



患者及照护者教育

# 泥状饮食和机械软饮食饮食指南

本信息介绍了什么是泥状饮食和机械软饮食。还介绍了在泥状饮食和机械软饮食中可以食用和不可食用的食物。

## 什么是泥状饮食和机械软饮食？

泥状食物和机械软饮食比常规食物更为顺滑，更容易吞咽。几乎不需要咀嚼。

- 如果您正在遵循泥状饮食，您将食用不需要咀嚼的食物，如土豆泥和布丁。您也可以混合或过滤其他食物，使其更加顺滑。您可以在食物中加入液体（如浓肉汤、牛奶、果汁或水），使其更易于吞咽。
- 如果您正在遵循机械软饮食，您将食用比常规饮食需要更少咀嚼的食物。您可以食用多种质地和厚度的食物，包括切碎、磨碎和泥状的食物。

如需了解更多关于泥状饮食或机械软饮食的信息，请阅读本资源的“[泥状饮食注意事项](#)”和“[机械软饮食注意事项](#)”部分。

如果您吃得比平时少或者体重下降，请致电您的注册营养师。

## 遵循泥状饮食或机械软饮食的原因

如果您有以下情况，您可能需要遵循泥状饮食或机械软饮食：

- 咀嚼或吞咽困难。
- 接受过口腔手术。
- 嘴唇或舌头等口腔部位活动困难或失去知觉。

如果您不知道自己适合哪种饮食，或有任何疑问，请咨询您的医生或言语或吞咽专家。您也可以拨打 212-639-7312 安排一次注册营养师咨询。

# 泥状饮食或机械软饮食营养指南

食用富含身体所需营养的食物，保持身体健康。您的身体需要：

- 蛋白质。
- 碳水化合物。
- 脂肪。
- 纤维。
- 维生素和矿物质。

确保饮用足量液体。大多数人每天应饮用 8 杯（8 盎司）水。请咨询您的医生或注册营养师，确定您应该多喝水还是少喝水。

## 蛋白质

蛋白质有助于您的身体在手术后生成组织并痊愈。富含蛋白质的食物包括：

- 软肉。
- 鱼类。
- 家禽（鸡、火鸡）。
- 牛奶，包括牛奶和奶粉。
- 奶酪和白软干酪。
- 酸奶，尤其是希腊酸奶。
- 鸡蛋和蛋白。
- 豆类和豆泥。
- 奶油坚果酱，如奶油花生酱。
- 豆制品，如豆浆、豆腐和日本毛豆（大豆）。
- 蛋白粉。
- 液体营养补充剂，如 Ensure<sup>®</sup>、Ensure Plus<sup>®</sup>、Boost<sup>®</sup> 或 Boost Plus<sup>®</sup>。

## 碳水化合物（碳水）

碳水即淀粉和糖类。 饮食中的大部分碳水应来自：

- 含淀粉的蔬菜，如土豆、豌豆和南瓜。
- 全谷物，如燕麦片和糙米。
- 谷物。
- 面包。
- 意大利面。

## 脂肪

脂肪是热量最集中的来源。 例如，1 茶匙油（脂肪）含有 45 卡路里，而 1 茶匙糖（碳水）含有 20 卡路里。 在饮食中摄入一些脂肪是有必要的，也有益健康。

含有脂肪的食物包括：

- 软肉。
- 乳制品。
- 椰子和罐装椰奶或椰子奶油。
- 奶油坚果酱，如奶油花生酱。
- 瓜果籽。
- 植物油。
- 牛油果。
- 橄榄。
- 油炸和油煎食品。
- 烤制食品。

有些脂肪比其他脂肪更加健康。 不饱和脂肪比饱和脂肪更加健康。

含有不饱和脂肪的食物包括：

- 橄榄油。
- 菜籽油。

- 花生油。
- 鱼油。
- 牛油果。

含有饱和脂肪的食物包括：

- 软肉。
- 全脂乳制品，如全脂牛奶、奶酪、浓奶油和奶油干酪。
- 黄油。
- 椰子及椰子制品，如椰子油。
- 棕榈油。

## 纤维

纤维分为两种：可溶性纤维和不溶性纤维。充分摄取这两种纤维非常重要。

- 可溶性纤维存在于大麦、燕麦和去皮新鲜水果等食物中。可溶性纤维可以软化大便，减缓消化。
- 不溶性纤维存在于果蔬外皮、豆科植物（豆类、扁豆）、瓜果籽和全谷物中。这种纤维不会在肠道中分解，并能够增加排便（粪便）体积，可帮助您更有规律地排便。即使水果和蔬菜混合，只要没有去除果肉，这些纤维就仍然存在。

如需了解更多关于管理便秘的信息，请阅读*癌症治疗期间的健康饮食*

([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment))的“摄取营养以管理症状和副作用”部分。

## 维生素和矿物质

所有食物中都含有不同含量的维生素和矿物质。饮食均衡者很可能不需要补充维生素。

如果您正在考虑服用补充剂，请咨询您的医生或注册营养师。

## 乳糖

乳糖是一种存在于乳汁和乳制品（如酸奶、奶酪和冰淇淋）中的糖。很多人无法消化乳糖，称为乳糖不耐受症。可能会导致排气、抽筋或腹泻（稀便或水样便）。

如果存在这种情况，可以尝试食用含有少量乳糖或不含乳糖的乳制品。奶酪和酸奶的乳

糖含量比牛奶和冰淇淋要少。

也可以在超市的乳制品区购买低乳糖或无乳糖的牛奶和奶酪产品。Lactaid® 品牌售有多个此类产品。或者，除了乳制品，您也可以尝试食用植物或坚果制成的奶汁、酸奶和奶酪。有很多非乳制品可供选择。

