

軟質飲食

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2024年02月高雄榮總營養室四修

定義

本飲食是以普通飲食為基礎，供應質地柔軟，易於咀嚼，易於消化，且不含粗糙纖維，口味溫和，營養均衡的食物。

目的

使不宜咀嚼堅硬固體食物的病人，仍能由口腔進食，得到足夠的營養。

適用對象

急性感染期、腸胃不適、手術後患者。

一般原則

1. 以普通飲食為基礎，避免質地堅硬、纖維粗糙的食物。
2. 儘量採用可以使食物質地變軟的烹調方式（如清燉），避免油炸、油煎等。
3. 飲食應以清淡為原則，避免調味過重、刺激性強的食物。

食物選擇表

食物類別	可食	忌食
奶類及其製品	• 各式奶類及其製品。	• 無
肉、魚、蛋類	• 去皮、筋的嫩肉。	• 過老或含筋的肉類。 • 烹調過久的硬蛋。
豆類及其製品	• 加工後的豆製品，如豆漿、豆腐、豆花等。	
蔬菜類	• 嫩而纖維低的蔬菜及瓜果類。	• 粗纖維多的蔬菜，如竹筍、芹菜等。 • 蔬菜的梗部、莖部和老葉。
水果類	• 去皮、去子、去核的水果，如木瓜、葡萄、香蕉、新鮮果汁。	• 含皮、子、粗纖維多的水果，如蕃石榴、鳳梨。
五穀根莖類	• 五穀類及其製品，如麵條、稀飯、冬粉等。	• 太粗硬的米飯。
油脂類	• 大部分均可。	• 未碾細的堅果類。

供應型態

餐次及供應份數皆同普通飲食，若普通飲食烹調方法為油炸、油煎者則改為清蒸或烤，食材本身為筍類或較粗硬者，換為較軟質之食材。

食譜舉例：

早餐：茶葉蛋

家常豆腐

炒大黃瓜

稀飯

午餐：珍珠丸子

燴油魚

炒菠菜

冬瓜湯

稀飯

水果

晚餐：蔥燒鮭魚

洋芋燒肉

炒大白菜

稀飯

蛋花湯