二十道軟餐美味上菜！

人本自立系列

團軟煮意

軟餐製作分享集

編輯名單

督印人

黃智傑

編輯小組

吳志成
蘇小燕
鄧玉英
賴添文
李淑萍
陳浩賢
羅麗恩
潘月嫦
潘碧儀
李金鳳

出版：基督教香港信義會社會服務部

版次：2024 年 1 月初版

軟餐

讓長者大快朵頤

序

基督教香港信義會
社會服務部
總幹事　陳麗群

食物不僅是為了果腹，它的色、香、味能令人愉悅；它也令人想起與親朋相聚的時刻，感覺關懷和愛。可惜，隨著年老，部份長者出現吞嚥困難，令食物只剩下它最基本的功能，「用餐」不再是樂趣。記得媽媽年邁時也有吞嚥困難，看著她每天對「糊餐」提不起興趣，進食成了每天沒趣的差事，亦成為與餵食者的角力場。有一次，我嘗過她的食物，就明白她的反應。然而，我們都接受這衰退和失去，是不能逆轉的事實。

感謝山景長者護理院的同事並不停留在現實的無奈，努力研發「軟餐」，要恢復它的色、香、味，以延續院友們進食的愉悅。看見院友們對用餐重拾歡顏，大家都很興奮，進食不再是乏味的事了。我們期望透過此分享集與大家分享我們的研發歷程、心得及 20 道軟餐菜式的介紹，彼此學習和激勵，可創造更多菜式，令更多長者們可受惠。在此，我要感謝泓富產業信託的主要贊助，並柯義紅女士聯繫多間公司捐款，支持我們舉辦軟餐工作坊和出版此分享集。

但願我們都記掛著長者的生活質素，秉持不放棄的態度，將長者們的「不能」突破為「可能」！

序

基督教香港信義會
社會服務部
助理總幹事　黃智傑

俗語有云『民以食為天』，充分表現中國人對「食」的重視，而「食」本身亦有多重的意義，除了提供身體所需的營養外，「食」本身都是一個擁有多重感官享受的過程，亦會直接提升個人的情緒和動力，所以一直以來美食的電視節目和著作都大受歡迎，歷久不衰。可是，大家有沒有想過，假若有一天自己身體突然出了問題導致吞嚥障礙，餘生的每餐只能進食一些免治的肉、菜和爛飯，相信大家都能夠想像到那種感受……

香港已踏入「超老齡化社會」的年代，長者進入院舍居住時已相當體弱，根據港大吞嚥研究所的研究發現，約有60%居於院舍的長者都有不同程度的吞嚥障礙，他們需要進食糊餐或碎餐，雖然這些餐類能保持吞嚥安全，卻大大減低了進食時的體驗和意欲，進食份量減少之餘更影響情緒。有見及此，本會山景長者護理院的同工們自發地鑽研多款適切吞嚥障礙患者的餐膳，一方面符合國際吞嚥障礙飲食標準（IDDSI）所制定的食物質地及液體濃稠度，又能配合言語治療師所制定的吞嚥訓練；另一方面優化食物的外觀和保留食物的原味，讓有吞嚥障礙的院友能重新感受食物的色香味和口感，亦逐步提升其吞嚥能力，增加進食量。

希望本書能作為業界同工的參考，重燃有吞嚥障礙長者的進食動機和逐漸改善長者的吞嚥能力。

編者的話

基督教香港信義會
社會服務部（長者服務）
服務總監　吳志成

《「團軟煮意」軟餐製作分享集》源於山景長者護理院同工看到吞嚥困難院友的基本需要未能滿足，平日只能進食已失去「食物型態、顏色、香味、質感」的糊餐，於是通力製作不同款式的精緻軟餐，協助尋回享受美食的樂趣。每當看見院友「笑咪咪」豎起「手指公」盛讚還原真面目的片皮鴨、煎三文魚、冬瓜盅等美食，對為此努力的職員、盡出心思的廚師、提供專業意見的治療師及醫護同工等，院友的喜悅就是最賞心的回報。

信義會長者服務近年積極推動「人本自立」服務。「以人為本」是我們的核心價值，尊重長者為獨立個體，從長者的觀點出發，為長者提供正面及關愛的社交環境；並引入日本及台灣盛行的「自立支援」介入手法，讓長者得到更多自主和選擇，活得更快樂、更有生活質素。介入方法分為「三不四要」，「三不」就是減少約束、減少尿布及減少卧床；「四要」包括多飲水、多運動、食得好及排便順暢。「團軟煮意」軟餐製作經驗已由本會山景院推廣至本會恩頤居及恩海居兩所長者院舍，現再向各界安老服務、長者及家屬分享，希望長者每天都「食得好」，身體有足夠營養，健康自然得以改善。