## 泥状饮食注意事项

以下是在遵循泥状饮食时应摄入和避免摄入的一些食物。

	遵循泥状饮食时应摄入的食物	遵循泥状饮食时应避免摄入的食物
牛奶和乳制品	<ul style="list-style-type: none"><li>● 牛奶、润滑酸奶（原味或不含水果切片）、酪乳、淡奶或炼乳、奶昔和麦芽。</li><li>● 泥状白软干酪、薄乳清干酪、淡味或加工奶酪酱。</li><li>● 冰淇淋和冻酸奶。</li><li>● 液体营养补充剂，如 Ensure 或 Carnation Breakfast Essentials®。</li><li>● 冰沙，配料包括香蕉、桃子或雪葩。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 固体奶酪、普通干酪、农夫奶酪和罐装干酪。</li></ul>
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"><li>● 蔬菜汁（如 V8 Splash® 或番茄汁）、泥状熟蔬菜，以及婴儿食用蔬菜。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 所有其他蔬菜，包括不需要大量咀嚼的煮熟的新鲜蔬菜。</li></ul>
水果	<ul style="list-style-type: none"><li>● 果汁和果汁饮料（不含果肉）。</li><li>● 顺滑苹果酱、水果泥、婴儿食用水果。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 所有其他水果，包括香蕉泥和罐装水果。</li></ul>
含淀粉的食物	<ul style="list-style-type: none"><li>● 熟谷物、Cream of Wheat®、Farina®、Cream of Rice®。</li><li>● 细滑或混合燕麦片、婴儿燕麦片或婴儿谷物。</li><li>● 玉米粗粉。</li><li>● 搅打或细滑土豆泥。</li><li>● 泥状意大利面、泥状米饭。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 所有其他汤类。</li></ul>
肉类或肉类替代品	<ul style="list-style-type: none"><li>● 过滤或泥状肉类、鱼类和家禽。</li><li>● 鸡肉、金枪鱼和鸡蛋沙拉（不含芹菜或洋葱）。</li><li>● 舒芙蕾、鹰嘴豆和豆泥。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 所有其他肉类或肉类替代品，包括炒鸡蛋、煎蛋、水煮荷包蛋、水煮蛋和溏心水煮蛋。</li></ul>
脂肪	<ul style="list-style-type: none"><li>● 黄油、人造黄油、酸奶油、烹饪油脂和肉汁</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 所有其他汤类。</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 搅打奶油配料和浓奶油</li> <li>● 捣碎或混合的牛油果和泥状食品。</li> </ul>	
<b>汤类</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 浓肉汤和清汤。</li> <li>● 泥状或过滤蔬菜汤。</li> <li>● 过滤或泥状奶油汤。</li> <li>● 泥状鸡肉面或鸡肉米汤。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 所有其他汤类。</li> </ul>
<b>甜品和甜点</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 蛋挞和布丁。</li> <li>● 冰冻果子露、冰淇淋和冻酸奶。</li> <li>● 调味水果冰、冰棒、水果甜品、调味果冻。</li> <li>● 透明果酱、蜂蜜、糖和糖替代品。</li> <li>● 所有糖浆（如巧克力糖浆和枫糖浆）。</li> <li>● 慕斯。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 所有其他甜品和甜点，包括任何配料中含有椰子、坚果或整个水果的甜品和甜点。</li> </ul>
<b>饮品</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 所有饮品（“避免摄入”栏中的除外）。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 含生鸡蛋的饮品。</li> <li>● 珍珠奶茶。</li> </ul>
<b>其他</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 盐、胡椒粉、番茄酱、芥末和蛋黄酱。</li> <li>● 草药和香料。</li> <li>● 液体酱汁，如烧烤酱或照烧酱。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 坚果。</li> <li>● 椰子。</li> <li>● 橄榄。</li> <li>● 咸菜。</li> <li>● 瓜果籽。</li> </ul> <p>* 如果您有口腔溃疡，请勿食用辛辣或酸性食物。</p>

## 泥状饮食样本菜单

泥状饮食每餐可选食物的示例如下。

	样本菜单
<b>早餐</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不含果肉的果汁。</li> <li>● 香蕉泥。</li> <li>● 牛奶燕麦片。</li> <li>● 泥状熟鸡蛋。</li> <li>● 牛奶。</li> <li>● 咖啡或茶。</li> </ul>
<b>上午零食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 香草或调味酸奶。</li> </ul>
<b>午餐</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 任何泥状或过滤汤。</li> <li>● 泥状鸡肉沙拉。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 青豆泥。</li> <li>● 果泥。</li> <li>● 米饭泥。</li> <li>● 加糖茶。</li> </ul>
午后零食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ensure plus。</li> </ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 泥状或过滤汤。</li> <li>● 肉泥或鱼泥。</li> <li>● 土豆泥。</li> <li>● 泥状蔬菜配橄榄油或黄油。</li> <li>● 苹果酱。</li> </ul>
晚间零食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 香草布丁。</li> </ul>

