



患者與照護者教育

菜泥和機械軟飲食的進食指導

此資訊說明了當您在進行菜泥或機械軟飲食時可以吃什麼。其包括為確保您吃得好而可以採取的步驟，即使您有咀嚼或吞嚥的問題。作為健康生活方式的一部分，吃得好可以幫助加強您的身體並提高您的整體幸福。其中包括菜單和食譜範例。

菜泥和機械軟飲食中的食物相比普通食物有更平滑的稠度。它們需要很少或根本無需咀嚼就可吞嚥。如果您是以下情況，您可能需要進行菜泥或機械軟飲食：

- 有咀嚼或吞嚥困難
- 進行了口腔手術
- 行動困難或者喪失了您嘴的一些部分的感覺，比如您的嘴唇或舌頭

菜泥飲食是由不需要咀嚼的食物組成的，比如土豆泥和布丁。其它食物可能被攪拌或濾過以使其具備合適的稠度。液體，比如肉湯、牛奶、果汁或水，可能被加入食物中以使其具備合適的稠度。

機械軟飲食是由相比普通飲食需要較少咀嚼的食物組成的。進行這種飲食的人可以耐受各種稠度。包括切碎的、磨碎的和菜泥食物，還包括無需用刀就可輕易掰開的食物。

如果您在吞嚥期間或之後出現以下任何跡象或症狀，您應該聯絡您的醫生和言語或吞嚥治療師：

- 咳嗽
- 食物顆粒停留在您的嘴或喉嚨中
- 呼吸問題
- 濕音或痰過多
- 肺部感染（肺炎）

如果您不知道哪一種飲食適合您，或者有任何問題，請與您的醫生或言語或吞嚥治療師交談。您也可以通過撥打(212) 639-7071 與食物和營養部（Department of Food and Nutrition）的一位飲食學家交談。

維持或恢復體重

您的熱量需求是為了維持您的體重而每日所需的卡路里數量。進食您身體所需要的卡路里數量可以幫助阻止您體重減輕。此外，如果您需要增加體重，您可以增加卡路里數量。

每個人都有不同的熱量需求。這需要是根據：

- 年齡
- 性別

- 身高和體重
- 體力活動水平

一般來說，年紀比較大或比較不活躍的人們有較低的熱量需求。您的醫生和飲食學家可以幫助您了解您的熱量需求。然而，檢查您是否吃得夠多的最容易的方法就是注意您的體重。嘗試每星期兩次稱您自己的體重。如果您體重在減輕，將您食用的所有食物寫出一張清單。這樣做幾天。請您的飲食學家過目以找出您在何處可以增加更多的熱量。如果您進食得比平時少或體重在減輕，請致電您的飲食學家。

良好營養指導

食用含有您身體為保持健康所需的所有營養成分的食物。這包括：

- 蛋白質
- 碳水化合物
- 脂肪
- 纖維
- 維生素和礦物質

此外，確保您飲用足量的液體。您的目標應該是一天飲用 8 杯水。但應與您的醫生或飲食學家交談，以查明是否較多或較少的液體將對您最好。

蛋白質

蛋白質幫助您的身體建造組織以及在手術後愈合。富含蛋白質的食物包括：

- 肉類
- 魚類
- 家禽（雞、火雞）
- 牛奶、豆漿、脫脂乾奶粉
- 奶酪
- 酸奶（尤其是希臘酸奶）
- 蛋或蛋白
- 豆類或豆類菜泥
- 堅果和堅果黃油
- 豆製品，比如豆腐和毛豆（黃豆）
- 液體營養補充劑，比如 Ensure[®]、Ensure Plus[®]、Boost[®]或 Boost Plus[®]

碳水化合物

碳水化合物是澱粉和糖。您熱量攝入的至少一半應由其組成。您飲食中的大部分碳水化合物應該是複合碳水化合物（未經加工的澱粉，富含纖維），比如：

- 含澱粉的蔬菜（土豆、豌豆、西葫蘆）

- 全穀物（燕麥片、糙米）
- 麥片
- 麵包
- 意大利麵

這些食物被認為是「蛋白質保留（protein-sparing）」。這意味著它們可以阻止您的身體分解蛋白質用於能量。那麼您的身體就可以用此蛋白質來建造組織。

脂肪

脂肪是最集中的熱量來源。例如，1 茶匙油有 45 卡路里，但 1 茶匙糖只有 20 卡路里。脂肪存在於：

- 肉類
- 奶製品
- 椰子和罐裝椰奶或奶油
- 堅果和堅果黃油
- 籽
- 蔬菜油
- 牛油果
- 橄欖
- 油炸和炒的食物
- 烘烤食品

和其它相比，有些脂肪對您來說比較健康。不飽和脂肪相比飽和脂肪對您來說比較健康。

不飽和脂肪可在以下中找到：

- 橄欖油
- 菜籽油
- 花生油
- 魚油
- 牛油果

飽和脂肪可在以下中找到：

- 肉類
- 全脂奶製品（全脂牛奶、奶酪、重奶油、奶油乳酪）
- 黃油
- 椰子
- 棕櫚油

食用過多脂肪會使您體重增加。如果您的目標是增加體重，嘗試食用比較健康的（不飽和）脂肪。如果您在試圖減輕體重或已處於健康體重，則在規劃您的膳食時選擇低脂食物。

纖維

有 2 種類型的纖維：可溶性和不溶性。可溶性纖維可在大麥、燕麥和無果皮的新鮮水果的果肉中找到。可溶性纖維可幫助軟化您的糞便並減緩您的消化。

不溶性纖維可在水果和蔬菜的果皮、豆科植物（大豆、扁豆）、籽和全穀物中找到。其不在您的腸中分解並大量增加您的糞便。這會幫助您有更多的正常排便。即使水果和蔬菜被攪拌或榨成果汁，只要果肉沒有被取走，纖維仍然存在於其中。兩種纖維都要足量獲取，這很重要。

維生素和礦物質

維生素和礦物質被發現以不同的量存在於所有的食物中。一個食用均衡飲食的人將很可能不需要補充劑。您的飲食應該包括以下中的一些：

- 麵包、穀物和麥片
- 水果
- 蔬菜
- 奶製品（牛奶、酸奶）
- 家禽、魚類和蛋
- 豆類
- 籽
- 堅果

如果您在考慮服用補充劑，請與您的醫生交談。

乳糖

乳糖是一種可在牛奶和奶製品中找到的糖，比如酸奶、奶酪和冰淇淋。許多人無法耐受乳糖。其可能導致他們產生腹脹、腹痛或腹瀉。如果這對您來說是一個問題，這可能使您無法食用奶製品。在您的超市奶製品櫃尋找低乳糖或無乳糖的牛奶和奶酪產品。Lactaid®是一個擁有幾種此類產品的品牌。許多人能夠通過食用奶酪或酸奶從奶製品中獲得營養成分。這些食物相比牛奶和冰淇淋有較少量的乳糖。您也可以嘗試以下非乳製品、無乳糖的食物和飲料：

