































等級	統稱	食品狀態描述	適用者生理狀況描述	生產商 / 入口商				個人用法	烹調範例	標準級別對照表
				軟硬度 (N/m ²)	黏度 (cP)	附著力 (g • sec)	凝聚力			
0級	 稀薄	<ul style="list-style-type: none"> - 根據適用年齡和能力，可使用任何種類的奶嘴、杯或飲管飲用 - 如水般流動 - 流動迅速 	<ul style="list-style-type: none"> - 有能力安全飲用各類液態飲品 	Nil	澱粉類別： <40 黃原膠類別： <30	Nil	Nil	IDDSI流動測試： - 測試液體於10秒徹底流出10毫升針筒，並剩餘少於1毫升液體於針筒內 	紅蘿蔔等級0 	<ul style="list-style-type: none"> - 香港醫護規格統稱：稀薄
1級	 極微杰	<ul style="list-style-type: none"> - 可用飲管、餵食針筒或奶嘴飲用 - 較稀薄液體稍微需要用力飲用 - 比水稍微濃稠 - 濃稠度接近市面售賣的AR (anti-regurgitation) 防吐配方初生嬰兒奶粉 	<ul style="list-style-type: none"> - 由於流動速度比稀薄液體慢，適用於欠缺足夠口部協調去處理稀薄液體的成年人 - 普遍用於增加嬰幼兒飲品的稠度來降低液體流動速度，但仍能通過用奶嘴吸飲飲用。需要因應個別狀況，考慮奶嘴的流速是否合適 	Nil	澱粉類別： 40 - 105 黃原膠類別： 30 - 100	Nil	Nil	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 	紅蘿蔔等級1 	<ul style="list-style-type: none"> - 臺灣飲食質地製備指引草案：等級1低濃稠流動食 - 香港醫護規格統稱：極微杰
2級	 低度杰	<ul style="list-style-type: none"> - 可啜飲，並可從匙羹迅速倒出，但速度比稀薄液體慢 - 需要稍為用力才能從標準口徑的飲管吸飲飲用(標準口徑飲管 = 0.209英寸或5.3毫米) - 可從傾側的匙羹向下流出 	<ul style="list-style-type: none"> - 如果無法安全飲用流速太快的稀薄液體，利用低度杰可減慢流動速度 - 適用於舌頭控制稍弱的人士 	Nil	澱粉類別： 105 - 255 黃原膠類別： 100 - 230	Nil	Nil	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 	紅蘿蔔等級2 	<ul style="list-style-type: none"> - 臺灣飲食質地製備指引草案：等級2微濃稠流動食 - 香港醫護規格統稱：低度杰
3級	 流質  中度杰	<ul style="list-style-type: none"> - 可用杯飲用 - 可用匙羹食用 - 需要用力吸啜才能通過用標準或大口徑的飲管飲用(大口徑飲管 = 0.275英寸或6.9毫米) - 無法在餐碟上獨立成形 - 無法用餐叉食用，因為食物會從餐叉的縫隙緩慢滑落 - 無需經過口腔處理或咀嚼(即食物與唾液混合形成食團等過程)，可直接吞嚥 - 質地順滑，沒有「顆粒」(如團塊、纖維、硬殼、種子或果實的外殼/皮、軟骨或碎骨) 	<ul style="list-style-type: none"> - 此稠度的流動速度能給予口腔較長時間來處理食物 - 若舌頭控制能力不佳，未能以低度杰(第2級)安全進食，此中度杰的流質狀或更為適合 - 需要某程度的舌頭推進力量 - 適合吞嚥時有疼痛感的人士 	Nil	澱粉類別： 255 - 1355 黃原膠類別： 230 - 500	Nil	Nil	IDDSI流動測試： - 測試中度杰飲品於10秒內流出10毫升針筒，會剩餘多於8毫升液體於針筒內  餐叉滴漏測試： - 在餐叉縫隙間成團狀緩慢滴落 - 以餐叉壓流質狀食物，叉齒不會在食物表面留下清晰痕跡 - 將食物倒在平面上，流質食物會伸延擴散  湯匙傾側測試： - 匙羹傾斜時會輕易流出；不會黏附匙羹  筷子測試：此質地食物不適合使用筷子測試 手指測試：此質地食物能輕易從指間順暢地滑過，並留下薄膜似的食物痕跡，但無法以手指捏著	紅蘿蔔等級3 	<ul style="list-style-type: none"> - 臺灣飲食質地製備指引草案：等級3高濃稠流動食(飲品) - 香港醫護規格統稱：中度杰(飲品)
