候要花很多力氣	0	1	2	3	4
6. 吞嚥的過程會引起痛楚	0	1	2	3	4
7. 我的吞嚥能力令我不能享受用膳	0	1	2	3	4
8. 我進食後會感到喉嚨黏有東西	0	1	2	3	4
9. 我進食時會咳嗽	0	1	2	3	4
10. 吞嚥的過程使我感到有壓力	0	1	2	3	4

總分

結果分析 如果總分是3分或以上，便可能遇到吞嚥困難，建議聯絡言語治療師或相關醫護人員作進一步檢查。

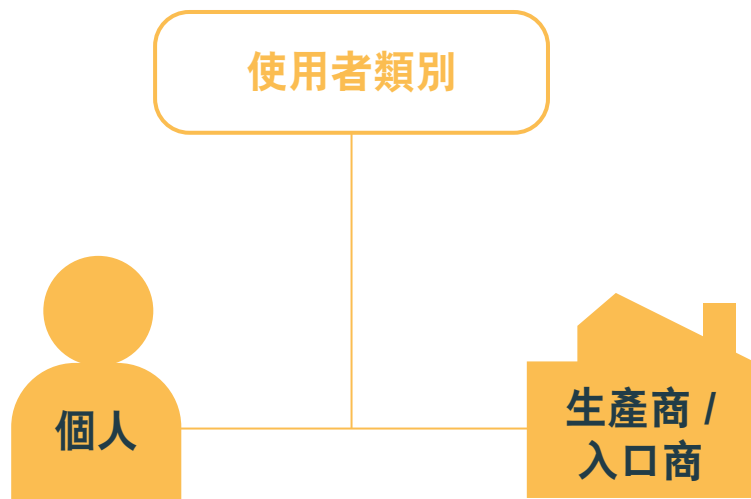
資料來源：Belafsky, Peter C., et al. "Validity and Reliability of the Eating Assessment Tool (EAT-10)." *Annals of Otolaryngology, Rhinology & Laryngology*, vol. 117, no. 12, Dec. 2008, pp. 919—24, <https://doi.org/10.1177/000348940811701210>.

以上翻譯版本由香港大學吞嚥研究所提供



應用測試方案

照護食標準指引結合不同主流標準的特質加以本地化，同時考量不同用家各有需要，例如個人用家、院舍用家較著重簡單方便、快速直接的照護食測試方法，以解決日常餐膳安排；但食品生產商、入口商始終以批量生產為主，在講究成本及效率的同時，成品測試必須嚴謹及具備統一性標準。照護食標準指引遂按此兩大類別的使用者，擬訂兩套不同的測試方案以作參考。

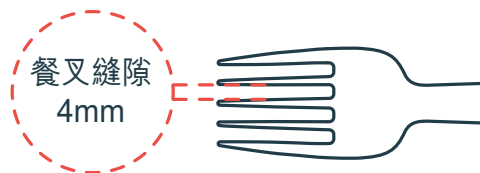


1 個人用家測試方法

本方法著重用家以簡單及方便的方法測試照護食的等級。是次列舉常用的工具，包括餐叉和匙羹，而其他測試方法例如筷子及手指測試詳情可參考IDDSI(網址：<https://iddsi.org/Testing-Methods>)。

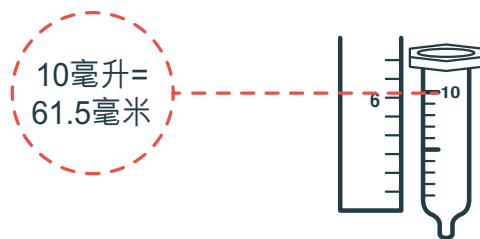
食物測試時需要的工具：

- 一隻餐叉(餐叉縫隙必須是4毫米)
- 一隻匙羹(西式金屬匙羹)



飲品測試時需要的工具：

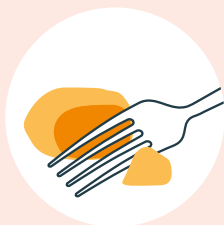
- 一支針筒(針筒長度在10毫升時，必須是61.5毫米)



1.1 食物測試

等級

形態



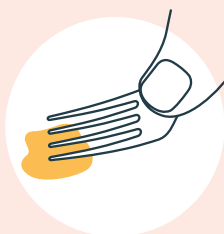
以餐叉側面即可將食物切斷或切成較小塊



用拇指以餐叉底部按壓食物(食物樣本與指甲大小相約)至拇指指甲變白時,食物會被壓扁/切開/改變形狀



將餐叉移開後,食物不會恢復原狀



以餐叉側面即可將食物切斷或切成較小塊,用拇指以餐叉底部按壓食物(食物樣本與指甲大小相約)至拇指指甲變白時,食物會被壓扁及改變形狀



將餐叉移開後,食物不會恢復原狀

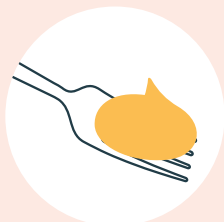


當用餐叉壓向食物時,食物會輕易被分開,並且穿過餐叉縫隙能輕易被餐叉壓力碾碎

- 成人: 4毫米
- 小童: 2毫米



如果匙羹傾斜,食物會一整羹傾側或掉落,並且只會在匙羹留下極少量食物殘留



糊狀食物在餐叉上可堆成形,少量食物可能由叉縫間流出形成尾巴狀,但不會持續流下或滴落



如果匙羹傾斜,糊狀食物會一整羹傾側或掉落,並且只會在匙羹留下極少量食物殘留

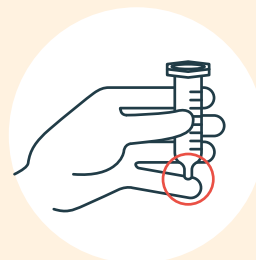
資料來源: 以上例子根據IDDSI餐叉壓力測試/餐叉滴漏測試/湯匙壓力測試, 其他測試方法請參閱IDDSI網站: <http://iddsi.org/testing-methods>



1.2 飲品測試

- 除去針筒的膠塞並丟棄，手指請按在漏嘴處
- 用手指抵住針筒漏嘴，向針筒注入液體直至10毫升界線
- 把手指從漏嘴處移開，同時開始計時
- 在10秒時，手指抵住漏嘴以停止液體流動，並量度針筒內剩餘液體的數值，從而分析其等級

等級	10秒時殘餘在針筒內的液體數值
	少於1毫升
	1 - 4毫升
	4 - 8毫升
	> 8毫升
	不適用



除去針筒的膠塞並丟棄，手指請按在這裏



用手指抵住針筒漏嘴，向針筒注入液體直至10毫升界線



把手指從漏嘴處移開，同時開始計時



在10秒時，手指抵住漏嘴以停止液體流動，並量度針筒內剩餘液體的數值，從而分析其等級

資料來源：以上例子根據IDDSI流動測試，其他測試方法請參閱IDDSI網站：<http://iddsi.org/testing-methods>



1.3 個人用家測試注意事項

測試和調理方法

- 所有食物等級的測試標準是以進食時食物的狀態衡量
- 現成菜式的等級是由其中等級最高(即最硬的度數)的食材所判定，例如菜式「蕃茄牛肉」中的牛肉是等級6，而蕃茄是等級4，整碟菜式只計算最高等級，即等級6

食物分類方法

- 某些高澱粉含量的食物，如薯仔和番薯，黏性比其他的食材高，不適合某些吞嚥困難人士服用
- 團塊的出現是等級4和5之間最主要的分別。食物調理方法，例如攪拌可以把食物打得細軟及軟滑，酵素則可以將食物蛋白分解到較小或無團塊為止，通常適用於等級4的軟餐
- 橙及其他多汁的水果，因為果汁稀薄的關係，達到等級5的水平較為困難

用家

- 用家可以用傳統攪拌的方式簡單地將食物準備成細碎及濕軟的食物，即等級5(需留意有沒有出水或過於黏稠)
- 在不同的照護食烹調方法中，使用傳統的烹調與攪拌的方式或使用增稠劑製作的軟餐也能達到等級5的標準
- 所有的菜式應該在進食前再檢查以確定能否適合用家食用。例如，現成的咕嚕肉不容易被準備成等級6的食物(因為油炸的外皮不容易被軟化)，但是可以透過切碎或攪拌的方法準備成等級5細碎及濕軟的食物
- 以增稠劑調製的軟餐由於經過稀釋，其營養密度有可能會比糊餐相對較低

2 生產商 / 入口商測試方法

本方法著重嚴謹及統一的實驗室測試程序，透過特定儀器為食物和飲品進行測試，以取得科學數據作為參考，而食物及飲品測試後的數據將對照 IDDSI 標準以釐定食物之等級。參考日本經驗，大批量生產均會以實驗室測試所取得的數據，作為其產品等級分類的基礎。

指引以62個例子進行實驗測試，包括45種本地常見食材及17款菜式。基於樣本數目有限，而實驗測試中展示的測試方法及數值也僅供參考，實際情況可能受食材種類、食物溫度、烹調方法、工具及環境等因素影響。

2.1 固體食物參數：

2.1.1 大小(上限) Size(Maximum)

食物大小主要是量度食物在進食時的狀態，此關乎患者尚餘的吞嚥及口腔處理能力。例如，等級6要求食物大小不能大於1.5厘米建基於成年人食道的大約直徑，食物在1.5厘米或以下可以相對容易地通過食道。

2.1.2 硬度 Hardness(N/m²)

描述咀嚼時壓縮食物所需的力量，硬度數值愈大代表食物愈硬及較難咀嚼。絲狀、細碎、或軟的食物硬度相對較低，而糊狀的食物硬度更低。本指引就硬度定義了不同的等級範圍。

2.1.3 凝聚力 Cohesiveness

描述食物在第一次和第二次咀嚼之間保持形狀的程度，這反映食物相互黏合及凝聚的能力，凝聚力高的食物即使在咀嚼後也更容易黏在一起。為吞嚥困難人士篩選合適的食物是很重要的，過高或過低的極端凝聚力對吞嚥困難人士都是不理想的。凝聚力的數值範圍是0 - 1，凝聚力數值愈接近1代表食物經擠壓後愈能維持本來的結構，反之即代表食物結構比較鬆散。

凝聚力及附著力組合高、中、低程度

	高	中	低
凝聚力	0.8 - 1	0.1 - 0.8	0 - 0.1
附著力(g • sec)	< (-55)	(-55) - (-25)	(-25) - 0

凝聚力及附著力組合與食物黏度判斷表

凝聚力	附著力(g • sec)	判斷	結果
高	高	較黏	不適合
高	中	較黏	不適合
高	低	較不黏	初步適合，應用IDDSI測試方法重複驗證
中	高	未能肯定	未能肯定，應用IDDSI測試方法重複驗證
中	中	較不黏	初步適合，應用IDDSI測試方法重複驗證
中	低	較不黏	
低	高	較不黏	
低	中	較不黏	
低	低	較不黏	

2.1.4 附著力 Adhesiveness (g • sec)

描述食物的黏附能力程度，高附著力的食物會比較容易黏附於口腔、喉嚨及食道，附著力數值愈大(接近0)則代表食物附著能力較低，反之即代表食物附著能力較高。

本指引將固體食物的凝聚力及附着力之數值歸納為高、中、低程度。不同程度的凝聚力及附著力組合將影響食物黏度是否對用家適合。

2.2 液體飲品參數：

2.2.1 黏度 (cP)

描述液體的稀稠程度，這關乎飲用時液體在吞嚥過程中的摩擦及抵抗流動的能力。

本指引以液體飲品黏度計算其等級。現時市面上凝固粉大致分為「澱粉類」及「黃原膠類」，給吞嚥困難人士以及照顧者使用，應用不同種類凝固粉沖調出來的液體飲品需要應用不同的指標來量度其黏度，一般而言，黏度數值越高代表飲用時液體在吞嚥過程中的摩擦及抵抗流動能力越大。

黏度數值與等級表

等級	黏度 (cP)		等級	黏度 (cP)	
	澱粉類	黃原膠類		澱粉類	黃原膠類
4 (糊狀/高度杰)	>1355	>500	3 (流質/中度杰)	255 - 1355	230 - 500
2 (低度杰)	105 - 255	100 - 230	1 (極微杰)	40 - 105	30 - 100
0 (稀薄)	<40	<30			

2.3 總表

每項食物及飲品必須符合下表指定的數據指標，才能稱為符合該等級測試要求。以等級5為例，其硬度必須達至 $<2 \times 10^4$ (以 N/m^2 為單位)，進食時大小為「兒童：2毫米闊，不長於8毫米；成人：4毫米闊，不長於15毫米」，以及食物質地屬於較不黏等。建議即使符合該等級指定測試要求，還需要應用IDDSI建議的測試方法進行雙重驗證。

食物等級	硬度 (N/m^2)	大小	凝聚力	附著力 ($g \cdot sec$)	黏度 (澱粉類) (cP)	黏度 (黃原膠類) (cP)
7EC	$<5 \times 10^5$	沒有限制	參考凝聚力及附著力組合與食物黏度判斷表		不適用	
6	$<5 \times 10^4$	兒童：(不大於)8毫米小塊 成人：(不大於)15毫米 = 1.5厘米小塊				
5	$<2 \times 10^4$	兒童：2毫米闊，不長於8毫米 成人：4毫米闊，不長於15毫米				
4	$<5 \times 10^3$	不含團塊				
3	不適用	不含團塊	不適用		>1355	>500
2		不含團塊			255 - 1355	230 - 500
1		不含團塊			105 - 255	100 - 230
					40 - 105	30 - 100

資料來源：CUHK. "Determine viscosity range of thickened drinks: starch-based thickener versus polysaccharide gum-based thickener." 2021, p. 2.

凝聚性及附著力組合高、中、低程度

	高	中	低
凝聚性	0.8 - 1	0.1 - 0.8	0 - 0.1
附著力(g • sec)	< (-55)	(-55) - (-25)	(-25) - 0

凝聚性及附著力組合與食物黏度判斷表

凝聚性	附著力(g • sec)	判斷	結果
高	高	較黏	不適合
高	中	較黏	不適合
高	低	較不黏	初步適合，應用IDDSI測試方法重複驗證
中	高	未能肯定	未能肯定，應用IDDSI測試方法重複驗證
中	中	較不黏	初步適合，應用IDDSI測試方法重複驗證
中	低	較不黏	
低	高	較不黏	
低	中	較不黏	
低	低	較不黏	

2.4 本指引實驗測試器材

測試固體食品

使用TA.XTplus質構分析儀(Stable Micro System)，通過全質構分析/質地剖面分析(Texture Profile Analysis, TPA)測定樣品的硬度、凝聚力及附著力。將每個樣品放到直徑為40毫米的容器中，填充到15毫米的高。使用直徑20毫米的圓柱探頭(P/20)，以10mm/sec的速度和5毫米的間隙，對樣品進行兩次擠壓，模擬口腔的咀嚼過程。質構分析儀記錄了壓縮過程中樣品的受力回響，以產生質構分析曲線。

測試飲品

使用Brookfield DV2TRV黏度計(Brookfield Engineering Laboratories, Inc.)，通過旋轉黏度測量法，測量飲品的黏度值。根據待測樣品的黏度範圍選擇合適的轉子(spindle)，以剪切速率為 $50s^{-1}$ (模擬吞嚥時的剪切速率)的速度轉動樣品瓶中的飲品。黏度計利用轉子與樣品之間產生的阻力而計算樣品黏度。黏度是在室溫量度，以cP為單位。

本指引實驗測試條件

- 食品科學技術測試儀器：
食品測試：質構儀(texture analyzer)
飲品測試：黏度計(viscometer)
- 每樣食材及菜式的實驗測試數值在常溫狀態下進行測試得出(22°C - 26°C)
- 飲品測試的剪切速率(Shear Rate)： $50s^{-1}$
- 每種食品的實驗測試平均數值由4個樣品測試得出

- 每種飲品的實驗測試平均數值由3個樣品測試得出(每個樣品測試兩次)
- 如需進行實驗測試，除了範例顯示的參數外，也需要留意食物大小、質地會否過黏等要素
- 每樣食材及菜式的實驗測試數值為平均數，進行實驗測試後需參考章節《應用測試方案》2.1-2.3提及的參考範圍

本指引實驗測試須知

- 如照護食產品需要加熱食用，實驗室會根據包裝指示上的加熱方法進行加熱，其後進行實驗測試。如包裝上有多於一種加熱方法，實驗室會隨機選取其中一種方法進行加熱
- 如產品包裝上列明建議食用溫度範圍，實驗室將按照建議範圍的最低溫度進行測試；如沒有標明，測試一般在常溫狀態下進行，即22°C - 26°C
- 一般測試可透過最少3個樣品得出平均數值

2.5 本指引合作實驗室

香港中文大學食品研究中心
新界沙田香港中文大學
科學館東座地下06室
電話：3943 1123
傳真：2634 8981

如欲成為合作實驗室，歡迎電郵至 goodlife@hkcss.org.hk 聯絡我們

烹調要訣



烹調要訣

除測試方案外，本指引亦包括製作照護食的基本烹調要訣，以幫助用家更容易掌握相關技巧。以下整合了製作照護食過程中常用的烹調方法、工具，以及注意事項等。

1 照護食烹調方法類別

在製作照護食時，照護食工作小組將製作方法歸納為三大類別，並命名為「照護食三大門派」，分別是：1.「保留原貌派」、2.「創意擺盤派」、3.「重新塑型派」。

一般來說，各門派不限於單一的烹調方法並可同時製作不同等級的照護食，例如廚師可以利用慢煮方式將食物煮至軟腩，亦可運用軟化粉將食物煮成相同軟腩度。

廚師可以利用慢煮方式將食物煮至軟腩，亦可運用軟化粉將食物煮成相同軟腩度

1.1 保留原貌派

利用不同的烹調方法，例如：慢煮、壓力煲、軟化粉，保留食物原貌

例子：

浸煮三文魚伴紅菜頭及覆盆子乳酪配煙肉毛豆薯茸



即掃查看
菜式食譜

盆滿鉢滿(南乳蓮藕燜豬肉)



即掃查看
菜式食譜

1.2 創意擺盤派

攪拌或切碎後創意擺盤，例如：盛載器具、擺盤

例子：

滑蛋粟米斑塊飯



即掃查看
菜式食譜

菜遠牛肉



即掃查看
菜式食譜

1.3 重新塑型派

加入增稠劑或酵素粉，或利用能輔助塑型的食材，例如淮山等，透過攪拌、加熱、塑形製作而成

例子：

魚躍龍門



即掃查看
菜式食譜

冬菇栗子雞翼



即掃查看
菜式食譜

2 基本的烹調方式及工具(只列出部分)

用家可以利用不同的烹調方式及工具製作不同形態及等級的照護食。

2.1 基本的烹調方式

- 焗：將食物放入大量的沸騰清水中煮至熟透
- 蒸：利用隔水加熱及蒸氣將食物煮熟
- 炆：食物先經油炸或煎炒，再加入清水或上湯，以小火長時間烹煮至軟爛
- 煎：利用少量熱油將食物煎熟
- 炒：以中大火將食物快速翻拌至熟

2.2 基本的烹調工具

- 一般煮食器具：如平底鑊、蒸爐等
- 特別煮食器具：如攪拌機、壓力煲、慢煮棒等
- 量度器具：如電子秤、量杯等
- 塑形器具：如矽膠模具、錫紙等

3 常見增稠方法

有數種常見的增稠方法可使食物和飲品達致增稠的效果，以下列出部分方法以供參考。第一，透過收汁的烹調手法把食材自然濃縮；第二，運用含純天然增稠成份的食材；第三，在製作料理過程中加入凝固粉。

3.1 運用收汁的烹調手法

- 蒸發收汁：持續加熱，湯汁中的水分會因高溫而自然揮發，讓湯汁變得濃稠
- 糖收汁：加入糖以增加湯汁的濃度，讓湯汁越煮越濃稠
- 勾芡收汁：將澱粉溶於水中並加入湯汁加熱，待其糊化，將湯汁煮至濃稠
- 自然收汁：含膠原蛋白的食材在加熱的過程中，會漸漸釋出黏稠的蛋白質，溶於湯汁中形成自然收汁

3.2 運用含純天然增稠成份的食材(只列出部分)

- 含多醣成份
 - 澱粉類：粟粉、薯粉、木薯粉、白玉/糯米粉、粘米粉、葛根粉、根莖類(芋頭、淮山)、馬蹄粉
 - 天然植物膠：寒天粉、瓜爾豆膠、黃原膠
 - 果膠
- 含蛋白質成份
 - 蛋白
 - 膠原
 - 魚膠粉/吉利丁粉
 - 豆腐
- 含脂肪成份
 - 油
 - 牛油
 - 豬油

3.3 加入凝固粉

- 澱粉類凝固粉
- 黃原膠類凝固粉

4 凝固粉及增稠劑的選擇

在製作料理時，可按照言語治療師對用家吞嚥能力的評估來選擇適用的凝固粉及增稠劑。現時市面上有不同種類的凝固粉給吞嚥困難人士及照顧者使用，以下概括了兩種常用凝固粉的特性、好處和壞處。

澱粉類：改性澱粉是傳統的凝固粉，由粟米等澱粉含量高的農作物中提取並加工而成。

好處	壞處
<ul style="list-style-type: none"> 價錢較為便宜 	<ul style="list-style-type: none"> 容易在口內或者喉嚨有殘留 需要的份量較多

黃原膠類：黃原膠是較為新款的凝固粉，由細菌發酵而成。

好處	壞處
<ul style="list-style-type: none"> 需要的份量較少 能夠使飲料保持清透 有效對抗唾液中的消化酶，使飲品保持凝固狀態 高穩定性，黏稠度不會隨時間改變 	<ul style="list-style-type: none"> 價錢較為昂貴 過度使用可能會導至輕瀉

以上為增稠食物或飲品的建議方法，若需要調整食物質地以免太杰，可以嘗試加入以下食材代替清水(每次逐少份量加入以免過度稀釋)：

- 清湯
- 牛肉汁
- 果汁
- 牛油(已溶化)
- 奶類
- 乳酪

資料來源：

- 雀巢健康科學：快凝寶®清透配方，<https://bit.ly/3KbJ4Ea>。
- Villardell, N., et al. "A Comparative Study between Modified Starch and Xanthan Gum Thickeners in Post-Stroke Oropharyngeal Dysphagia." *Dysphagia*, vol. 31, no. 2, 2015, pp. 169—179., <https://doi.org/10.1007/s00455-015-9672-8>.