- 米漿或奶酪
- 豆製品，比如豆漿、奶酪和酸奶
- 杏仁產品，比如杏仁牛奶、奶酪或酸奶
- 豆腐

為您的飲食添加更多的熱量和蛋白質

提高您的卡路里計數

如果您需要食用更多熱量，這裡是一些提高您食物的卡路里計數的簡單貼士：

- 少量、頻繁地食用膳食或點心。例如，如果您每餐食用的是平時的一半，那您進食的頻率應該是平時的兩倍。
- 向冰沙、奶昔、麥片或酸奶添加 2 至 4 湯匙罐裝椰奶或奶油以獲取額外的熱量。您也可以將之添加在米飯或雞肉丁中以獲取額外的熱量和味道。
- 選擇奶油湯，而非清湯。
- 食用布丁和蛋羹，而非明膠甜點。
- 向您的膳食添加調味汁、肉汁或額外的蔬菜油。
- 飲用杏桃或桃果漿。它們相比其它酸性較低。
- 飲用酸奶或冰淇淋製成的水果奶昔或水果冰沙。
- 用牛奶或果漿製作冰塊。在冰沙中使用這些高熱量的冰塊或使您的奶昔保持低溫。當其融化時，將為您的飲料添加熱量。
- 飲用高熱量的飲品，比如奶昔、大豆奶昔或經過巴氏消毒的蛋酒。
- 飲用一種液體營養補充劑，比如以 Ensure 代替牛奶來製作富含營養的高熱量奶昔。
- 向冰沙、茶、酸奶、熱麥片、奶昔或冰淇淋添加蜂蜜。
- 如果您**並不在**進行低脂飲食，則向您的食物添加酸奶油、半奶油半牛奶（half and half）、重奶油或全脂牛奶。您可以將之添加在土豆泥、調味汁、肉汁、麥片、湯和砂鍋菜中。考慮向您的蛋、雞肉、金槍魚、意大利麵或土豆添加蛋黃醬來製作柔順而潤澤的沙拉。
- 向菜或冰沙添加牛油果。
- 向奶昔和冰沙添加果仁奶油，比如花生醬。

提高您的蛋白質攝入

如果您需要增加您飲食中的蛋白質量，這裡是一些簡單貼士：

- 向煮熟的蔬菜、湯、冰沙添加豆腐，或者如果您食用動物蛋白有困難的話，添加豆腐以代替雞肉或肉類。
- 向您的湯、肉湯和煮熟的蔬菜添加煮熟的蛋。如果需要的話將煮熟的蛋做成菜泥。
- 在冰沙、奶油汁或任何您會使用酸奶油之處使用原味希臘酸奶，以增添蛋白質。
- 向您的湯、煮熟的蛋、蔬菜和澱粉添加奶酪（切碎的或磨碎的）。例如，添加全脂乳清乾酪可以潤澤一道菜，並添加熱量和蛋白質。向冰沙、菜泥或罐裝水果添加茅屋芝士。

- 使用強化牛奶（見「食譜」部分中的食譜）而非普通牛奶以使其中的蛋白質量增倍。在奶昔、熱麥片、土豆泥、熱巧克力中或與即食布丁一起使用這種牛奶，以做成高蛋白、高熱量的甜點。此外，您可以在菜泥和冰沙中單獨添加脫脂乾奶粉，以添加更多的熱量和蛋白質。
- 用咖啡磨豆機磨一些堅果並將之添加到您的冰沙、熱麥片、布丁或酸奶中。

液體營養補充劑

如果您的醫生或飲食學家建議您飲用高熱量或高蛋白的液體營養補充劑，請在您的膳食之間飲用。嘗試以下所列產品中的一些。這些中的大部分您都可以在任何超市或藥房買到。如果您在商店中沒有看到它們，請藥劑師或商店經理為您訂購這些產品。您也可以上網訂購。

液體營養補充劑	卡路里	蛋白質(克)	水(毫升)	不含乳糖
Ensure (8 盎司)	220	9	196	是
Ensure Active Clear™ (10 盎司)	180	9	274	是
Ensure Plus 或 Ensure Complete™ (8 盎司)	350	13	180	是
Glucerna® (8 盎司)	200	10	200	是
Boost (8 盎司)	240	10	200	是
Boost Plus (8 盎司)	360	14	185	是
Boost Glucose Control® (8 盎司)	190	16	200	是
Boost 營養布丁 (5 盎司)	240	7	140	是
Carnation Breakfast Essentials®粉 (1 包)	130	5	NA	否
Carnation Breakfast Essentials 即飲 (11 盎司)	250	14	285	否
Boost VHC (8 盎司)	530	22.5	168	是
Scandishake® (1 包)	440	5	NA	否
Scandishake 無乳糖 (1 包)	430	8	NA	是
Resource® Boost Breeze (8 盎司)	250	9	196	是
Enlive® (6.7 盎司)	200	7	166	是
Resource Benecalorie® (1.5 盎司)	330	7	NA	是
Resource Beneprotein®速溶蛋白質粉 (7 克)	25	6	NA	是

NA=不適用。

推薦食物

以下，您將看到一張當您在進行菜泥或機械軟飲食時所推薦食物的列表，以及應避免的食物。

菜泥飲食

食物種類	所推薦的	所排除的
牛奶和奶製品	<ul style="list-style-type: none">• 牛奶、原味或攪拌均勻並不含水量塊的酸奶、酪乳、淡煉乳或甜煉乳、奶昔、麥芽• 菜泥茅屋芝士、薄乳清乾酪、融化成汁的淡味奶酪或加工奶酪• 冰淇淋、凍酸奶• 液體營養補充劑，比如 Ensure 或 Carnation Breakfast Essentials	<ul style="list-style-type: none">• 固體奶酪、普通的茅屋芝士、農家奶酪、瓷罐裝乾酪
蔬菜	<ul style="list-style-type: none">• 蔬菜汁、煮熟的蔬菜泥、嬰兒食品蔬菜	<ul style="list-style-type: none">• 所有其它，甚至是不需太多咀嚼的、煮得很熟的蔬菜
水果	<ul style="list-style-type: none">• 水果汁和果漿• 柔順的蘋果醬、水果泥、嬰兒食品水果	<ul style="list-style-type: none">• 所有其它，包括香蕉泥和罐裝水果
澱粉	<ul style="list-style-type: none">• 煮熟的麥片、Cream of Wheat[®]、Farina[®]、Cream of Rice[®]、燕麥片、玉米粗粉• 攪打過的或柔順的土豆泥• 意大利麵泥、米飯泥	<ul style="list-style-type: none">• 所有其它
肉類或肉類替代品	<ul style="list-style-type: none">• 攪拌後瀝乾的肉類、魚肉和家禽肉或其肉泥• 柔順的雞蛋沙拉、奶酥、鷹嘴豆泥或豆泥	<ul style="list-style-type: none">• 所有其它，包括炒蛋、煎蛋、荷包蛋、較熟的水煮蛋或較嫩的水煮蛋
脂肪	<ul style="list-style-type: none">• 黃油、瑪琪琳人造黃油、酸奶油、食用油脂、肉汁• 攪打過的餡料、重奶油	<ul style="list-style-type: none">• 所有其它
湯	<ul style="list-style-type: none">• 肉湯、肉羹• 菜泥或攪拌後瀝乾的蔬菜做成的湯• 攪拌後瀝乾的奶油湯或奶油湯泥• 雞肉麵條泥或雞肉米飯湯	<ul style="list-style-type: none">• 所有其它

食物種類	所推薦的	所排除的
甜食和甜點	<ul style="list-style-type: none"> • 原味蛋羹或布丁 • 果子露、冰淇淋、凍酸奶 • Jell-O® • 加入味道的水果冰、棒冰、水果攪打品、有味道的明膠 • 透明的膠狀物、蜂蜜、糖和代糖 • 巧克力糖漿、楓樹糖漿 	<ul style="list-style-type: none"> • 所有其它，包括任何用椰子、堅果或整個水果製成的東西（如：其中加水果的酸奶）
飲料	<ul style="list-style-type: none"> • 所有飲料 	<ul style="list-style-type: none"> • 任何含有生蛋的
雜項	<ul style="list-style-type: none"> • 鹽、胡椒粉、番茄醬、芥末醬、蛋黃醬， • 藥草、香料 • 糖漿 <p>* 如果您有嘴部疼痛的話，避免辛辣/酸性項目</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 堅果、椰子、橄欖、醃菜、籽

機械軟飲食

食物種類	所推薦的	所排除的
牛奶和奶製品	<ul style="list-style-type: none"> • 牛奶、酪乳、蛋酒、酸奶（原味的和帶有水果的）、奶昔、淡煉乳和甜煉乳、麥芽 • 茅屋芝士、軟奶酪如乳清乾酪或農家奶酪以及瓷罐裝乳酪醬、磨碎的和切絲的奶酪 • 冰淇淋和凍酸奶 • 液體營養補充劑，比如 Ensure 或 Carnation Breakfast Essentials 	<ul style="list-style-type: none"> • 硬質乾酪
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> • 任何煮得很熟的蔬菜丁，比如胡蘿蔔、豌豆、綠豆、甜菜、灰胡桃或青番瓜、扁豆 • 切碎的或奶油菠菜 • 蔬菜泥、嬰兒食品蔬菜 • 蔬菜汁 	<ul style="list-style-type: none"> • 生蔬菜、翻炒蔬菜、炒蔬菜、生菜

食物種類	所推薦的	所排除的
水果	<ul style="list-style-type: none"> • 熟香蕉 • 任何罐裝的水果 • 任何煮熟去皮的水果（所有必需被搗碎或切成小塊。） • 柔順的蘋果醬、水果泥、嬰兒食品水果 • 果漿、水果汁 	<ul style="list-style-type: none"> • 新鮮水果、水果皮、帶核水果、乾果
澱粉	<ul style="list-style-type: none"> • 任何切成丁的軟麵包，比如軟麵包卷、瑪芬蛋糕、軟的法式烤麵包、煎餅 • 蛋糕、不帶堅硬外皮的餡餅、不含堅果或乾果的糕點、軟餅乾 • 浸在少量牛奶中的乾麥片 • 白米或糙米 • 砂鍋菜 • 煮熟的麥片、Cream of Wheat、Farina、Cream of Rice、燕麥片、玉米粗粉、蒸粗麥粉 • 切成丁的軟意大利麵或麵條、通心粉沙拉、碎麵條、貝殼麵 • 軟全麥（如：大麥、小麥） 	<ul style="list-style-type: none"> • 黑麥餅乾、乾餅乾、爆米花、脆皮玉米餅、梅爾巴吐司 • 帶籽或堅果的麵包和瑪芬蛋糕、皮塔餅、黑麥和裸麥粉粗麵包、貝谷圈、法式或酸麵團麵包、吐司 • 中式炒麵麵條 • 任何用堅果、籽、葡萄乾或棗子製成的蛋糕或麵包 • Kasha（蕎麥）、野生稻米、碎小麥、燕麥
土豆或土豆替代品	<ul style="list-style-type: none"> • 土豆泥、烤土豆、或奶油土豆、甜紅薯 	<ul style="list-style-type: none"> • 薯餅、炸土豆、土豆皮、薯條
肉類或肉類替代品	<ul style="list-style-type: none"> • 磨碎的、切得很碎的嫩肉或帶肉汁的家禽肉 • 軟雞肉沙拉、不帶芹菜的奶油金槍魚沙拉、不帶芹菜的雞蛋沙拉 • 肉餅切丁、肉圓、三文魚麵包或油炸丸子 • 砂鍋菜 • 烤魚或煎魚切丁（龍利魚柳、連鰭鮭、比目魚、三文魚） • 煮得很熟的豆類、豆腐 • 炒蛋或完全煮熟的蛋切丁 • 原味奶酪蛋餅 	<ul style="list-style-type: none"> • 全切或切丁的肉類或家禽肉 • 熱狗、香腸、短粗蒜腸、德式小香腸、豬排、牛排、培根 • 油炸魚、黑線鱈、大比目魚、金槍魚 • 香脆花生醬 • 辣椒豆

食物種類	所推薦的	所排除的
脂肪	<ul style="list-style-type: none"> • 黃油、瑪琪琳人造黃油、食用油脂 • 肉汁、攪打過的餡料、沙拉醬、蛋黃醬 • 剝得很碎的橄欖 	<ul style="list-style-type: none"> • 堅果、杏仁、腰果、花生、山核桃、籽、椰子、整顆的橄欖
湯	<ul style="list-style-type: none"> • 肉湯、肉羹 • 菜泥或攪拌後瀝乾的蔬菜做成的湯，攪拌後瀝乾的奶油湯或奶油湯泥 • 切丁雞肉麵條湯 	<ul style="list-style-type: none"> • 任何帶有肉塊或爽脆蔬菜塊的湯
甜食和甜點	<ul style="list-style-type: none"> • 僅可無籽果凍、蜂蜜、糖、代糖、糖漿 • 冰淇淋、凍酸奶、布丁、蛋羹 • 不帶堅硬外皮的餡餅、不含籽或堅果的糕點和蛋糕、軟餅乾（全部切丁） 	<ul style="list-style-type: none"> • 任何帶有椰子、堅果或乾果的甜食和甜點 • 燕麥棒 • 餡餅 • 有嚼勁的、香脆的或硬的糖 • 帶籽的果凍或果醬、蜜餞 • 香脆餅乾 • 甘草糖、太妃糖、焦糖
飲料	<ul style="list-style-type: none"> • 水、咖啡、茶、碳酸飲料、熱可可、水果混合飲料、椰子水 • Gatorade[®]、Pedialyte[®]、Isopure[®]不帶果肉的檸檬水 	<ul style="list-style-type: none"> • 任何含生蛋的飲料
雜項	<ul style="list-style-type: none"> • 鹽、胡椒粉、番茄醬、芥末醬、藥草、香料、果凍 	<ul style="list-style-type: none"> • 如果您有嘴部疼痛的話，避免辛辣/酸性項目

進食困難

在化學治療和放射治療期間與之後，一些人出現副作用使得進食變得困難。以下，您將找到對這些副作用有所幫助的建議。

口味變化

您可能發現您曾經喜歡的食物在化學治療或放射治療期間與之後味道有所不同。在完成化學治療後的數個星期中，您的口味應該會慢慢恢復正常。在放射治療之後，您的口味可能需要較長一點的時間來恢復。嘗試這些貼士中的一些來處理口味變化：

- 嘗試不同的食物。您可能找到您所喜歡的一種新的食物。
- 每一週或 2 週重試食物，看看口味是否恢復。
- 用魚、蛋、奶酪或牛奶替代肉類。您可能對這些食物的耐受更佳。
- 嘗試不同的調味料，包括藥草和香料。如果您進行的不是低鹽飲食，使用鹽。
- 根據您的口味調整食物中的糖的水平。
- 如果您在食用的食物有金屬的味道，使用塑料器皿或玻璃器皿烹飪。