如果您需要帮助制定饮食计划，请拨打 212-639-7312 安排一次注册营养师咨询。

## 机械软饮食注意事项

您应该用酱汁、肉汁或调味品来润湿下列机械食品。

	遵循机械软饮食时应摄入的食物	遵循机械软饮食时应避免摄入的食物
牛奶和乳制品	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 牛奶、酪乳、蛋奶酒、酸奶（原味酸奶和含水果的酸奶）、奶昔、淡奶和炼乳，以及麦芽。</li> <li>● 白软干酪、软奶酪（如乳清干酪或农夫奶酪）、罐装奶酪酱，以及磨碎和切碎的奶酪。</li> <li>● 冰淇淋和冻酸奶。</li> <li>● 液体营养补充剂，如 Ensure 或 Carnation Breakfast Essentials。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 硬奶酪和含有坚果和瓜果籽的奶酪。</li> </ul>
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 任何煮熟的切丁蔬菜，如胡萝卜、豌豆、青豆、甜菜、奶油南瓜或橡子南瓜，以及蘸有酱汁或油的蜡豆。</li> <li>● 菠菜碎或奶油菠菜。</li> <li>● 蔬菜泥。</li> <li>● 婴儿食用蔬菜。</li> <li>● 蔬菜汁，如 V8 Splash 和番茄汁。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生蔬菜。</li> <li>● 炒蔬菜。</li> <li>● 油炸蔬菜。</li> <li>● 生菜。</li> </ul>
水果	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 熟香蕉。</li> <li>● 任何罐装水果丁。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 新鲜水果。</li> <li>● 水果皮。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 任何煮熟的水果（去皮）泥或块。</li> <li>● 苹果酱、水果泥、婴儿食用水果。</li> <li>● 果汁和果汁饮料。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 带核水果。</li> <li>● 干果。</li> </ul>
<b>含淀粉的食物</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 切丁的软式面包，如软面包、松饼、软法式吐司和薄煎饼。蘸上黄油和糖浆。</li> <li>● 泡在少量牛奶中的干麦片。</li> <li>● 白米饭或糙米配酱汁或肉汁。</li> <li>● 砂锅菜。</li> <li>● 熟谷物、Cream of Wheat、Farina、Cream of Rice、燕麦片、玉米粗粉和粗麦粉</li> <li>● 切丁的软意大利面或面条、意大利面沙拉、碎面、猫耳朵面、通心粉和奶酪，以及切丁的意大利方饺或意式馄饨</li> <li>● 软全谷物（如大麦、法罗）蘸酱汁或肉汁</li> <li>● 土豆泥、烤土豆或奶油土豆以及红薯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 黑麦脆片、干饼干、爆米花、墨西哥薄饼，以及梅尔巴吐司。</li> <li>● 含有瓜果籽或坚果的面包和松饼、皮塔面包、黑麦和裸麦粗面包、百吉饼、法式或酸面包，以及吐司。</li> <li>● 炒面。</li> <li>● 任何由坚果、瓜果籽、葡萄干或枣子制成的蛋糕或面包。</li> <li>● 麦粥（荞麦）、菰米、碎小麦和格兰诺拉麦片。</li> <li>● 炸薯饼、油炸土豆、土豆皮，以及炸薯条。</li> </ul>
<b>肉类或肉类替代品</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 磨碎、切碎的嫩肉或家禽配酱汁或肉汁。</li> <li>● 软鸡肉沙拉、奶油金枪鱼沙拉（不含芹菜）、鸡蛋沙拉（不含芹菜）。</li> <li>● 切丁的肉饼、肉丸、三文鱼饼，以及油炸丸子。</li> <li>● 砂锅菜。</li> <li>● 切块的烘烤或烤制鱼肉（鳕鱼片、鲷鱼片、比目鱼片和鲑鱼片）。</li> <li>● 煮熟的豆类和豆腐。</li> <li>● 炒鸡蛋或水煮蛋丁。</li> <li>● 奶酪咸派（不含硬皮）。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 整块或切丁的肉类或家禽。</li> <li>● 热狗、香肠、德国蒜肠、德国式小香肠、猪排、牛排，以及培根。</li> <li>● 油炸鱼类。</li> <li>● 黑线鳕、大比目鱼和金枪鱼。</li> <li>● 贝类。</li> <li>● 含豆类的辣酱。</li> </ul>
<b>脂肪</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 黄油、人造黄油和烹饪油脂。</li> <li>● 肉汁、奶油配料、沙拉酱和蛋黄酱。</li> <li>● 切碎的橄榄。</li> <li>● 牛油果。</li> <li>● 奶油坚果酱。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 坚果。</li> <li>● 瓜果籽。</li> <li>● 椰子。</li> <li>● 整个橄榄。</li> <li>● 香脆坚果酱。</li> </ul>
<b>汤类</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 浓肉汤和清汤。</li> <li>● 泥状或过滤蔬菜汤。</li> <li>● 过滤或泥状奶油汤。</li> <li>● 鸡肉丁面汤。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 任何配有大块肉或脆蔬菜的汤。</li> </ul>



<b>甜品和甜点</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 无籽果酱、蜂蜜、糖、糖替代品和糖浆。</li> <li>● 冰淇淋、冻酸奶、布丁和蛋挞。</li> <li>● 蘸有牛奶或无籽果酱，不含瓜果籽、坚果或干果的派（不含硬皮）、糕点和蛋糕。</li> <li>● 蘸有牛奶的软饼干丁。</li> <li>● 慕斯。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 任何由椰子、坚果或干果制成的甜品和甜点。</li> <li>● 格兰诺拉燕麦棒。</li> <li>● 派（含硬皮）。</li> <li>● 有嚼劲的糖、酥糖或硬糖。</li> <li>● 带籽果酱。</li> <li>● 脆饼干。</li> <li>● 甘草糖、太妃糖和焦糖。</li> </ul>
<b>饮品</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 水、咖啡、茶、碳酸饮料、热可可、水果混合饮料和椰子水。</li> <li>● Gatorade®、Pedialyte®、Isopure® 柠檬水（不含果肉）。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 含生鸡蛋的饮品。</li> <li>● 含果肉的果汁。</li> <li>● 珍珠奶茶。</li> </ul>
<b>其他</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 盐、胡椒粉、番茄酱、芥末和蛋黄酱。</li> <li>● 草药和香料。</li> <li>● 果冻。</li> </ul>	* 如果您有口腔溃疡，请勿食用辛辣或酸性食物。

## 机械软饮食样本菜单

遵循机械软饮食时每餐应摄入的食物示例如下。

	样本菜单
<b>早餐</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 软桃丁。</li> <li>● 在牛奶中软化的麦片。</li> <li>● 切丁的软煎饼配糖浆和黄油。</li> <li>● 炒鸡蛋。</li> <li>● 切成小块的软黄油面包。</li> </ul>
<b>上午零食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 酸奶。</li> </ul>
<b>午餐</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 蔬菜大麦汤。</li> <li>● 鸡肉沙拉或鸡蛋沙拉。</li> <li>● 切丁的熟菠菜。</li> <li>● 罐装什锦水果。</li> </ul>
<b>午后零食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ensure plus。</li> </ul>
<b>晚餐</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 汤类。</li> <li>● 烤鱼柳（去骨）配酱汁。</li> <li>● 软土豆丁。</li> <li>● 熟西兰花丁配橄榄油或黄油。</li> <li>● 罐装梨丁。</li> </ul>