盼望大家不僅從這分享集中看到佳餚美食的軟餐，更感受到信義會「以人為本」及「處處顯出關懷」的服務理念。

編者的話

基督教香港信義會
山景長者護理院
院長　蘇小燕

社會上有不少老友記因健康轉變導致吞嚥問題，需要改食流質甚至糊狀餐膳，他們因此不知「食緊什麼」，當中質感更令人胃口大減，影響健康，降低生活質素。「團軟煮意」軟餐製作分享集，取名有著中國人一家團圓的含意，除為有吞嚥困難的人士及其家庭提供自行製作軟餐之法則外，更強調「一家人同桌同食」的傳統，在佳節或特別日子，無論有無吞嚥問題，一家人都可透過一同準備、一同烹煮，達至同桌共樂、同享美食。

本會山景院在推廣軟餐的過程，得到多方友好支持，期間為合作伙伴、長者及其家人進行多場軟餐製作工作坊，除理論分享，亦即場教授軟餐製作；是次分享集更喜獲攝影專家義務拍攝軟餐菜式、言語治療師及營養師義務為每道菜式撰寫小貼士及軟餐製作標準、山景院合作伙伴如到訪醫生、資深護士、協作團體、老友記及家人的心聲分享，情理兼備，豐富了分享集內容。

「團軟煮意」軟餐製作分享集除有實體書外，亦設有電子書，期盼方便更多家庭都能隨時隨地參考烹調、隨時團聚享用。

目錄

序 - 總幹事陳麗群 P.3

序 - 助理總幹事黃智傑 P.4

編者的話 - 服務總監吳志成..... P.5

編者的話 - 山景長者護理院院長蘇小燕 P.6

「人本煮意」- 軟餐發展進程 P.9

「要有叉匙定標準」 P.12

基本功 P.18

「型態萬千」 P.25

二十道風味 (食材、制作方法、師師蜜語) P.28

- 蜜汁叉燒 P.29
- 洋蔥豬扒 P.33
- 梅菜扣肉 P.36
- 南乳炆豬手..... P.39
- 咕嚕肉..... P.42
- 麵豉排骨 P.46

- 蘿蔔炆牛腩 P.49
- 燒汁雞翼 P.52
- 海南雞 P.56
- 栗子炆雞 P.59
- 明爐燒鴨 P.62
- 鹵水鴨 P.65
- 芋頭炆鴨 P.68
- 梅菜鮫魚 P.72
- 香煎三文魚 P.75
- 葡汁魚柳 P.79
- 茄汁蝦 P.82
- 西蘭花帶子 P.86
- 什錦炒粒粒 P.90
- 瑤柱節瓜甫 P.94