- 嘗試冷的食物或室溫下的食物。
- 把您的食物浸泡在果漿、鴨汁或柑橘汁中。
- 保持良好的口腔衛生。

口腔疼痛

接受了化學治療或放射的人可能會有口腔疼痛。如果這對您來說是一個問題，嘗試這些建議：

- 食用溫和的食物，比如牛奶、蛋羹或布丁。
- 您的醫生可以在您進食時給您口腔噴劑來控制疼痛。避免酸性的食物，比如橙汁和番茄醬。避免辛辣或鹹的食物。並且盡量避免過燙或過冷的食物。
- 液體或軟的食物比如蛋奶酥或砂鍋菜相比固體食物可能較容易吞嚥。嘗試食物的稠度，看看什麼感覺最好。

口乾

如果您口腔乾且不能產生足夠的唾液的話，進食可能會是困難的。嘗試這些貼士：

- 選擇柔順、潤澤的食物。
- 向您的食物添加肉汁、調味汁、蘋果醬或其它液體。
- 在每食用幾口食物之間喝一勺溫熱的湯或其它液體。
- 嘗試用明膠製成的食物，比如慕斯。它們往往較容易滑下喉嚨。
- 總是隨身攜帶一瓶水。您還可以嘗試攜帶一個灌滿水的小而乾淨的噴霧瓶。在一整天中向您的嘴裡噴水以保持潤澤。
- 嘗試食用無糖薄荷糖或無糖口香糖來產生更多的唾液。
- 如果您有困難維持您的體重，飲用帶有熱量的飲料來代替水。範例是水果汁、果漿和液體營養補充劑比如 Ensure。

菜單範例

每個人都有他或她自己的進食方式。如果您習慣一天食用 3 頓營養豐富的膳食並且能保持或恢復您的體重，您就做得很好。許多人發現在一整天中食用 6 或 7 頓小的膳食比較容易。以下是為菜泥和機械軟飲食提供的菜單範例。

膳食或點心	菜泥飲食	機械軟飲食
早餐	<ul style="list-style-type: none">• 香蕉泥• 煮熟的麥片加牛奶• 煮熟的蛋泥	<ul style="list-style-type: none">• 無皮或削皮的軟水果丁• 在牛奶中軟化的麥片或切丁的軟煎餅加糖漿和黃油• 炒蛋
上午時間的點心	<ul style="list-style-type: none">• 香草或調味酸奶	<ul style="list-style-type: none">• 大米布丁
午餐	<ul style="list-style-type: none">• 任何菜泥或攪拌後瀝乾的湯• 雞肉沙拉菜泥• 豆泥• 水果泥	<ul style="list-style-type: none">• 蔬菜大麥湯• 雞肉沙拉或蛋沙拉• 切丁的、煮得很熟的蔬菜• 罐裝桃子
下午時間的點心	<ul style="list-style-type: none">• Ensure Plus	<ul style="list-style-type: none">• Boost Plus
晚餐	<ul style="list-style-type: none">• 菜泥或攪拌後瀝乾的湯• 肉泥或魚肉泥• 土豆泥• 蔬菜泥加橄欖油或黃油• 蘋果醬	<ul style="list-style-type: none">• 湯• 烤魚排（去骨）加調味汁• 切丁的軟土豆• 切丁的、煮得很熟的蔬菜加橄欖油或黃油• 罐裝切丁的梨
晚上時間的點心	<ul style="list-style-type: none">• 布丁	<ul style="list-style-type: none">• 冰淇淋加切丁的軟餅乾

這些菜單為建議。請隨意用其它食物替代所列的任何那些。您可以根據您的喜好在一整天中劃分食物。如果您需要幫助來規劃您的膳食，請致電食物和營養部（Department of Food and Nutrition）以與一位飲食學家交談。

在食物購物時應尋找什麼

在食品店中有許多產品需要少量或無需準備。以下是一張建議食物的清單以及在食品店何處可以找到它們。如果您在進行低脂飲食，使用這些食物中一些的低脂或減脂版本。

如果購物對您來說很困難，找一個可以在您的區域內送貨的市場。還應查看可以送貨的網上食品店，比如 Fresh Direct[®]。詢問您的飲食學家或社工您是否符合資格加入一個家庭送餐服務，比如 Meals on Wheels 或 God's Love We Deliver。許多餐館也提供送餐服務。

奶製品櫃

- 所有類型的牛奶（全脂、低脂或脫脂）。如果乳糖對您是一個問題的話，使用不含乳糖的品牌。
- 酪乳
- 經過巴氏消毒的蛋酒

- 非乳奶精（罐子中的粉末狀並不需要冷藏）
- 奶酪，包括茅屋芝士、農家奶酪、乳精乾酪和帕爾瑪乾酪。確保稠度對您是合適的。
- 酸奶油
- 蛋或蛋替代品
- 黃油和瑪琪琳人造黃油
- 布丁
- 明膠甜點
- 酸奶

貨架上

罐頭食品非常方便。它們在被打開之前可以無需冷藏。有些產品鹽含量高。如果您的醫生已告訴您需限制您的鹽分攝入，那您一直要查看罐頭上的標籤。您的飲食學家可以講解如何閱讀食品標籤。有些食物可以「按原樣」食用，但其它的必須被磨碎或做成菜泥。在您食用之前，確保食物的稠度對您來說是合適的。

下面的包裝和罐頭食品不需太多的準備，可能對您來說是方便的：

- 嬰兒食品有許多不同的類型，比如肉類、水果和蔬菜。大多數已經做成菜泥並即時可食。儘管這些食物是不錯的並且方便，**不要使您的蛋白質需求依賴雞肉和肉類**。它們不具備成人所需的足夠蛋白質。
- 即食土豆泥
- 罐裝雞肉或蔬菜肉湯
- 乾奶粉
- 可可或熱巧克力混合
- 普通的或即食熱麥片
- 裝在袋子中的意大利麵或米飯套餐

主菜

- 烤牛肉薯餅或咸牛肉薯餅
- 燉肉
- 蔬菜或豆湯
- 柔順的花生醬或其它柔順的堅果黃油
- 加肉或奶酪的意大利麵（意大利餃子或麵條）
- 罐裝或瓶裝的魚類，比如金槍魚、三文魚和魚丸
- 軟的或絲絹豆腐

配菜

- 罐裝蔬菜

- 罐裝或瓶裝的水果，比如蘋果醬、罐裝桃子或菠蘿泥

水果和蔬菜汁

- 果漿
- 100%的蔬菜或水果汁，根據耐受情況

調味料

- 番茄醬
- 蛋黃醬
- 果凍
- 蜂蜜
- 楓樹和巧克力糖漿
- 調味汁（奶油、番茄、大豆、伍斯特沙司、燒烤）
- 肉汁
- 香料和藥草，根據耐受情況

冷凍櫃

這些項目必須貯存在冷凍箱中。確保您家中冷凍箱有空間。這些產品中的一些可能得要攪拌或磨碎以改變稠度。這將取決於您能耐受什麼。查閱列表或與您的醫生、飲食學家或言語或吞嚥治療師交談。

肉類和主菜

- 意大利烤千層麵
- 通心粉和奶酪
- 冰凍魚排
- 猶太式薄餅卷
- 肉餅和肉圓
- 法式乳蛋餅

早餐項

- 法式吐司
- 煎餅
- 蛋替代品
- 土豆煎餅

湯

- 奶油湯或攪拌後瀝乾的蔬菜湯

- 肉湯
- 雞肉麵條或雞肉米飯湯
- 雜燴濃湯
- 豆湯
- 燉湯

配菜

- 蔬菜（冷凍蔬菜是僅次於最新鮮的東西。如果可能的話，選擇冷凍蔬菜而非罐頭的。）
- 切碎的菠菜
- 西葫蘆泥
- 大米或米飯
- 土豆
- 釀烤土豆
- 軟土豆泡芙或炸丸子