5 烹調要素

在烹調照護食時，除採用合適的烹調工具及方法外，烹調時還有其他因素影響食物的狀態。

5.1 澱粉含量

高澱粉含量的食物，如大米或薯仔，一旦攪拌成蓉，黏度便會上升，未必適合吞嚥困難人士食用，若於攪拌時加入少許食用油，即可避免黏度迅速上升。

5.2 脂肪含量

脂肪含量高的食物往往比脂肪含量低的食物黏稠，例如攪拌後的肉類一般較攪拌後的蔬菜黏稠。

5.3 水分含量

含較高水分的食物黏性會較高，例如糊狀食物比片狀或碎狀食物更黏稠。

5.4 蛋白質含量

蛋白質可以增加食物的凝聚力，強化食物結構，令咀嚼次數增加。含豐富蛋白質的食物，如肉類和蛋類，因為凝聚力較高，故此不同質地等級之間的變化相對不太明顯。

5.5 食物總表面面積

食物分割得越細，食物顆粒的總表面面積就越大，增加了表面張力，使它們更有效黏在一起。

6 營養要素

食物的攝取量、款式、營養成分都會影響整體健康及生活質素，在製作照護食時，必須多方面考量食物所提供的營養量是否足夠。

6.1 吞嚥困難人士營養不良的成因

- 食物改變質地後美味程度下降，從而減低食慾
- 烹調工具及技巧有限
- 加水打糊令營養濃度下降
- 因擔心氣哽 (俗稱「落錯格」、「濁親」) 而減少進食

製作照護食時，需要考量是否能夠為吞嚥困難人士提供足夠的營養

6.2 吞嚥困難人士的重點營養需要

問題一：水分不足

吞嚥困難人士容易因害怕噎到，心理上逃避喝水，也可能因為增稠的飲品口感不佳而拒絕飲用，導致水分攝取不足，長期缺乏水分會導致便秘。



建議改善方法

- 隨餐附飲
- 提示患者飲品的的位置
- 用色彩繽紛及易於拿取的杯子，擺放在視線範圍內
- 提供高水分含量食物(如粥、水果)
- 提供不同種類及溫度的飲料

問題二：膳食纖維不足

高纖蔬菜較難咀嚼及打爛成糊，長期缺乏纖維會導致便秘。



建議改善方法

- 挑選較嫩的菜葉(如菠菜、莧菜、瓜類)
- 去除太粗的纖維(如去除西芹的表皮纖維)
- 利用水溶性纖維食材(如菇菌類、木耳、淮山)
- 利用根莖類蔬菜代替主食(如薯仔、番薯、芋頭、南瓜)

問題三：蛋白質不足

肉類質地太硬，吞嚥困難人士難以咀嚼及下嚥，長期缺乏蛋白質會導致肌肉流失。



建議改善方法

- 利用免治肉
- 去除筋膜
- 多烹調蒸水蛋、豆腐、魚柳等菜式
- 用粟粉、蛋白醃肉
- 經過營養師評估，利用高蛋白營養補充品

問題四：維他命B12攝取不足

維他命B12 主要存在於動物蛋白中，而肉類太硬會導致吞嚥困難患者難以咀嚼及下嚥。長期缺乏維他命B12有機會導致：1. 惡性貧血，出現疲倦、便秘、食慾不振、體重減輕症狀；2. 神經系統疾病，例如手腳麻痺、容易跌倒、認知障礙、眼睛神經病變等。



建議改善方法

- 利用免治肉
- 多烹調蒸水蛋、豆腐、魚柳等菜式
- 用粟粉、蛋白醃肉

資料來源：

1. 澳洲註冊營養師 李端然
2. Finestone, Hillel M., et al. "Quantifying Fluid Intake in Dysphagic Stroke Patients: A Preliminary Comparison of Oral and Nonoral Strategies." *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, vol. 82, no. 12, 2001, pp. 1744—1746., <https://doi.org/10.1053/apmr.2001.27379>.
3. Nowson, Caryl A et al. "Energy, protein, calcium, vitamin D and fibre intakes from meals in residential care establishments in Australia." *Asia Pacific journal of clinical nutrition* vol. 12,2 (2003): 172-7.
4. Wright, L., et al. "Comparison of Energy and Protein Intakes of Older People Consuming a Texture Modified Diet with a Normal Hospital Diet." *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, vol. 18, no. 3, 2005, pp. 213—219., <https://doi.org/10.1111/j.1365-277x.2005.00605.x>.

6.3 常用的「加營」食物

- 牛油果：
每1個(中型)牛油果含有320卡路里，相當於1.5碗飯的熱量、5茶匙油、8碗菜心的纖維量
- 奶製品：
以2片車打芝士為例，相當於1碗飯的熱量、3茶匙油、1.5隻雞蛋的蛋白質
- 果仁醬：
以2湯匙花生醬為例，相當於2碗飯的熱量、3茶匙油、1隻雞蛋的蛋白質
- 果汁、蜜糖：
以2湯匙蜂蜜為例，相當於半碗飯的熱量

7 高危食物

吞嚥困難人士應避免進食一些高危食物，以免造成誤吸或窒息等情況。



例子以供參考



堅硬或乾身的食物
如堅果、硬皮麵包



具黏性和韌性的食品
如芝士粒、年糕、湯圓



易碎鬆散的食物
如餅乾、蛋捲



混合質地的食品
如湯飯、湯麵、潮州粥



多汁或有籽的食物
如西瓜、橙、白蘿蔔



入口後會融化的食物
如雪糕、朱古力



微粒狀的食物
如芝麻、蔥花



會吸收口水及發脹的食物
如麵包



質地滑溜的食物
如腸粉、啫喱

8 翻熱方法

翻熱任何親自製作、預先包裝或急凍的照護食產品時都需要特別小心，尤其是運用了凝固粉或增稠劑製作而成的食品，因為翻熱不當可能會導致食物質地改變，對吞嚥困難人士構成風險。

8.1 常用工具及方法

- 蒸爐/鑊：視乎是否需要將食物解凍至室溫，或按需要將食物包上耐高溫保鮮膜，然後放於蒸爐/鑊內隔水加熱
- 微波爐：視乎是否需要將食物解凍至室溫，或按需要將食物包上耐高溫保鮮膜，然後放於微波爐內加熱

8.2 注意事項

- 翻熱後建議儘快食用並避免再次冷凍，以免影響食物質地
- 翻熱運用了凝固粉或增稠劑製作而成的食品時，加熱過長時間有機會令食品變回糊狀。若翻熱後的質地並不符合吞嚥困難人士需要，請勿食用
- 翻熱方法及時間可能受食材種類、食材份量、增稠劑特性等因素影響，以上方法僅供參考
- 不同牌子照護食產品的食用方法可能存有差異，請依照個別包裝上的指示進行翻熱

運用了凝固粉或增稠劑製作而成的食品，因為翻熱不當可能會導致食物質地改變，對吞嚥困難人士構成風險



烹調示範及測試
應用(範例)



烹調示範及測試應用(範例)

社聯於2020年進行「照護食標準化參考菜式」公眾投票活動，邀請照護食用家及照顧者投選最喜愛的菜式。根據該調查結果，本指引選取部分受歡迎的食材及菜式進行烹調示範。是次將透過蒸、焗、炒、煎、煮等日常煮食方法示範烹調共62個例子，當中包括45種本地常見食材及17款菜式。各個等級均有不同大小的要求，烹調時間亦因食材有別而不同，藉此調節相應的質地。

1 應用解說

每一位吞嚥困難人士需要根據自己的吞嚥及咀嚼能力，以及言語治療師的評估結果，找出適合的飲食等級，並確認自己所烹調的照護食符合等級標準。本指引將從下列元素呈現62個選取食材及菜式的不同等級，包括：

1. 建議煮食方法、時間及指定食材的處理方法；
2. 烹調後食物、增稠飲品及自助測試的參考圖片；
3. 實驗測試平均數值。

個人用家可根據本指引建議的煮食及增稠方法，製作不同等級的照護食食物及飲品，並利用自助測試評測它們是否符合吞嚥飲食標準，而生產商則可參考各食材及菜式的實驗測試平均數值，以便日後就相關產品進行實驗測試。圖示中的等級及中文名稱沿用於IDDSI，而實驗測試平均數值則由香港中文大學食品研究中心就該級別的不同參數進行研究所得。詳細例子說明請參閱下列圖示，所有圖片及數字僅作參考。

本指引將按以下次序呈現62個選取食材及菜式：

肉類及海鮮類

蔬菜類

主食及豆製品類

水果及甜品類

醬汁類

選取菜式

以南瓜為例，根據不同方法可以製作成不同的食物等級。以下章節將就不同等級食品及飲品作出建議烹調方法及測試結果，分別顯示四個食品級別和五個飲品級別；部分食材或菜式根據日常飲食需要或受食物本身的限制，只能顯示某些食品級別或飲品級別。而建議的烹調方法針對單一食材，以簡單容易製作為主，烹調時可根據個人口味及烹調習慣作出相應調節。

範例一：南瓜(食品)

設計吞嚥困難人士飲食，首要考慮進食安全。透過適當方法調整食物質地，能讓食物變得較易吞嚥，為患者提供足夠營養。就食品級別的南瓜而言，假設用家需要進食等級7EC(容易咀嚼)時，可先把南瓜煲3分鐘令表皮軟化，去除表皮及種子。其後，把南瓜切成直徑4cm x 高度1.5cm，中火隔水蒸10分鐘，達至容易咀嚼的狀態。

當所需食品級別的南瓜製作完成後，用家需判斷該食物是否符合安全吞嚥標準。個人用家可使用其中一種自助測試方法—IDDSI 餐叉壓力測試去測試其軟硬程度及黏度；而生產商則可運用圖示的實驗測試平均數值作參考進行實驗測試。需要注意的是，為吞嚥困難人士準備的食物需保持穩定性，避免因為久放或溫度變化而改變質地，因此用家應在食物烹調完成後儘快測試其質地並進食。

重溫餐叉壓力測試內容

用家可以根據 IDDSI 各等級的餐叉壓力測試步驟判斷食物是否符合級別標準，詳細測試步驟圖解可以參考第二章—應用測試方案。



容易咀嚼

等級7EC(容易咀嚼)餐叉壓力測試

- 以餐叉側面即可將食物切斷或切成較小塊
- 用拇指以餐叉底部按壓食物(食物樣本與指甲大小相約，即1.5 x 1.5厘米)至拇指指甲變白時，食物會被壓扁/切開/改變形狀
- 將餐叉移開後，食物不會恢復原狀



軟質及一口量

等級6(軟質及一口量)餐叉壓力測試

- 以餐叉側面即可將食物切斷或切成較小塊
- 用拇指以餐叉底部按壓食物(食物樣本與指甲大小相約，即1.5×1.5厘米)至拇指指甲變白時，食物會被壓扁及改變形狀
- 將餐叉移開後，食物不會恢復原狀



細碎及濕軟

等級5(細碎及濕軟)餐叉壓力測試

- 當用餐叉壓向食物時，食物會輕易被分開，並且穿過餐叉縫隙
- 能輕易被餐叉壓力碾碎(所用壓力不會令指甲泛白)



糊狀

等級4(糊狀)餐叉壓力測試

- 以餐叉壓食物，叉齒能在食物表面構成明顯痕跡，及/或食物留有被壓的餐叉印紋
- 沒有塊狀

食材名稱及食品級別

南瓜



食材處理：把南瓜煲3分鐘令表皮軟化，去除表皮及種子

食材處理

IDDSI圖示及中文名稱

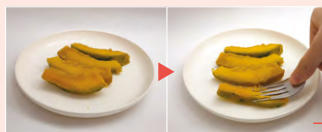


容易咀嚼

烹食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



把南瓜切成直徑4cm x 高度1.5cm，中火隔水蒸10分鐘

硬度(N/m²):

287.07 x 10³

附著力(g • sec):

-99.24

凝膠力:

0.29

香港中文大學食品研究中心就此級別食品進行實驗測試所得的平均數值

建議烹調方法、時間及尺寸要求

餐叉壓力測試食品的軟硬度及黏度



範例二：南瓜(飲品)

一般飲品的流動性較高，容易造成嗆咳，透過凝固粉調整飲品的杰度，能夠減緩從口腔到咽腔的流動速度，改善吞嚥困難人士在攝取液體時，因流動速度過快而造成的嗆咳狀況。以下章節將示範以黃原膠類凝固粉調整不同等級飲品的杰度，穩定性相對較高。用家可根據專業人士建議的飲品級別，將液體調整成等級1至等級4的不同杰度狀態。除了以下建議的凝固粉份量可供用家參考外，一般市售的增稠產品包裝上也標示了使用說明，方使用家按需要調整飲品杰度。

就飲品級別的南瓜而言，假設用家需要飲用等級1(極微杰)時，可先把1kg南瓜切細並加入2.5L水，以中火煲30分鐘再把湯渣過濾。其後，把0.4g凝固粉加入100ml南瓜湯，達至極微杰的狀態。

當所需飲品級別的南瓜製作完成後，如何可以判斷該飲品是否符合安全吞嚥標準？個人用家可使用IDDSI飲品測試方法進行自助測試。等級4的飲品，個人用家可根據IDDSI湯匙傾側測試方法辨別是否符合該等級的要求；而等級1、等級2及等級3飲品，用家可以運用IDDSI流動測試的方法測試其杰度和黏稠度。另一方面，生產商則可運用圖示的實驗測試平均數值作參考進行實驗測試。

重溫餐叉壓力測試內容

用家可以根據IDDSI各等級的湯匙傾側測試及流動測試判斷飲品是否符合級別標準，詳細圖解可以參考第二章——應用測試方案。



等級4(高度杰)湯匙傾側測試

- 質地具足夠的凝結力在匙羹上保持形狀
- 如果匙羹傾斜、傾向一側或搖動，糊狀食物會一整羹傾側或掉落；或需要輕彈匙羹才能令糊狀食物滑落，但應輕易滑落，並且只會在匙羹留下極少量食物殘留，換句話說，糊狀食物不應過於堅硬或黏稠
- 糊狀食物平放在餐碟上，會輕微散開或非常緩慢地下塌



等級3(中度杰)IDDSI 流動測試

- 測試中度稠(杰)飲品於10秒內流出10毫升針筒，會剩餘多於8毫升液體於針筒內



等級2(低度杰)IDDSI 流動測試

- 測試液體於10秒內流出10毫升針筒，會剩餘4-8毫升液體於針筒內



等級1(極微杰)IDDSI 流動測試

- 測試液體於10秒內流出10毫升針筒，並剩餘1-4毫升液體於針筒內

食材名稱及飲品級別

南瓜



飲品

增稠前食材處理：把 1kg 南瓜切細並加入 2.5L 水，中火煲南瓜 30 分鐘把湯渣過濾，獲得南瓜湯

增稠前食材處理

IDDSI 圖示及中文名稱

IDDSI 等級



高度杰

煮食方法



湯匙傾側測試 / IDDSI 流動測試



實驗測試平均數值

流動測試殘留份量 (ml) : 10.00
黏度 (cP) : 1225.30

香港中文大學食品研究中心就此級別飲品進行實驗測試所得的平均數值

建議烹調方法、時間及尺寸要求

把 3.5g 凝固粉加入 100ml 南瓜湯

以湯匙傾側測試或 IDDSI 流動測試測試飲品的杰度和黏稠度

本指引實驗測試條件

必須注意，以下示範的 62 種食材及菜式，其測試結果乃建基於下列各條件及因素，且測試的樣本數目有限，一概測試方法及所得的數值僅供參考，實際情況可能受食材種類、食物溫度、烹調方法、工具及環境等因素影響。

測試條件如下：

- 食品科學技術測試儀器：
 - 食品測試：質構儀 (texture analyzer)
 - 飲品測試：黏度計 (viscometer)
- 每樣食材及菜式的實驗測試數值在常溫狀態下進行測試得出 (22°C - 26°C)
- 飲品測試的剪切速率 (Shear Rate) : 50s⁻¹
- 每種食品的實驗測試平均數值由 4 個樣品測試得出
- 每種飲品的實驗測試平均數值由 3 個樣品測試得出 (每個樣品測試兩次)
- 如需進行實驗測試，除了範例顯示的參數外，也需要留意食物大小、質地會否過黏等要素
- 每樣食材及菜式的實驗測試數值為平均數，進行實驗測試後需參考章節《應用測試方案》2.1-2.3 提及的參考範圍

本指引實驗測試須知

- 如照護食產品需要加熱食用，實驗室會根據包裝指示上的加熱方法進行加熱，其後進行實驗測試。如包裝上有多於一種加熱方法，實驗室會隨機選取其中一種方法進行加熱
- 如產品包裝上列明建議食用溫度範圍，實驗室將按照建議範圍的最低溫度進行測試；如沒有標明，測試一般在常溫狀態下進行，即 22°C - 26°C
- 一般測試可透過最少 3 個樣品得出平均數值

總表

食物等級	硬度 (N/m ²)	大小	凝聚力	附著力 (g • sec)	黏度 (澱粉類) (cP)	黏度 (黃原膠類) (cP)
7EC	<5 x 10 ⁵	沒有限制	參考凝聚力及附著力組合與食物黏度判斷表		不適用	
6	<5 x 10 ⁴	兒童：(不大於)8毫米小塊 成人：(不大於)15毫米 = 1.5厘米小塊				
5	<2 x 10 ⁴	兒童：2毫米闊，不長於8毫米 成人：4毫米闊，不長於15毫米				
4	<5 x 10 ³	不含團塊				
3	不適用	不含團塊	不適用		>1355	>500
2		不含團塊			255 - 1355	230 - 500
1		不含團塊			105 - 255	100 - 230
					40 - 105	30 - 100

凝聚力及附著力組合高、中、低程度

	高	中	低
凝聚力	0.8 - 1	0.1 - 0.8	0 - 0.1
附著力(g • sec)	< (-55)	(-55) - (-25)	(-25) - 0

凝聚力及附著力組合與食物黏度判斷表

凝聚力	附著力 (g • sec)	判斷	結果
高	高	較黏	不適合
高	中	較黏	不適合
高	低	較不黏	初步適合，應用IDDSI測試方法重複認證
中	高	未能肯定	未能肯定，應用IDDSI測試方法重複認證
中	中	較不黏	初步適合，應用IDDSI測試方法重複認證
中	低	較不黏	
低	高	較不黏	
低	中	較不黏	
低	低	較不黏	

2 食材配搭

用家可參照本指引的62個範例(45種食材及17款菜式)自由配搭，創作出色香味俱全的照護食菜式。用家創作菜式時，可從烹調家常菜的角度出發，思考如何將家常菜變為適合吞嚥困難人士進食，一方面既可使吞嚥困難人士有尊嚴地飲食，另一方面亦能減省不必要的烹調工序，減輕照顧者壓力。相反，如果創作菜式時先考慮食材質地，便很容易局限了食材及菜式的多樣性，經常烹調出重複的菜式，使餐膳變得沉悶。

為使用家更容易掌握如何烹調照護食，以下列舉了七款食譜以及相關影片以供參考。菜式分別分為早餐、午餐、晚餐，亦包括小菜、湯水等不同種類。此外，下列菜式亦有不同等級，讓用家更全面地掌握烹調照護食的技巧。

早餐



中度杰

南瓜藜麥粥

材料：

南瓜 150g、藜麥 10g、米 300g、水 2100mL*、鹽 5g、油適量

照護食標準指引

做法：

1. 南瓜去囊去皮，洗淨後切成粒狀。
2. 藜麥沖水後用水浸10分鐘。
3. 將藜麥放入600mL的室溫水中一同加熱，煮藜麥至見到表面有白色圓圈(大約8-10分鐘)，然後過濾多餘的水分並放涼，再用攪拌器將藜麥攪至糊狀。
4. 將南瓜粒放入滾水中煲大約5-10分鐘，然後過濾多餘的水分並放涼再用攪拌器將南瓜粒攪至糊狀。煮完南瓜剩餘的水可留待煮粥，不需要倒掉。
5. 米洗淨後浸泡大約30分鐘至1小時。將米放入1500mL的滾水(連同南瓜水)中大火煲大約30分鐘，然後轉中火煲大約30分鐘。期間需要攪動避免「竊底」，最後放入鹽調味。
6. 關火後用攪拌器將粥攪至糊狀。
7. 先將粥底放入碗內，加入南瓜糊及藜麥糊攪勻即成。如需進食其他等級的餐膳，可加入適量水分調校杰度。

溫馨提示：

1. 須特別注意食物不能太黏稠。
2. 依照此方法烹調出來的賣相會比較吸引，如果想省卻時間，可於煮粥底時直接將南瓜和米一同煲，再用攪拌器攪至糊狀便可。
3. 如果不習慣用明火煲粥，亦可使用電飯煲煲粥。
4. 可以於飯中加入水及油攪拌，一方面避免太黏身，另一方面方便照顧者不用額外準備粥予吞嚥困難人士食用。
5. 水的份量可視乎實際情況再作調整。
6. 製作完成後請儘快食用，以免食物放置太久會改變杰度。

* 水的份量可視乎實際情況再作調整。

此菜式參照照護食標準指引等級3(即《國際吞嚥障礙飲食標準》(IDDSI)等級3)



軟質及
一口量

沙嗲牛肉撈米粉

材料：

牛肉(牛腩片)200g、米粉1排、洋蔥30g、沙茶醬10g、蒜蓉10g、咖喱膏5g、幼滑花生醬10g、黃咖喱粉5g、豉油5g、黑糖5g、鹽2g、胡椒粉適量、生粉適量、梳打粉適量

做法：

1. 將牛腩片切成條狀，用鹽、黑糖、胡椒粉、生粉、梳打粉(50：1)醃大約30分鐘。洋蔥切絲備用。
2. 將沙茶醬、咖喱膏、黃咖喱粉、豉油、黑糖及幼滑花生醬攪勻成沙嗲醬。
3. 蒜蓉和洋蔥絲爆香後，可以放牛肉片炒大約2分鐘。然後放沙嗲醬及適量水分炒勻。醬汁滾後，加入生粉水埋芡。
4. 由於牛肉可能有筋，關火後用攪拌器將牛肉及醬汁攪拌成碎狀或免治狀，確保沒有太大或過硬的情況。

5. 米粉放入滾水煮大約5-6分鐘或更長時間，令米粉本身吸入更多水分，令其漲身和臉身。撈起後用剪刀剪成大約一節手指長(等於或小於1.5cm)。可加入少許食油以免米粉黏在一起。
6. 先將米粉放到碗或碟上，然後加上牛肉與醬汁拌勻即成。

溫馨提示：

1. 特別注意進食時須拌勻米粉及醬汁，以免米粉太乾身而引至嗆咳。
2. 牛腩片可以轉用免治牛肉，炒的時候加入適量的水令他濕潤，炒2-3分鐘。
3. 請選用沒有顆粒的幼滑花生醬，以適合吞嚥困難人士食用。
4. 如需進食等級四的餐膳，可以使用攪拌器加少許熱水將米粉打成糊狀，上碟後再用叉刮出麵紋。牛肉亦須攪拌至糊狀。
5. 芫茜僅作裝飾用途，並不符合照護食標準指引等級六的要求。

此菜式參照照護食標準指引等級6(即《國際吞嚥障礙飲食標準》(IDDSI)等級6)



即掃觀看

早餐烹調示範



容易咀嚼

紅燒獅子頭

材料：

- 獅子頭：豬肉碎 250g、薑蓉 1 茶匙、薯蓉 80g、冬菇（泡水浸軟切粒）3 隻、臘腸切粒 1/2 條、蛋白 1 隻、娃娃菜 150g、雞湯 200g、粟粉 1 茶匙、黑糖 1 茶匙
- 醃料：生抽（醬油）3 茶匙、黑糖 1 茶匙、粟粉（玉米粉）2 茶匙、胡椒粉 少許、麻油 少許
- 汁料：生抽 2 茶匙、老抽 1/2 茶匙、蠔油 1 茶匙、黑糖 1 茶匙、麻油 少許
- 芡汁：粟粉 1 茶匙、水 1 湯匙

做法：

1. 冬菇用熱水浸泡 15 分鐘後，將厚身地方切去，只用黑色頂部的部分，剁成免治狀，再隔水蒸 15 分鐘；或只用浸完冬菇的水，取其香味。
2. 把薯仔去皮切成粒狀，隔水蒸 15 分鐘後撈起備用。

3. 臘腸切成粒狀，隔水蒸 15 分鐘。然後用攪拌器將臘腸、冬菇及薯仔攪至免治狀，可加入少量水分一同攪拌。
4. 娃娃菜切成粒狀備用。
5. 把豬肉碎、薑蓉、薯蓉、冬菇蓉、臘腸蓉、蛋白、粟粉和醃料拌勻並拌至起膠，然後置於雪櫃中冷藏 30 分鐘。
6. 將豬肉碎分成 8 份。手濕少許水/油，把每份豬肉碎搓成肉丸。然後將肉丸煎至表面微微金黃色，不用全熟。
7. 將雞湯和汁料倒入鑊中，中火煮滾後加蓋煮約 15 分鐘。然後放入娃娃菜，繼續中火煮 15 分鐘，燜煮至肉丸和娃娃菜軟身。最後加入粟粉水，按個人喜好調校醬汁杰度即成。