如果您需要帮助制定饮食计划，请拨打 212-639-7312 安排一次注册营养师咨询。

## 制定泥状饮食和机械软饮食每餐计划

改变您的饮食习惯以遵循泥状饮食和机械软饮食可能会非常困难。最好提前制定每餐计划。这有助于确保您在用餐时食用足量的正确食物。制定饮食计划时需要考虑的问题如下：

- 您将在哪里用餐？（在家、餐厅、公司还是别人家？）
- 如果在餐厅用餐，可以提前打电话要求制作特制饭菜吗？
- 您有厨房和冰箱吗？您会烧水吗？您会用微波炉吗？您会用搅拌机或食品加工机吗？
- 您能随身携带装有已经制作完毕的即食食物的保温瓶吗？

### 居家用餐小贴士

大多数食物都可以根据您的需要进行改变。例如，可以将一份汤存好备用，然后过滤或混合。

许多主菜，如面条、炖菜和砂锅菜，都可以与一些液体一起放入搅拌机中。您可以加入牛奶、肉汁、番茄酱、浓肉汤、果汁或水。加入液体，直到食物达到合适的粘稠度。

### 有助于准备食物的厨房用品

可能有助于在家准备食物的厨房用品如下：

- **搅拌机：**可以用搅拌机搅拌所有类型的食物，包括肉类、蔬菜和水果，但可能需要加入液体，以确保食物具有合适质地。搅拌机非常适用于制作汤品和奶昔。然而，对于制作 1 份食物来说，并不总是最佳选择。
- **Magic Bullet® 和 Nutribullet®：**这些是不会占用太多空间的小型搅拌机。功能强劲的搅拌机还有 Vitamix® 和 Ninja®，可将各类食物制成泥状。
- **手持式搅拌机：**可以使用手持式搅拌机在锅里快速将您喜爱的汤品制成泥状。也可用来软化小碗里的熟食（1 到 2 份）。
- **食品加工机：**食品加工机用于将食物切碎、切片、切块或混合。有不同尺寸可供选

择。如果您经常只准备一份食物，买一个小型加工机就够了。

- 家用网状过滤器或网状筛：可以用其过滤果蔬，但不能过滤肉类。此类用品价格便宜，适用于准备一份食物，而且不需要电。然而，这种方法可能很慢。
- 婴儿食品研磨机：这种产品常见于婴儿服装店或婴儿家具店。适用于所有食物，而且不需要加入液体。这种小型研磨机是研磨 1 份食物的理想之选。有手动或电动可选。

然而，使用婴儿食品研磨机时，得到的食品可能不如一些人需要的那样顺滑。请咨询您的注册营养师、医生或言语或吞咽治疗师，确定该机器是否适合您使用。

## 餐厅用餐小贴士

在提供多种食物，可满足遵循特殊饮食的食客需求的餐厅用餐。许多餐厅会根据您的需要将食物制成泥状或准备食物。请提前致电餐厅，与其经理或厨师沟通。您可能会对他们的大力帮助感到意外。您可能还想点些肉汤、肉汁或牛奶来润湿您的食物。

可点的食物如下。其中一些可能需要捣碎或混合以满足泥状饮食需求：

### 早餐

- 果蔬汁。
- 水果。
- 热谷物。
- 在牛奶中软化的冷谷物（适合机械软饮食）。
- 炒鸡蛋或切碎的水煮蛋，适合机械软饮食。
- 泡在液体中软化的软面包（如松饼和煎饼），适合机械软饮食。
- 咖啡、茶或热巧克力。

### 午餐与晚餐

- 汤类，容易在餐厅混合或过滤。蛋花汤是很好的蛋白质来源。
- 果蔬汁。

### 主菜

- 碎肉制品，如汉堡肉饼、肉饼和肉丸。

- 清蒸、烘烤或烤制的软鱼片（如鳎鱼片、比目鱼片或罗非鱼片）。
- 适合泥状饮食的混合面条和通心粉。
- 舒芙蕾。
- 白软干酪和软质水果盘。
- 三明治，如软面包夹金枪鱼或鸡蛋沙拉。

## 蔬菜

- 烤土豆或土豆泥。
- 任何软熟蔬菜，如熟胡萝卜。
- 奶油菠菜。
- 蔬菜舒芙蕾。
- 牛油果酱。如果您有口腔溃疡，请勿食用辣牛油果酱。
- 鹰嘴豆。

## 甜点

- 冰淇淋或冻酸奶。
- 果冻甜点。
- 奶昔。
- 慕斯。
- 布丁和蛋挞。
- 苹果酱或其他软质水果。
- 水果冰沙。

## 离家用餐小贴士

您也可以离家用餐，比如在公司或朋友家。离家用餐时随身携带食物的小贴士如下：

- 带上一个食品研磨机或小型食物加工机。如果机器需要通电，请确保您要去的的地方能够供电。
- 买一个保温瓶。准备汤类或热谷物并随身携带。

- 问清楚您要去的地点是否有微波炉。可以在家制作食物，并将其冷冻在可装下整份食物的微波专用容器或 Zip-Loc® 袋中。把食物放在保温袋里，并在想吃的时候加热。
- 将汤类或泥状食物放在冰格盘里冷冻。用锡纸或保鲜膜盖住冰格盘，防止食物冻坏。当您饿了时，食用 2 到 3 格作为小吃或零食，或者食用更多格作为正餐。

请阅读 *Food Safety During Cancer Treatment* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment))，了解如何安全制作和储存食物，以预防食源性疾病。