4級	 糊狀  高度杰	<ul style="list-style-type: none"> - 通常用匙羹食用(亦可以用餐叉) - 無法用杯飲用 - 無法用飲管吸啜 - 不需要咀嚼 - 可以堆成一塊，疊起一層層，或將食物塑型，但不需要咀嚼 - 受地心吸力牽引，會慢慢向下流，但不會如液體般被倒出 - 匙羹傾斜時，會一整羹滑落，落在碟上仍能保持形狀 - 不含團塊 - 不黏口 - 沒有液體從固體中分離的現象 	<ul style="list-style-type: none"> - 若舌頭控制能力明顯減弱，此稠度或許最為適合 - 比細碎及濕軟(第5級)、軟質及一口量(第6級)、以及食物原狀(第7級)需要較少舌頭推動力，但較流質/中度杰(第3級)更需要舌頭推動力 - 不需咬合或咀嚼能力 - 若食物太黏稠，會有較多食物殘留，構成風險 - 任何需要咀嚼、口腔控制或形成食團的食物都不適用於此等級 - 適用於咀嚼及吞嚥時有疼痛感的人士 - 適用於缺少牙齒或配戴不合適假牙的人士 	<5 x 10 ³	澱粉類別： >1355 黃原膠類別： >500	< (-55)	0.8 - 1	IDDSI流動測試：此稠度食物不適用於流動測試，可改用餐叉滴漏測試及湯匙傾側測試  餐叉壓力測試： - 利用餐叉壓食物，叉齒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  餐叉滴漏測試： - 糊狀食物會在餐叉上可堆成形，少量食物從叉縫間流出形成尾巴狀，但不會持續流下或滴落  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  筷子測試：此質地食物不適用於筷子測試 手指測試：此質地食物剛好能用手指捏著，並能輕易順暢地從指間滑過，留下明顯食物殘留	紅蘿蔔等級4  糊狀  高度杰	<ul style="list-style-type: none"> - 臺灣飲食質地製備指引草案：等級4不需咬細泥食(食品)、等級4均質化糊狀食(飲品) - 香港醫護規格統稱：全糊餐(食品)(只作參考，全糊餐近似糊狀級別)、高度杰(飲品) - 日本通用設計食品(UDF)(以硬度為對照標準)：等級4不用咀嚼
5級	 細碎及濕軟	<ul style="list-style-type: none"> - 可以用餐叉或匙羹食用 - 若手部控制良好，可用筷子食用 - 可在碟上擰起或變化形狀(例如：弄作球形) - 質地軟綿濕潤，沒有液體分離 - 食物中可見小型團塊 <ul style="list-style-type: none"> · 兒童：2毫米闊，不長於8毫米 · 成人：4毫米闊，不長於15毫米 - 團塊能輕易被舌頭壓碎 	<ul style="list-style-type: none"> - 不需要咬合 - 只需極少量咀嚼 - 僅靠舌頭力量就能分散此質地食物中的細軟顆粒 - 需要舌頭力量移動食團 - 適用於咀嚼時會感到疼痛或疲累的人士 - 適用於缺少牙齒或配戴不合適假牙的人士 	<2 x 10 ⁴	Nil	< (-55)	0.8 - 1	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)  餐叉滴漏測試： - 擰出的食物樣本能堆立成形或堆在餐叉上，不會輕易或全部從餐叉縫隙間滑落  湯匙傾側測試： - 質地具足夠凝結力，能在匙羹上保持形狀 - 如果匙羹傾斜、傾向一側或搖動，食物會一整羹傾側或掉落；食物應輕易滑落，並且只會在匙羹留下極少量食物殘留，即表示，食物樣本不應很黏 - 在餐碟上，食物粒塊堆會稍微散開或下塌  筷子測試： - 若食物樣本濕潤且具凝結力，配合良好的手部控制能力，則可使用筷子夾起食物  手指測試： - 能輕易用手指捏著此質地的食物；細軟而滑的球狀顆粒可以輕易用手指捏碎。手指會感到食物中的濕潤 	紅蘿蔔等級5 	<ul style="list-style-type: none"> - 臺灣飲食質地製備指引草案：等級5舌頭壓碎軟食 - 香港醫護規格統稱：軟餐/切絲餐/免治餐/免治粥餐/軟滑餐/糊飯餐/糊粥餐 - 日本通用設計食品(UDF)(以硬度為對照標準)：等級3用舌頭壓碎