此菜式參照照護食標準指引等級 7EC（即《國際吞嚥障礙飲食標準》(IDDSI) 等級 7EC）



糊狀

葡汁四蔬雞柳(軟餐)

材料：

- 西蘭花1小棵、紅蘿蔔1個、茄子1個、薯仔2個、雞柳200g、增稠劑適量
- 葡汁：黃薑粉2.5茶匙、牛油2湯匙、上湯3/4杯、淡忌廉或淡奶50g、椰漿100g、白砂糖1/4茶匙、鹽1/4茶匙
- 芡汁：粟粉1湯匙、清水3湯匙

做法：

1. 紅蘿蔔去皮並切成粒狀，中火焗25分鐘。將140g紅蘿蔔、160mL水及3.5g增稠劑放入攪拌器中攪至糊狀，確保軟滑無硬塊。
2. 薯仔去皮並切成粒狀，中火焗25分鐘。將150g薯仔、150mL水及3.7g增稠劑放入攪拌器中攪至糊狀，確保軟滑無硬塊。
3. 西蘭花浸鹽水後，切成塊狀，中火焗10分鐘。將200g西蘭花、220mL水及4.1g增稠劑放入攪拌器中攪至糊狀，確保軟滑無硬塊。

4. 茄子去蒂去皮並切成粒狀，中火焗10分鐘。將190g茄子、220mL水及4.7g增稠劑放入攪拌器中攪至糊狀，確保軟滑無硬塊。
5. 雞柳洗淨，中火焗10分鐘。將180g雞柳、280mL水及4.8g增稠劑放入攪拌器中攪至糊狀，確保軟滑無硬塊。
6. 將攪拌好的材料分別放入鍋翻熱後倒入矽膠模具塑形。待食材凍卻後，便可甩模及上碟。
7. 葡汁：先用小火將牛油煮溶，倒入上湯、淡忌廉(或淡奶)、椰漿煮滾。然後放入黃薑粉、鹽、白砂糖，最後加入粟粉水埋芡，將醬汁煮至符合等級四的杰度便可盛起並淋上菜式上。

溫馨提示：

將照護食加熱，品嚐時味道會更好。但切記不可過度加熱，否則會改變照護食質地，增加吞嚥困難人士進食風險。

此菜式參照照護食標準指引等級4(即《國際吞嚥障礙飲食標準》(IDDSI)等級4)



中度杰

茶樹菇栗子素湯

材料：

茶樹菇 80g、金蟲草花 35g、紅棗 20g、杞子 15g、淮山 30g、圓肉 25g、栗子(已去殼) 100g、鹽適量、水 4000mL

做法：

1. 淮山和栗子可預先用室溫水浸泡 30 分鐘或放入雪櫃浸過夜。
2. 所有材料浸洗備用。茶樹菇先剪開細塊，再浸洗備用。
3. 將淮山、栗子放入袋。
4. 將所有材料及水放入煲中，先大火滾 30 分鐘，之後轉中小火煲 2.5 小時。關火後，加鹽調味。
5. 撈起淮山、栗子，用攪拌器將淮山、栗子攪至糊狀。
6. 將湯和淮山栗子糊混合一起，將湯調校至符合等級三的態度即成。

溫馨提示：

須特別注意湯水不能太黏。

此菜式參照照護食標準指引等級 3 (即《國際吞嚥障礙飲食標準》(IDDSI) 等級 3)



即掃觀看

午餐烹調示範

照護食標準指引

晚餐



細碎及濕軟

豉汁蒸魚柳

材料：

鯪魚柳、豆豉 10g、薑蓉 5g、蒜蓉 5g、蔥 5g、白砂糖、生抽、鹽

做法：

1. 將豆豉剁碎成免治狀，加入薑蓉、蒜蓉、適量白砂糖、生抽、鹽、少量水攪勻至免治狀。
2. 解凍鯪魚柳，將其切成小塊。蒸熟後將鯪魚柳攪拌至免治狀。
3. 將蔥切成小於 0.4cm x 1.5cm 的小塊。
4. 先將魚柳放在碟上，然後將豆豉醬及蔥花放在魚上，用保鮮紙包蓋好然後蒸數分鐘即成。

溫馨提示：

魚柳蒸完後有機會出水，要隔走或吸走多餘水分。

此菜式參照照護食標準指引等級 5 (即《國際吞嚥障礙飲食標準》(IDDSI) 等級 5)



茄汁肉丸

材料：

- 牛肉碎200g、豬肉碎 100g、洋蔥50g、蛋1隻、巴馬臣芝士粉 20g、粟粉 1茶匙、黑糖 1茶匙、紅椒粉 2茶匙、黑胡椒適量、鹽適量、牛奶10毫升、橄欖油適量、奶油適量、蒜蓉 10g、番茄3顆、鹽適量、黑胡椒適量
- 芡汁：粟粉 1茶匙、水1湯匙

做法：

1. 洋蔥切成粒狀，中火加少許橄欖油將洋蔥炒至軟身（約3分鐘），取出備用。
2. 蕃茄去皮切成粒狀。
3. 將牛肉碎、豬肉碎、橄欖油、已炒過洋蔥、紅椒粉、蛋、牛奶、巴馬臣芝士粉、鹽和黑胡椒一起拌勻。然後用保鮮紙包蓋，放入雪櫃冷藏約30分鐘。
4. 拿出肉碎並分成4-5份。手濕少許水/油，把每份肉碎搓成肉丸。用鑊把肉丸煎至表面金黃，約七分熟後取出備用。

5. 用餘油炒香蒜蓉及洋蔥之後倒入去皮蕃茄、茄汁、少量水分、鹽、黑糖和黑胡椒。煮滾後轉中小火將蕃茄塊搗碎，再加入粟粉水調校稠度。用攪拌器將醬汁攪至軟滑無硬塊。將醬汁放入煎過的肉丸回鍋用中小火煮，邊煮邊將醬汁淋在肉丸上，大約3分鐘即可盛盤，最後灑上巴馬臣芝士粉即成。

溫馨提示：

1. 須特別注意醬汁不能太黏。
2. 蕃茄可以一開四切角後，用刀慢慢將皮除去。或可在蕃茄底部鏢十字花，放入熱水煮大約2-3分鐘後取出，放入冰水冷卻然後去皮。

此菜式參照照顧食標準指引等級6（即《國際吞嚥障礙飲食標準》(IDDSI)等級6）



即掃觀看

晚餐烹調示範

注意：食譜及短片教學內容僅作參考用途。吞嚥困難人士進食前建議先諮詢言語治療師及相關專業人士意見，評估個人適用的飲食等級，並配合指示進食。

肉類及 海鮮類

豬肉	51	魚膠	55
魚柳	52	鱒魚	55
牛肉	53	柴魚	56
雞肉	53	蝦米	56
雞蛋	54		
皮蛋	54		

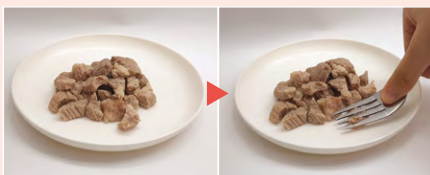
豬肉



食品

IDDSI等級 煮食方法 餐叉壓力測試 實驗測試平均數值

EC 7
容易咀嚼



把豬霖肉切成粒狀，中火煮10分鐘

硬度 (N/m²) :
90.84 x 10³
附著力 (g • sec) :
-6.37
凝聚力 :
0.65

6
軟質及一口量



把豬霖肉切成短於 1.5cm 的絲狀，中火煮10分鐘

硬度 (N/m²) :
22.58 x 10³
附著力 (g • sec) :
0.00
凝聚力 :
0.67

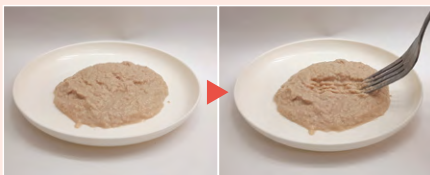
5
細碎及濕軟



2份免治豬肉加入1份水，隔水蒸10分鐘，用叉壓成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀

硬度 (N/m²) :
10.29 x 10³
附著力 (g • sec) :
-2.86
凝聚力 :
0.53

4
糊狀



2份等級5的肉餅，加入1份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度 (N/m²) :
1.96 x 10³
附著力 (g • sec) :
-58.19
凝聚力 :
0.61

豬肉



飲品

增稠前食材處理：把400g瘦肉切成粒或片狀，加入2.5L水，中火煲瘦肉15分鐘，把煮熟的瘦肉攪碎，加回湯中，再用中火煲5分鐘，把湯渣過濾，獲得豬肉湯

IDDSI等級 煮食方法 湯匙傾側測試 / IDDSI流動測試 實驗測試平均數值

4
高度杰



把4.2g凝固粉 加入100ml豬肉湯

流動測試殘留份量 (ml) : 10.00
黏度 (cP) :
1032.50

3
中度杰



把2.1g凝固粉加入100ml的豬肉湯

流動測試殘留份量 (ml) : 9.70
黏度 (cP) :
395.00

2
低度杰



把1.4g凝固粉加入100ml的豬肉湯

流動測試殘留份量 (ml) : 7.70
黏度 (cP) :
198.10

1
極微杰



把0.7g凝固粉加入100ml的豬肉湯

流動測試殘留份量 (ml) : 2.60
黏度 (cP) :
69.40

0
稀薄



用100ml的豬肉湯

流動測試殘留份量 (ml) : 0.00
黏度 (cP) :
1.20

* 以上示範使用黃原膠凝固粉 湯匙傾側測試不適用於IDDSI等級0、1、2

魚柳



食品

食材處理：解凍鯉魚柳，煎6分鐘或至熟透

IDDSI等級

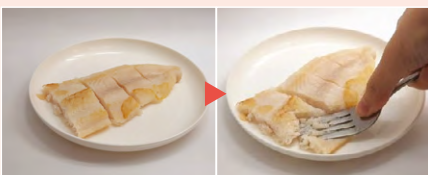
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

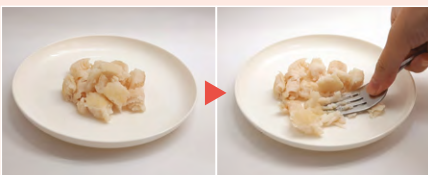


把鯉魚柳切成件狀

硬度 (N/m²) :
53.97 x 10³
附著力 (g • sec) :
-25.06
凝聚力 :
0.36



軟質及一口量

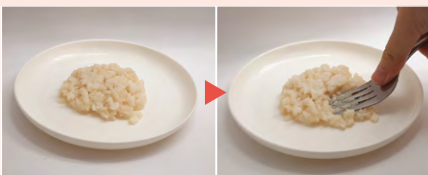


把鯉魚柳切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的小塊

硬度 (N/m²) :
14.49 x 10³
附著力 (g • sec) :
-5.92
凝聚力 :
0.55



細碎及濕軟

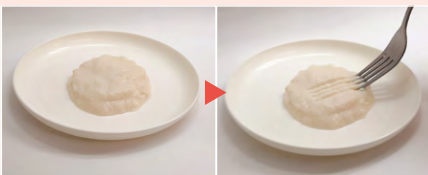


加入適量的水令鯉魚柳濕潤，剁碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀

硬度 (N/m²) :
12.53 x 10³
附著力 (g • sec) :
-2.90
凝聚力 :
0.60



糊狀



把2份等級7EC的鯉魚柳加入1份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度 (N/m²) :
0.85 x 10³
附著力 (g • sec) :
-26.04
凝聚力 :
0.69

魚柳



飲品

增稠前食材處理：中火把650g鯉魚煎至金黃色，加入2.5L熱水煲30分鐘，去除魚骨，把魚肉攪碎加入湯中，再用中火把湯煲5分鐘，把湯渣過濾，獲得魚湯

IDDSI等級

煮食方法

湯匙傾側測試 / IDDSI流動測試

實驗測試平均數值



高度杰



把4.2g凝固粉加入100ml魚湯

流動測試殘留份量 (ml) : 10.00
黏度 (cP) :
1101.30



中度杰



把1.4g凝固粉加入100ml魚湯

流動測試殘留份量 (ml) : 8.70
黏度 (cP) :
275.60



低度杰



把0.7g凝固粉加入100ml魚湯

流動測試殘留份量 (ml) : 4.60
黏度 (cP) :
95.80



極微杰



把0.4g凝固粉加入100ml魚湯

流動測試殘留份量 (ml) : 2.10
黏度 (cP) :
47.80



稀薄



用100ml魚湯

流動測試殘留份量 (ml) : 0.00
黏度 (cP) :
1.70

* 以上示範使用黃原膠凝固粉 湯匙傾側測試不適用於IDDSI等級0、1、2

牛肉



食品

IDDSI等級

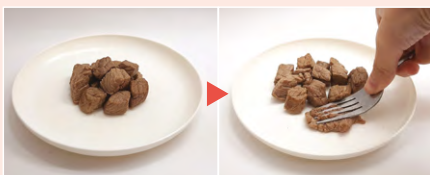
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

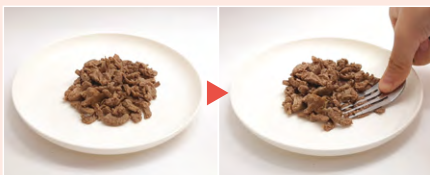


把牛肉切成粒狀，中火炒2分鐘

硬度 (N/m²) :
78.55 x 10³
附著力 (g • sec) :
0.00
凝聚力 :
0.65

6

軟質及一口量

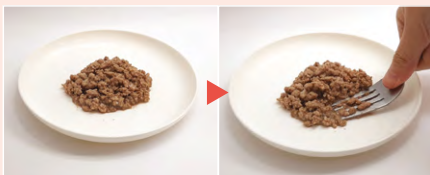


把牛柳片切成短於 1.5cm 的條狀，中火炒2分鐘

硬度 (N/m²) :
17.65 x 10³
附著力 (g • sec) :
0.00
凝聚力 :
0.62

5

細碎及濕軟

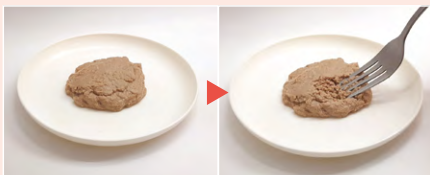


中火炒免治牛肉 5分鐘並加入適量的水令它濕潤

硬度 (N/m²) :
10.65 x 10³
附著力 (g • sec) :
0.00
凝聚力 :
0.70

4

糊狀



把 2份等級 5 的免治牛肉加入 1份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度 (N/m²) :
3.52 x 10³
附著力 (g • sec) :
-22.64
凝聚力 :
0.59

雞肉



食品

IDDSI等級

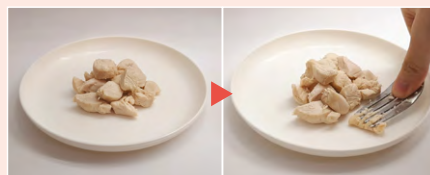
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

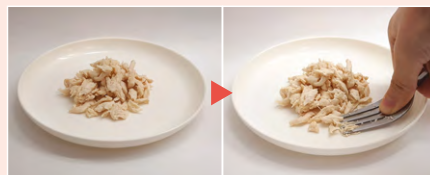


把雞柳切成粒狀，中火煮10分鐘

硬度 (N/m²) :
99.87 x 10³
附著力 (g • sec) :
0.00
凝聚力 :
0.51

6

軟質及一口量



把雞柳切成短於 1.5cm 的條狀，中火煮10分鐘

硬度 (N/m²) :
26.93 x 10³
附著力 (g • sec) :
0.00
凝聚力 :
0.61

5

細碎及濕軟

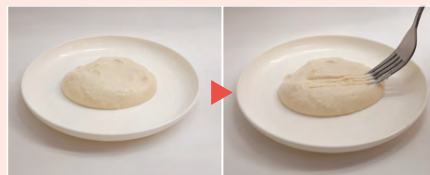


剁碎雞柳成小於 0.4cm x 0.4cm x 0.4cm 的免治狀，中火煮5分鐘

硬度 (N/m²) :
12.15 x 10³
附著力 (g • sec) :
-1.66
凝聚力 :
0.51

4

糊狀



把 3份等級 6 的雞柳絲加入 2份水，攪至糊狀 (雞肉：水=3:2)，過濾多餘的水分和團塊

硬度 (N/m²) :
1.67 x 10³
附著力 (g • sec) :
-54.48
凝聚力 :
0.53

雞蛋



食品

IDDSI等級

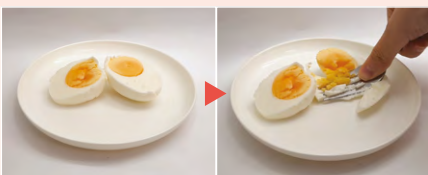
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

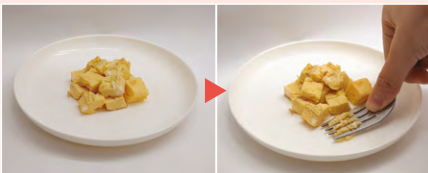


中火凍水焗雞蛋 12 分鐘，剝殼後把雞蛋分成 2 份
(數據量度來自蛋黃)

硬度 (N/m²) :
23.38 x 10³
附著力 (g • sec) :
-1.33
凝聚力 :
0.58

6

軟質及一口量

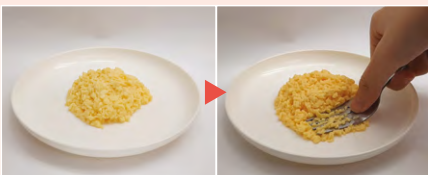


打 1 隻雞蛋拌勻，中火把蛋漿煎成蛋餅，把蛋餅切成小於 1.5cm x 1.5cm x 1.5cm 的粒狀

硬度 (N/m²) :
8.80 x 10³
附著力 (g • sec) :
0.00
凝聚力 :
0.74

5

細碎及濕軟

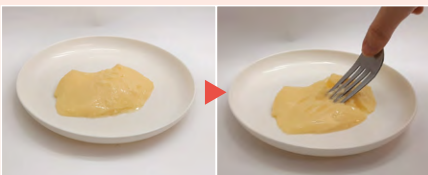


打 1 隻雞蛋並加入 1 湯匙水或牛奶攪勻，一邊用中火炒蛋一邊攪拌，把炒蛋切碎成小於 0.4cm x 0.4cm x 0.4cm 的免治狀

硬度 (N/m²) :
7.13 x 10³
附著力 (g • sec) :
-3.06
凝聚力 :
0.55

4

糊狀



把 1 份雞蛋和 2 份水拌勻，中火隔水蒸 15 分鐘

硬度 (N/m²) :
0.74 x 10³
附著力 (g • sec) :
-5.51
凝聚力 :
0.64

皮蛋



食品

食材處理：中火把皮蛋焗 5 分鐘

IDDSI等級

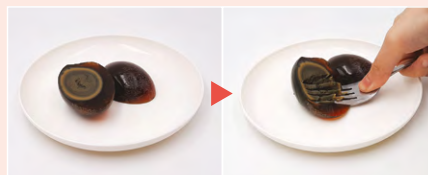
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

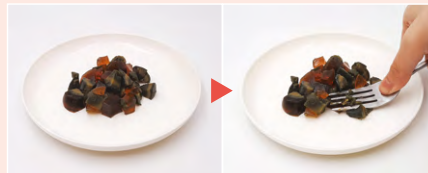


把皮蛋去除蛋殼切成一半

硬度 (N/m²) :
26.89 x 10³
附著力 (g • sec) :
-1.27
凝聚力 :
0.79

6

軟質及一口量

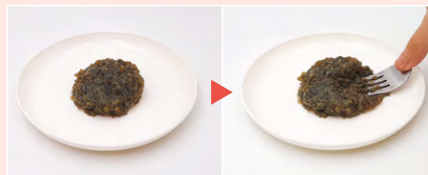


把皮蛋去除蛋殼，切成小於 1.5cm x 1.5cm x 1.5cm 的粒狀

硬度 (N/m²) :
6.81 x 10³
附著力 (g • sec) :
-14.39
凝聚力 :
0.70

5

細碎及濕軟



把皮蛋去除蛋殼，剝碎成小於 0.4cm x 0.4cm x 0.4cm 的免治狀，加入少量水令它濕潤

硬度 (N/m²) :
2.98 x 10³
附著力 (g • sec) :
-24.42
凝聚力 :
0.57

4

糊狀



把 4 份等級 7EC 的皮蛋加入 3 份水，攪至糊狀過濾多餘的水分和團塊

硬度 (N/m²) :
2.06 x 10³
附著力 (g • sec) :
-53.03
凝聚力 :
0.71

魚膠



食品

IDDSI等級

煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

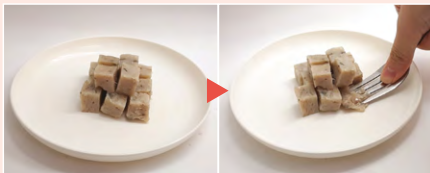


把魚膠切成直徑4cm x 高度1.5cm，隔水中火蒸15分鐘

硬度 (N/m²) :
131.76 x 10³
附著力 (g • sec) :
-3.62
凝聚力 :
0.73

6

軟質及一口量

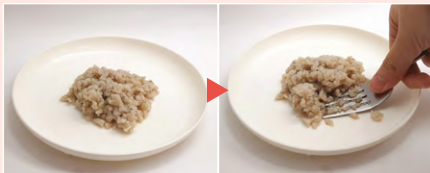


把魚膠隔水中火蒸 15 分鐘，切成小於 1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀

硬度 (N/m²) :
48.53 x 10³
附著力 (g • sec) :
-8.03
凝聚力 :
0.76

5

細碎及濕軟

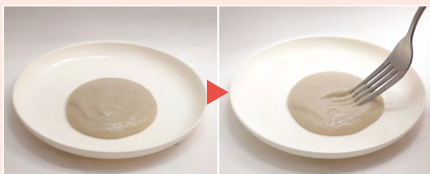


把4份魚膠加1份水，隔水中火蒸15分鐘，剝碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀

硬度 (N/m²) :
8.22 x 10³
附著力 (g • sec) :
-4.61
凝聚力 :
0.51

4

糊狀



把3份等級6的魚膠加入1份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度 (N/m²) :
0.95 x 10³
附著力 (g • sec) :
-23.73
凝聚力 :
0.74

鱒魚



食品

食材處理：把鱒魚乾浸過夜

IDDSI等級

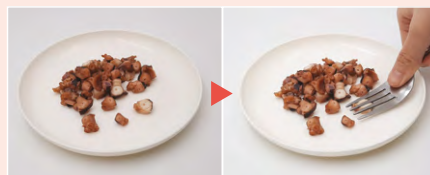
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼



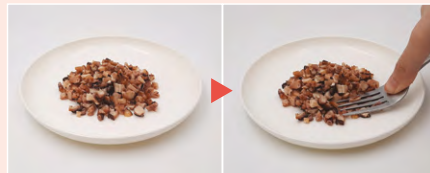
把鱒魚切成小於0.75cm x 0.75cm x 0.75cm的粒狀，中火煲20分鐘