水果

- 解凍的、冷凍的水果
- 水果冰
- 冰棍

甜點

- 冰淇淋
- 冷凍酸奶
- 慕斯
- 攪打過的餡料
- 果子露

烘焙項

對於一些進行機械軟飲食的人，麵包可被浸泡在液體中到軟。您可以將之浸泡在湯、咖啡、肉湯或牛奶中。

熟食櫃

尋找對您來說稠度合適的項目，比如金槍魚或蛋沙拉。一些熟食櫃可能還有布丁和明膠。

農產品區

食用不同顏色（橙色、綠色、紅色、紫色和黃色）的水果和蔬菜。這可以幫助您滿足每日所需的維生素和礦物質。

水果可有助於為您的膳食增添不同品種。有些可以在生的狀態下被搗碎或做成泥。在攪拌時添加一些額外的水果汁會有所幫助。這將有助於您獲得合適的稠度並防止水果變成褐色。您還可以在奶昔中添加水果以給予額外的味道和營養成分。

最好吃新鮮的蔬菜，因為有些營養成分可能在冷凍和罐裝中流失。大多數蔬菜需要在少量的水中烹製以保持營養成分。在烹製之後，它們可以被磨碎、切碎或攪拌到適合您的稠度。

對於烘焙，嘗試白土豆、甜紅薯、番薯、甜菜或西葫蘆。對於蒸、煮、微波處理或添加到湯中，嘗試以上所有的項目，外加洋蔥、芹菜、豌豆、胡蘿蔔、青豆、捲心菜、歐洲防風草、菠菜、茄子、蕪菁甘藍、大頭菜、西蘭花、花椰菜、番茄（去籽）、蘆筍、蘑菇和茭瓜。

新鮮藥草

新鮮藥草提供味道和不同的品種，並且如果您正經歷著口味變化，其有助於食物入味。成束購買藥草。將之清洗並乾燥。然後您可以把它們放在一個 Zip-Loc[®] 袋子中，冷凍並根據需要使用。蒔蘿、香菜、大蒜和羅勒可被用在大多數食物中。您可以將它們添加到肉、魚和蔬菜中。蒔蘿在與土豆和胡蘿蔔一起蒸時可添加味道。羅勒在番茄醬和湯中非常美味。大蒜幾乎可被用於任何東西中。

豆腐

豆腐也被稱為大豆凝塊。其清淡、柔軟、蛋白質高並沒有乳糖或膽固醇。您可將之添加在奶昔或湯中，或用之替代碎肉製品比如肉圓。豆腐密封包裝，可以在農產品區和健康食品商店中找到。有些地方可能從大開口容器中出售浸在水中的豆腐。為了您的安全起見，只買密封包裝的豆腐。

肉類櫃

碎肉是最通用的肉的種類。您可將它們用在調味汁、砂鍋菜、湯、肉餅和肉圓中。您可以找到幾種類型的碎肉，比如牛肉、火雞肉、雞肉、小牛肉和羊肉。磨碎的火雞雞胸肉脂肪低。確保是磨碎的火雞雞胸肉而不只是磨碎的火雞肉。磨碎的火雞肉中含有皮，因此脂肪較高。您可以用磨碎的火雞雞胸肉來代替您食譜中所有或部分紅色肉類。您也可以要求您的肉販磨碎您想要的任何肉。

海鮮櫃

在購買新鮮的魚時，避免多魚骨的魚因為它們不能被攪拌或處理得很好。新鮮的扁魚比如比目魚和龍利魚是最好的。它們是片狀、柔軟的，並且容易攪拌或處理。貝類海鮮比如蝦或龍蝦可以被蒸透、去掉殼並攪拌。冷凍的魚排非常方便並通常比新鮮的魚便宜。它們在冰箱里放上幾個小時部分解凍的時候烹製最佳。

規劃您的膳食

改變您的飲食習慣可能是困難的。最好事先規劃膳食。這可以有助於確保您在進餐時間有足夠的合適的食物。這裡是一些在規劃您的膳食時可以考慮的問題：

- 您將在這裡進食（在家中、餐館裡、工作的地方、別人家中）？
- 如果您在餐館中進食，您可以事先打電話要求特殊膳食嗎？

- 您有可用的冰箱和烹飪設施嗎？您可以燒水嗎？您可以用微波爐加熱嗎？您可以用攪拌機或食品加工機嗎？
- 您可以攜帶一個裝有已準備好可以即食的食物的保溫瓶嗎？

在家中與家人和朋友一起進食

大多數食物可以進行調整以滿足您的需要。例如：湯的一部分可以被放在一邊，然後瀝乾或攪拌。

許多主菜，比如麵條、燉肉和砂鍋菜都可以與一些液體一起放入攪拌機中。關於液體，您可以使用牛奶、肉汁、番茄醬、肉湯、果汁或只是水。添加液體，直至食物的稠度合適。許多人覺得單獨準備每個項目更美味可口。例如：攪拌麵條然後將調味汁添加在上面。

這裡是您會發現有助於您在家中準備您的食物的一些設備：

攪拌機：該項可以被用於所有類型的食物但需要液體來製作出合適的稠度。攪拌機用於湯和奶昔非常好。但是，只用來製作 1 份食物它們可能不總是最好的。**Magic Bullet®**是一種方便的攪拌機，不佔用很多空間。**Vitamix®**是另一種強大的攪拌機，可以將各種食物製成菜泥。

食品加工機：這是所有設備中最昂貴的一項，但適合用於切碎、切片、剁碎或攪拌食物。可以購買不同尺寸的食品加工機。如果您經常只準備 1 份食物，買一台小的加工機。

手持式攪拌機：這是一種方便的設備，因為您可以就在鍋裡使用它來將您最喜歡的湯製成泥。它也可被用於在一個小碗裡軟化煮熟的食物來製作 1 到 2 份食物。

家用網狀過濾器或篩：這是一種非常好的工具用來瀝乾水果和蔬菜，但不能用於肉。它們價格不貴，可用於製作 1 份食物，並且不需要用電。但是這種方法可能較慢。

食品粉碎機：這是一種用來瀝乾水果、蔬菜和湯的非常好的工具，但不要將之用於肉。它比過濾器速度快並且不需電來運作。

絞肉機：該項可手動操作或用電。它可被用於絞碎肉和蔬菜。絞出來的食物不像經過過濾器或篩那樣精細。因此，絞碎機可能對有些人並不適用。

嬰兒食品絞碎機：該項通常可在出售嬰兒服裝或家具的商店被找到。它們可被用於所有食物並不需液體。小型的非常適合絞碎 1 份食物。它們可以是手動操作或用電池操作的。絞出來的食物可能對有些人來說不夠柔順。詢問您的飲食學家、醫生或言語或吞嚥治療師這是否對您適用。

外出就餐

在提供多種食物、將迎合人們的特殊飲食需要的餐館吃飯。許多地方會將食物製成菜泥或根據您的需要準備食物。事先打電話與一位經理或大廚交談。您可能會為他們隨和通融的程度感到驚訝。點肉湯、肉汁或牛奶作為配菜來潤澤您的食物可能有所幫助。