## 您的热量需求

热量需求是指每天维持体重所需的热量。您可以从食物和饮品中获取热量。摄入身体所需的热量有助于保持体重。

为达到目标体重，您可以调整所摄入的热量：

- 如果需要增重，可以摄入更多热量。
- 如果需要减肥，可以摄入更少热量。

每个人需要的热量都不同。这取决于他们的年龄、性别、身高和体重，以及身体活动水平。

一般来说，年龄较大或不爱运动的人需要的热量较少。您的医生或注册营养师可以帮助您确定每天需要摄入多少热量。

确定是否摄入足够热量最简单的方法是称体重。试着每周称两次体重，并记下您的体重。这将帮助您记录体重的减少或增加。

## 在饮食中添加更多热量的小贴士

如果您需要摄入更多热量，相关小贴士如下：

- 每天吃 6 到 8 餐，而非 3 次主餐。
- 在冰沙、奶昔、麦片或酸奶中加入 2 到 4 汤匙罐装椰奶或椰子奶油，进行额外的热量摄入。您也可以将其加入米饭或鸡肉丁，进行额外的热量摄入，还可增添风味和水分。
- 选择奶油汤，而非清汤。

- 食用布丁和蛋挞，而非果冻甜点（如 Jell-O®）。
- 在食物中加入酱汁、肉汁或额外的植物油。
- 饮用杏汁、梨汁或桃汁。其酸性小于其他果汁。
- 饮用配料包括酸奶或冰淇淋的水果奶昔或水果冰沙。
- 用牛奶或果汁制作冰块。将这些高热量的冰块用于冰沙中，或者加入奶昔使其保持冷却。当这些冰块融化时，会增加您饮品的热量。
- 饮用高热量的饮品，如奶昔、大豆奶昔或巴氏杀菌蛋奶酒。
- 饮用液体营养补充剂，如 Ensure 或 Boost，而非牛奶，并用其制作营养的高热量奶昔。
- 在冰沙、茶、酸奶、热谷物、奶昔或冰淇淋中加入蜂蜜。
- 如果您没有遵循低脂饮食，可以在食物中加入酸奶油、半脂奶油、浓奶油或全脂牛奶。您可以将其加入土豆泥、酱汁、肉汁、谷物、汤类和砂锅菜。
- 在鸡蛋、鸡肉、金枪鱼、意大利面或土豆中加入蛋黄酱，制作细滑湿润的沙拉。
- 在菜肴或冰沙中加入牛油果。
- 在奶昔和冰沙中加入坚果酱（如花生酱）。

## 在饮食中添加更多蛋白质的小贴士

如果您需要增加饮食中的蛋白量，相关小贴士如下：

- 在熟蔬菜、汤类、冰沙中加入豆腐，如果无法消化动物蛋白，也可以用豆腐代替鸡肉或肉类。
- 在汤、浓肉汤和熟蔬菜中加入熟鸡蛋。如果需要，将熟鸡蛋制成泥状。
- 在冰沙、奶油酱或任何需要酸奶油的地方使用原味希腊酸奶。
- 在液体和奶昔中使用原味蛋白粉，如乳清蛋白粉。
- 在汤、熟鸡蛋、蔬菜和含淀粉的食物中加入（切碎或磨碎的）奶酪。
  - 例如，添加全脂乳清干酪可润湿菜肴，增加热量和蛋白质。在冰沙、泥状食物或罐装水果中加入白软干酪。
- 使用强化奶（请参阅“食谱”部分的配方）而非普通牛奶，可使蛋白质含量增加一倍。将强化奶加入奶昔、热谷物、土豆泥、热巧克力或搭配速食布丁，可制作高蛋白

白、高热量的甜点。也可以在泥状食物和冰沙中单独添加脱脂奶粉，增加热量和蛋白质。

## 液体营养补充剂

如果不能自制奶昔，有很多现成的营养补充剂可购买。有些是高热量的现成饮料，其中添加了维生素和矿物质。另一些是粉末制品，您可以将其混合到其他食物或饮料中。大多数也不含乳糖，这意味着即使对乳糖不耐受，您也可以食用。

确认您当地的市场或药店是否售卖以下任何品牌的营养补充剂。您也可以在线进行订购，要求送货上门。

液体营养补充剂	卡路里	蛋白质 (g)	是否含有乳糖
Ensure® (8 盎司)	220	9	是
Ensure Active Clear™ (10 盎司)	180	9	是
Ensure Plus™ (8 盎司)	350	13	是
Ensure Complete (11 盎司)	350	30	是
Ensure Enlive® (8 盎司)	350	20	是
Ensure Compact® (4 盎司)	220	9	是
Ensure Max (11 盎司)	150	30	是
Ensure Pudding® (4 盎司)	170	10	是
Glucerna® (8 盎司)	200	10	是
Boost® (8 盎司)	240	10	是
Boost Plus® (8 盎司)	360	16	是
Boost Compact® (4 盎司)	240	10	是
Boost Glucose Control® (8 盎司)	190	16	是
Boost Nutritional Pudding® (5 盎司)	240	7	是
Orgain (11 盎司)	250	20	否
Premier Protein (11 盎司)	150	30	是
Carnation Breakfast Essentials® 粉 (1 包)	130	5	否
Carnation Breakfast Essentials 即饮型® (11 盎司)	250	14	否

Boost VHC® (8 盎司)	530	22.5	是
Resource® Boost Breeze (8 盎司)	250	9	是
Resource Benecalorie® (1.5 盎司)	330	7	是
Resource Beneprotein® 速溶蛋白粉 (7 克)	25	6	是

## 泥状饮食和机械软饮食食谱思路

这些食谱中有许多来自正在遵循此类食谱的人。希望能有所帮助。

如需了解更多食谱、小贴士和思路，请查阅书籍《*Eat Well Stay Nourished*》，由口腔癌和头颈癌患者支持组织 (SPOHNC) 撰写。您可以访问 [www.spohnc.org/recipe\\_resource\\_guide.php](http://www.spohnc.org/recipe_resource_guide.php) 在线订购或致电 800-377-0928 订购。