* 等級7EC的鱒魚過於韌，難以被餐叉側面切斷

硬度 (N/m²) :
20.46 x 10³
附著力 (g • sec) :
-32.75
凝聚力 :
0.61

6

軟質及一口量



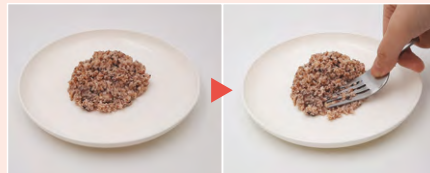
攪碎等級7EC的鱒魚

* 等級6的鱒魚過於韌，難以被餐叉側面切斷

硬度 (N/m²) :
15.28 x 10³
附著力 (g • sec) :
-23.16
凝聚力 :
0.60

5

細碎及濕軟



把4份等級7EC的鱒魚加入5份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度 (N/m²) :
0.89 x 10³
附著力 (g • sec) :
-16.77
凝聚力 :
0.63

柴魚



食材處理：把柴魚浸15分鐘，去除魚骨

IDDSI等級

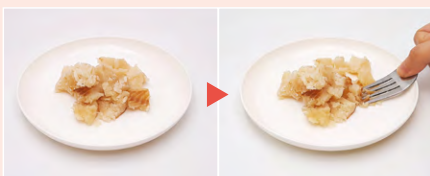
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

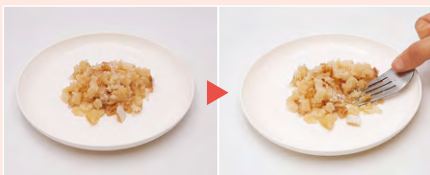


把柴魚切成件狀，中火煮10分鐘

硬度 (N/m²) :
27.22 x 10³
附著力 (g • sec) :
-61.95
凝聚力 :
0.57

6

軟質及一口量

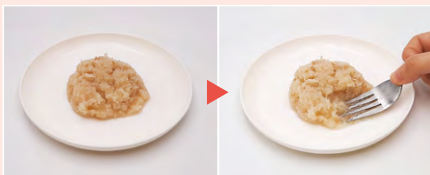


把柴魚切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀，中火煮10分鐘

硬度 (N/m²) :
19.30 x 10³
附著力 (g • sec) :
-58.11
凝聚力 :
0.60

5

細碎及濕軟

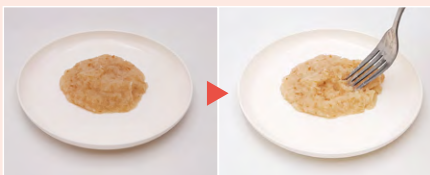


把柴魚剁碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀，中火煮10分鐘

硬度 (N/m²) :
10.75 x 10³
附著力 (g • sec) :
-2.23
凝聚力 :
0.62

4

糊狀



把1份等級7EC的柴魚加入1份水，攪至糊狀過濾多餘的水分和團塊

* 等級4柴魚由於會形成團塊，不建議單獨食用

硬度 (N/m²) :
8.84 x 10³
附著力 (g • sec) :
-7.83
凝聚力 :
0.47

蝦米



食材處理：把蝦米浸10分鐘

IDDSI等級

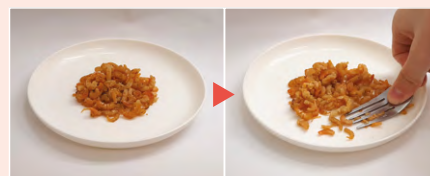
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

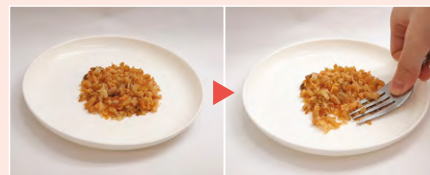


中火爆香蝦米，加入少量水煮10分鐘

硬度 (N/m²) :
126.23 x 10³
附著力 (g • sec) :
-17.61
凝聚力 :
0.59

6

軟質及一口量

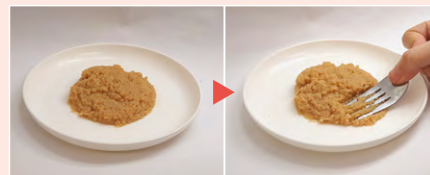


將蝦米切成小於0.75cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀，中火爆香蝦米，加入少量水煮10分鐘

硬度 (N/m²) :
46.98 x 10³
附著力 (g • sec) :
-8.70
凝聚力 :
0.54

5

細碎及濕軟

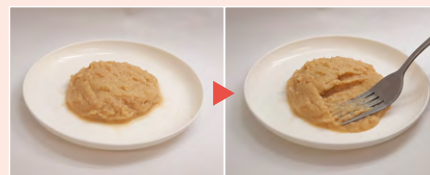


將蝦米攪碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的碎狀，中火爆香蝦米，加入少量水煮10分鐘

硬度 (N/m²) :
9.05 x 10³
附著力 (g • sec) :
-18.81
凝聚力 :
0.38

4

糊狀



把4份等級7EC的蝦米加入3份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

* 等級4蝦米由於會形成團塊，不建議單獨食用

硬度 (N/m²) :
3.94 x 10³
附著力 (g • sec) :
-15.72
凝聚力 :
0.53

蔬菜類

菜心	58	白蘿蔔	67
粟米	59	茄子	67
紅蘿蔔	60	節瓜	68
南瓜	61	冬瓜	68
木瓜	62	香菇	69
西生菜	63	雲耳	69
油麥菜	63	雪耳	70
白菜	64	芋頭	70
娃娃菜	64	栗子	71
莧菜	65	菜脯	71
西蘭花	65	花生	72
蕃茄	66		
薯仔	66		

菜心



食品

IDDSI等級

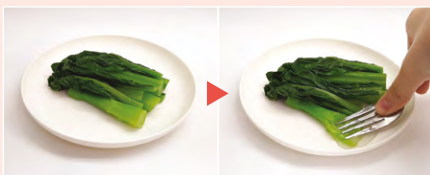
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

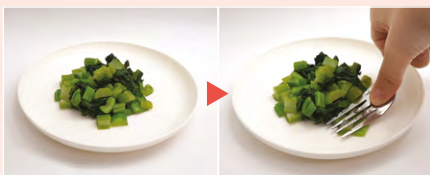


將菜心以中火焯3分鐘，再分成兩件

硬度(N/m²):
346.53 x 10³
附著力(g • sec):
-5.63
凝聚力:
0.16



軟質及一口量

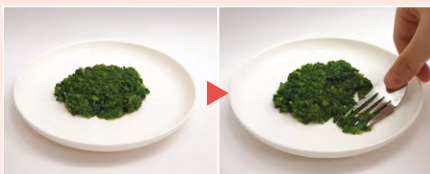


把菜心以中火焯 5分鐘，切成小於 0.75cm x 1.5cm x 1.5cm的塊狀，過濾多餘的水分

硬度(N/m²):
38.18 x 10³
附著力(g • sec):
-4.78
凝聚力:
0.23



細碎及濕軟

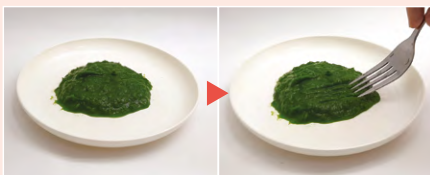


把菜心切碎成小於 0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀，中火焯3分鐘，過濾多餘的水分

硬度(N/m²):
17.08 x 10³
附著力(g • sec):
-3.69
凝聚力:
0.51



糊狀



把6份等級6的菜心加入1份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²):
0.52 x 10³
附著力(g • sec):
-17.10
凝聚力:
0.69

菜心



飲品

增稠前食材處理：中火煲750g菜心和2.5L水15分鐘，把煮熟的菜心攪碎，加回湯中，再用中火煲5分鐘，把湯渣過濾，獲得菜心湯

IDDSI等級

煮食方法

湯匙傾側測試 / IDDSI流動測試

實驗測試平均數值



高度杰



把4.2g凝固粉加入100ml的菜心湯

流動測試殘留份量(ml): 10.00
黏度(cP):
1085.70



中度杰



把1.4g凝固粉加入100ml的菜心湯

流動測試殘留份量(ml): 8.50
黏度(cP):
251.10



低度杰



把1.0g凝固粉加入100ml的菜心湯

流動測試殘留份量(ml): 5.20
黏度(cP):
137.60



極微杰



把0.7g凝固粉加入100ml的菜心湯

流動測試殘留份量(ml): 3.20
黏度(cP):
70.70



稀薄



用100ml菜心湯

流動測試殘留份量(ml): 0.00
黏度(cP):
1.30

* 以上示範使用黃原膠凝固粉 湯匙傾側測試不適用於IDDSI等級0、1、2

粟米



食品

IDDSI等級

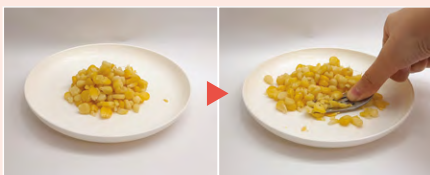
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

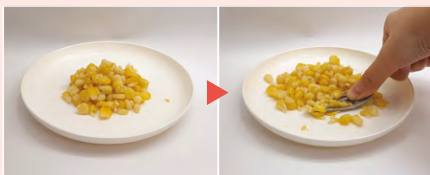


中火隔水蒸原條粟米 10分鐘，切出粟米粒但避免粟米頂部

硬度(N/m²):
33.80 x 10³
附著力(g • sec):
-0.94
凝聚力:
0.32



軟質及一口量

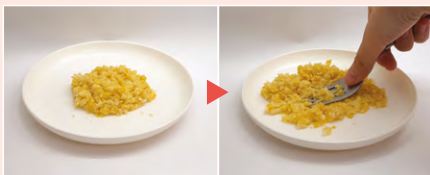


中火隔水蒸原條粟米 10分鐘，切出粟米粒但避免粟米頂部

硬度(N/m²):
33.80 x 10³
附著力(g • sec):
-0.94
凝聚力:
0.32



細碎及濕軟

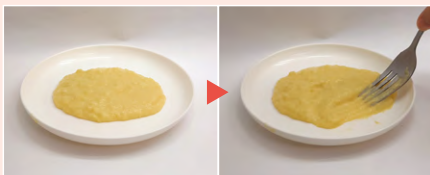


把等級7EC、6的粟米粒剁碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀

硬度(N/m²):
12.07 x 10³
附著力(g • sec):
-3.23
凝聚力:
0.30



糊狀



把2份等級6的粟米粒加入1份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²):
0.61 x 10³
附著力(g • sec):
-18.59
凝聚力:
0.75

粟米



飲品

增稠前食材處理：中火煲600g粟米和2.5L水15分鐘，把煮熟的粟米攪碎，加回湯中，再用中火煲5分鐘，把湯渣過濾，獲得粟米湯

IDDSI等級

煮食方法

湯匙傾側測試 / IDDSI流動測試

實驗測試平均數值



高度杰



把2.8g凝固粉加入100ml的粟米湯

流動測試殘留份量(ml): 10.00
黏度(cP): 813.90



中度杰



把1.4g凝固粉加入100ml的粟米湯

流動測試殘留份量(ml): 9.30
黏度(cP): 327.40



低度杰



把0.7g凝固粉加入100ml的粟米湯

流動測試殘留份量(ml): 5.70
黏度(cP): 132.40



極微杰



把0.4g凝固粉加入100ml的粟米湯

流動測試殘留份量(ml): 2.90
黏度(cP): 66.10



稀薄



用100ml粟米湯

流動測試殘留份量(ml): 0.00
黏度(cP): 6.30

* 以上示範使用黃原膠凝固粉 湯匙傾側測試不適用於IDDSI等級0、1、2

紅蘿蔔



食品

食材處理：把紅蘿蔔去皮

IDDSI等級

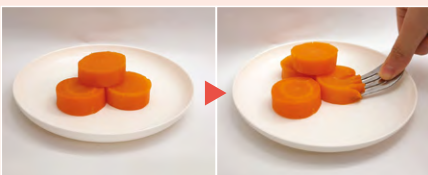
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

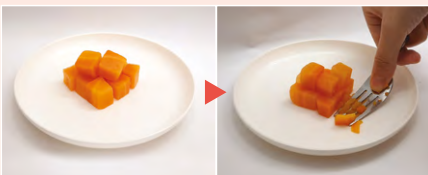


把紅蘿蔔切成直徑4cm x 高度1.5cm，中火煮10分鐘

硬度(N/m²):
328.47 x 10³
附著力(g • sec):
-120.48
凝聚力:
0.11



軟質及一口量

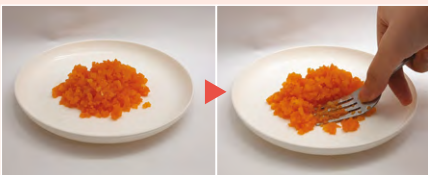


把紅蘿蔔切成1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀，中火煮25分鐘

硬度(N/m²):
49.49 x 10³
附著力(g • sec):
-12.13
凝聚力:
0.14



細碎及濕軟

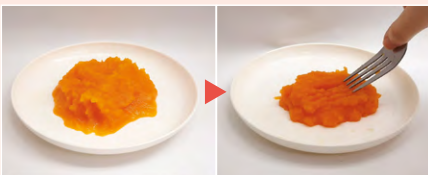


把紅蘿蔔切成0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀，中火煮20分鐘

硬度(N/m²):
10.27 x 10³
附著力(g • sec):
-1.16
凝聚力:
0.21



糊狀



把紅蘿蔔加入1份水，攪碎2份等級6的紅蘿蔔成糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²):
2.19 x 10³
附著力(g • sec):
-21.53
凝聚力:
0.64

紅蘿蔔



飲品

增稠前食材處理：把1份紅蘿蔔和1份水攪拌，把渣過濾，獲得50%紅蘿蔔汁

IDDSI等級

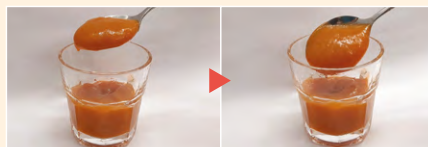
煮食方法

湯匙傾側測試 / IDDSI流動測試

實驗測試平均數值



高度杰



把2.8g凝固粉加入100ml的50%紅蘿蔔汁

流動測試殘留份量(ml): 10.00
黏度(cP): 645.50



中度杰

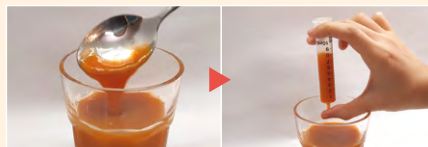


把1.4g凝固粉加入100ml的50%紅蘿蔔汁

流動測試殘留份量(ml): 8.60
黏度(cP): 244.00



低度杰



把1.0g凝固粉加入100ml的50%紅蘿蔔汁

流動測試殘留份量(ml): 4.60
黏度(cP): 120.20



極微杰



把0.7g凝固粉加入100ml的50%紅蘿蔔汁

流動測試殘留份量(ml): 2.80
黏度(cP): 79.90



稀薄



用100ml的50%紅蘿蔔汁

流動測試殘留份量(ml): 0.00
黏度(cP): 1.40

* 以上示範使用黃原膠凝固粉 湯匙傾側測試不適用於IDDSI等級0、1、2

南瓜



食材處理：把南瓜煲3分鐘令表皮軟化，去除表皮及種子

IDDSI等級

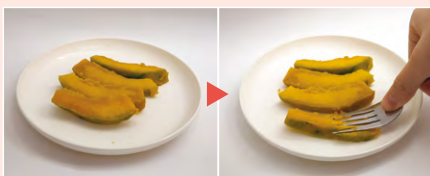
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

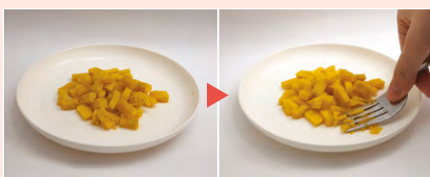


把南瓜切成直徑4cm x 高度1.5cm，中火隔水蒸10分鐘

硬度(N/m²):
287.07 x 10³
附著力(g • sec):
-99.24
凝聚力:
0.29



軟質及一口量

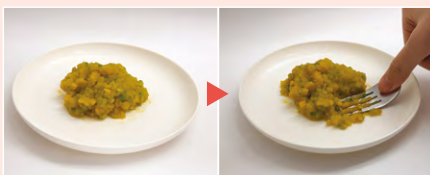


把南瓜切成小於0.75cm x 0.75cm x 1.5cm的粒狀，中火隔水蒸10分鐘

硬度(N/m²):
36.02 x 10³
附著力(g • sec):
-39.72
凝聚力:
0.25



細碎及濕軟

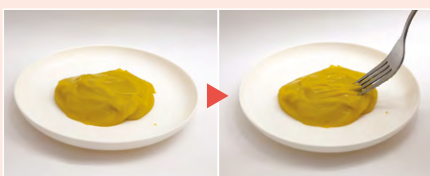


把南瓜剝碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀，加入少量水及中火隔水蒸5分鐘

硬度(N/m²):
9.96 x 10³
附著力(g • sec):
-21.74
凝聚力:
0.27



糊狀



把3.5份等級7EC的南瓜加入2份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

* 等級4南瓜由於過於黏稠，不建議單獨食用

硬度(N/m²):
1.49 x 10³
附著力(g • sec):
-59.60
凝聚力:
0.75

南瓜



增稠前食材處理：把1kg南瓜切細並加入2.5L水，中火煲南瓜30分鐘把湯渣過濾，獲得南瓜湯

IDDSI等級

煮食方法

湯匙傾側測試 / IDDSI流動測試

實驗測試平均數值



高度杰



把3.5g凝固粉加入100ml南瓜湯

流動測試殘留份量(ml): 10.00
黏度(cP): 1225.30



中度杰



把1.4g凝固粉加入100ml南瓜湯

流動測試殘留份量(ml): 9.70
黏度(cP): 334.50



低度杰



把0.7g凝固粉加入100ml南瓜湯

流動測試殘留份量(ml): 5.90
黏度(cP): 143.20



極微杰



把0.4g凝固粉加入100ml南瓜湯

流動測試殘留份量(ml): 2.80
黏度(cP): 51.40



稀薄



飲用100ml南瓜湯

流動測試殘留份量(ml): 0.00
黏度(cP): 3.10

* 以上示範使用黃原膠凝固粉 湯匙傾側測試不適用於IDDSI等級0、1、2

木瓜



食品

食材處理：去除表皮和纖維的部分及種子

IDDSI等級

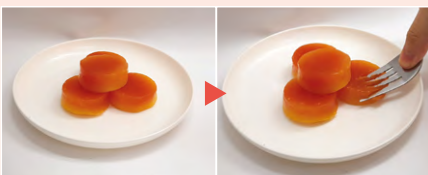
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

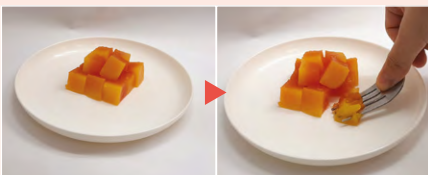


把木瓜切成件狀，中火煮15分鐘，切成直徑4cm x 高度1.5cm

硬度(N/m²):
102.33 x 10³
附著力(g • sec):
-11.33
凝聚力:
0.18



軟質及一口量

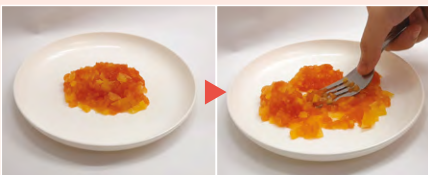


把木瓜切成件狀，中火煮25分鐘，切成1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀

硬度(N/m²):
25.19 x 10³
附著力(g • sec):
-6.34
凝聚力:
0.17



細碎及濕軟

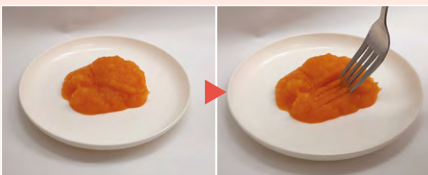


把木瓜切成件狀，中火煮25分鐘，剝碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀

硬度(N/m²):
4.47 x 10³
附著力(g • sec):
-4.86
凝聚力:
0.24



糊狀



把等級6的木瓜粒攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²):
0.97 x 10³
附著力(g • sec):
-42.20
凝聚力:
0.76

木瓜



飲品

增稠前食材處理：把1份木瓜加入2份水攪碎，然後把渣過濾，獲得50%木瓜汁

IDDSI等級

煮食方法

湯匙傾側測試 / IDDSI流動測試

實驗測試平均數值



高度杰

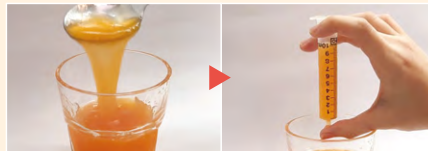


把2.8g凝固粉加入100ml的50%木瓜汁

流動測試殘留份量(ml): 10.00
黏度(cP): 945.50



中度杰



把1.4g凝固粉加入100ml的50%木瓜汁

流動測試殘留份量(ml): 9.40
黏度(cP): 446.70



低度杰

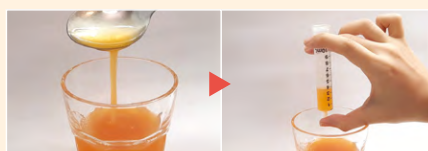


把0.7g凝固粉加入100ml的50%木瓜汁

流動測試殘留份量(ml): 5.50
黏度(cP): 169.30



極微杰



把0.4g凝固粉加入100ml的50%木瓜汁

流動測試殘留份量(ml): 3.60
黏度(cP): 70.60



稀薄



用100ml的50%木瓜汁

流動測試殘留份量(ml): 0.00
黏度(cP): 10.90

* 以上示範使用黃原膠凝固粉 湯匙傾側測試不適用於IDDSI等級0、1、2

西生菜



食品

IDDSI等級

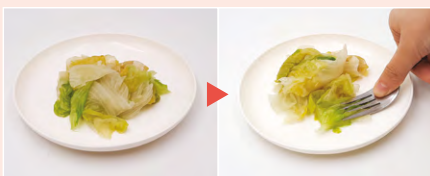
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

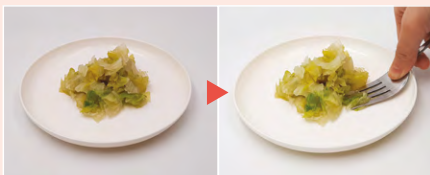


把西生菜去除中心部分，中火焯5分鐘，切成件狀

硬度(N/m²):
78.35 x 10³
附著力(g • sec):
-5.50
凝聚力:
0.37

6

軟質及一口量

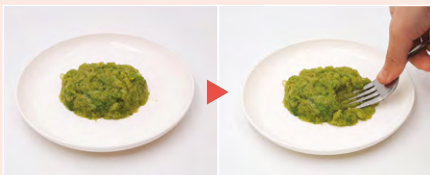


把西生菜去除中心部分，中火焯5分鐘，切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀

硬度(N/m²):
36.35 x 10³
附著力(g • sec):
-2.56
凝聚力:
0.36

5

細碎及濕軟

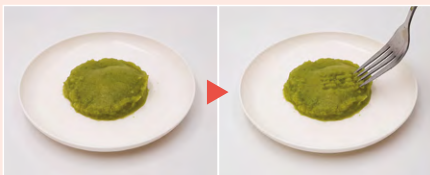


把西生菜去除中心部分，中火焯5分鐘，剝碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀

硬度(N/m²):
9.15 x 10³
附著力(g • sec):
-16.70
凝聚力:
0.35

4

糊狀



把10份等級7EC的西生菜加入1份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²):
1.48 x 10³
附著力(g • sec):
-16.13
凝聚力:
0.70

油麥菜



食品

IDDSI等級

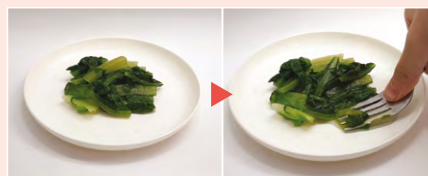
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