團「軟」與您 P.97

鳴謝名單 P.102

人本煮意

1984年 — 耆年宿舍

1993年 — 轉變成護理安老院

糊餐（碗上）

由飯糊、肉糊、菜糊混合而成。

優點：方便餵食

缺點：分不出味道

* 考慮到混合後分不出味道

糊餐（分隔碟上）

由飯糊、肉糊、菜糊分開放在不同的盤 / 碗。

優點：可嘗試不同食物的味道

缺點：未必估到實物

2013年 — 用馬鈴薯粉和蛋白製作軟餐

將食材與馬鈴薯粉和蛋白混合，使用雪糕勺造成球型。

優點：開始成型

缺點：浪費蛋黃、某類病人不適合食用

「人本煮意」- 軟餐發展進程

2018年 — **人本自立**

用食物酵素製作軟餐

將食材煮熟及打糊，再加入食物煮沸後，倒入模具成型。

2019-2021年 — **不時製作不同款式的軟餐，讓院友有更多驚喜**

2021年 — **學做天然食材製作軟餐**

用天然食材製作軟餐

將食材與山藥（淮山）/ 雪耳、雞蛋一同打成糊狀，造型後加熱。

2022年 — **籌備製作軟餐分享集**

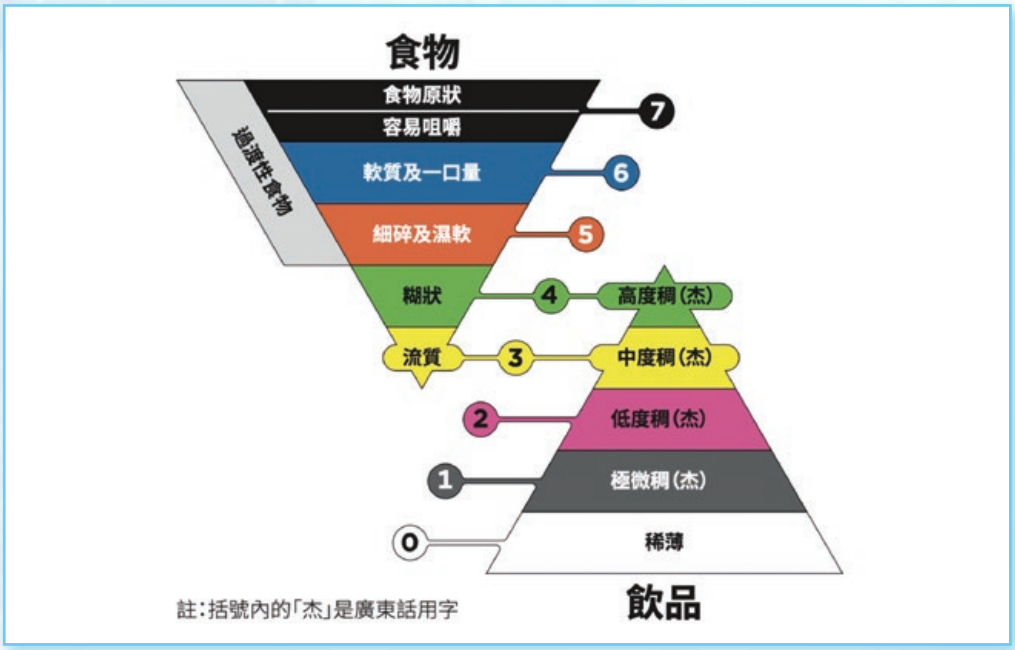
2023年 — **軟餐製作工作坊**

要有叉匙
定標準

IDDSI 介紹

俗語說「民以食為天」，進食本應讓人開心及滿足，亦是生活中必不可少的社交活動。然而進食對吞嚥困難人士來說卻充滿挑戰。如果吞嚥困難人士進食了不恰當的飲品或餐類，隨時會出現嗆咳甚至窒息的情況！

國際吞嚥障礙飲食標準化創辦組織 (The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative 簡稱 IDDSI) 為吞嚥困難人士定立全球公認的食物質地及液體濃稠度定義，製作了一套適用於吞嚥困難人士的飲食框架。只要吞嚥困難人士、看護人員或家屬根據框架上的建議安排合適的餐類，大家就能食得開心又放心。



IDDSI 框架包含 0-7 的分級，其中 0-4 為飲品分級；3-7 為食物分級。

以下為大家簡介飲品分級 0-4 級：

IDDSI 分級	特徵
0 級：稀薄 / 清流質	液體如水般流動迅速。
1 級：極微杰	流動速度比水稍微濃稠，如杰奶狀。 可用飲管、餵食針筒或奶嘴飲用。
2 級：低度杰	流動速度比稀薄液體慢，如合桃露狀。 可從傾側的匙羹向下流出。 仍可用標準口徑的飲管飲用，但需要稍為用力吸啜。
3 級：中度杰	流動速度更慢，如嬰幼兒米糊狀。 可用杯及匙羹飲用。 質地順滑，沒有顆粒。
4 級：高度杰	肉糊或杰米糊狀。 匙羹傾斜時，液體會一整羹滑落，落在碟上仍能保持形狀。 不含團塊；不黏口。

要有叉匙定標準

以下為大家簡介食物分級 3-7 級：

IDDSI 分級	特徵
3 級： 流質 3	• 相等於中度杰液體的食物。 • 會持續從餐叉罅流下，可用杯飲用。 **相等餐類**：全流餐。 **適用人士**：舌頭活動能力不佳，缺乏咬合及咀嚼能力人士。
4 級： 糊狀 4	• 相等於高度杰液體的食物。 • 可在餐叉上堆成形，不會持續流下或跌落，質地滑而不黏口。 **相等餐類**：全糊餐、塑型軟餐。（例：芝麻糊、乳酪、塑型雞翼軟餐） **適用人士**：舌頭功能明顯較差，缺乏咬合及咀嚼能力人士、缺少牙齒的人士。
5 級： 細碎及濕軟 5	• 食物碎成約 4 毫米，不長於 15 毫米的小型團塊。 • 質地軟綿濕潤，沒有液體分離。 • 能輕易被餐叉壓力碾碎。 **相等餐類**：免治餐。（例：軟飯、字母粉、免治肉） **適用人士**：舌頭功能尚可，但缺少牙齒或咀嚼能力較弱的人士。