## 泥状饮食和机械软饮食可选饮品

如果您想摄入更多热量，这些饮品是不错的选择。尝试各种水果和果汁。

### 强化奶

使用此食谱增加一杯牛奶的热量和蛋白质含量。此外，还可在您喜爱的汤品或蛋挞食谱中，用其代替牛奶。

### 原料

- 1 杯脱脂奶粉
- 1 夸脱脱脂牛奶或 1% 牛奶（如需摄入额外的热量，可使用全脂牛奶）

### 操作指南

混合所有原料。搅拌均匀。

把剩下的强化奶储存在冰箱里。

### 奶昔

您也可以添加麦乳精、糖浆、坚果酱或水果。尝试您喜欢的其他口味和粘稠度。

### 原料

- 1 杯牛奶



- 1 杯冰淇淋或冻酸奶

## 操作指南

将所有原料放入搅拌机。混合均匀。

## 巧克力香蕉旋风

### 原料

- $\frac{2}{3}$  杯香草酸奶
- $\frac{2}{3}$  杯香草冰淇淋或冻酸奶
- $\frac{1}{4}$  杯冷藏的切片熟香蕉（大约半根中等大小的香蕉）
- 2 茶匙巧克力味糖浆

## 操作指南

将所有原料放入搅拌机。搅拌至混合均匀。

## 水果冰沙

### 原料

- $\frac{2}{3}$  杯香草酸奶
- $\frac{1}{2}$  杯果汁
- $\frac{2}{3}$  杯冷藏或冷冻水果（自选）
- 1 汤匙蜂蜜
- 4 颗冰块

## 操作指南

将所有原料放入搅拌机。搅拌至混合均匀。

## 搅拌机早餐

这种饮品很容易制作，而且富含钙、维生素和纤维。

### 原料

- 1 个香蕉、桃子或油桃，去皮切块
- $\frac{1}{2}$  杯牛奶或强化奶（也可用  $\frac{1}{2}$  杯低脂酸奶代替）

- 1 茶匙糖或蜂蜜
- 1 汤匙天然麸皮

## 操作指南

将所有原料放入搅拌机。搅拌至混合均匀。

## 泥状饮食和机械软饮食可选酱汁

将食物蘸上这些酱汁，使其更美味。其中一些酱汁用于本资源中的其他食谱。

## 基础白色酱汁

### 原料

- 1 杯脱脂牛奶、1% 牛奶、全脂牛奶或强化奶
- 2 汤匙任何种类的油或黄油
- 2-3 汤匙面粉

## 操作指南

1. 在平底锅中混合面粉和油或黄油。
2. 小火加热，不断搅拌至混合物光滑起泡。
3. 将锅从火上移开。
4. 拌入牛奶。
5. 煮 1 分钟，期间不断搅拌。
6. 几分钟后，混合物开始变稠。加入的面粉越多，酱汁就越浓稠。

## 基础棕色酱汁

根据基础白色酱汁的食谱进行烹制，但用  $\frac{2}{3}$  杯低钠牛肉或鸡肉汤代替牛奶。

## 泥状饮食和机械软饮食可选汤类和炖菜

喝汤是在饮食中摄入更多液体和蔬菜的好方法。尝试这些食谱中的部分食谱，或者将原料改变为适合自己的原料。

如果您正在遵循泥状饮食，您必须将汤放入搅拌机或过滤器进行相应处理。遵循机械软饮食的人可食用这些汤中的部分汤，而无需对其进行混合。

## 奶油汤

这是基础奶油汤的食谱。加入您喜欢的蔬菜和香料。

### 原料

- 1 杯煮熟的基础白色酱汁（参见以上食谱）
- ½ 杯泥状蔬菜或婴儿食用蔬菜
- 盐和胡椒粉调味

### 操作指南

1. 根据基础白色酱汁的食谱进行烹制。
2. 拌入泥状蔬菜。
3. 加入盐和黄油调味。

您也可以尝试添加其他煮熟或泥状的蔬菜，如青豆、胡萝卜、西兰花、南瓜、豌豆、蘑菇或芦笋。试着加入莳萝、大蒜、百里香、洋葱或芹菜。

## 素奶油豆腐汤

### 原料

- 2 盎司豆腐
- 8 盎司奶油汤（参见以上食谱）

### 操作指南

将所有原料放入搅拌机。搅拌至混合均匀。

## 牛油果汤

### 原料

- 1 个中等大小的熟牛油果（只含果肉）
- 1 个小洋葱，切碎
- ½ 茶匙盐
- 3 杯鸡汤或蔬菜汤
- 1 杯酸奶

- 3 汤匙柠檬汁（新鲜柠檬汁需过滤）

## 操作指南

1. 搅拌牛油果、洋葱和 1 杯浓肉汤。
2. 加入盐、剩下的浓肉汤和柠檬汁，搅拌几秒钟。
3. 加入酸奶和酸奶油，搅拌至均匀。
4. 冷食。

## 水煮蔬菜汤

这是一种制作蔬菜汤的简单方法。您可以更换喜欢的任何蔬菜，添加其他香草和香料。在将汤制成泥状时，您还可以试着加入豆腐块来增加蛋白质含量，或滴入少许橄榄油来增加额外的热量。

## 原料

- 3 杯鸡汤或蔬菜汤
- 1 根胡萝卜，切片
- 1 杯小朵西兰花
- 1 杯小朵花椰菜
- ½ 杯红甘蓝，切成薄片（或尝试菠菜）
- 1 根葱，切成薄片
- 盐和胡椒粉调味

## 操作指南

1. 在平底锅中将浓肉汤煮沸。
2. 加入胡萝卜，用文火煮 20 分钟。
3. 加入剩下的蔬菜，用文火煮至完全熟透。
4. 放入搅拌机，制成泥状。
5. 加入盐和胡椒粉调味。

## 炖扁豆胡萝卜

## 原料

- 6 盎司干扁豆
- 3 杯水
- 4 个中等大小的胡萝卜，去皮，纵向四等分，切成 1 英寸大小的小块（2 ½ 杯）
- 1 个洋葱，切丁
- 1 小根洗净、切好并切碎的芹菜（¼ 杯）
- 3 片月桂叶
- 1 茶匙盐（可选）
- 1 把新鲜香菜或欧芹，洗净
- 2 茶匙橄榄油