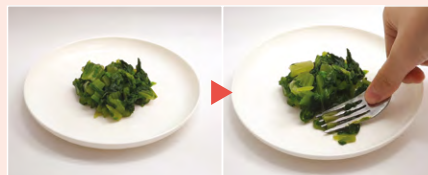


把油麥菜切件，中火焯3分鐘

硬度(N/m²):
76.84 x 10³
附著力(g • sec):
-0.94
凝聚力:
0.33

6

軟質及一口量

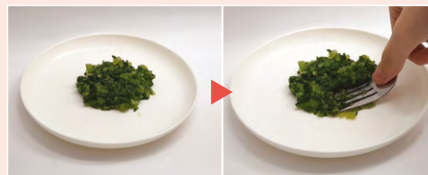


把油麥菜切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的塊狀，中火焯5分鐘

硬度(N/m²):
32.39 x 10³
附著力(g • sec):
-1.14
凝聚力:
0.40

5

細碎及濕軟

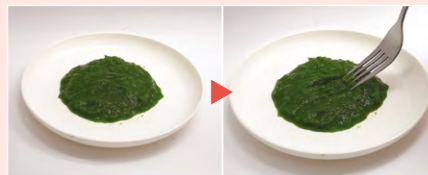


把油麥菜剝碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀，中火焯5分鐘，過濾多餘的水分

硬度(N/m²):
15.43 x 10³
附著力(g • sec):
-6.92
凝聚力:
0.45

4

糊狀



把2份等級5的油麥菜加入1份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²):
0.51 x 10³
附著力(g • sec):
-20.10
凝聚力:
0.75

白菜



食品

IDDSI等級

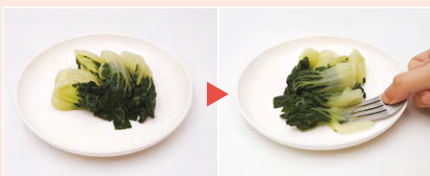
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

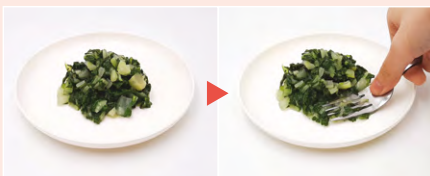


把白菜切成2份，中火焯10分鐘

硬度(N/m²):
53.75 x 10³
附著力(g • sec):
-4.85
凝聚力:
0.26



軟質及一口量

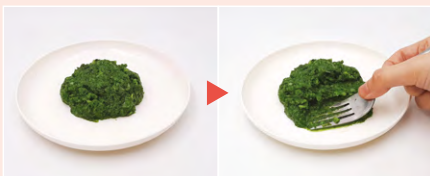


把白菜切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀，中火焯10分鐘

硬度(N/m²):
20.22 x 10³
附著力(g • sec):
-1.22
凝聚力:
0.32



細碎及濕軟

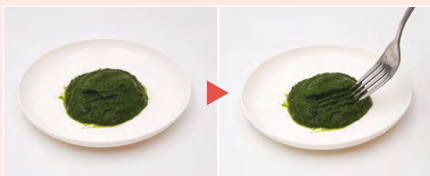


把白菜剁碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀，中火焯5分鐘，過濾多餘的水分

硬度(N/m²):
12.44 x 10³
附著力(g • sec):
-22.66
凝聚力:
0.43



糊狀



把10份等級7EC的白菜加入1份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²):
0.77 x 10³
附著力(g • sec):
-36.05
凝聚力:
0.75

娃娃菜



食品

IDDSI等級

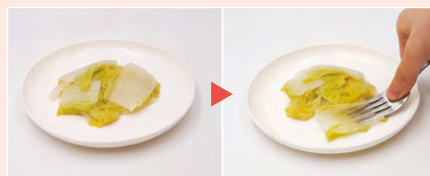
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

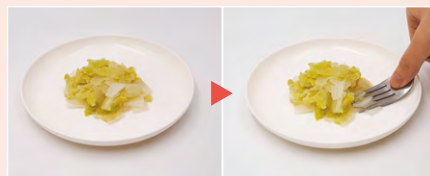


把娃娃菜切成件狀，中火焯15分鐘

硬度(N/m²):
111.81 x 10³
附著力(g • sec):
-13.97
凝聚力:
0.13



軟質及一口量

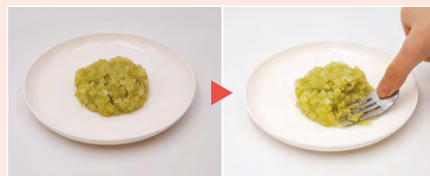


把娃娃菜切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀，中火焯15分鐘

硬度(N/m²):
25.25 x 10³
附著力(g • sec):
-2.05
凝聚力:
0.36



細碎及濕軟

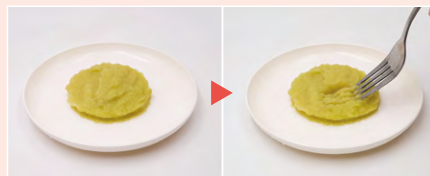


把娃娃菜剁碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀，中火焯10分鐘，過濾多餘的水分

硬度(N/m²):
16.66 x 10³
附著力(g • sec):
-4.70
凝聚力:
0.37



糊狀



攪碎等級7EC的娃娃菜，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²):
1.00 x 10³
附著力(g • sec):
-49.82
凝聚力:
0.79

莧菜



食品

IDDSI等級

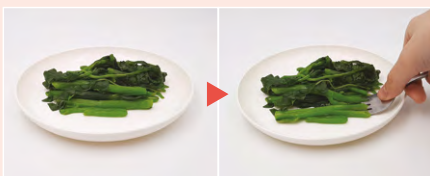
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

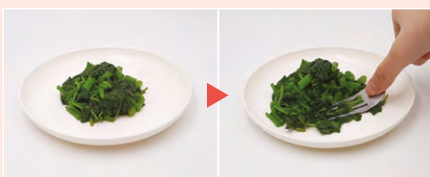


將莧菜以中火煲5分鐘，切成件狀

硬度 (N/m²) :
24.40 x 10³
附著力 (g • sec) :
-28.94
凝聚力 :
0.26



軟質及一口量

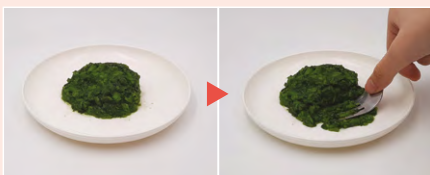


將莧菜以中火煲5分鐘，切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀

硬度 (N/m²) :
15.96 x 10³
附著力 (g • sec) :
-2.73
凝聚力 :
0.28



細碎及濕軟

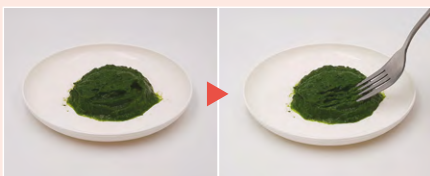


將莧菜以中火煲5分鐘，剁碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀

硬度 (N/m²) :
7.59 x 10³
附著力 (g • sec) :
-10.20
凝聚力 :
0.33



糊狀



攪碎等級7EC莧菜，過濾多餘的水分和團塊

硬度 (N/m²) :
1.04 x 10³
附著力 (g • sec) :
-40.06
凝聚力 :
0.74

西蘭花



食品

IDDSI等級

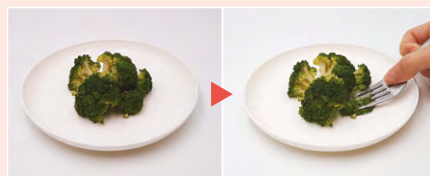
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

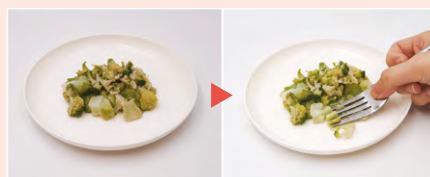


把西蘭花切成件狀，中火焯10分鐘

硬度 (N/m²) :
112.12 x 10³
附著力 (g • sec) :
-15.34
凝聚力 :
0.09



軟質及一口量

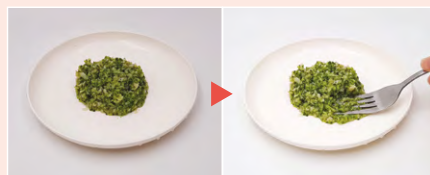


把西蘭花切成件狀，中火焯10分鐘，切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀

硬度 (N/m²) :
20.48 x 10³
附著力 (g • sec) :
-3.95
凝聚力 :
0.21



細碎及濕軟

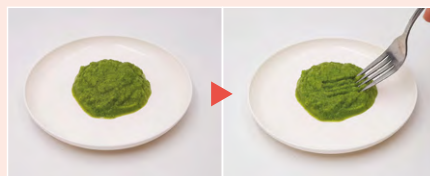


把西蘭花切成件狀，中火焯10分鐘，剁碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀

硬度 (N/m²) :
12.17 x 10³
附著力 (g • sec) :
-5.02
凝聚力 :
0.20



糊狀



把4份等級7EC的西蘭花，加入1份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度 (N/m²) :
1.16 x 10³
附著力 (g • sec) :
-48.63
凝聚力 :
0.75

蕃茄



食材處理：把蕃茄去除表皮及種子

IDDSI等級

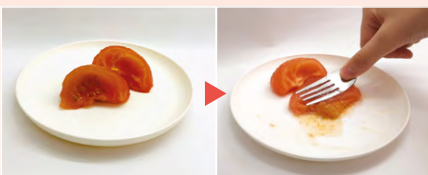
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

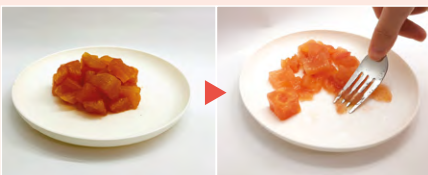


把蕃茄切成6件，中火煮2.5分鐘，過濾多餘水分

硬度(N/m²):
64.59 x 10³
附著力(g • sec):
-24.32
凝聚力:
0.26



軟質及一口量

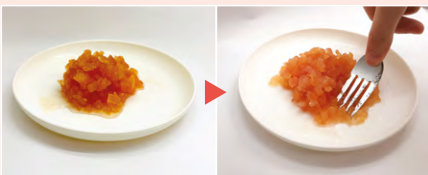


把蕃茄切成 1.5cm x 1.5cm x 1.5cm 的粒狀，中火煮2.5分鐘，過濾多餘的水分

硬度(N/m²):
28.44 x 10³
附著力(g • sec):
-8.07
凝聚力:
0.26



細碎及濕軟

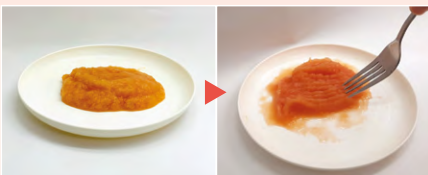


把蕃茄切成 0.4cm x 0.4cm x 0.4cm 的免治狀，中火煮2分鐘，過濾多餘的水分

硬度(N/m²):
7.29 x 10³
附著力(g • sec):
-4.45
凝聚力:
0.35



糊狀



攪碎等級6的蕃茄成糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²):
0.82 x 10³
附著力(g • sec):
-24.09
凝聚力:
0.73

薯仔



食材處理：把薯仔去除表皮

IDDSI等級

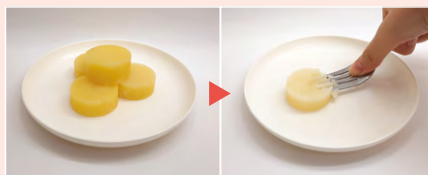
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

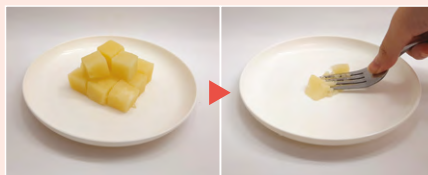


把薯仔切成直徑4cm x 高度1.5cm，中火煮15分鐘

硬度(N/m²):
165.21 x 10³
附著力(g • sec):
-66.83
凝聚力:
0.09



軟質及一口量

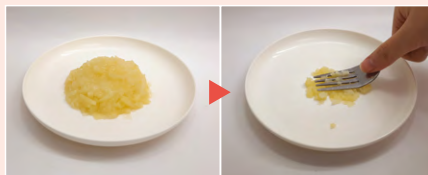


把薯仔切成小於 1.5cm x 1.5cm x 1.5cm 的粒狀，中火煮15分鐘

硬度(N/m²):
45.05 x 10³
附著力(g • sec):
-24.48
凝聚力:
0.11



細碎及濕軟

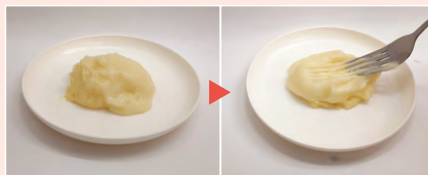


把薯仔切成0.4cm x 0.4cm x 0.4cm 的免治狀，中火煮15分鐘

硬度(N/m²):
12.01 x 10³
附著力(g • sec):
-8.85
凝聚力:
0.19



糊狀



把薯仔加入1份水，攪碎2份等級6的薯仔成糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²):
2.36 x 10³
附著力(g • sec):
-73.74
凝聚力:
0.84

* 等級4的薯仔由於過於黏稠，不建議單獨食用

白蘿蔔



食材處理：把白蘿蔔去除表皮

IDDSI等級

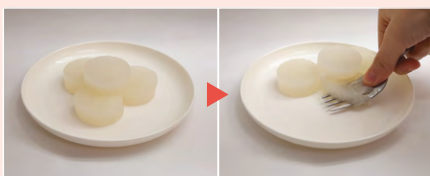
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

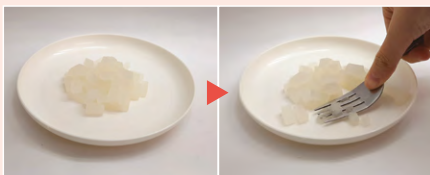


把白蘿蔔切成直徑4cm x 高度1.5cm，中火煲10分鐘

硬度(N/m²):
392.50 x 10³
附著力(g • sec):
-6.94
凝聚力:
0.08

6

軟質及一口量



把白蘿蔔切成小於0.75cm x 0.75cm x 1.5cm的粒狀，中火煲10分鐘

硬度(N/m²):
37.06 x 10³
附著力(g • sec):
-2.45
凝聚力:
0.14

5

細碎及濕軟

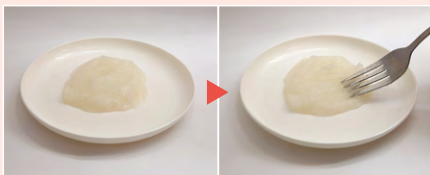


把白蘿蔔剝碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀，中火煲15分鐘

硬度(N/m²):
12.31 x 10³
附著力(g • sec):
-1.74
凝聚力:
0.20

4

糊狀



把20份等級7EC的白蘿蔔加入1份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²):
0.86 x 10³
附著力(g • sec):
-50.69
凝聚力:
0.77

茄子



IDDSI等級

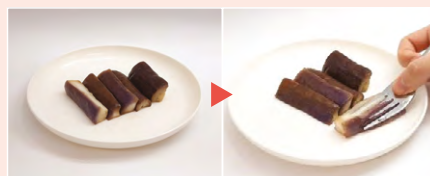
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

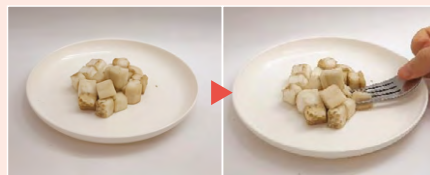


把茄子切成直徑4cm x 高度1.5cm，中火隔水蒸15分鐘

硬度(N/m²):
55.37 x 10³
附著力(g • sec):
-70.76
凝聚力:
0.17

6

軟質及一口量

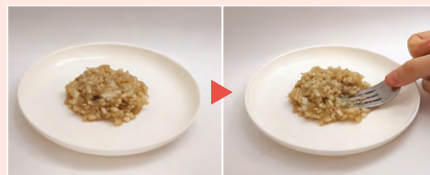


把茄子去皮，切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀，中火隔水蒸15分鐘

硬度(N/m²):
28.53 x 10³
附著力(g • sec):
-13.48
凝聚力:
0.17

5

細碎及濕軟



把茄子去皮，剝碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀，加入少量水及中火隔水蒸15分鐘

硬度(N/m²):
11.84 x 10³
附著力(g • sec):
-14.58
凝聚力:
0.38

4

糊狀



把10份等級7EC的茄子加入3份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²):
0.87 x 10³
附著力(g • sec):
-48.71
凝聚力:
0.77

節瓜



食材處理：把節瓜去除表皮

IDDSI等級

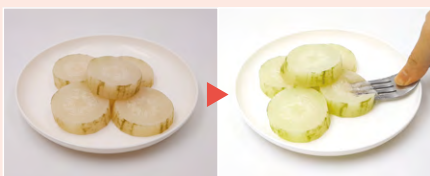
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

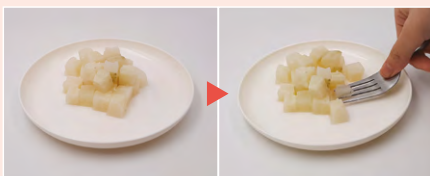


把節瓜切成直徑4cm x 高度1.5cm，中火隔水蒸15分鐘

硬度(N/m²):
164.51 x 10³
附著力(g • sec):
-40.54
凝聚力:
0.11



軟質及一口量

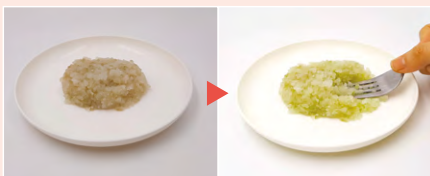


把節瓜切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀，中火隔水蒸10分鐘

硬度(N/m²):
45.01 x 10³
附著力(g • sec):
-4.40
凝聚力:
0.09



細碎及濕軟

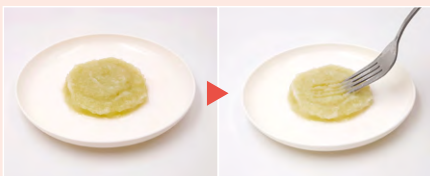


把節瓜剝碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀，加入少量水，中火隔水蒸15分鐘

硬度(N/m²):
8.88 x 10³
附著力(g • sec):
-5.85
凝聚力:
0.18



糊狀



把10份等級7EC的節瓜加入3份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²):
0.67 x 10³
附著力(g • sec):
-29.66
凝聚力:
0.77

冬瓜



食材處理：把冬瓜去除表皮及種子

IDDSI等級

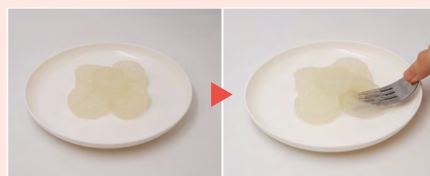
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

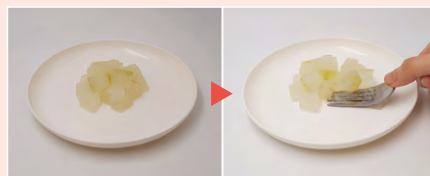


把冬瓜切成直徑4cm x 高度1.5cm，中火隔水蒸15分鐘

硬度(N/m²):
12.90 x 10³
附著力(g • sec):
-17.31
凝聚力:
0.16



軟質及一口量

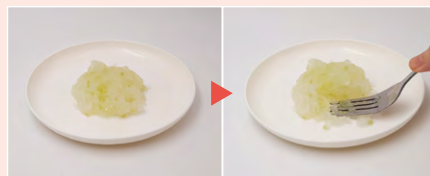


把冬瓜切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀，中火隔水蒸15分鐘

硬度(N/m²):
9.86 x 10³
附著力(g • sec):
-6.70
凝聚力:
0.20



細碎及濕軟

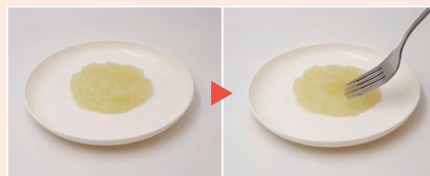


把冬瓜剝碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀，加入少量水，中火隔水蒸10分鐘

硬度(N/m²):
7.76 x 10³
附著力(g • sec):
-10.30
凝聚力:
0.19



糊狀



攪碎等級7EC的冬瓜，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²):
0.55 x 10³
附著力(g • sec):
-22.27
凝聚力:
0.68

香菇



食品

食材處理：把冬菇用暖水和一匙糖浸一小時，去除冬菇蒂

IDDSI等級

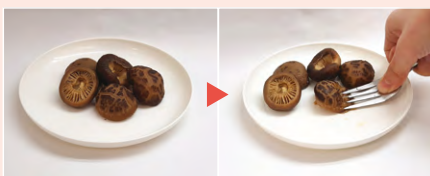
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

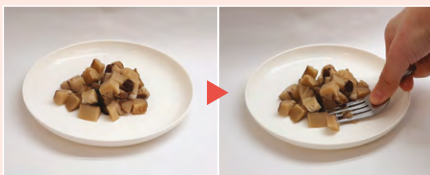


將香菇以中火隔水蒸15分鐘

硬度(N/m²):
135.53 x 10³
附著力(g • sec):
0.00
凝聚力:
0.64

6

軟質及一口量



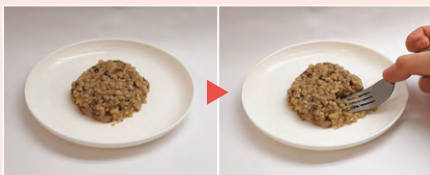
將香菇以中火隔水蒸15分鐘，切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀

* 等級6香菇由於過於韌/耐嚼，難以被餐叉側面切斷

硬度(N/m²):
34.43 x 10³
附著力(g • sec):
-3.45
凝聚力:
0.64

5

細碎及濕軟

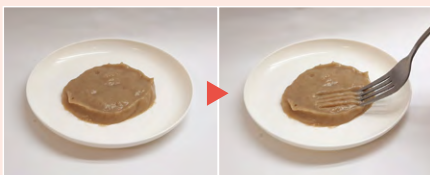


將香菇以中火隔水蒸15分鐘，剝碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀

硬度(N/m²):
5.03 x 10³
附著力(g • sec):
-10.14
凝聚力:
0.37

4

糊狀



把1份等級7EC的冬菇加入1份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²):
0.70 x 10³
附著力(g • sec):
-32.92
凝聚力:
0.64

雲耳



食品

食材處理：把雲耳浸一小時

IDDSI等級

煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼



把雲耳切成件狀，中火隔水蒸15分鐘

硬度(N/m²):
69.57 x 10³
附著力(g • sec):
-5.64
凝聚力:
0.83

6

軟質及一口量



把雲耳切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀，中火隔水蒸15分鐘

硬度(N/m²):
8.79 x 10³
附著力(g • sec):
-18.93
凝聚力:
0.72

5

細碎及濕軟



把雲耳剝碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀，中火隔水蒸15分鐘

硬度(N/m²):
5.75 x 10³
附著力(g • sec):
-6.79
凝聚力:
0.46

4

糊狀



把1份等級7EC的雲耳加入1份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

* 等級4雲耳由於過於黏稠，不建議單獨食用

硬度(N/m²):
0.79 x 10³
附著力(g • sec):
-25.81
凝聚力:
0.89

雪耳



食材處理：把雪耳浸2小時

IDDSI等級

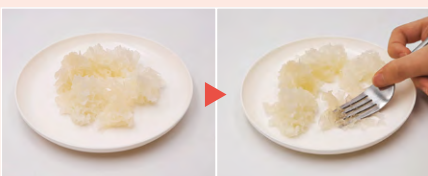
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼



把雪耳切成件狀，中火煮15分鐘

硬度(N/m²):
11.00 x 10³

附著力(g • sec):
-46.03

凝聚力:
0.74



軟質及一口量



把雪耳切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀，中火煮15分鐘

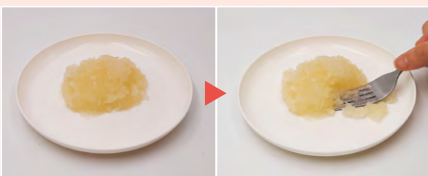
硬度(N/m²):
1.97 x 10³

附著力(g • sec):
-26.18

凝聚力:
0.39



細碎及濕軟



把雪耳剝碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀，中火煮15分鐘

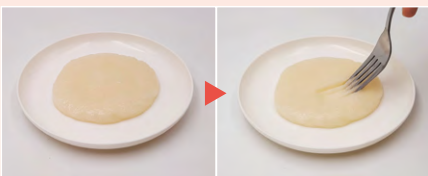
硬度(N/m²):
1.66 x 10³

附著力(g • sec):
-12.62

凝聚力:
0.55



糊狀



把4份等級7EC的雪耳加入3份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

* 等級4雪耳由於過於黏稠，不建議單獨食用

硬度(N/m²):
0.89 x 10³

附著力(g • sec):
-35.08

凝聚力:
0.85

芋頭



食材處理：把芋頭去除表皮

IDDSI等級

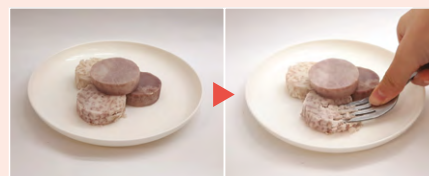
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼



把芋頭切成直徑4cm x 高度1.5cm，中火隔水蒸10分鐘

硬度(N/m²):
216.21 x 10³

附著力(g • sec):
-165.12

凝聚力:
0.14



軟質及一口量



把芋頭切成小於0.75cm x 0.75cm x 1.5cm的粒狀，中火隔水蒸15分鐘

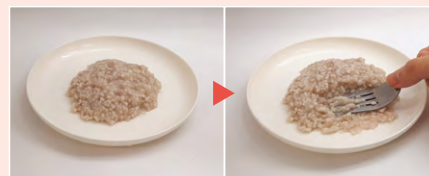
硬度(N/m²):
43.51 x 10³

附著力(g • sec):
-20.90

凝聚力:
0.23



細碎及濕軟



把芋頭剝碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀，中火隔水蒸10分鐘

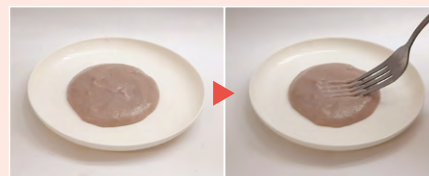
硬度(N/m²):
9.04 x 10³

附著力(g • sec):
-25.18

凝聚力:
0.24



糊狀



把3份等級7EC的芋頭加入1份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

* 等級4芋頭由於過於黏稠，不建議單獨食用

硬度(N/m²):
1.58 x 10³

附著力(g • sec):
-48.24

凝聚力:
0.88

栗子



食品

IDDSI等級

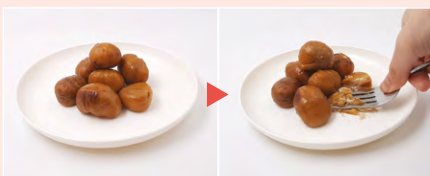
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

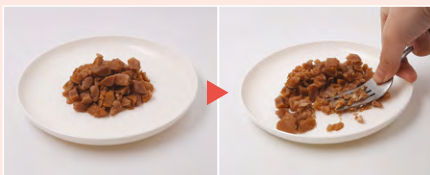


將栗子以中火煲20分鐘

硬度 (N/m²) :
158.98 x 10³
附著力 (g • sec) :
-6.05
凝聚力 :
0.12

6

軟質及一口量

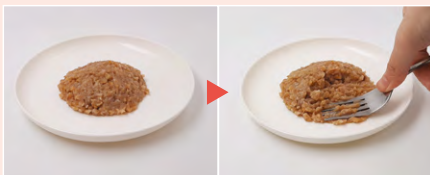


將栗子以中火煲40分鐘，切成小於1.5cm x 1.5cm的粒狀

硬度 (N/m²) :
43.33 x 10³
附著力 (g • sec) :
-15.70
凝聚力 :
0.20

5

細碎及濕軟

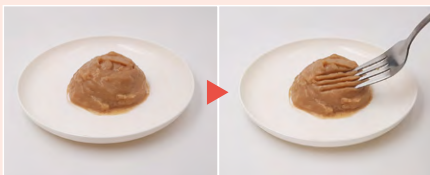


將栗子以中火煲20分鐘，剝碎成小於0.4cm x 0.4cm的免治狀

硬度 (N/m²) :
18.85 x 10³
附著力 (g • sec) :
-28.98
凝聚力 :
0.15

4

糊狀



把3份等級7EC的栗子加入2份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

* 等級4栗子由於過於黏稠，不建議單獨食用

硬度 (N/m²) :
3.03 x 10³
附著力 (g • sec) :
-89.16
凝聚力 :
0.68

菜脯



食品

食材處理：把菜脯浸10分鐘，然後中火隔水蒸10分鐘

IDDSI等級

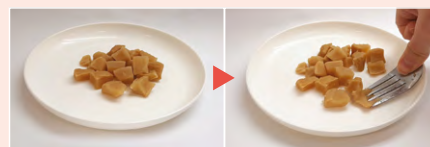
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼



把菜脯切成粒狀

硬度 (N/m²) :
114.07 x 10³
附著力 (g • sec) :
-20.66
凝聚力 :
0.63

6

軟質及一口量



把菜脯切成小於0.5cm x 0.5cm x 0.5cm的粒狀

硬度 (N/m²) :
30.29 x 10³
附著力 (g • sec) :
-2.70
凝聚力 :
0.52

5

細碎及濕軟



將少量的水加入菜脯，攪碎至小於0.4cm x 0.4cm的碎狀

硬度 (N/m²) :
18.39 x 10³
附著力 (g • sec) :
-9.10
凝聚力 :
0.52

4

糊狀



方法1

軟餐：把1份等級7EC的菜脯加入5份水和1%軟餐酵素攪至滑身，以中火，一邊加熱，一邊攪拌，直至變成流質狀，倒入模具冷卻5分鐘，切成片狀

硬度 (N/m²) :
4.79 x 10³
附著力 (g • sec) :
-12.35
凝聚力 :
0.36

方法2

糊餐：把2份等級7EC的菜脯加入1份水攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度 (N/m²) :
3.88 x 10³
附著力 (g • sec) :
-31.33
凝聚力 :
0.50

花生



食品

IDDSI等級

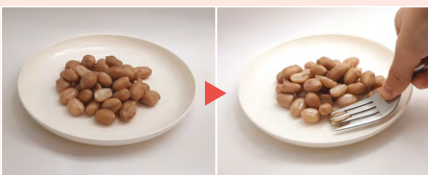
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

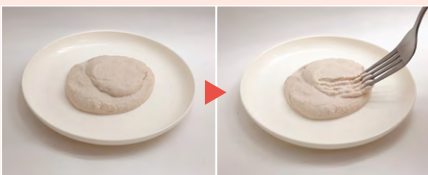


將花生用水浸1小時，中火煮1小時

硬度(N/m²) :
108.19 x 10³
附著力(g • sec) :
-3.24
凝聚力 :
108.19



糊狀



糊餐：把8份等級7EC的花生，加入5份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²) :
0.93 x 10³
附著力(g • sec) :
-49.71
凝聚力 :
0.70

花生



飲品

IDDSI等級

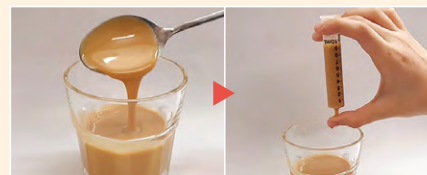
煮食方法

湯匙傾側測試 /
IDDSI流動測試

實驗測試平均數值



中度杰



食用的花生醬

* 等級3的花生醬由於過於黏稠，不建議單獨食用

流動測試殘留份量
(ml) : 9.60
黏度(cP) :
882.00

主食及 豆製品類

白飯	74
豆腐	75
粉絲	76
腐竹	76

白飯



食品

IDDSI等級

煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

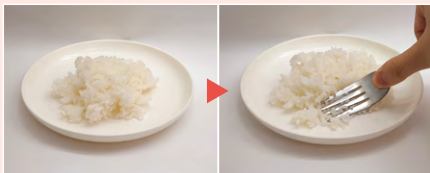


把1份白米加入1.2份水煲

硬度(N/m²) :
49.49 x 10³
附著力(g • sec) :
-35.53
凝聚力 :
0.67



軟質及一口量



把1份白米加入1.5份水煲

硬度(N/m²) :
37.17 x 10³
附著力(g • sec) :
-75.95
凝聚力 :
0.63



細碎及濕軟

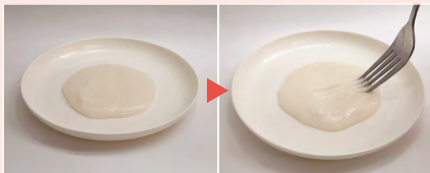


把1份白米加入3份水煲

硬度(N/m²) :
16.22 x 10³
附著力(g • sec) :
-91.72
凝聚力 :
0.53



糊狀



用水浸白米30分鐘，把1份白米加入2.5份水煲，攪碎白飯，過濾多餘的水分和團塊

* 等級4的白飯由於過於黏稠，不建議單獨食用

硬度(N/m²) :
1.84 x 10³
附著力(g • sec) :
-39.92
凝聚力 :
0.82

白飯



飲品

IDDSI等級

煮食方法

湯匙傾側測試 / IDDSI流動測試

實驗測試平均數值



高度杰



把1份米和2份水浸一小時煲飯，把200g白飯加75g水攪至粥

* 等級4的粥由於過於黏稠，超出量度範圍以及不建議單獨食用

流動測試殘留份量 (ml) : -
黏度(cP) : -



中度杰



把1份米和13.3份水浸一小時，連水煲30分鐘，再把飯粒攪爛

流動測試殘留份量 (ml) : 8.30
黏度(cP) : 287.70



低度杰



把1份米和20份水浸一小時，連水煲30分鐘，再把飯粒攪爛

流動測試殘留份量 (ml) : 4.20
黏度(cP) : 101.00



極微杰



把1份米和25份水浸一小時，連水煲30分鐘，再把飯粒攪爛

* 湯匙傾側測試不適用於IDDSI等級0、1、2

流動測試殘留份量 (ml) : 2.30
黏度(cP) : 21.20

豆腐



食品

IDDSI等級

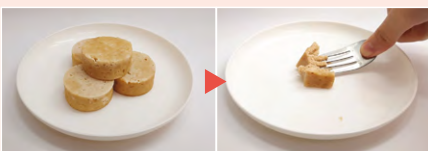
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

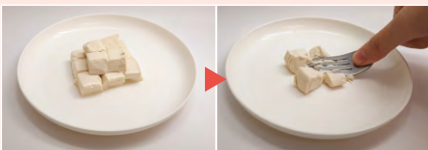


把豆乾切成直徑4cm x 高度1.5 cm，中火煮5分鐘

硬度(N/m²):
370.10 x 10³
附著力(g • sec):
0.00
凝聚力:
0.62



軟質及一口量



把硬豆腐切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀，中火煮5分鐘

硬度(N/m²):
20.38 x 10³
附著力(g • sec):
-2.77
凝聚力:
0.54



細碎及濕軟



把蒸煮滑豆腐剁碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀，中火煮1.5分鐘

硬度(N/m²):
9.01 x 10³
附著力(g • sec):
-4.35
凝聚力:
0.62



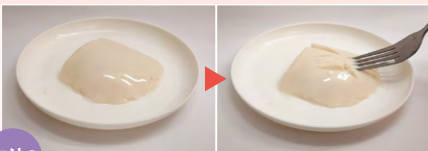
糊狀



方法1

豆腐糊：攪碎等級6豆腐成糊狀及過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²):
1.01 x 10³
附著力(g • sec):
-42.30
凝聚力:
0.74



方法2

豆腐花：食用即食豆腐花

硬度(N/m²):
1.03 x 10³
附著力(g • sec):
-11.82
凝聚力:
0.52

豆腐



飲品

增稠前食材處理：準備無添加糖豆漿

IDDSI等級

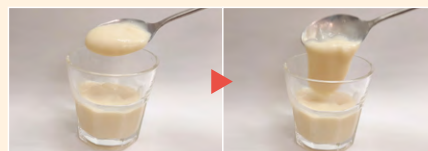
煮食方法

湯匙傾側測試 / IDDSI流動測試

實驗測試平均數值



高度杰



把2.1g凝固粉加入100ml的無添加糖豆漿

流動測試殘留份量(ml): 10.00
黏度(cP):
713.10



中度杰



把1.4g凝固粉加入100ml的無添加糖豆漿

流動測試殘留份量(ml): 9.90
黏度(cP):
423.20



低度杰



把0.7g凝固粉加入100ml的無添加糖豆漿

流動測試殘留份量(ml): 7.70
黏度(cP):
152.50



極微杰



把0.35g凝固粉加入100ml的無添加糖豆漿

流動測試殘留份量(ml): 3.20
黏度(cP):
48.20



稀薄



用100ml無添加糖豆漿

流動測試殘留份量(ml): 0.00
黏度(cP):
1.90

* 以上示範使用黃原膠凝固粉 湯匙傾側測試不適用於IDDSI等級0、1、2

粉絲



食材處理：把粉絲浸10分鐘，並用中火煲3分鐘

IDDSI等級

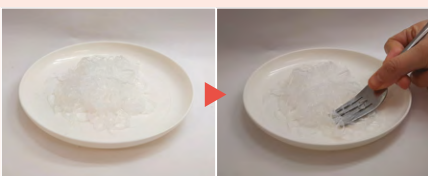
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼



把粉絲切成小段

硬度 (N/m²) :
5.09 x 10³
附著力 (g • sec) :
-9.63
凝聚力 :
0.53



軟質及一口量



把粉絲切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀

硬度 (N/m²) :
3.15 x 10³
附著力 (g • sec) :
-2.33
凝聚力 :
0.37



細碎及濕軟

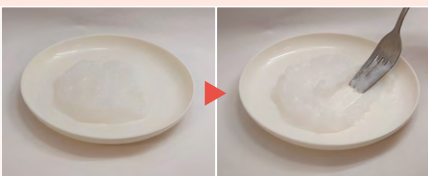


把粉絲剝碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀

硬度 (N/m²) :
3.75 x 10³
附著力 (g • sec) :
-4.33
凝聚力 :
0.30



糊狀



把1份等級7EC的粉絲加入1份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度 (N/m²) :
1.11 x 10³
附著力 (g • sec) :
-59.23
凝聚力 :
0.73

腐竹



食材處理：把腐竹浸15分鐘

IDDSI等級

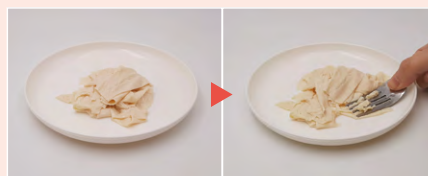
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

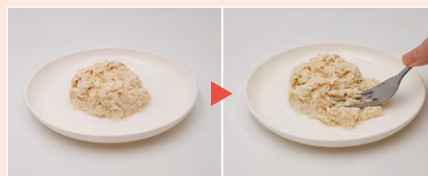


把腐竹切成件狀，中火煮5分鐘

硬度 (N/m²) :
5.18 x 10³
附著力 (g • sec) :
-7.03
凝聚力 :
0.55



軟質及一口量

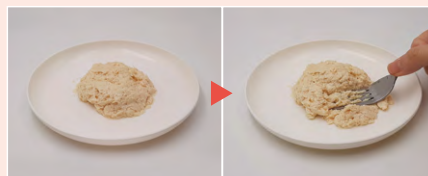


把腐竹切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀，中火煮5分鐘，過濾多餘的水分

硬度 (N/m²) :
3.70 x 10³
附著力 (g • sec) :
-3.74
凝聚力 :
0.59



細碎及濕軟

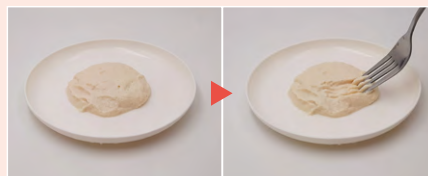


把腐竹剝碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀，中火煮5分鐘，過濾多餘的水分

硬度 (N/m²) :
3.07 x 10³
附著力 (g • sec) :
-6.10
凝聚力 :
0.40



糊狀



把5份等級7EC的腐竹加入1份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度 (N/m²) :
0.67 x 10³
附著力 (g • sec) :
-34.45
凝聚力 :
0.74

水果及 甜品類

蘋果	78
橙	79
菠蘿	80
芒果	81

西瓜	82
奇異果	83
西米	83

蘋果



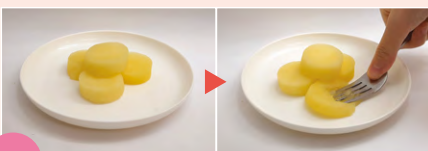
食品

食材處理：把蘋果去除表皮及核

IDDSI等級 煮食方法 餐叉壓力測試 實驗測試平均數值



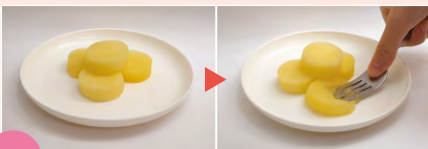
容易咀嚼



方法1

生吃：將蘋果切成小0.75cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀

硬度(N/m²)：
347.15 x 10³
附著力(g·sec)：
-9.46
凝聚性：
0.16



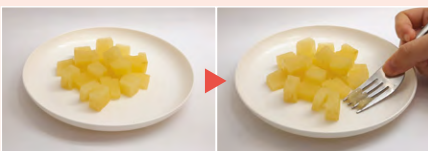
方法2

熟吃：將蘋果切成直徑4cm x 高度1.5cm，中火煲5分鐘

硬度(N/m²)：
272.91 x 10³
附著力(g·sec)：
-84.40
凝聚性：
0.08



軟質及一口量

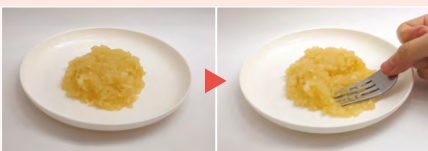


將蘋果切成小於0.75cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀，中火煲10分鐘

硬度(N/m²)：
47.12 x 10³
附著力(g·sec)：
-16.37
凝聚性：
0.15



細碎及濕軟

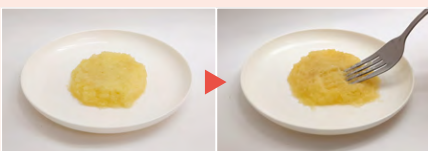


將蘋果剝碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀，加入少量水，中火炒5分鐘

硬度(N/m²)：
9.52 x 10³
附著力(g·sec)：
-17.24
凝聚性：
0.29



糊狀



攪碎等級7EC煮熟的蘋果，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²)：
4.84 x 10³
附著力(g·sec)：
-18.52
凝聚性：
0.59

蘋果



飲品

增稠前食材處理：準備100%沒有果肉的蘋果汁

IDDSI等級 煮食方法 湯匙傾側測試 / IDDSI流動測試 實驗測試平均數值



高度杰



把4.2g 凝固粉加入 100ml 100% 沒有果肉的蘋果汁

流動測試殘留份量 (ml)：10.00
黏度(cP)：
1132.00



中度杰



把2.1g 凝固粉加入 100ml 100% 沒有果肉的蘋果汁

流動測試殘留份量 (ml)：9.60
黏度(cP)：
442.10



低度杰



把1.4g 凝固粉加入 120ml 100% 沒有果肉的蘋果汁

流動測試殘留份量 (ml)：7.60
黏度(cP)：
197.80



極微杰



把0.7g 凝固粉加入 100ml 100% 沒有果肉的蘋果汁

流動測試殘留份量 (ml)：2.20
黏度(cP)：
58.80



稀薄



飲用100ml 100%沒有果肉的蘋果汁

流動測試殘留份量 (ml)：0.00
黏度(cP)：
1.50

* 以上示範使用黃原膠凝固粉 湯匙傾側測試不適用於IDDSI等級0、1、2

橙



食材處理：把橙去除纖維的部分及種子

IDDSI等級

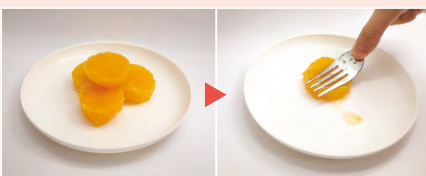
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

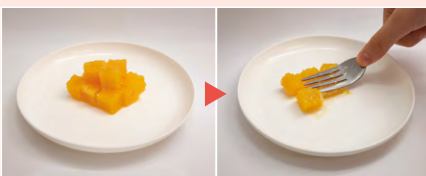


把橙切成直徑4cm x 高度1.5cm

硬度(N/m²) :
43.31 x 10³
附著力(g • sec) :
-7.89
凝聚力 :
0.26



軟質及一口量

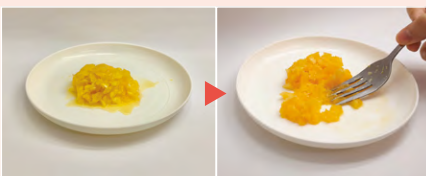


把橙切成1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀

硬度(N/m²) :
34.56 x 10³
附著力(g • sec) :
-7.78
凝聚力 :
0.30



細碎及濕軟



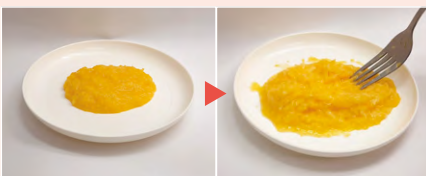
把橙剁碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀

* 等級5的橙由於水分過多，不建議單獨食用

硬度(N/m²) :
5.17 x 10³
附著力(g • sec) :
-2.93
凝聚力 :
0.40



糊狀



攪碎等級6的橙成糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²) :
1.39 x 10³
附著力(g • sec) :
-17.70
凝聚力 :
0.61

橙



增稠前食材處理：準備100%無果肉橙汁

IDDSI等級

煮食方法

湯匙傾側測試 / IDDSI流動測試

實驗測試平均數值



高度杰



把3.0g凝固粉加100ml的100%無果肉橙汁

流動測試殘留份量 (ml) : 10.00
黏度(cP) :
918.40



中度杰



把1.4g凝固粉加入100ml的100%無果肉橙汁

流動測試殘留份量 (ml) : 8.50
黏度(cP) :
298.80



低度杰

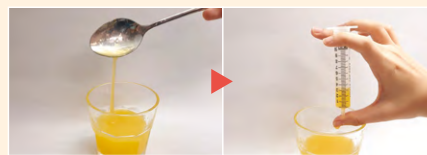


把0.7g凝固粉加入100ml的100%無果肉橙汁

流動測試殘留份量 (ml) : 4.30
黏度(cP) :
104.30



極微杰



把0.4g凝固粉加入100ml的100%無果肉橙汁

流動測試殘留份量 (ml) : 1.30
黏度(cP) :
37.30



稀薄



用100ml 100%無果肉橙汁

流動測試殘留份量 (ml) : 0.00
黏度(cP) :
4.40

* 以上示範使用黃原膠凝固粉 湯匙傾側測試不適用於IDDSI等級0、1、2

菠蘿



食材處理：把新鮮菠蘿去除表皮

IDDSI等級

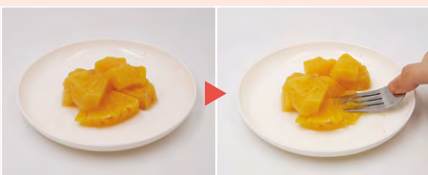
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼



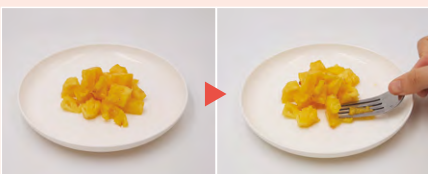
方法1 生吃：把菠蘿切成件狀

方法2 熟吃：把菠蘿切成件狀，中火煮5分鐘

硬度(N/m²):
128.50 x 10³(生)
92.58 x 10³(熟)
附著力(g·sec):
-7.31(生)
-12.71(熟)
凝聚力:
0.16(生)
0.13(熟)



軟質及一口量

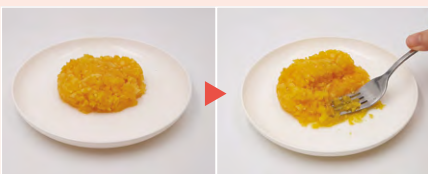


把菠蘿切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀

硬度(N/m²):
28.96 x 10³
附著力(g·sec):
-4.29
凝聚力:
0.21



細碎及濕軟

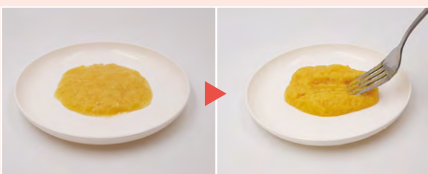


把菠蘿剝碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀

硬度(N/m²):
13.92 x 10³
附著力(g·sec):
-13.30
凝聚力:
0.23



糊狀



攪碎等級7EC的菠蘿成糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²):
1.10 x 10³
附著力(g·sec):
-39.81
凝聚力:
0.78

菠蘿



增稠前食材處理：準備100%沒有果肉的菠蘿汁

IDDSI等級

煮食方法

湯匙傾側測試 / IDDSI流動測試

實驗測試平均數值



高度杰



把4.2g 凝固粉加入 100ml 100% 沒有果肉的菠蘿汁

流動測試殘留份量(ml): 10.00
黏度(cP): 1440.00



中度杰



把1.4g 凝固粉加入 100ml 100% 沒有果肉的菠蘿汁

流動測試殘留份量(ml): 8.70
黏度(cP): 306.60



低度杰



把0.7g 凝固粉加入 120ml 100% 沒有果肉的菠蘿汁

流動測試殘留份量(ml): 4.60
黏度(cP): 110.30



極微杰



把0.4g 凝固粉加入 100ml 100% 沒有果肉的菠蘿汁

流動測試殘留份量(ml): 1.50
黏度(cP): 35.40



稀薄



用100ml 100%沒有果肉的菠蘿汁

流動測試殘留份量(ml): 0.00
黏度(cP): 3.80

* 以上示範使用黃原膠凝固粉 湯匙傾側測試不適用於IDDSI等級0、1、2

芒果



食材處理：把芒果去除表皮

IDDSI等級

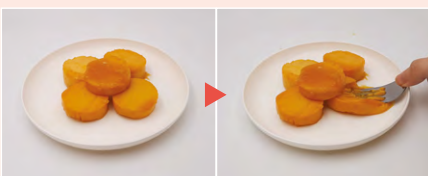
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

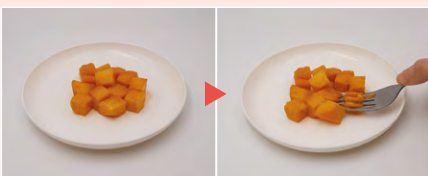


把芒果切成直徑4cm x 高度1.5cm

硬度 (N/m²) :
40.28 x 10³
附著力 (g · sec) :
-20.05
凝聚力 :
0.11



軟質及一口量

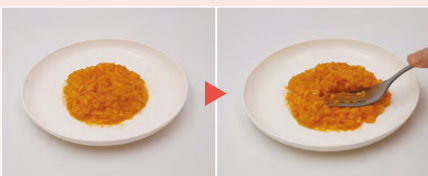


把芒果切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀

硬度 (N/m²) :
17.84 x 10³
附著力 (g · sec) :
-5.82
凝聚力 :
0.12



細碎及濕軟

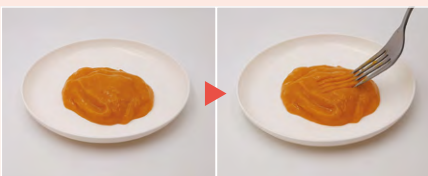


把芒果剝碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀

硬度 (N/m²) :
2.25 x 10³
附著力 (g · sec) :
-19.58
凝聚力 :
0.49



糊狀



攪碎等級7EC的芒果成糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度 (N/m²) :
0.82 x 10³
附著力 (g · sec) :
-35.84
凝聚力 :
0.76

芒果



增稠前食材處理：把1L水加入500g芒果攪拌，把渣過濾，獲得33.3%芒果汁

IDDSI等級

煮食方法

湯匙傾側測試 / IDDSI流動測試

實驗測試平均數值



高度杰



把4.2g凝固粉加入100ml 33.3%沒有果肉的芒果汁

流動測試殘留份量 (ml) : 10.00
黏度 (cP) :
1271.30



中度杰



把1.4g凝固粉加入100ml 33.3%沒有果肉的芒果汁

流動測試殘留份量 (ml) : 9.70
黏度 (cP) :
349.40



低度杰



把0.7g凝固粉加入100ml 33.3%沒有果肉的芒果汁

流動測試殘留份量 (ml) : 7.50
黏度 (cP) :
164.30



極微杰



把0.3g凝固粉加入100ml 33.3%沒有果肉的芒果汁

流動測試殘留份量 (ml) : 3.50
黏度 (cP) :
72.60



稀薄



用100ml 33.3%沒有果肉的芒果汁

流動測試殘留份量 (ml) : 0.40
黏度 (cP) :
21.20

* 以上示範使用黃原膠凝固粉 湯匙傾側測試不適用於IDDSI等級0、1、2

西瓜



食材處理：把西瓜去除表皮和核

IDDSI等級

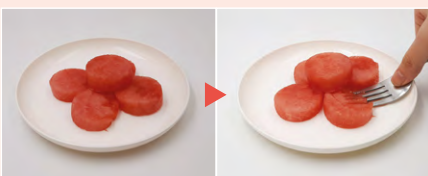
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

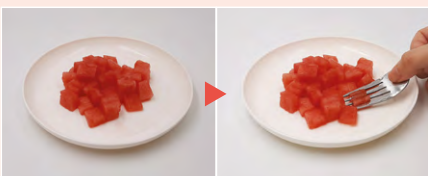


把西瓜切成直徑4cm x 高度1.5 cm

硬度(N/m²) :
138.91 x 10³
附著力(g • sec) :
-7.94
凝聚力 :
0.14



軟質及一口量

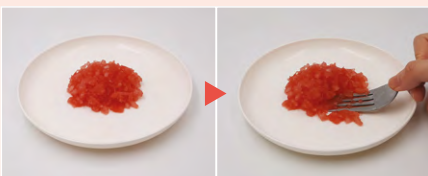


把西瓜切成小於0.75cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀

硬度(N/m²) :
24.96 x 10³
附著力(g • sec) :
-2.35
凝聚力 :
0.24



細碎及濕軟

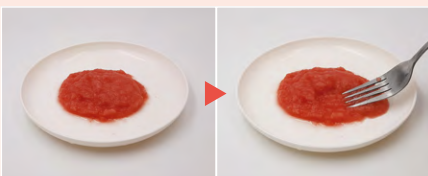


把西瓜剝碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀

硬度(N/m²) :
6.93 x 10³
附著力(g • sec) :
-1.61
凝聚力 :
0.23



糊狀



攪碎等級7EC的西瓜成糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²) :
0.63 x 10³
附著力(g • sec) :
-19.41
凝聚力 :
0.75

西瓜



增稠前食材處理：準備100%沒有果肉的西瓜汁

IDDSI等級

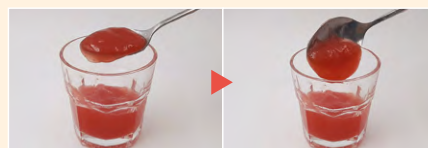
煮食方法

湯匙傾側測試 / IDDSI流動測試

實驗測試平均數值



高度杰

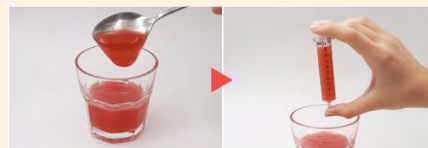


把4.2g 凝固粉加入 100ml 100% 沒有果肉的西瓜汁

流動測試殘留份量 (ml) : 10.00
黏度(cP) :
1071.70



中度杰

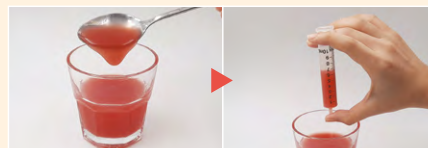


把2.1g 凝固粉加入 100ml 100% 沒有果肉的西瓜汁

流動測試殘留份量 (ml) : 9.50
黏度(cP) :
413.30



低度杰

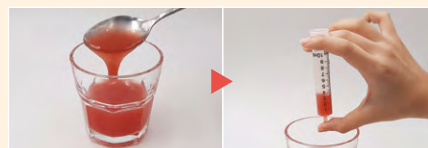


把1.4g 凝固粉加入 120ml 100% 沒有果肉的西瓜汁

流動測試殘留份量 (ml) : 6.80
黏度(cP) :
154.70



極微杰



把0.7g 凝固粉加入 100ml 100% 沒有果肉的西瓜汁

流動測試殘留份量 (ml) : 2.30
黏度(cP) :
59.90



稀薄



用100ml 100%沒有果肉的西瓜汁

流動測試殘留份量 (ml) : 0.00
黏度(cP) :
1.60

* 以上示範使用黃原膠凝固粉 湯匙傾側測試不適用於IDDSI等級0、1、2

奇異果



食品

食材處理：把奇異果去除表皮、蒂和底部

IDDSI等級

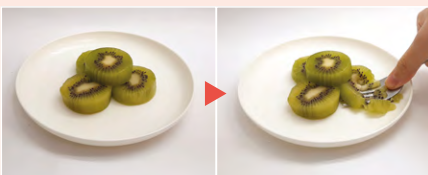
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值

**EC
7**

容易咀嚼

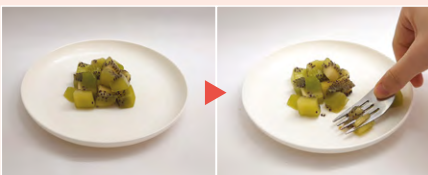


把奇異果切成直徑4cm x 高度1.5 cm

硬度(N/m²) :
69.60 x 10³
附著力(g • sec) :
-50.56
凝聚力 :
0.11

6

軟質及
一口量

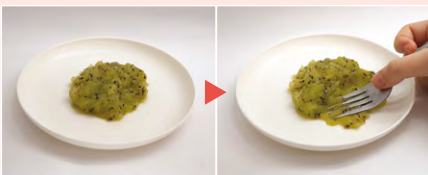


把奇異果切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀

硬度(N/m²) :
37.14 x 10³
附著力(g • sec) :
-20.66
凝聚力 :
0.12

5

細碎及
濕軟

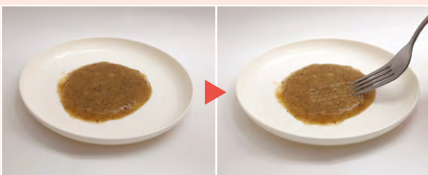


把奇異果剝碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀

硬度(N/m²) :
1.57 x 10³
附著力(g • sec) :
-11.11
凝聚力 :
0.48

4

糊狀



攪碎等級7EC的奇異果成糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²) :
0.45 x 10³
附著力(g • sec) :
-19.50
凝聚力 :
0.72

西米



食品

IDDSI等級

煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值

5

細碎及
濕軟



中火煲西米10分鐘，熄火焗15分鐘，之後把水倒去

* 等級6、7也可沿用此方法製作

硬度(N/m²) :
0.89 x 10³
附著力(g • sec) :
-11.68
凝聚力 :
0.65

煮食方法

湯匙傾側測試 /
IDDSI流動測試

3

流質



把等級5的西米攪至糊狀

* 湯匙傾側測試不適用於IDDSI等級0、1、2

硬度(N/m²) :
0.65 x 10³
附著力(g • sec) :
-0.09
凝聚力 :
0.81

醬汁類

豆豉 85

蔥油 86

蒜蓉 87

葡汁 87

椰汁 88

柱侯醬 88

南乳醬 89

豆豉



食品

IDDSI等級

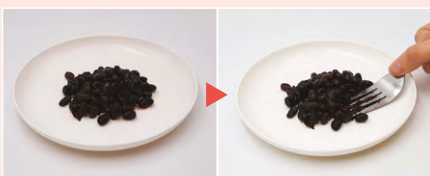
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

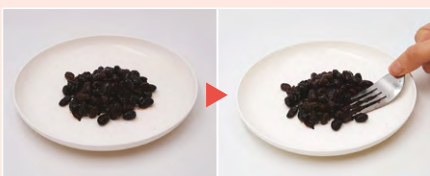


將豆豉以中火煲5分鐘

硬度 (N/m²) :
13.56 x 10³
附著力 (g · sec) :
-2.29
凝聚力 :
0.49



軟質及一口量



將豆豉以中火煲5分鐘

硬度 (N/m²) :
13.56 x 10³
附著力 (g · sec) :
-2.29
凝聚力 :
0.49



細碎及濕軟



將豆豉中火煲5分鐘，剁碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀

硬度 (N/m²) :
9.22 x 10³
附著力 (g · sec) :
-17.66
凝聚力 :
0.32



糊狀



糊餐：把1份等級7EC的豆豉加入2份水攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度 (N/m²) :
1.57 x 10³
附著力 (g · sec) :
-48.84
凝聚力 :
0.78

豆豉



飲品

增稠前食材處理：把10g豆豉、10ml 豉油和10ml 油加入100ml水，中火煲1分鐘

IDDSI等級

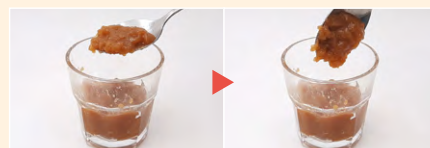
煮食方法

湯匙傾側測試 / IDDSI流動測試

實驗測試平均數值



高度杰

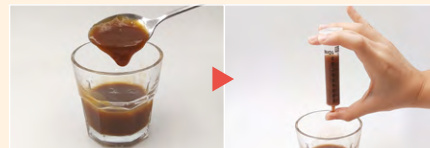


把10g生粉溶解於100ml水中，慢慢加入生粉水，中火煲4分鐘，過濾豆豉和團塊

流動測試殘留份量 (ml) : 10.00
黏度 (cP) :
2625.30



中度杰



把5g生粉溶解於100ml水中，慢慢加入生粉水，中火煲4分鐘，過濾豆豉和團塊

流動測試殘留份量 (ml) : 9.70
黏度 (cP) :
377.60



低度杰

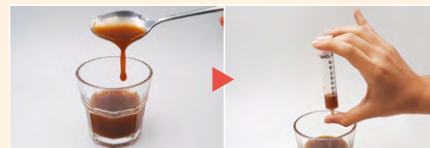


把5g生粉溶解於100ml水中，慢慢加入生粉水，中火煲4分鐘，過濾豆豉和團塊

流動測試殘留份量 (ml) : 4.70
黏度 (cP) :
91.70



極微杰

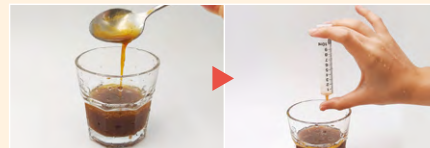


把2.5g生粉溶解於100ml水中，慢慢加入生粉水，中火煲4分鐘，過濾豆豉和團塊

流動測試殘留份量 (ml) : 2.90
黏度 (cP) :
41.60



稀薄



過濾豆豉和團塊

流動測試殘留份量 (ml) : 0.00
黏度 (cP) :
13.60

* 量度的溫度為24.6°C；剪切速率為50s⁻¹ 湯匙傾側測試不適用於IDDSI等級0、1、2

蔥油



食品

IDDSI等級

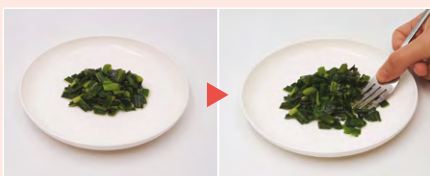
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

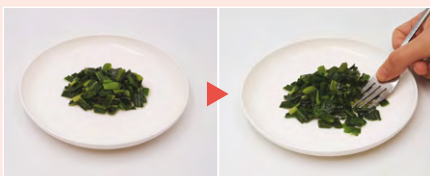


把蔥切成小於 1.5cm x 1.5cm x 1.5cm 的粒狀，加入大量油，中火炒1.5分鐘

硬度(N/m²)：
26.27 x 10³
附著力(g • sec)：
-10.37
凝聚力：
0.35



軟質及一口量

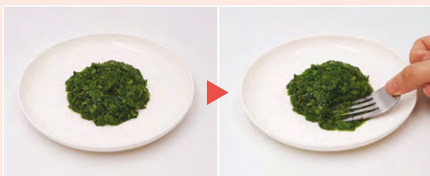


把蔥切成小於 1.5cm x 1.5cm x 1.5cm 的粒狀，加入大量油，中火炒1.5分鐘

硬度(N/m²)：
26.27 x 10³
附著力(g • sec)：
-10.37
凝聚力：
0.35



細碎及濕軟

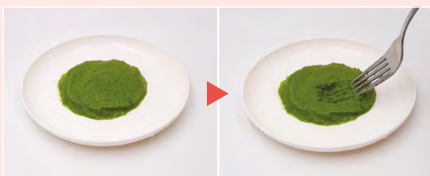


把蔥剁碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀，加入大量油，中火炒1.5分鐘

硬度(N/m²)：
13.84 x 10³
附著力(g • sec)：
-17.26
凝聚力：
0.41



糊狀



糊餐：把 10 份等級 7EC 的蔥油加入 7 份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²)：
1.05 x 10³
附著力(g • sec)：
-33.97
凝聚力：
0.80

蔥油



飲品

IDDSI等級

煮食方法

湯匙傾側測試 /
IDDSI流動測試

實驗測試平均數值



低度杰



用食用油，加熱1.5分鐘

* 等級 2 蔥油的數據由於流動的阻力及潤滑作用而超出黏度範圍

* 量度的溫度為23.5°C；剪切速率為50s⁻¹ 湯匙傾側測試不適用於IDDSI等級0、1、2

流動測試殘留份量
(ml)：4.90
黏度(cP)：
57.60

蒜蓉



食品

IDDSI等級

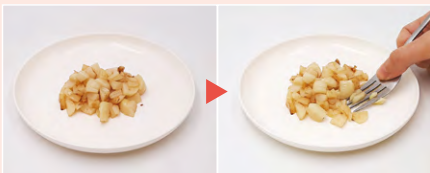
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

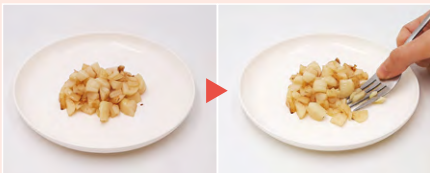


把蒜蓉切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀，中火炒1.5分鐘

硬度(N/m²):
17.12 x 10³
附著力(g • sec):
-29.94
凝聚性:
0.30



軟質及一口量

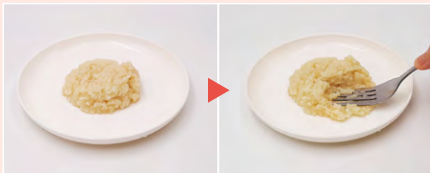


把蒜蓉切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀，中火炒1.5分鐘

硬度(N/m²):
17.12 x 10³
附著力(g • sec):
-29.94
凝聚性:
0.30



細碎及濕軟

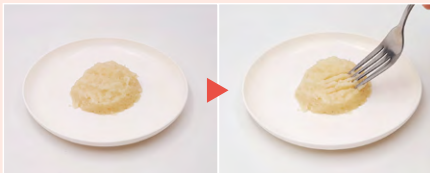


把蒜蓉剁碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀，中火炒1.5分鐘

硬度(N/m²):
6.75 x 10³
附著力(g • sec):
-15.26
凝聚性:
0.26



糊狀



把2份等級7EC的蒜加入1份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊，中火炒1.5分鐘

硬度(N/m²):
3.18 x 10³
附著力(g • sec):
-45.17
凝聚性:
0.73

葡汁



飲品

增稠前食材處理：把5g 葡汁加入100ml水，攪拌至完全溶解，中火煲1.25分鐘

IDDSI等級

煮食方法

湯匙傾側測試 / IDDSI流動測試

實驗測試平均數值



高度杰



把12.5g生粉溶解於100ml水中，慢慢加入生粉水，中火煲1.25分鐘

流動測試殘留份量(ml): 10.00
黏度(cP):
1810.00



中度杰



把7.5g生粉溶解於100ml水中，慢慢加入生粉水，中火煲1.25分鐘

流動測試殘留份量(ml): 9.10
黏度(cP):
274.30



低度杰



把5g生粉溶解於100ml水中，慢慢加入生粉水，中火煲1.25分鐘

流動測試殘留份量(ml): 6.00
黏度(cP):
133.90



極微杰



把3.5g生粉溶解於100ml水中，慢慢加入生粉水，中火煲1.25分鐘

流動測試殘留份量(ml): 1.50
黏度(cP):
57.80



稀薄



把2g生粉溶解於100ml水中，慢慢加入生粉水，中火煲1.25分鐘

流動測試殘留份量(ml): 0.00
黏度(cP):
14.60

* 量度的溫度為 25.5°C；剪切速率為50s⁻¹ 湯匙傾側測試不適用於IDDSI等級0、1、2

椰汁



飲品

增稠前食材處理：把400ml椰漿和15g糖加入1.4L水，中火煲5分鐘，獲得椰汁

IDDSI等級

煮食方法

湯匙傾側測試 / IDDSI流動測試

實驗測試平均數值



高度杰



把4.2g凝固粉加入100ml椰汁

流動測試殘留份量 (ml) : 10.00
黏度 (cP) : 1192.00



中度杰



把1.4g凝固粉加入100ml椰汁

流動測試殘留份量 (ml) : 9.30
黏度 (cP) : 307.50



低度杰



把0.7g凝固粉加入100ml椰汁

流動測試殘留份量 (ml) : 6.50
黏度 (cP) : 138.20



極微杰



把0.3g凝固粉加入100ml椰汁

流動測試殘留份量 (ml) : 1.80
黏度 (cP) : 43.00



稀薄



飲用100ml椰汁

流動測試殘留份量 (ml) : 0.00
黏度 (cP) : 4.20

* 以上示範使用黃原膠凝固粉 量度的溫度為25.5°C；剪切速率為50s⁻¹ 湯匙傾側測試不適用於IDDSI等級0、1、2

柱侯醬



飲品

增稠前食材處理：把5g柱侯醬加入100ml水，攪拌至完全溶解，中火煲1.25分鐘

IDDSI等級

煮食方法

湯匙傾側測試 / IDDSI流動測試

實驗測試平均數值



高度杰



把12g生粉溶解於100ml水中，把生粉水慢慢加入經處理的柱侯醬，中火煲1.25分鐘

* 等級4的柱侯醬由於過於黏稠，不建議單獨食用

流動測試殘留份量 (ml) : 10.00
黏度 (cP) : 938.90



中度杰



把10g生粉溶解於100ml水中，把80ml生粉水慢慢加入經處理的柱侯醬，中火煲1.25分鐘

流動測試殘留份量 (ml) : 9.50
黏度 (cP) : 483.30



低度杰



把10g生粉溶解於100ml水中，把50ml生粉水慢慢加入經處理的柱侯醬，中火煲1.25分鐘

流動測試殘留份量 (ml) : 4.90
黏度 (cP) : 153.80



極微杰



把5g生粉溶解於100ml水中，把生粉水慢慢加入經處理的柱侯醬，中火煲1.25分鐘

流動測試殘留份量 (ml) : 2.10
黏度 (cP) : 86.90

* 量度的溫度為25.5°C；剪切速率為50s⁻¹ 湯匙傾側測試不適用於IDDSI等級0、1、2

增稠前食材處理：把5g南乳醬加入100ml水，攪拌至完全溶解，中火煲1.25分鐘

IDDSI等級

煮食方法

湯匙傾側測試 /
IDDSI流動測試

實驗測試平均數值

4

高度杰



流動測試殘留份量
(ml) : 10.00
黏度 (cP) :
929.60

把10g生粉溶解於100ml水中，把生粉水慢慢加入經處理的南乳醬，中火煲1.25分鐘

* 南乳醬的份量可根據個人喜好而調整

3

中度杰



流動測試殘留份量
(ml) : 8.70
黏度 (cP) :
340.40

把7.5g生粉溶解於100ml水中，把生粉水慢慢加入經處理的南乳醬，中火煲1.25分鐘

* 南乳醬的份量可根據個人喜好而調整

2

低度杰



流動測試殘留份量
(ml) : 4.40
黏度 (cP) :
94.20

把5g生粉溶解於100ml水中，把生粉水慢慢加入經處理的南乳醬，中火煲1.25分鐘

* 南乳醬的份量可根據個人喜好而調整

* 量度的溫度為24.9°C；剪切速率為50s⁻¹ 湯匙傾側測試不適用於IDDSI等級0、1、2

選取菜式

炆豬手（無骨）	91	咕嚕肉	96
叉燒	92	腸粉	97
蒸黃立倉	93	芝麻湯圓	97
豆豉鯪魚	94	月餅	98
斑腩	95	西米露	98

炆豬手 (無骨)



