

營養飲品配方

可選擇冷飲或熱飲

☺: 熱飲 ❄️: 冷飲 ☺❄️: 熱飲或冷飲

選擇飲料

- 牛奶/無乳糖牛奶 ☺❄️
- 豆奶 ☺❄️
- 米漿/杏仁奶/燕麥奶 ☺❄️

- 椰奶/水* ☺❄️
- 茶/咖啡* ☺❄️

*註: 這些是低蛋白質飲料



添加蛋白質

選擇1 - 2款

- 酸奶 ❄️
- 冰淇淋 ❄️
- 花生醬/堅果/LSA ☺❄️
- 豆腐花/滑豆腐 ☺❄️



- 芝麻粉/杏仁粉/核桃粉/
花生粉 ☺❄️
- 脫脂奶粉 ☺❄️
- 蛋白粉, 例如Sustagen™/ Ensure™/
Advital™ ☺❄️

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:



添加能量

選擇1款或更多

- 新鮮或冷凍水果, 例如香蕉/漿果/芒果/木瓜
- 棗
- 芋粉
- 牛油果
- 奶油/椰子奶油
- 燕麥
- 蜂蜜/楓糖漿
- 冰糖
- 砂糖及糖漿, 例如紅糖/薑糖/玫瑰糖/棕糖
- 煉奶/淡奶



添加風味

可隨意添加以下味道

- 巧克力碎/草莓碎/焦糖碎
- 香草油
- 可可/Milo™/Ovaltine™/Horlicks™
- 薑/肉桂/肉荳蔻
- 麥芽
- 抹茶粉/茶粉/咖啡粉



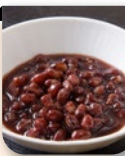
可選擇: 加冰然後...

攪拌



添加配料

- 果凍
- 草本或仙草凍
- 豆腐花
- 杏仁豆腐
- 綠豆/紅豆
- 甜花生
- 木薯/珍珠粉圓
- 紫米
- 西米
- 熟芋頭/紅薯



! 小貼士: 可選用現成或方便的食材, 尤其是在感到疲倦時。例如: 粉末裝和小包裝的杏仁茶和三合一咖啡, 即食的紅豆、罐頭花生湯、木薯、杏仁豆腐、果凍等。

風味飲品建議

杏仁奶茶 ☺



- 2湯匙或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)
- 適量糖或蜂蜜調味

將杏仁茶粉、蛋白粉、糖倒入溫牛奶中攪拌至溶解

! 小貼士: 搭配油條蘸茶食用, 更加美味, 能量更高。

建議配料:

- 杏仁豆腐
- 熟甜花生

抹茶牛奶 ☺ ❄️



- 1杯牛奶或其他牛奶替代品
- 1茶匙或1包抹茶粉
- 60克蛋白粉* (香草味或原味)
- 適量甜煉奶調味

冷飲:

- 將所有食材攪拌混合即可飲用
- 也可以將紅豆或冰淇淋加入混合攪拌, 或作為添加配料

熱飲:

- 將抹茶粉、蛋白粉、甜煉奶放入溫牛奶攪拌至完全溶解

建議配料:

- 熟紅豆
- 冷飲可加入香草冰淇淋

泡奶茶 ☺



- 1杯牛奶或其他牛奶替代品
- 2個自選紅茶包, 例如阿薩姆
- 2湯匙脫脂奶粉
- 適量蜂蜜、紅糖或生薑糖漿調味

在爐灶上用小火慢煮牛奶和茶包10分鐘

取出茶包, 加入脫脂奶粉攪拌

加入適量蜂蜜或糖調味

建議配料:

- 木薯粉圓
- 豆腐花

傳統木瓜沙冰 ❄️



- 1杯牛奶或其他牛奶替代品
- ¾杯成熟木瓜, 去皮切塊
- 60克蛋白粉* (香草味或原味)
- 適量甜煉奶或蜂蜜調味

將所有食材攪拌混合即可飲用

! 小貼士: 做好後盡快飲用, 否則木瓜可能會變苦。