IDDSI 分級	特徵
6 級： 軟質及 一口量 6	• 食物約 15 毫米的小塊。 • 質地柔軟，吞嚥前需要咀嚼。 • 能被餐叉壓力碾碎而不會恢復原狀。 **相等餐類**：軟滑餐、切絲餐。（例：南瓜、香蕉、魚柳） **適用人士**：舌頭功能尚可，但咀嚼能力稍弱的人士。
EC7 級： 容易咀嚼 食物 ** EC 7	• 食物大小不受限制，但質地柔軟。 • 包括混合質地的食物。 • 不包括堅硬、煙韌、黏喉、乾身、含骨頭的食物。 **相等餐類**：無骨餐。（例：去骨雞肉、去骨魚、瓜類） **適用人士**：舌頭及咀嚼能力尚可，但缺少牙齒的人士。
7 級： 食物原狀 7	• 常規食物，質地及大小不受限制。 • 適合所有年齡層的各種日常食物。 **相等餐類**：正餐。 **適用人士**：舌頭及咀嚼能力正常的人士；能夠安全地吐骨及處理黏 / 硬食物的人士。

要有叉匙定標準

為了提昇吞嚥困難人士進食的質素，近年各地均引入了塑型軟餐，旨在調整食物質地以配合吞嚥困難的同時，又能盡量保留食物的原狀及色香味，以下為大家簡介一般塑型軟餐的特點：

IDDSI 分級	特徵
塑型軟餐應該符合： 4 級（糊狀） 4 或 5 級（細碎及濕軟） 5	**第 4 級指標：** 軟餐應成形而不會有液體流下。 質地滑而不黏口。 能夠輕易被湯羹壓爛成糊狀，屬第 4 級。 **第 5 級指標：** 如果未能夠輕易被湯羹壓，但能輕易被餐叉壓力碾碎成為細碎濕潤團塊，屬第 5 級。 如未能通過湯羹及餐叉測試，該塑型軟餐可能達 6 級以上，未必適合吞嚥困難較明顯的人士。

了解更多：https://iddsi.org/

**資料來源：社會服務聯會 https://www.hkcss.org.hk/

言語治療師
老正賢先生

基本功

酵素編

酵素到底是什麼？

酵素的主要成分是澱粉和植物黃原膠，兩者均屬於天然成分可安心食用。在加熱過程中將食物黏度降低。為長者製作精緻、健康、原汁原味的食物，口感猶如薯蓉。

軟餐，是專為吞嚥障礙患者而設的餐膳。經過心思製作後與一般食物相似，呈果凍狀，口感軟綿，且黏性低，容易被舌頭壓爛吞嚥。亦能保持食物之色香味，藉此增加患者食慾，維持身體營養所需。減低食物「落錯格」及嗆咳風險同時亦可重拾與家人共享美食樂趣。

基本製作方法：

1. 準備功夫：

所需食材預先煮熟及去骨、按食材重量預備指定份量的酵素、可飲用清水、攪拌機、煮食器皿、模具、電子磅、量杯及爐具。

2. 食材、水份及酵素計算參考比例：

《肉類》

食材份量	水份量	酵素份量	食材：水比例
100 克	100 克 / 毫升	3 克	1：1~2

《蔬菜 / 瓜類》

食材份量	水份量	酵素份量	食材：水比例
100 克	50 克 / 毫升	2.3 克	1：0.5~1.5

《白飯》

食材份量	水份量	酵素份量	食材：水比例
100 克	200 克 / 毫升	4.5 克	1：2

3. 製作三步曲

第一步：攪拌

將已煮熟食材加入攪拌機，再加入酵素及水，攪拌至順滑沒有顆粒。

第二步：加熱

將攪拌好的食材倒入鍋中，加熱至沸騰，期間要不停攪拌，小心燒焦，至變成流質為完成。

第三步：塑形

加熱後的食材倒入模具，待涼後，便可以取出及食用。

4. 小貼士

- 製作時間視乎食材而定。
- 攪拌時間最少為 5-10 分鐘，攪拌至食物沒有顆粒，質感順滑。
- 每份軟餐添加酵素份量。
- 為食材及水份之總重量的 1.5%，可根據患者的吞嚥能力在總重量的 0.8% 至 2% 之間調節軟硬度。
- 添加酵素份量越多，食物質感越為結實。