食材處理：把現成已炆煮至熟的豬手去骨

IDDSI等級

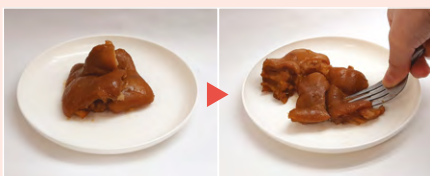
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

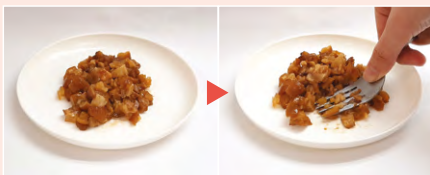


把炆豬手切成件狀

硬度 (N/m²) :
91.79 x 10³
附著力 (g • sec) :
-223.65
凝聚劑 :
0.62

6

軟質及
一口量

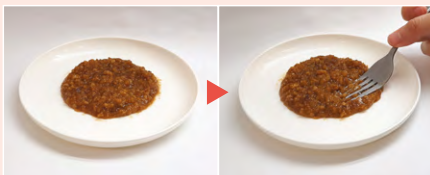


把炆豬手切成小於1cm x 1cm x 1cm的粒狀

硬度 (N/m²) :
9.42 x 10³
附著力 (g • sec) :
-23.60
凝聚劑 :
0.59

5

細碎及
濕軟



把炆豬手剁碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀

硬度 (N/m²) :
1.32 x 10³
附著力 (g • sec) :
-26.01
凝聚劑 :
0.58

IDDSI等級

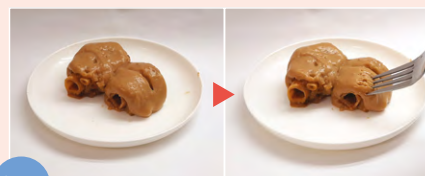
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值

4

糊狀



方法1

軟餐：把1份等級7EC的炆豬手加入2份水和1%軟餐酵素攪至滑身，以中火，一邊加熱，一邊攪拌，直至變成流質狀，倒入模具冷卻5分鐘，切成薄片，放置於骨上(骨頭只作展示之用)

硬度 (N/m²) :
3.31 x 10³
附著力 (g • sec) :
-14.60
凝聚劑 :
0.67

方法2

糊餐：把2份等級7EC的炆豬手加入1份水攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊



硬度 (N/m²) :
4.55 x 10³
附著力 (g • sec) :
-11.14
凝聚劑 :
0.92

叉燒



食材處理：自行烹調或外購叉燒

IDDSI等級

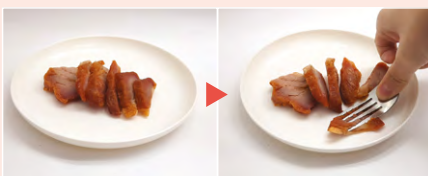
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

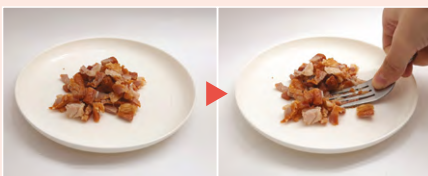


把叉燒切成片狀

硬度 (N/m²) :
151.07 x 10³
附著力 (g • sec) :
-5.69
凝聚力 :
0.45



軟質及一口量

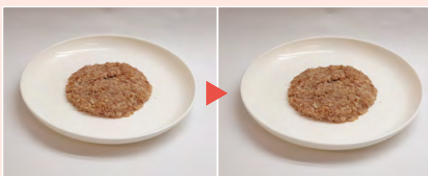


把叉燒切成小於0.75cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀

硬度 (N/m²) :
25.98 x 10³
附著力 (g • sec) :
-5.92
凝聚力 :
0.48



細碎及濕軟



把叉燒去除外皮，隔水中火蒸15分鐘，把叉燒攪碎成肉碎，加入少量的水令肉碎濕潤

硬度 (N/m²) :
17.39 x 10³
附著力 (g • sec) :
-12.57
凝聚力 :
0.36

IDDSI等級

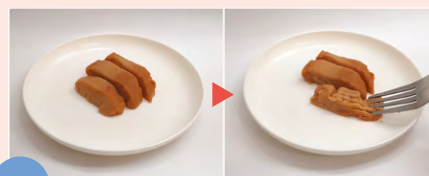
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



糊狀



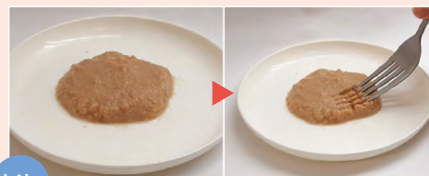
方法1

軟餐：把1份等級7EC的叉燒加入2份水、叉燒醬和1%軟餐酵素攪至滑身，一邊以中火加熱，一邊攪拌，直至叉燒糊變成流質狀，倒入模具冷卻5分鐘，做成叉燒皮，把1份等級7的叉燒加入2份水和0.8%軟餐酵素攪至滑身，一邊以中火加熱，一邊攪拌，直至叉燒糊變成流質狀，倒在已凝固的叉燒皮上，冷卻5分鐘

硬度 (N/m²) :
3.71 x 10³
附著力 (g • sec) :
-9.25
凝聚力 :
0.41

方法2

糊餐：把1份等級7EC的叉燒加入1份水攪成糊狀，過濾多餘的水分和團塊



硬度 (N/m²) :
1.89 x 10³
附著力 (g • sec) :
-39.16
凝聚力 :
0.49

食材處理：把黃立倉加入10ml油和10g豆豉，隔水蒸10分鐘，再淋上少量豉油

IDDSI等級

煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值

**EC
7**

容易咀嚼

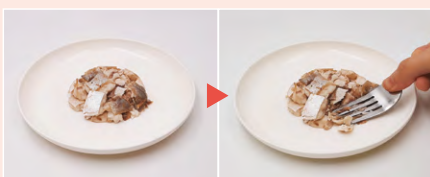


把蒸黃立倉去除魚骨，切成件狀

硬度 (N/m²) :
34.84 x 10³
附著力 (g • sec) :
-12.40
凝聚力 :
0.41

6

軟質及一口量

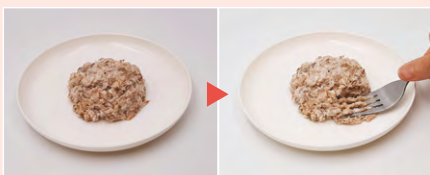


把蒸黃立倉去除魚骨，切成小於 1.5cm x 1.5cm 的粒狀

硬度 (N/m²) :
8.66 x 10³
附著力 (g • sec) :
-3.14
凝聚力 :
0.41

5

細碎及濕軟



把蒸黃立倉去除魚骨，剁碎成小於 0.4cm x 0.4cm x 0.4cm 的免治狀

硬度 (N/m²) :
7.31 x 10³
附著力 (g • sec) :
-14.58
凝聚力 :
0.40

IDDSI等級

煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值

4

糊狀



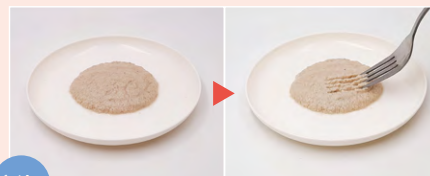
方法1

軟餐：把1份等級7EC的蒸黃立倉加入2份水和0.8%軟餐酵素攪至滑身，把1份等級7EC的豆豉加入2份水和1%軟餐酵素攪至滑身，分別以中火，一邊加熱，一邊攪拌，直至變成流質狀，倒入模具冷卻5分鐘，配以等級3的豆豉汁食用

硬度 (N/m²) :
3.05 x 10³
附著力 (g • sec) :
-20.16
凝聚力 :
0.52

方法2

糊餐：把7份等級7EC的黃立倉加入1份水，攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊



硬度 (N/m²) :
2.44 x 10³
附著力 (g • sec) :
-66.40
凝聚力 :
0.74

豆豉鯪魚



食品

食材處理：自行烹調或外購豆豉鯪魚，中火隔水蒸10分鐘去除魚骨

IDDSI等級

煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼

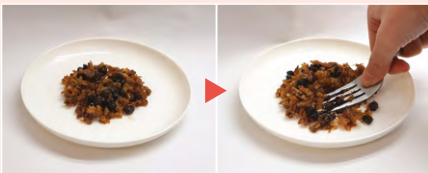


把豆豉鯪魚切成件狀

硬度 (N/m²) :
303.80 x 10³
附著力 (g • sec) :
-62.14
凝聚力 :
0.61



軟質及一口量



把豆豉鯪魚切成小於 0.75cm x 0.75cm x 0.75cm 的粒狀

硬度 (N/m²) :
26.31 x 10³
附著力 (g • sec) :
-4.18
凝聚力 :
0.47



細碎及濕軟



把豆豉鯪魚剁碎成小於 0.4cm x 0.4cm x 0.4cm 的免治狀

硬度 (N/m²) :
16.01 x 10³
附著力 (g • sec) :
-18.73
凝聚力 :
0.30

IDDSI等級

煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



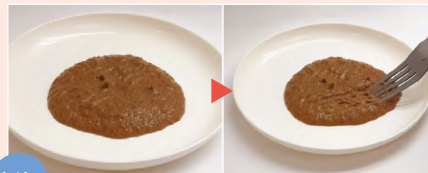
糊狀



方法1

軟餐：把1份等級7EC的鯪魚加入2份水和1%軟餐酵素攪至滑身，把1份豆豉加入2份水和1%軟餐酵素攪至滑身，分別以中火，一邊加熱，一邊攪拌，直至變成流質狀倒入模具冷卻5分鐘

硬度 (N/m²) :
4.92 x 10³
附著力 (g • sec) :
-11.38
凝聚力 :
0.57



方法2

糊餐：把1份等級7EC的豆豉鯪魚加入1份水攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度 (N/m²) :
0.72 x 10³
附著力 (g • sec) :
-20.12
凝聚力 :
0.62

斑腩



食材處理：自行烹調或外購粟米斑腩

IDDSI等級

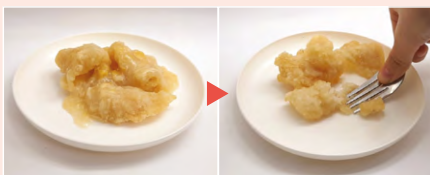
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值

**EC
7**

容易咀嚼

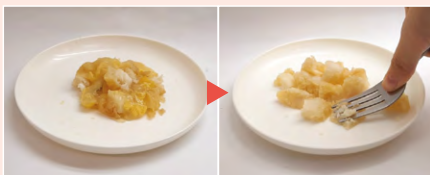


食用的粟米斑腩，配以粟米的芡汁食用

硬度 (N/m²) :
122.16 x 10³
附著力 (g • sec) :
0.00
凝聚力 :
0.75

6

軟質及一口量

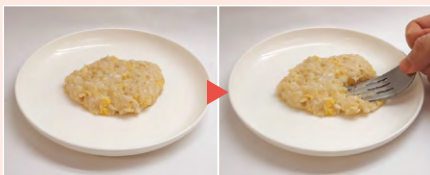


把粟米斑腩切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀，配以粟米的芡汁食用

硬度 (N/m²) :
47.76 x 10³
附著力 (g • sec) :
-24.91
凝聚力 :
0.66

5

細碎及濕軟



把粟米和斑腩剝碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀，配以粟米的芡汁食用

硬度 (N/m²) :
9.70 x 10³
附著力 (g • sec) :
-33.29
凝聚力 :
0.46

IDDSI等級

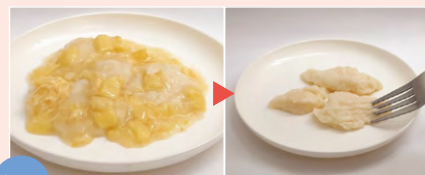
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值

4

糊狀



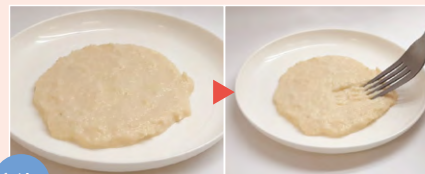
方法1

軟餐：把1份等級7EC的斑腩加入2份水和1%軟餐酵素攪至滑身，把1份粟米加入1份水和1%軟餐酵素攪至滑身，分別以中火，一邊加熱，一邊攪拌，直至斑腩糊和粟米糊變成流質狀，倒入模具冷卻5分鐘，配以粟米的芡汁食用

硬度 (N/m²) :
4.06 x 10³
附著力 (g • sec) :
-11.70
凝聚力 :
0.43

方法2

糊餐：把2份等級7EC的粟米斑腩加入1份水攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊



硬度 (N/m²) :
1.21 x 10³
附著力 (g • sec) :
-30.72
凝聚力 :
0.65

IDDSI等級 煮食方法 餐叉壓力測試 實驗測試平均數值

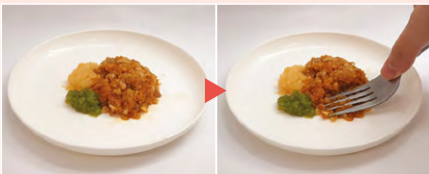
EC 7
容易咀嚼



食用的咕嚕肉
* 建議食用無骨咕嚕肉

硬度(N/m²) :
85.68 x 10³
附著力(g • sec) :
-4.31
凝聚力 :
0.08

5
細碎及濕軟

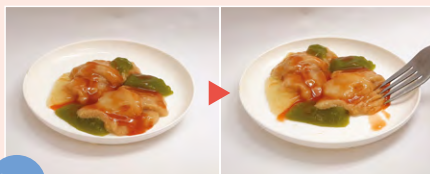


把咕嚕肉剁碎成小於0.4cm x 0.4cm x 0.4cm的免治狀
* 建議食用無骨咕嚕肉

硬度(N/m²) :
18.94 x 10³
附著力(g • sec) :
-13.45
凝聚力 :
0.38

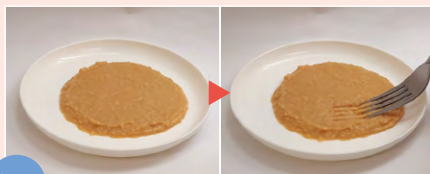
IDDSI等級 煮食方法 餐叉壓力測試 實驗測試平均數值

4
糊狀



方法1
軟餐：把1份等級7EC的咕嚕肉加入2份水和0.8%軟餐酵素攪至滑身，把1份菠蘿加入1份水和0.8%軟餐酵素攪至滑身，把1份青椒加入1份水和0.8%軟餐酵素攪至滑身，分別以中火，一邊加熱，一邊攪拌，直至糊狀變成流質狀，倒入模具冷卻5分鐘配以甜酸醬食用

硬度(N/m²) :
2.16 x 10³
附著力(g • sec) :
-9.11
凝聚力 :
0.89



方法2
糊餐：把4份等級7EC的咕嚕肉加入3份水攪至糊狀，過濾多餘的水分和團塊

硬度(N/m²) :
0.93 x 10³
附著力(g • sec) :
-24.49
凝聚力 :
0.99

腸粉



食品

IDDSI等級

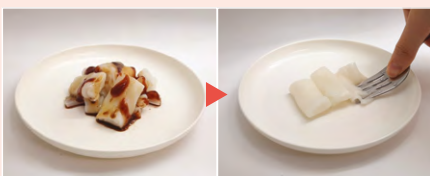
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼



把腸粉切細，配以甜醬、花生醬和甜醬油食用

硬度 (N/m^2) :
 51.67×10^3
 附著力 ($g \cdot sec$) :
 -28.94
 凝聚力 :
 0.64

6

軟質及一口量



把腸粉切成小於1.5cm x 1.5cm x 1.5cm的粒狀，配以甜醬、花生醬和甜醬油食用

硬度 (N/m^2) :
 9.05×10^3
 附著力 ($g \cdot sec$) :
 -3.29
 凝聚力 :
 0.84

4

糊狀



軟餐：把1份腸粉加入2份水和1%軟餐酵素攪至滑身，一邊以中火加熱，一邊攪拌，直至腸粉糊變成流質狀，倒入模具冷卻，配以甜醬、花生醬和甜醬油食用

硬度 (N/m^2) :
 1.75×10^3
 附著力 ($g \cdot sec$) :
 -20.34
 凝聚力 :
 0.50

芝麻湯圓



食品

IDDSI等級

煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼



中火煮急凍芝麻湯圓5分鐘，配以薑汁食用

硬度 (N/m^2) :
 17.01×10^3
 附著力 ($g \cdot sec$) :
 -47.17
 凝聚力 :
 0.80

4

糊狀



軟餐：把1份等級7EC的湯圓加入2份水和1%日本酵素攪至滑身，一邊以中火加熱，一邊攪拌，直至湯圓糊變成流質狀，倒入模具冷卻5分鐘，配以增稠的薑汁食用

硬度 (N/m^2) :
 1.44×10^3
 附著力 ($g \cdot sec$) :
 -14.62
 凝聚力 :
 0.50

月餅



食品

IDDSI等級

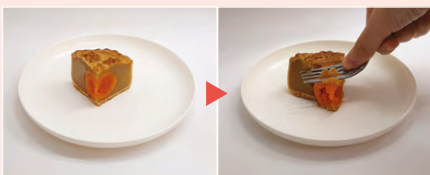
煮食方法

餐叉壓力測試

實驗測試平均數值



容易咀嚼



把預先包裝的月餅切成6件

硬度 (N/m²) :115.15 x 10³

附著力 (g • sec) :

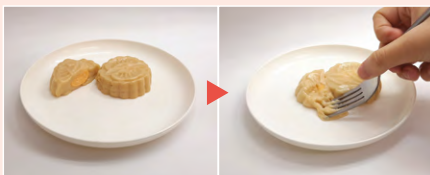
-15.81

凝聚力 :

0.14

4

糊狀



軟餐：把1份蛋黃加入2份水和0.5%軟餐酵素攪至滑身，一邊以中火加熱，一邊攪拌，直至蛋黃糊變成流質狀，倒入模具冷卻，把1份蓮蓉和餅皮加入2份水和0.8%軟餐酵素攪至滑身，一邊以中火加熱，一邊攪拌，直至蓮蓉糊變成流質狀，倒入模具並加入蛋黃，冷卻10分鐘

硬度 (N/m²) :4.61 x 10³

附著力 (g • sec) :

-9.93

凝聚力 :

0.62

西米露



食品

IDDSI等級

煮食方法



容易咀嚼



中火煲西米10分鐘，熄火後焗15分鐘，之後把水倒去；把400ml椰漿和15g糖加入1.4L水，中火煲5分鐘，把100ml椰汁加入西米

* 西米的質地和椰汁的黏度分開量度

西米露



飲品

IDDSI等級

煮食方法



中度杰



中火煲西米10分鐘，熄火後焗15分鐘，之後把水倒去，把等級7的西米攪至糊狀；把400ml椰漿和15g糖加入1.4L水，中火煲5分鐘得出椰汁；把1.4g凝固粉加入100ml椰汁，在西米糊上加入適量的增稠椰汁

* 西米的質地和椰汁的黏度分開量度

以上示範使用黃原膠凝固粉

特此鳴謝策略夥伴及贊助

嘉里集團慷慨資助制定及印製本指引

是次《照護食標準指引》能夠順利製作，有賴各界人士的協助，在此鳴謝以下合作夥伴及單位(按英文字母順序排列)：

- 香港中文大學食品研究中心
 - 香港大學吞嚥研究所
 - 李端然女士 澳洲註冊營養師
 - 盧翰豪先生 網煮有限公司行政總裁暨總廚
-

出版：香港社會服務聯會

策略夥伴及贊助：嘉里集團

總編輯：譚穎茜女士 社聯業務總監

策劃：香港社會服務聯會照護食工作小組

食譜設計：香港社會服務聯會照護食工作小組、
盧翰豪先生 網煮有限公司行政總裁暨總廚

營養指導：李端然女士 澳洲註冊營養師

美術設計：Design Black Co

照護食工作小組成員：

社聯業務總監 譚穎茜女士

前社聯社會企業商務中心副主管(業務發展) 盧惠敏女士

社聯共創-點子匯經理 張展興先生

社聯共創-點子匯項目經理 顏幸儀女士

社聯共創-點子匯項目幹事 司徒嘉穎女士

社聯共創-點子匯項目幹事 凌俊傑先生

版權所有 不得翻印

本指引內容僅供參考，使用前建議先諮詢言語治療師及相關專業人士意見。

本機構已盡力確保所刊載的資料正確，惟本機構不保證或聲明有關資料屬準確無誤或為最新數據。對於內容任何資料錯誤或因此而引致的損失，本機構不會承擔任何責任。

如需引用本指引內容，請參考以下格式進行引用：
香港社會服務聯會：《照護食標準指引》，2023年。

網址：carefood.org.hk

電郵：goodlife@hkcss.org.hk



照護食網址



下載照護食
標準指引電子版本