








营养饮料配方

冷热饮皆可

 : 热饮  : 冷饮   : 冷热皆可

选择饮料

- 牛奶 / 无乳糖牛奶  
- 豆奶  
- 米浆 / 杏仁奶 / 燕麦奶*  

- 椰奶 / 水*  
- 茶 / 咖啡*  

*注意: 这些液体蛋白质含量偏低








加入蛋白质

选择 1 --2 样

- 酸奶 
- 冰激凌 
- 花生酱 / 坚果 / 亚麻籽、葵花籽和杏仁 (LSA)  
- 豆花/嫩豆腐  



- 芝麻 / 杏仁 / 核桃 / 花生粉  
- 脱脂奶粉  
- 蛋白粉, 例如 Sustagen™ / Ensure™ / Advital™  

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:



增加热量

选则至少 1 样



- 新鲜或冷冻水果, 例如香蕉、莓、芒果、木瓜 🍌 🍓
- 枣 🍎 🍓
- 芋粉 🍌 🍓
- 牛油果 🍌 🍓
- 奶油 / 椰子奶油 🍌 🍓
- 燕麦 🍌 🍓
- 蜂蜜 / 枫糖浆 🍌 🍓
- 冰糖 🍌 🍓
- 糖或糖浆, 例如红糖、姜糖、玫瑰糖 / 棕榈糖 🍌 🍓
- 炼乳 / 淡奶 🍌 🍓

添加风味

可根据个人喜好添加:



- 巧克力酱 / 草莓酱 / 焦糖酱 🍌 🍓
- 香草精 🍌 🍓
- 可可 / MiloTM / OvaltineTM / HorlicksTM 🍌 🍓
- 姜 / 肉桂 / 肉豆蔻 (Nutmeg) 🍌 🍓
- 麦芽 🍌 🍓
- 抹茶粉 / 茶粉 / 咖啡粉 🍌 🍓

可选择: 加冰然后...

搅拌



加料



- 果冻 🍌 🍓
- 仙草冻 🍌 🍓
- 豆花 🍌 🍓
- 杏仁豆腐 🍌 🍓
- 绿豆 / 红豆 🍌 🍓
- 甜花生 🍌 🍓
- 木薯粉 / 波霸珍珠 🍌 🍓
- 紫米 🍌 🍓
- 西米露 🍌 🍓
- 熟芋头 / 熟地瓜 🍌 🍓



建议: 考虑现成或方便的食材, 尤其是当您感觉很累的时候。例如饮用杏仁茶或三合一咖啡等冲剂、即食的红豆和花生汤罐头、木薯、杏仁豆腐和果冻。

风味饮品建议

杏仁奶茶 ☺



- 2 汤匙或 1 包杏仁茶粉
- 1 杯牛奶或其他牛奶替代品
- 60 克蛋白粉* (香草味或原味的)
- 适量糖或蜂蜜

将杏仁茶粉、蛋白粉和糖倒入温牛奶中搅拌至溶解

! 建议: 可以将油条浸入茶中, 美味且能增加热量

建议配料:

- 杏仁豆腐
- 煮熟的甜花生

抹茶牛奶 ☺ ❄️



- 1 杯牛奶或牛奶替代品
- 1 茶匙或1包抹茶粉
- 60克的蛋白粉剂* (香草味或原味)
- 适量炼乳

冷饮:

- 将所有材料搅拌混合即可饮用
- 也可加入红豆或冰激凌混合搅拌, 或最后作为点缀加上

热饮:

- 将抹茶粉、蛋白粉和炼乳加入温牛奶后搅拌至完全溶解

建议配料:

- 煮熟的甜红豆
- 香草冰激凌 (冷饮)

泡奶茶 ☺



- 1 杯牛奶或牛奶替代品
- 2 包自选红茶包, 例如 Assam
- 2 汤匙脱脂奶粉
- 适量蜂蜜、红糖或姜糖浆调味

在炉子上用小火慢煮牛奶和茶包10分钟

拿出茶包后加入脱脂奶粉并搅拌

加入适量蜂蜜或糖调味

建议配料:

- 木薯粉珍珠
- 豆花

传统木瓜牛奶沙冰 ❄️



- 1 杯牛奶或牛奶替代品
- ¾ 杯成熟的木瓜, 去皮并切丁
- 60克蛋白粉* (香草味或原味)
- 适量炼乳或蜂蜜

将所有材料搅拌混合后即可饮用

! 建议: 做好后应尽快饮用, 若不然木瓜可能会变苦