這裡是一些關於您可以點的東西的想法。這些中的一些用於菜泥飲食可能需要被搗碎或攪拌：

早餐

- 水果和蔬菜汁
- 水果，根據耐受情況

- 熱麥片
- 在牛奶中軟化的冷麥片（用於機械軟飲食）
- 用於機械軟飲食的炒蛋或切碎的較熟的水煮蛋
- 軟麵包，比如瑪芬蛋糕和煎餅，浸泡在液體中軟化以用於機械軟飲食
- 咖啡、茶或熱巧克力

午餐和晚餐

- 水果和蔬菜汁
- 湯，可在飯店里方便地攪拌或瀝乾。蛋花湯是很好的蛋白質的來源

主菜

- 碎肉製品，比如漢堡碎肉餅、肉餅和肉圓
- 軟的片狀魚（比如龍利魚柳、比目魚或羅非魚）清蒸、烤或煎
- 麵條和通心粉菜餚攪拌用於菜泥飲食
- 蛋奶酥
- 茅屋芝士和軟水果拼盤
- 三明治，比如軟麵包上放金槍魚或蛋沙拉

蔬菜

- 烤土豆或土豆泥
- 任何軟的煮熟的蔬菜，比如煮熟的胡蘿蔔
- 奶油菠菜
- 蔬菜蛋奶酥
- 牛油果沙拉醬（注意您對辛辣食物的耐受情況）
- 鷹嘴豆泥

甜點

- 冰淇淋或凍酸奶
- 明膠甜點
- 奶昔
- 慕斯
- 布丁和蛋羹
- 蘋果醬或其它軟水果

- 水果冰沙

也有可能不在家中吃飯，比如在工作地方或在一個朋友的家中。這裡是一些當您不在家中而需攜帶食物的貼士：

- 帶一個食品絞碎機或一個小型的食品加工機。如果需要用電，確保您要去的的地方有電。
- 買一個保溫瓶。做好湯或熱麥片並隨身攜帶。
- 詢問您要去的的地方是否有微波爐。您可以在家中做好食物，將之放在有份量尺寸可微波的容器中或 Zip-Loc® 袋子中冷凍。把食物隨身帶在保溫包中，當您要進食之前加熱。
- 把湯或菜泥食物放在製冰盒中冷凍。在製冰盒外覆上鋁箔或塑料包裝以防凍傷。當您餓的時候，用 2 到 3 個冰塊做一份小餐或點心，或者如果您非常餓的話，用更多的冰塊。

食譜

下面食譜和想法中的許多來自於像您這樣的人。我們希望它們是有幫助的。欲獲取其它食譜、貼士和想法，請查看《吃得好保持營養 (*Eat Well Stay Nourished*)》這本書。這是由「支援患有口腔、頭部和頸部癌症的人們 (Support for People with Oral and Head and Neck Cancer, SPOHNC)」寫的。您可以上網 www.spohnc.org 或通過致電 1-800-377-0928 購買這本書。

飲料

如果您想要提高您的熱量，飲用這些飲料中的許多都是很好的。嘗試不同種的水果和果汁。

強化牛奶

使用此食譜來提高一杯牛奶的熱量和蛋白質含量。此外，將之用於您最喜歡的湯或蛋羹食譜中代替牛奶。

1 杯脫脂乾奶粉

1 夸脫脫脂或 1% 牛奶（如果您需要額外的熱量，使用全脂牛奶）

混合並攪勻。

奶昔

1 杯脫脂、1%、全脂或強化牛奶

1 杯冰淇淋或凍酸奶

拌勻並飲用。

變化：添加麥乳精粉、糖漿、堅果黃油或水果。嘗試您可能喜歡的其它味道和稠度。

巧克力香蕉漩渦卷

$\frac{3}{4}$ 杯香草酸奶

$\frac{3}{4}$ 杯香草冰淇淋或凍酸奶

$\frac{1}{4}$ 杯冷藏並切片的熟香蕉（大約一個中等香蕉的一半）

2 茶匙巧克力味糖漿

除了巧克力糖漿外，將所有東西混合在一起放在一個攪拌機中。攪拌至柔順。將 $\frac{1}{2}$ 杯倒入 2 個杯子

中；把它們放在一邊。向攪拌機中剩下的混合物中添加加入巧克力糖漿，並攪拌至成 1 種顏色。將剩下的混合物倒入 2 個杯子中，用一把勺子輕輕地混合。

水果冰沙

- ⅔ 杯香草酸奶
- ½ 杯果漿
- ⅔ 杯您選擇的冷藏或冷凍的水果
- 1 湯匙蜂蜜
- 4 個冰塊

將所有的材料放入一個攪拌機中。攪拌至柔順。製成約 2 人份。

攪拌機早餐

這一飲品容易製作，有充分的鈣、維生素和纖維。

- 1 個香蕉、桃子或油桃，削皮並切成塊
- ½ 杯脫脂、1%、全脂或強化牛奶（您也可以使用 ½ 杯低脂酸奶）
- 1 茶匙糖或蜂蜜
- 1 湯匙天然麩皮

將所有材料混合在一起放在一個攪拌機中並攪拌至柔順。倒入一個高腳杯中。製成約 1 人份（8 盎司）。

調味汁

使用這些調味汁來潤澤您的食物並使它們更美味和吸引人。一些被用於此資料的其它食譜中。

基本白色調味汁

- 1 杯脫脂、1%、全脂或強化牛奶
- 2 湯匙任何種類的油或黃油
- 2 至 3 湯匙麵粉

將麵粉和油或黃油混合在一個燉鍋中。在小火上烹製，不斷攪拌直到混合物柔順並起泡。從火上拿開。拌入牛奶。煮沸 1 分鐘，不斷攪拌。在幾分鐘之後將開始變厚。您添加的麵粉越多，調味汁就會越厚。

變化：製作基本棕色調味汁，用 ⅓ 杯低鈉牛肉或雞肉湯代替牛奶。

湯

喝湯是一個在您的飲食中獲取更多液體和蔬菜的好方法。進行機械軟飲食的人可以不經任何加工就耐受這些湯中的一些。對於進行菜泥飲食的人，湯必須經過攪拌機或過濾器。嘗試這些食譜中的一些或替換材料使之適合您。

奶油湯

這是一份基本奶油湯的食譜。添加任何您所喜歡的蔬菜和香料。

1 杯煮熟的基本白色調味汁（見以上食譜）

½ 杯蔬菜泥或嬰兒食品蔬菜

鹽和胡椒調味

遵循基本白色調味汁的食譜。混合在蔬菜泥中。加入鹽和胡椒調味。

變化:

- 嘗試添加青豆、胡蘿蔔、西蘭花、西葫蘆、豌豆、蘑菇或蘆筍。
- 嘗試添加蒔蘿、大蒜、百里香、洋蔥或芹菜。

素食奶油豆腐湯

2 盎司豆腐

8 盎司奶油湯（見以上食譜）

放在攪拌機中加工直至柔順。加熱並享用。

牛油果湯

1 個熟的中等牛油果（僅用果肉）

1 個小洋蔥，切開

½ 茶匙鹽

3 杯雞肉湯或蔬菜肉湯

1 杯酸奶

3 湯匙檸檬汁（如果是新鮮的話需瀝乾）

將牛油果和洋蔥加 1 杯肉湯製成泥。添加鹽、剩下的肉湯和檸檬汁，混合幾秒鐘。然後添加酸奶和酸奶油並攪拌至柔順。冷食。

溫泉蔬菜湯

這是一個簡單的製作蔬菜湯的方法。您可以根據您的喜好變換各種蔬菜。

3 杯雞肉湯或蔬菜肉湯

1 個胡蘿蔔，切片

1 杯西蘭花小花

1 杯椰菜花小花

½ 杯紅色捲心菜，切成細片（或者嘗試菠菜）

1 個綠洋蔥，切成細片

鹽和胡椒調味

在燉鍋中將肉湯煮沸。添加胡蘿蔔並煨 20 分鐘。添加剩下的蔬菜並煨至完全煮熟。放在一個攪拌機中製成泥。用鹽和胡椒調味。

變化:

