

自选搭配粥品

 : 富含蛋白质  : 富含热量

1. 自选粥底

- 虾米或瑶柱(煮前先泡水) 
- 姜、蒜、其他香草和香料
- 枸杞
- 干香菇(煮前先泡水)
- 全鸡或鸡腿 / 鸡翅 / 鸡下庄 
- 米酒或绍兴酒 
- 姜, 以芝麻油爆香 
- 各种谷物, 例如小米、大麦、燕麦、糙米(可能需要先泡水) 

选择汤底

- 用鱼、鸡、牛肉或蔬菜熬制的清汤
- 日式高汤
- 茶, 如绿茶、焙茶
- 水

2. 加入蛋白质

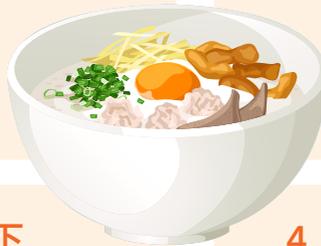
- 红肉、鸡肉、鱼或海鲜 
- 切小块或切片 
- 小银鱼 
- 肉末 
- 蛋 
- 皮蛋 
- 腌制或熏制的肉, 例如培根、香肠、火腿、午餐肉 
- 肉丸、鱼饼 
- 豆腐 
- 炖肉和内脏 
- 猪血或鸭血 



还可以加入

- 新鲜的菌菇*
- 新鲜或冷冻蔬菜*

*注意: 这些食材能增加味道和补充矿物质、维生素, 但蛋白质含量较低



3. 用佐料点缀一下

- 姜丝
- 葱花
- 油葱酥 
- 酱油、鱼露或其他调味酱
- 麻油或辣椒油 
- 猪肉松、鱼松 
- 切碎的香菜、芫荽
- 紫菜
- 烤芝麻
- 盐和胡椒

4. 来些配菜小食

- 酸菜或泡菜
- 咸蛋 
- 花生面筋 
- 腐乳
- 油条
- 花生 
- 煎蛋或水煮蛋 
- 腌笋
- 豆鼓罐头 
- 咸鱼, 例如咸三文鱼 
- 酸梅



自己做粥(二人份)

- ½ 杯茉莉香米或其他中粒米
- 4 杯汤底

1. 将洗好的米沥干
2. 将米、汤底和**底料**放入锅中煮滚, 然后切换小火焖煮45分钟直至米粒开花
3. 加入**蛋白质食材**后再焖煮5-10分钟, 或煮到肉或海鲜熟透为止
4. 关火并将粥以碗盛出, 在粥上**撒上佐料**
5. 搭配**小菜**享受美味可口的粥

! 建议: 可用慢炖锅或压力锅煮粥。

如使用压力锅, 4杯汤底改成2杯, 并且蛋白质食材可能需要先煮熟后再加入粥中, 或者转到炉子上煮熟。

您也可以根据个人口味喜好或吞咽的难易程度调整米粒和汤底的比例, 但要注意如果汤底越多, 粥的热量就越低



皇家北岸医院**营养科**

电话: 9463 1666

电子邮箱: NSLHD-RNS-NutritionDietetics@health.nsw.gov.au

营养师: