

# 自選搭配粥品

🍲: 增加蛋白質    🍲: 提高能量

## 1. 自選粥底

- 蝦乾或干貝(煮前先浸泡) 🍲
- 薑、蒜、其他香草、香料
- 枸杞子
- 香菇乾(煮前先浸泡)
- 全雞或雞腿/雞翼/雞下腿 🍲
- 米酒或紹興酒 🍲
- 黑麻油炒薑 🍲
- 不同的穀物, 如小米、大麥、燕麥、糙米(可能需要浸泡) 🍲

### 選擇煮粥湯底

- 魚湯/雞湯/牛肉湯/雜菜湯
- 日式高湯
- 茶, 例如綠茶、焙茶
- 水

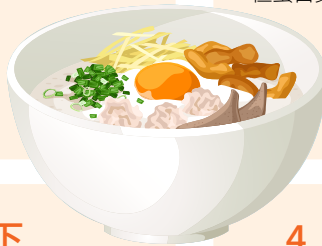
## 2. 添加蛋白質

- 小塊或小片肉/雞/魚/海鮮 🍲
- 銀魚 🍲
- 肉碎 🍲
- 蛋 🍲
- 皮蛋 🍲
- 煙肉、香腸、火腿、午餐肉等醃肉或熏肉 🍲
- 肉丸、魚餅 🍲
- 豆腐 🍲
- 燻肉、燻內臟 🍲
- 豬紅、鴨血 🍲

### 也可添加

- 鮮菇\*
- 新鮮或冷凍蔬菜\*

\*註: 這些選項可提高風味和維生素/礦物質, 但蛋白質含量較低。



## 3. 用佐料點綴一下

- 薑絲
- 蔥花
- 炸蔥花 🍲
- 醬油、魚露或其他醬料
- 麻油、辣椒油 🍲
- 豬肉鬆/魚鬆 🍲
- 碎香菜/芫荽
- 紫菜
- 炒芝麻
- 鹽、胡椒粉

## 4. 來些配菜小食

- 酸菜或泡菜
- 鹹蛋 🍲
- 花生麵筋 🍲
- 腐乳
- 油條
- 花生 🍲
- 煎蛋或煮蛋 🍲
- 醃筍
- 罐頭黑豆 🍲
- 鹽漬魚, 例如三文魚 🍲
- 梅乾

## 自選粥(2人份)

- ½杯香米或其他短米
- 4杯湯底

1. 將米洗淨瀝乾
2. 將米、湯底、**粥底材料**放入厚底鍋煮沸,然後文火煮45分鐘或直到米粒完全破開
3. 加入**蛋白質食材**,文火再煮5-10分鐘,或直至肉或海鮮完全熟透
4. 關火,盛入碗中,放上**佐料**
5. 配合**配菜小食**享用

**!** 小貼士:煮粥也可以用慢燉鍋或壓力鍋。

如果使用壓力鍋,4杯湯底改成2杯,並且蛋白質食材可能需要先煮熟再放入粥中,或者轉到爐灶上煮熟。

您也可以根據口味和吞嚥的難易程度調整米與湯底的比例,但要注意湯底多了,粥的能量就會較低。



皇家北岸醫院 (Royal North Shore Hospital)

營養科電話:9463 1666

電郵:NSLHD-RNS-NutritionDietetics@health.nsw.gov.au

營養師:.....