- 根據您想要的，添加其它藥草和香料。
- 嘗試添加豆腐塊以增加蛋白質量。
- 當您將之製成泥時在湯中淋入一些橄欖油以增添額外熱量。

蛋羹

- 2 片白麵包
- 2 片全麥麵包
- 1 ¼杯蛋
- ½夸脫牛奶或強化牛奶

將烤箱預熱至 350 華氏度。從麵包上去掉麵包皮。將麵包放平在烤盤中，形成一個白色和全麥麵包的棋盤。混合蛋和牛奶並將混合物倒在麵包上。讓混合物靜置 20 分鐘。覆上鋁箔。烹製至內部溫度達到 165 華氏度。拿走鋁箔並切成方塊。

麥片

嘗試這些食譜，給您的一天健康的開始。

煮熟的麥片

- 在製作即食熱麥片的時候，使用牛奶代替水來提供更多營養成分和熱量。您可以使用脫脂、1%、全脂、大豆、杏仁、米漿或強化牛奶。有些人還添加重奶油或半奶油半牛奶（half and half）以獲取額外熱量。
- 添加蘋果醬、香蕉泥、肉桂、蜂蜜、酸奶、堅果黃油或紅糖並攪拌。

高蛋白燕麥片

- 1 杯煮熟的燕麥片，根據包裝上的說明來準備
- ½杯強化牛奶
- 2 茶匙糖、蜂蜜或紅糖
- 1 小罐嬰兒食品香蕉
- 肉桂調味（可選）

將所有的材料混合在一起趁熱食用。

蛋

在早餐、午餐或晚餐嘗試這些食譜。

蛋奶酥

- ¼杯黃油
- ¼杯麵粉
- 1 ½杯牛奶或強化牛奶
- ¼茶匙鹽
- ½茶匙伍斯特沙司（可選）
- 4 個蛋，分開（蛋黃和蛋白分開裝在不同的碗裡）
- ½磅低脂切達奶酪

將烤箱預熱至 350 華氏度。在一個燉鍋中將黃油融化。攪拌入麵粉直至拌勻。從火上拿開。添加牛奶並烹飪至變厚。

關掉火，添加奶酪並攪拌至融化。讓混合物冷卻。一次一個打入蛋黃。在另一個碗中，將蛋白打至

變僵硬。將打好的蛋白折入（輕輕混合，一次少量）調味汁中。將混合物倒入一個 2 夸脫大小的砂鍋中烤 30 至 45 分鐘。

茅屋芝士餡餅

此食譜僅用於那些進行機械軟飲食的患者。

3 個中等大小的蛋或蛋替代物
2 根香菜，切碎
1 磅茅屋芝士
1 個小洋蔥，切丁
½ 杯帕瑪森芝士
½ 杯馬蘇里拉芝士，切丁或磨碎
鹽和胡椒調味
玉米粉

將烤箱預熱至 350 華氏度。將蛋、茅屋芝士、洋蔥、帕瑪森芝士、馬蘇里拉芝士和香菜一起混合在一個碗裡。用油潤滑一個 9 英吋的玻璃烙餡餅平鍋。將玉米粉輕輕撒下覆蓋整個平鍋。將混合物倒入烙餡餅平鍋中。烤 45 分鐘。在餡餅的中央插入一根牙籤；如果牙籤乾了，就做好了。

法式乳蛋餅

這一版本適合於那些進行菜泥飲食的患者。

¼ 個洋蔥，細細切碎
1 湯匙黃油
1 湯匙帕瑪森芝士
¼ 杯牛奶、強化牛奶或豆奶
¼ 杯重奶油
1 個蛋或蛋替代品
¼ 杯奶酪（瑞士、切達或馬蘇里拉）
鹽少許
肉豆蔻少許

將烤箱預熱至 350 華氏度。在黃油中煎炒洋蔥直至透明。將洋蔥、牛奶、奶油和蛋放在攪拌機中。攪拌至洋蔥成泥。將奶酪放入一個潤滑過的小砂鍋中。將蛋混合物和調味料倒在奶酪上。

將砂鍋放在一個含有熱水的平底鍋中。烤至混合物凝固，大約 25 到 30 分鐘。

主菜

甜紅薯餡餅

這個菜可給進行機械軟飲食的人食用。對於那些進行菜泥飲食的人來說必須被搗碎或製成泥。

1 ½ 杯煮熟的甜紅薯泥（或者一個罐裝的 15 盎司的南瓜菜泥）
1 罐脫脂淡煉乳
½ 茶匙肉豆蔻
1 茶匙肉桂
½ 杯糖（如果您喜愛一個更甜的餡餅或想要添加更多的熱量，則增加至 1 杯）

玉米粉

將烤箱預熱至 350 華氏度。將甜紅薯（或南瓜）與脫脂牛奶和香料混合在一起。添加糖並混合。用油潤滑一個 9 英吋的平底鍋。在平底鍋上撒上玉米粉將之覆蓋。抖落多餘的。烤 45 分鐘。在餡餅的中央插入一根牙籤；如果牙籤乾了，就做好了。

扁豆燉胡蘿蔔

- 6 盎司乾扁豆
- 3 杯水
- 4 個中等大小的胡蘿蔔、削皮、根據長度一分為四，並切成 1-英吋的小塊（2 ½ 杯）
- 1 個洋蔥，切丁
- 1 小束清洗過、修剪過並切碎的芹菜（¼ 杯）
- 3 片月桂葉
- 1 茶匙鹽（可選）
- 1 束新鮮的芫荽葉或香菜，清洗
- 2 茶匙橄欖油

挑選扁豆，丟棄任何石頭或損壞的扁豆。放在篩上在冷水下清洗。瀝乾。將扁豆放在一個大鍋中。添加水、胡蘿蔔、洋蔥、芹菜、月桂葉和鹽。除去芫荽葉或香菜葉子將之放在一邊作增加色香味的配菜。將莖和根剁碎；添加入鍋中。在大火下將混合物加熱至煮沸。轉為低火、蓋上蓋子、在平緩煮沸下烹製 55 分鐘。讓混合物冷卻。將之放入一個攪拌機中加工直至柔順。上菜時加入芫荽葉或香菜葉子作增加色香味的配菜。

雞肉玉米粉蒸肉餡餅

- ½ 杯玉米粉（或玉米粥）
- 2 杯雞肉湯
- 1 至 2 杯熟雞肉，切碎
- 1 杯（8 盎司的罐頭）番茄醬
- 少許大蒜粉
- 少許牛至
- 少許百里香
- 磨碎的帕瑪森或切達芝士

將烤箱預熱至 350 華氏度。在雞肉湯中烹製玉米粉直至變厚。稍許冷卻，將之攤入一個潤滑了的砂鍋中。根據您的需要將雞肉磨碎或做成菜泥。攤在玉米粉混合物上面。用大蒜、牛至和百里香為番茄醬調味。攤在雞肉的上面。將奶酪撒在番茄醬層上面。烹製 30 分鐘或直到奶酪融化。