等級	統稱	食品狀態描述	適用者生理狀況描述	生產商 / 入口商				個人用法	烹調範例	標準級別對照表
				軟硬度 (N/m ²)	黏度 (cP)	附著力 (g•sec)	凝聚性			
6級	軟質及一口量	<ul style="list-style-type: none"> - 可以用餐叉、匙羹或筷子食用 - 可被餐叉、匙羹或筷子施壓碾碎 - 此類食物不需用餐刀切開，但進食時可以用餐刀協助，把食物盛載到餐叉或匙羹上 - 吞嚥前需要咀嚼 - 質地柔軟細嫩，沒有液體分離現象 - 「一口量」隨個人口腔大小及咀嚼技巧而定 <ul style="list-style-type: none"> · 兒童：(不大於)8毫米小塊 · 成人：(不大於)15毫米 = 1.5厘米小塊 	<ul style="list-style-type: none"> - 無需咬合 - 需要咀嚼 - 咀嚼時，須依靠舌頭的力量及控制能力去移動食團咀嚼，以及將食團保持在口腔內 - 吞嚥時，須依靠舌頭力量移動食團 - 適用於咀嚼時會感到疼痛或疲累的人士 - 適用於缺少牙齒或配戴不合適假牙的人士 	<5 x 10 ⁴	Nil	<ul style="list-style-type: none"> < (-55) (-55) - (-25) (-25) - 0 	<ul style="list-style-type: none"> 0.8 - 1 0.1 - 0.8 0 - 0.1 	<p>餐叉壓力測試：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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，食物會被壓扁及改變形狀。將餐叉移開後，食物不會恢復原狀 <p>湯匙壓力測試：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 利用匙羹側面即可將食物切斷或切成小塊 - 用拇指以匙羹底部按壓食物(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，食物會被壓扁及改變形狀。將匙羹移開後，食物不會恢復原狀 <p>筷子測試：可用筷子將食物分成小塊</p> <p>手指測試：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 若將一塊指甲大小的食物樣本(1.5 x 1.5厘米)捏於拇指及食指間，按捏力度令指甲變白時，食物會被壓扁，並且在鬆開手指後無法恢復原狀 	紅蘿蔔等級6	<ul style="list-style-type: none"> - 臺灣飲食質地製備指引草案：等級6牙齦碎軟質食 - 香港醫護規格統稱：軟餐/切絲餐/免治餐/免治粥餐/軟滑餐/糊飯餐/糊粥餐 - 日本通用設計食品(UDF)(以硬度為對照標準)：等級2用牙齦壓碎
7EC級	容易咀嚼	<ul style="list-style-type: none"> - 容易咀嚼，質地柔軟的日常食物。日常飲食應配合年齡及發展階段 - 能以任何方式食用 - IDDSI第七級沒有限制食物的大小，所以可出現不同的尺寸範圍 <ul style="list-style-type: none"> · 兒童：小於或大於8毫米 · 成人：小於或大於15毫米 = 1.5厘米 - 此等級不包括：堅硬、難嚼/耐嚼的、肉質「好柴」、拉絲、脆口、果籽、木糠/糯米粉/辣椒粉類、骨頭類等食品 - 可包括「雙重質地」或「混合質地」的食物或液體 	<ul style="list-style-type: none"> - 需要兼備咬合、咀嚼軟類食物的能力，並且有足夠的口肌耐力給予時間去形成食物團。