5. 注意事項

患者進食時仍需注意軟餐軟硬度是否配合醫護人員的建議，如有任何疑問，請先向言語治療師或醫護人員查詢。

天然食材編

天然食材到底是什麼？

天然食材的主要成分是淮山及雞蛋，兩者均屬於天然成分可安心食用。

憑着打磨淮山及雞蛋時產生的黏度，在加熱過程中與食材黏在一起，倒模後，便可形成食物原貌。為長者製作精緻、健康、原汁原味的食物，口感猶如薯蓉。

基本製作方法：

1. 準備功夫：

所需食材預先煮熟及去骨、按食材重量預備指定份量的淮山、雞蛋、可飲用清水、攪拌機、煮食器皿、模具、電子磅、量杯及爐具。

2. 食材、水份、淮山及雞蛋計算參考比例：

《肉類》

食材份量
240 克

淮山份量
240 克

水份量
100 克 / 毫升

雞蛋
一隻

《蔬菜 / 瓜類》

食材份量
100 克

淮山份量
60-80 克

雞蛋
一隻

食材：淮山比例
1：0.6-0.8

** 備注：以上份量只供參考 **

3. 製作三步曲

第一步：攪拌

將已煮熟食材加入攪拌機，加入淮山、雞蛋及水，攪拌至順滑沒有顆粒。

第二步：加熱

將攪拌好的食材倒入鍋中，加熱至沸騰，期間要不停攪拌，小心燒焦，至變成流質為完成。

第三步：塑形

加熱後的食材倒入模具，待涼後，便可以取出及食用。

4. 小貼士

- 製作時間視乎食材而定。
- 攪拌時間最少為 5-10 分鐘，攪拌至食物沒有顆粒，質感順滑。
- 淮山比例：
  每份軟餐添加淮山為食材之總重量的100%
- 水份比例：
  每份軟餐添加水份為食材之總重量的 40-50%
- 雞蛋比例：
  每份 240 克肉類為一隻雞蛋
- 蔬菜 / 瓜類
  此類食物為水份較多，所以再調較淮山份量時，須自行作遞增或加減。

5. 注意事項

患者進食時仍需注意軟餐軟硬度是否配合醫護人員的建議，如有任何疑問，請先向言語治療師或醫護人員查詢。

型態萬千

不同模具特色（可購買的模具）

矽膠模具

好處：

- 容易脫膜
- 重複使用
- 耐用，不容易損壞

壞處：

- 價錢較昂貴

塑膠模具

好處：

- 重複使用
- 價錢便宜

壞處：

- 不耐用，容易損壞

不同模具特色（自制模具）

錫紙

好處：

- 容易脫膜
- 可摺成不同形狀

壞處：

- 容易損壞

保鮮紙

好處：

- 定型後，可利用工具，切割成不同形狀
- 容易脫模

壞處：

- 容易損壞

罐頭

好處：

- 定型後，可利用工具切割成不同形狀
- 耐用及可重用

壞處：

- 容易生鏽

碟

好處：

- 適合做較薄的食材
- 可循環再用

壞處：

- 玻璃或瓷碟容易打破

即棄塑膠容器

好處：

- 定型後，可利用工具，切割成不同形狀
- 容易脫模

壞處：

- 不耐用

二十道
風味

蜜汁叉燒

IDDSI 4 級：糊狀

4

酵素材料及做法

材料

- 蜜汁叉燒 240 克
- 酵素 9 克
- 清水 240 克

做法：

1. 叉燒切細粒。
2. 將叉燒、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 10 分鐘），可用匙試有無微粒，如有就可再打至順滑。
3. 將已攪拌好的叉燒肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的叉燒肉糊倒入模具，待涼。
5. 放涼後起模，完成。

天然食材材料及做法

材料

- 蜜汁叉燒 240 克
- 淮山 240 克
- 雞蛋 1 隻

做法：

1. 叉燒切粒。
2. 叉燒加上淮山、雞蛋及用水攪伴，攪至順滑（約 10 分鐘），可用匙試有無微粒，如有就可再打至順滑。
3. 將已攪拌好的叉燒肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的叉燒肉糊倒入模具，待涼。
5. 放涼後起模，完成。