## 操作指南

1. 分拣扁豆，扔掉所有石头或损坏的扁豆。
2. 将其放在筛子里，用冷水清洗。
3. 沥干所有水分。
4. 将扁豆放入一个大锅。
5. 加入水、胡萝卜、洋葱、芹菜、月桂叶和盐。
6. 摘下香菜或欧芹叶，放在一边作为装饰。
7. 把茎和根剁碎，放入锅中。
8. 用大火将混合物煮沸。
9. 把火调小，盖上锅盖，用文火煮 55 分钟。
10. 待混合物冷却。

如果您正在遵循泥状饮食，请将其放入搅拌机中搅拌至均匀。上菜时可以用香菜或欧芹叶装饰。

## 泥状饮食和机械软饮食可选谷物

试试这些食谱，健康地开始新的一天。

## 熟谷物

在制作即食热谷物时，用牛奶代替水可提供更多营养和热量。您可以使用脱脂牛奶、1%牛奶、全脂牛奶、豆奶，杏仁奶、米浆或强化奶。有些人还会加入浓奶油或半脂奶油来增加热量。

加入苹果酱、香蕉泥、肉桂、蜂蜜、酸奶、坚果酱或红糖，搅拌均匀。

## 高蛋白燕麦片

### 原料

- 1 杯熟燕麦片，按照包装上的说明制作
- ½ 杯强化奶
- 2 茶匙糖、蜂蜜或红糖
- 1 小罐婴儿食用香蕉
- 肉桂调味（可选）

### 操作指南

把所有原料混合在一起，趁热食用。

## 泥状饮食和机械软饮食可选主菜

### 舒芙蕾

适用于泥状或机械软饮食。

### 原料

- ¼ 杯黄油
- ¼ 杯面粉
- 1 ½ 杯牛奶或强化奶
- ¼ 茶匙盐
- ½ 茶匙伍斯特辣酱（可选）
- 4 个鸡蛋，分离（蛋黄和蛋清放在不同的碗里）
- ½ 磅低脂切达干酪

## 操作指南

1. 将烤箱预热至 350°F。
2. 在平底锅中融化黄油。
3. 拌入面粉，搅拌至均匀。
4. 将锅从火上移开。
5. 加入牛奶，煮至变稠。
6. 关火。
7. 加入奶酪，搅拌至融化。
8. 待混合物冷却。
9. 一次打入一个蛋黄。
10. 在另一个碗里，将蛋清搅拌至干性发泡。
11. 将打发好的蛋清倒入酱汁中（每次轻轻拌入少量蛋清）。
12. 将混合物倒入 2 夸脱大小的砂锅中。
13. 烘烤 30 至 45 分钟。

## 白软干酪派

此食谱只适用于遵循机械软饮食的人。

## 原料

- 3 个中等大小的鸡蛋或鸡蛋替代品
- 2 根欧芹，切碎
- 1 磅白软干酪
- 1 个小洋葱，切丁
- ½ 杯帕尔马干酪
- ½ 杯马苏里拉奶酪，切丁或磨碎
- 盐和胡椒粉调味
- 玉米粉

## 操作指南

1. 将烤箱预热至 350°F。
2. 将鸡蛋、白软干酪、洋葱、帕尔玛干酪、马苏里拉奶酪和欧芹在一个碗里混合。
3. 为 9 英寸的玻璃饼盘抹油。
4. 在平底锅上轻轻撒满玉米粉。
5. 将混合物倒入饼盘。
6. 烘烤 45 分钟。
7. 将一根牙签插入派的中央。如果牙签仍然干燥，则烹制完成。

## 乳蛋饼

此为泥状饮食版。

## 原料

- ¼ 个洋葱，切碎
- 1 汤匙黄油
- 1 汤匙帕尔马干酪
- ¼ 杯牛奶、强化奶或豆奶
- ¼ 杯浓奶油
- 1 个鸡蛋或鸡蛋替代品
- ¼ 杯磨碎的奶酪（瑞士干酪、切达干酪或马苏里拉奶酪）
- 一撮盐
- 一撮肉豆蔻

## 操作指南

1. 将烤箱预热至 350°F。
2. 将洋葱拌入黄油，直至黄油融化。
3. 将洋葱、牛奶、奶油和鸡蛋放入搅拌机。
4. 搅拌至洋葱呈泥状。



5. 将奶酪放入一个抹了油的砂锅中。
6. 把鸡蛋混合物和调味料倒在奶酪上。
7. 将砂锅放入一个装有热水的大锅中。
8. 烘烤至混合物凝固，大约需要 25 至 30 分钟。

## 红薯派

这道菜适合遵循机械软饮食的人食用。对于正在遵循泥状饮食的人来说，必须捣碎或搅拌后才能食用。

### 原料

- 1 ½ 杯熟红薯泥（或一罐 15 盎司的南瓜泥）
- 1 罐脱脂淡奶
- ½ 茶匙肉豆蔻
- 1 茶匙肉桂
- ½ 杯糖（如果喜欢更甜的派或想增加更多热量，可以增加到 1 杯）
- 玉米粉

### 操作指南

1. 将烤箱预热至 350°F。
2. 将红薯（或南瓜）与淡奶和香料混合。
3. 加入糖搅拌。
4. 为 9 英寸的烤盘抹油。
5. 在烤盘上撒满玉米粉。
6. 抖掉多余的玉米粉。
7. 烘烤 45 分钟。
8. 将一根牙签插入派的中央，然后拔出。如果牙签仍然干燥，则烹制完成。

## 墨西哥玉米粉鸡肉饼

### 原料

- ½ 杯玉米粉（或玉米糊）
- 2 杯鸡汤
- 1-2 杯熟鸡肉，切碎
- 1 杯（8 盎司罐装）番茄酱
- 少许大蒜粉
- 少许牛至
- 少许百里香
- 磨碎的帕尔马干酪或切达干酪