牙齒或假牙不是必需的 - 不適合容易從咀嚼中感到疲倦的人士 - 適合一些於吞嚥堅硬或耐嚼食物時感到困難、痛楚的人士 - 此等級對食物的大小沒有限制，因此會對已臨床診斷有吞嚥困難的患者構成窒息/誤吸風險。限制食物大小的目的是減少吞嚥困難患者的窒息/誤吸風險(如：第4級—糊狀，第5級—細碎及濕軟，第6級—軟質及一口量均對食物大小有限制) - 合資格的專業人士可以用此等級作教育用途/來銜接較高階的等級(需要較多咀嚼技巧) - 對於食用時需要接受安全監督的人士，請在轉用此等級食品前先諮詢相關的專業人士(個人化的食物質地、安全用餐計劃)，再作調整 <ul style="list-style-type: none"> · 基於某些咀嚼、吞嚥困難或不安全的用餐行為，有些人士在用餐時需要接受安全監督 · 不安全的用餐行為包括：錯誤的咀嚼技巧，放過多的食物入口，用餐速度過快/沒有將一整口食物分開數次吞，不能自我審視自身的咀嚼技巧 · 應諮詢專業人士來應患者的個人需求，訂立個人化的食物質地、安全用餐計劃 · 對於食用時需要接受安全監督的人士，只有在合資格的專業人士嚴格的書面指引下才可轉用此等級的食品 	<5 x 10 ⁵	Nil	<ul style="list-style-type: none"> < (-55) (-55) - (-25) (-25) - 0 	<ul style="list-style-type: none"> 0.8 - 1 0.1 - 0.8 0 - 0.1 	<p>餐叉壓力測試：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>湯匙壓力測試：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 利用匙羹側面即可將食物切斷或切成小塊 - 用拇指以匙羹底部按壓食物(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。將匙羹移開後，食物不會恢復原狀 <p>筷子測試：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 可用筷子刺穿食物 <p>手指測試：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 若將一塊指甲大小的食物樣本(1.5 x 1.5厘米)捏於拇指及食指間，按捏力度令指甲變白時，食物會被壓扁或分開，並且在鬆開手指後無法恢復原狀 	紅蘿蔔等級7EC	<ul style="list-style-type: none"> - 臺灣飲食質地製備指引草案：等級7容易咬普通食 - 香港醫護規格統稱：軟餐/切絲餐/免治餐/免治粥餐/軟滑餐/糊飯餐/糊粥餐 - 日本通用設計食品(UDF)(以硬度為對照標準)：等級1可以輕鬆咀嚼
7級	食物原狀	<ul style="list-style-type: none"> - 日常食物的各種質地，均屬於這個等級。日常飲食應配合年齡及發展階段 - 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，可出現不同的尺寸範圍 <ul style="list-style-type: none"> · 兒童：小於或大於8毫米 · 成人：小於或大於15毫米 = 1.5厘米 - 包括堅硬的、難咬的、煙韌的、多纖維的、有筋的、乾的、酥脆的或易碎的食物 - 包括有核、種子、果皮、穀糠或骨頭的食物 - 包括「雙重質地」或「混合質地」的食物或液體 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil	<ul style="list-style-type: none"> - 香港醫護規格統稱：正餐

註：
 1. 參考國際吞嚥障礙飲食標準化創辦組織(IDDSI) - 完整IDDSI框架及詳細定義2.0 | 2019，網址：<https://bit.ly/3LF9njT>
 2. 生產商/入口商測試方案的數值僅供參考，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
 3. 本指引期望透過對照不同地區的常用標準供居家參考之用，惟不同標準的等級並不一定完全對應