師師蜜語

言語治療師

留意叉燒軟餐的質地應軟滑而不黏喉，如果叉燒太黏身，製作叉燒蓉時可加入適量的水及凝固粉。

按此做法烹調的食物能乎合 IDDSI 第 4 級，但亦有機會因材料和烹調過程而影響質量，令食物質地較硬身，則未必適合食用 IDDSI 第 4 級之人士享用。

營養師

叉燒的味道香濃，對於味覺減退的長者來說，選擇味道濃郁的食物是首選，但同時這麼美味的食物背後，都隱藏著高糖份及高鹽份的攝取。

小提示

想穩定血糖或血壓，一定要控制鈉質的攝取，可以減少醬汁的攝取及選擇較低脂的叉燒加工。

每二人食用份量

	能量（千卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）	糖（克）	鈉（毫克）
酵素	725	51	46	19	2.5	20	1600
淮山	1108	61	51	86	8	22	1600
叉燒汁	180	0	12	13	/	13	2200

洋蔥豬扒

IDDSI 4 級：糊狀

4

酵素材料及做法

已烹調「洋蔥豬扒」二人份

豬扒材料

- 豬扒 240 克
- 酵素 9 克
- 清水 260 克

洋蔥材料

- 洋蔥 100 克
- 酵素 4 克
- 清水 40 克

做法：

1. 豬扒拆骨及將肉切細粒、洋蔥切細條。
2. 將豬扒、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 10 分鐘），可用匙試有無微粒，如有，須再打至順滑。
3. 將已攪拌好的肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的肉糊倒入模具，待涼。
5. 將洋蔥加入酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 5 分鐘），可用匙試有無微粒，如有，須再打至順滑。
6. 分別將已攪拌好的洋蔥糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
7. 分別將煮好的洋蔥糊倒入模內攤平，待涼。
8. 肉糊放涼後，倒出模具放於碟內。
9. 洋蔥放涼後，倒出模具，切細條放於豬扒件上，加上醬汁，完成。

師師蜜語

言語治療師

咀嚼能力較佳，或能夠進食切絲餐的人士，可以切粒洋蔥代替軟餐洋蔥。

營養師

小提示

洋蔥含豐富的抗氧化物「槲皮素」，屬類黃酮化合物，能有效抗炎，降低壞膽固醇，保護心血管和細胞免受自由基侵襲使，有助預防三高；每日進食半個已經足夠，過量可能會造成腹脹，腸胃不佳者需要特別留意。