肉餅

- 1 ½ 磅瘦的碎牛肉或火雞肉
- 2 瓣大蒜，切成末
- 1 杯乾麵包屑
- 1 個蛋，打勻
- ¼ 杯切成末的洋蔥
- 1 湯匙伍斯特沙司
- 1 茶匙切碎的香菜

- 2 湯匙番茄醬
- 1 茶匙鹽（可選）

將烤箱預熱至 350 華氏度。將所有材料徹底混合。將混合物攤在一個未潤滑的 9 x 5 x 3 英吋的長條形烤模上。烤 1½ 小時。對於進行菜泥飲食的患者，您可以將烹飪後的肉餅放在一個攪拌機中加入一些液體，攪拌至您需要的稠度。

沙拉

金槍魚沙拉

- 3 ½ 盎司水或油中的罐頭金槍魚
- 2 湯匙普通或低脂蛋黃醬
- 1 湯匙甜味什錦醬菜小菜（可選）

用一把叉子將金槍魚搗碎至細。將蛋黃醬放入一個攪拌機。想要有額外的味道，添加 1 湯匙甜味什錦醬菜小菜。如果添加小菜，則攪拌至柔順。添加金槍魚並攪拌至所需要的稠度。

變化：

- 用 1 或 2 個煮得很熟的蛋替換金槍魚來製作蛋沙拉。
- 用 3 盎司熟雞肉或火雞肉替換金槍魚來製作雞肉或火雞肉沙拉。

茅屋芝士和水果沙拉

- 1 包（製作 2 杯）明膠（任何味道）
- 1 杯開水
- ½ 杯桃子，切片
- 1 杯茅屋芝士

將明膠放入攪拌機中。添加開水攪拌 1 秒鐘。添加桃子和茅屋芝士。攪拌至柔順。倒入一個容器中冷卻至形成固體。

配菜

冬南瓜胡蘿蔔菜泥

- 1 個胡桃南瓜（2 ¼ 磅，縱向切半並除去籽）
- 4 個胡蘿蔔，切成薄片
- 1 瓣大蒜，切成薄片
- ¼ 茶匙百里香
- 1 湯匙無鹽黃油，切成小塊
- 2 杯水
- 鹽和胡椒調味

將烤箱預熱至 350 華氏度。將筍瓜切面朝下放置在一個稍微用油潤滑的烤盤上。烤 45 分鐘或直至軟化。在一個燉鍋中混合胡蘿蔔、大蒜、百里香和水。蓋上蓋子至煮沸，然後在小火上燉 20 分鐘或直至胡蘿蔔變軟。將燉鍋中的東西轉移至一個食品加工機中；製成泥。將筍瓜從皮中舀出，將之與胡蘿蔔一起製成泥。用鹽和胡椒調味。

將菜泥攤在一個抹了黃油的淺烤盤上；將黃油塊放在不同的點上。烤 20 分鐘或至熟，即可上菜。

利馬豆菜泥

8 盎司大而乾的利馬豆

3 杯水或蔬菜肉湯

½茶匙鹽

1 茶匙（或更多）橄欖油

挑選豆，丟棄任何石頭或損壞的豆。放在篩上在冷水下清洗並瀝乾。將豆放在一個燉鍋或鍋中。添加水和鹽。將混合物加熱至煮沸。蓋上蓋子，降至小火，平緩煮沸 45 分鐘，直到豆變得非常柔軟。將混合物（包括液體應有約 3 杯）轉移至一個食品加工機。添加油並加工 20 至 30 秒直至非常柔順。

變化：用您最喜歡的豆或鷹嘴豆代替利馬豆。

冬南瓜菜泥

1 個大冬南瓜

1 湯匙楓樹糖漿

1 茶匙黃油或瑪琪琳人造黃油

將冬南瓜去削皮切成小塊。煮沸至軟。用一把叉子將冬南瓜搗碎並混合入楓樹糖漿和黃油或瑪琪琳人造黃油。

西蘭花加大蒜菜泥

1 束西蘭花（1 ¼磅）

1 杯水

1 個中等大小土豆，削皮並切成 1 英吋的塊

2 瓣大蒜，去皮

1 茶匙鹽

1 茶匙無鹽黃油

1 茶匙橄欖油

將西蘭花按莖桿分開。用一把蔬菜削皮器將根莖削皮，去除外層。將莖桿（包括小花）切成 2 英吋的塊。將西蘭花和水、土豆、大蒜和鹽放入一個大的燉鍋內。加熱至煮沸，蓋上蓋子並降至小火。平緩煮沸 15 分鐘，或直至蔬菜變軟。大約應剩下½杯液體。將燉鍋中的東西放入食品加工機中並添加黃油和油。將混合物加工 45 秒鐘，直至非常柔順。立即食用。

甜點

桃子醬

從任何尺寸的罐裝桃子中將糖漿瀝乾。將桃子攪拌至柔順。貯藏在冰箱內。這種調味汁覆在冰淇淋或凍酸奶上很美味，或者您可以就這樣按原樣食用。那些進行機械軟飲食的患者也可用其軟化蛋糕等。

新鮮水果泥

您可以用一個嬰兒食品絞碎機、攪拌機或食品加工機把當季的任何水果製成泥。在蘋果上灑上檸檬汁以避免變褐色。您可以添加肉桂或把幾種不同的水果混合在一起做混合水果的味道。

乳清乾酪櫻桃慕斯

- 1 磅 (2 杯) 乳清乾酪
- 3 湯匙篩選的糖粉
- ¼ 茶匙杏仁提取物
- 1 茶匙香草提取物
- 2 杯黑櫻桃，去核並切片 (或者如果沒有新鮮櫻桃的話，使用不加糖的冰凍櫻桃)
- ½ 杯半甜巧克力碎屑，在攪拌機中磨碎至粗糙

將乳清乾酪放在一個中等尺寸的攪拌碗中，用一個電動攪拌器以高速打約 3 分鐘。

慢慢加入糖。拌入提取物，蓋上蓋子並冷藏。在食用慕斯十五分鐘前折入櫻桃。食用時上面撒上碎巧克力。

桃子和奶油

- 1 個香蕉
- 1 個桃子
- ½ 杯冰塊
- 2 湯匙原味酸奶
- 桃子漿

將香蕉、桃子、冰塊和酸奶放在一個攪拌機中。攪拌至柔順。加入足夠的桃子漿到攪拌機上 16 盎司的標記。攪拌至柔順。

紀念史隆-凱特琳癌症中心（MSK）營養服務的聯絡資訊

在紐約州紐約市（New York, NY）的食品和營養部（Department of Food and Nutrition）
212-639-7071

在紐約州紐約市（New York, NY）的放射腫瘤科營養門診（Radiation Oncology Outpatient Nutrition）
212-639-7622

在紐約州康馬克（Commack, NY）的營養門診（Outpatient Nutrition）
631-623-4000

在紐約州洛克維爾中心（Rockville Centre, NY）的營養門診（Outpatient Nutrition）
516-256-3651

在紐約州斷頭谷（Sleepy Hollow, NY）的營養門診（Outpatient Nutrition）
914-366-0702

在新澤西州巴斯金里奇（Basking Ridge, NJ）的營養門診（Outpatient Nutrition）
908-542-3002