## 操作指南

1. 将烤箱预热至 350°F。
2. 将玉米粉放入鸡汤，煮至浓稠。
3. 待其稍微冷却后，将其铺在一个抹了油的砂锅里。
4. 根据需要将鸡肉磨碎或打成泥状。
5. 将鸡肉铺在玉米粉混合物上。
6. 在番茄酱中加入大蒜、牛至和百里香调味。
7. 把番茄酱涂在鸡肉上。
8. 在番茄酱层上撒上奶酪。
9. 烘烤 30 分钟或直到奶酪融化。

## 肉饼

### 原料

- 1 ½ 磅牛肉瘦肉末或火鸡瘦肉末
- 2 瓣蒜，切末
- 1 杯干面包屑
- 1 个鸡蛋，打散
- ¼ 杯洋葱末

- 1 汤匙伍斯特辣酱
- 1 茶匙欧芹碎
- 2 汤匙番茄酱
- 1 茶匙盐（可选）

## 操作指南

1. 将烤箱预热至 350°F。
2. 把所有原料充分混合。
3. 将混合物铺在一个 9 × 5 × 3 英寸的无油烤盘中。
4. 烘烤 1½ 小时。

如果您正在遵循泥状饮食，可以把熟肉饼和一些液体放入搅拌机，搅拌至所需粘稠度。

## 泥状饮食和机械软饮食可选配菜

### 冬南瓜胡萝卜泥

#### 原料

- 1 个奶油南瓜（3 磅，纵向切成两半，去籽）
- 4 根胡萝卜，切成薄片
- 1 瓣大蒜，切成薄片
- ¼ 茶匙百里香
- 1 汤匙无盐黄油，切成小块
- 2 杯水
- 盐和胡椒粉调味

## 操作指南

1. 将烤箱预热至 350°F。
2. 将南瓜切面朝下放在涂有少许油的烤盘上。
3. 将其烘烤 45 分钟或直到变软。
4. 在平底锅中混合胡萝卜、大蒜、百里香和水。

5. 盖上锅盖，将其煮沸，然后用文火煮 20 分钟或直到胡萝卜变软。
6. 将锅中食物倒入食品加工机中，然后将其制成泥状。
7. 将南瓜肉从皮里舀出，和胡萝卜一起制成泥状。
8. 加入盐和胡椒粉调味。
9. 将泥状食物铺在涂有黄油的浅烤盘上。
10. 涂上黄油。
11. 烘烤 20 分钟或直到变热即可食用。

## 利马豆泥

### 原料

- 8 盎司大颗干利马豆
- 3 杯水或蔬菜汤
- ½ 茶匙盐
- 1 茶匙（或更多）橄榄油

### 操作指南

1. 分拣豆子，扔掉所有石头或损坏的豆子。
2. 将豆子放在筛子里，用冷水清洗，然后沥干水分。
3. 将其放入平底锅或锅子。
4. 加入水和盐。
5. 将混合物煮沸。
6. 盖上锅盖，把火调小，用文火煮 45 分钟，直到豆子变软。
7. 将混合物（包括液体在内大约 3 杯）倒入食品加工机中。
8. 加入油，加工 20 至 30 秒，搅打细腻。
9. 也可以用自己喜欢的豆类或鹰嘴豆来代替利马豆。

## 奶油南瓜泥

### 原料

- 1 个大奶油南瓜
- 1 汤匙枫糖浆
- 1 茶匙黄油或人造黄油

## 操作指南

1. 南瓜去皮，切成小块。
2. 煮至变软。
3. 用叉子把南瓜捣碎。
4. 混合南瓜泥、枫糖浆以及黄油或人造黄油。

## 泥状饮食和机械软饮食可选甜点

### 桃子酱

可以把这种酱汁涂在冰淇淋或冻酸奶上，也可以单独食用。遵循机械软饮食的人也可以用其软化蛋糕。

### 原料

- 罐装桃子（任何大小）

## 操作指南

把桃子里的汁液沥干。将桃子搅拌至顺滑。放入冰箱储存。

## 新鲜水果泥

可以使用婴儿食品研磨机、搅拌机或食品加工机将任何水果制成泥状。确保去掉所有果皮、瓜果籽或茎部。在苹果上洒上柠檬汁，避免苹果褐变。可以加入肉桂，或者把几种不同的水果混合在一起，打造水果潘趣酒风味。

## 鲜桃奶油

### 原料

- 1 根香蕉
- 1 个桃
- ½ 杯冰块

- 2 汤匙原味酸奶
- 桃子果汁

## 操作指南

1. 将香蕉、桃子、冰块和酸奶放入搅拌机。
2. 搅拌至顺滑。
3. 加入足够的桃子果汁，使其达到搅拌机上的 16 盎司标记。
4. 搅拌至顺滑。

## 乳清干酪樱桃慕斯

### 原料

- 1 磅 (2 杯) 乳清干酪
- 3 汤匙过筛的糖粉
- ¼ 茶匙杏仁精
- 1 茶匙香草精
- 2 杯黑樱桃，切片，去核（如果没有新鲜樱桃，也可以使用冰冻的不加糖樱桃）
- ½ 杯半甜巧克力豆，在搅拌机中研磨成粗粉

## 操作指南

1. 将乳清干酪放入中等大小的搅拌碗中。
2. 用电动搅拌器高速搅拌乳清干酪大约 3 分钟。
3. 慢慢加入糖。
4. 拌入香精。
5. 盖上盖子，冷藏。
6. 将慕斯上桌前 15 分钟，加入樱桃。

将其配巧克力碎食用。

有关泥状饮食和机械软饮食的更多信息，请拨打 212-639-7312 安排一次注册营养师咨

询。

如果您有任何疑问，请直接联系您的医疗团队成员。如果您是 MSK 的患者，并需要在 下午 5:00 周末或节假日联系医务人员，请您致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Eating Guide for Puréed Food and Mechanical Soft Food Diets - Last updated on January 9, 2023  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利