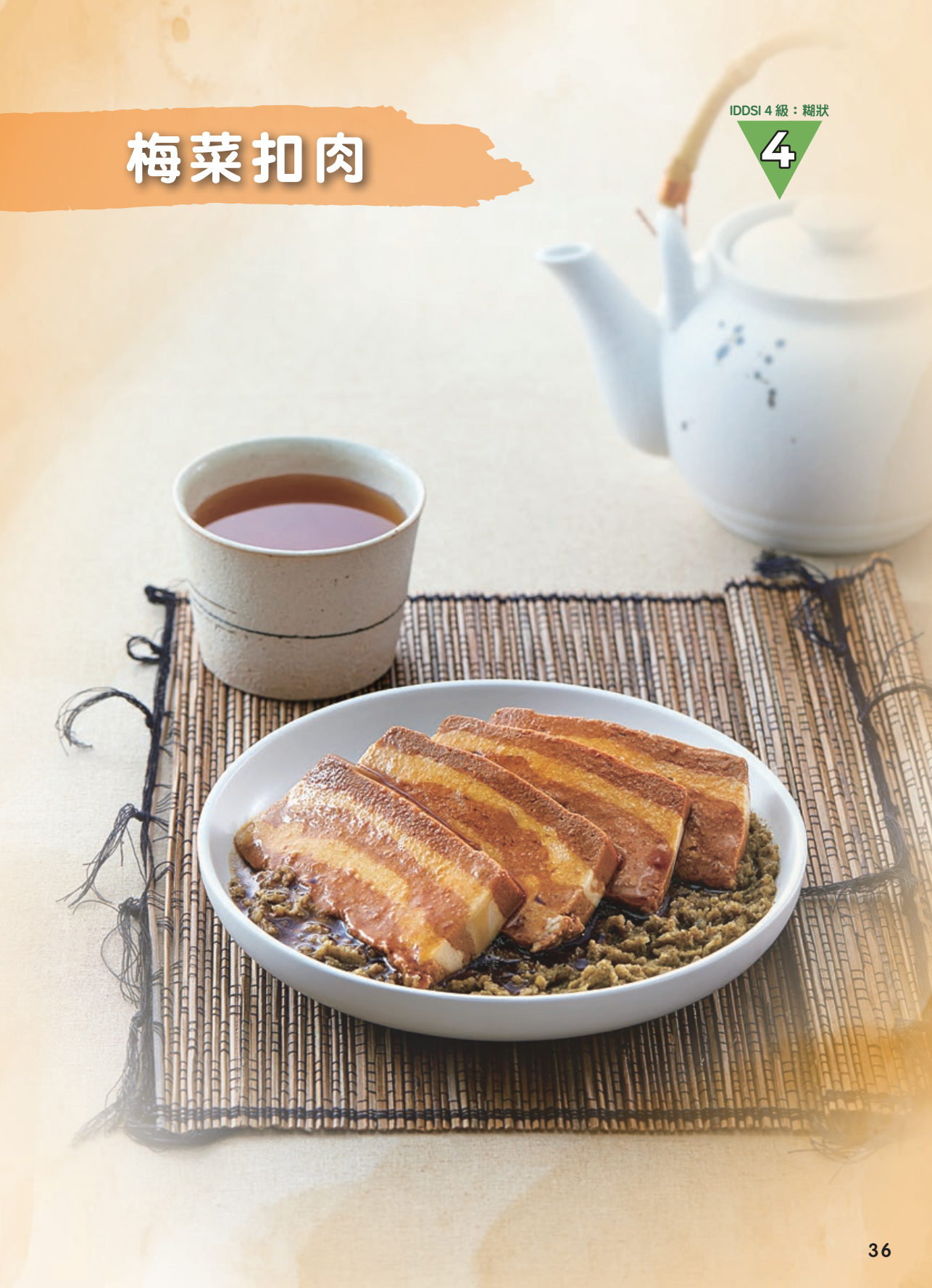
每二人食用份量

	能量（千卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）	糖（克）	鈉（毫克）
酵素	208	27.3	6.9	9.6	1.1	2.7	372
淮山	363	32.2	9.0	37.8	5.1	2.8	362

梅菜扣肉

IDDSI 4 級：糊狀

4



酵素材料及做法

已烹調「梅菜扣肉」二人份

豬肉（扣肉）材料

- 豬肉 240 克
- 酵素 9 克
- 清水 240 克

豬肉（肥膏）材料

- 肥肉 120 克
- 酵素 5 克
- 清水 120 克

梅菜材料

- 梅菜 60 克
- 酵素 3 克
- 清水 50 克

做法：

1. 將扣肉分開豬肉及肥膏，並分別切細粒。
2. 將豬肉、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 10 分鐘），可用匙試有無微粒，如有，須再打至順滑。
3. 將已攪拌好的豬肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦），待用。
4. 將肥膏、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 10 分鐘），可用匙試有無微粒，如有須再打至順滑。
5. 將已攪拌好的肥膏糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
6. 先將豬肉糊舖好在模具內，再加上肥膏糊，再加豬肉糊，逐層舖好，共 5 層，待涼。
7. 將梅菜加入酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 3 分鐘），可用匙試有無微粒，如有，須再打至順滑。
8. 將已攪拌好的梅菜糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）。將煮好的梅菜糊倒入模內攤平，待涼。
9. 扣肉糊放涼後，倒出模具，切件放於碟內。
10. 梅菜放涼後，倒出模具，切散放於扣肉旁，加上醬汁，完成。

師師蜜語

言語治療師

咀嚼能力較佳，或能夠進食切絲餐的人士，可以切粒梅菜代替軟餐梅菜。

營養師

豬肉含有豐富的優質蛋白質及身體必需的脂肪酸，同時都會提供血紅素和促進鐵吸收。可以改善缺鐵性貧血，具有補腎養血，滋陰潤燥的功效。但是因為梅菜扣肉主要的原材料是豬腩肉，熱量同脂肪含量會比較高。

小提示

- ✓ 不建議有三高或高血壓人士大量或經常進食
- ✓ 梅菜屬於高鈉食物，建議有腎病或需要低鹽飲食患者適量進食。

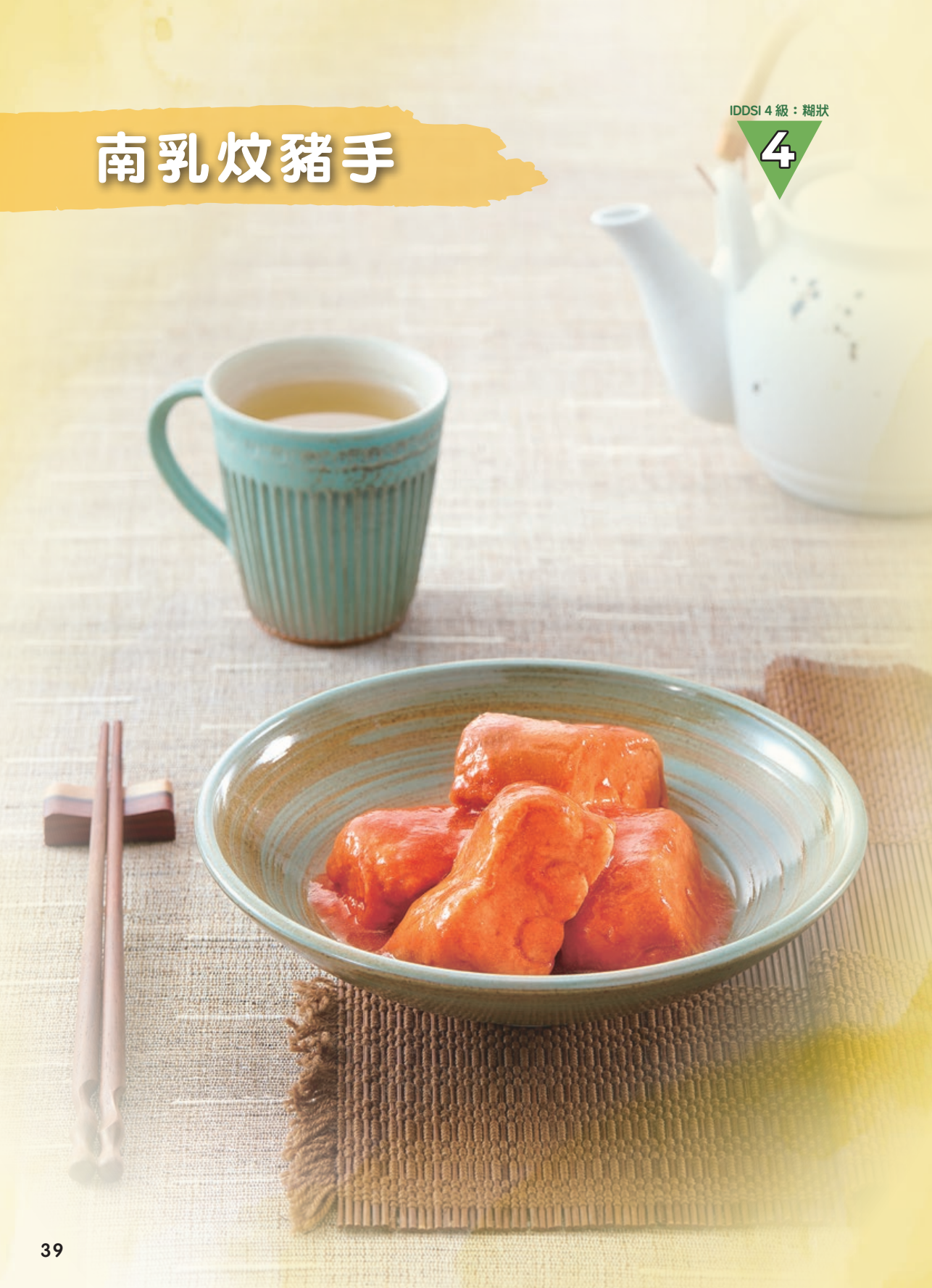
每二人食用份量

	能量（千卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）	糖（克）	鈉（毫克）
酵素	730	26	80	14	0.1	7.3	730
醬汁	180	0	7	15	/	12	2300

南乳炆豬手

IDDSI 4 級：糊狀

4



酵素材料及做法

已烹調「南乳炆豬手」二人份

豬手材料

- 豬手 240 克
- 酵素 9 克
- 清水 240 克

做法：

1. 將豬手拆骨起肉，切細粒。
2. 將豬手、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 10 分鐘），可用匙試有無微粒，如有，須再打至順滑。
3. 將已攪拌好的豬肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將豬肉糊舖好在模具內，待涼。
5. 豬肉糊放涼後，倒出模具，切出豬手形狀放於碟內，加上醬汁，完成。

師師蜜語

言語治療師

有吞嚥困難，或需用凝固粉增加飲品稠杰度的人士，需留意南乳汁的稠杰度是否合適，需要時南乳汁可加凝固粉，並按個別飲品稠杰度分級而調整。

營養師

豬手含有豐富的維他命 A、B、C、鈣、磷和鐵質，同時也提供充足的蛋白質及骨膠原。但是大量進食都會導致體重上升，因卡路里及脂肪都比其他肉類高。

小提示

✓ 嘌呤水平異常、血尿酸濃度高的人士不適宜過量使用，有機會會導致痛風症發作。

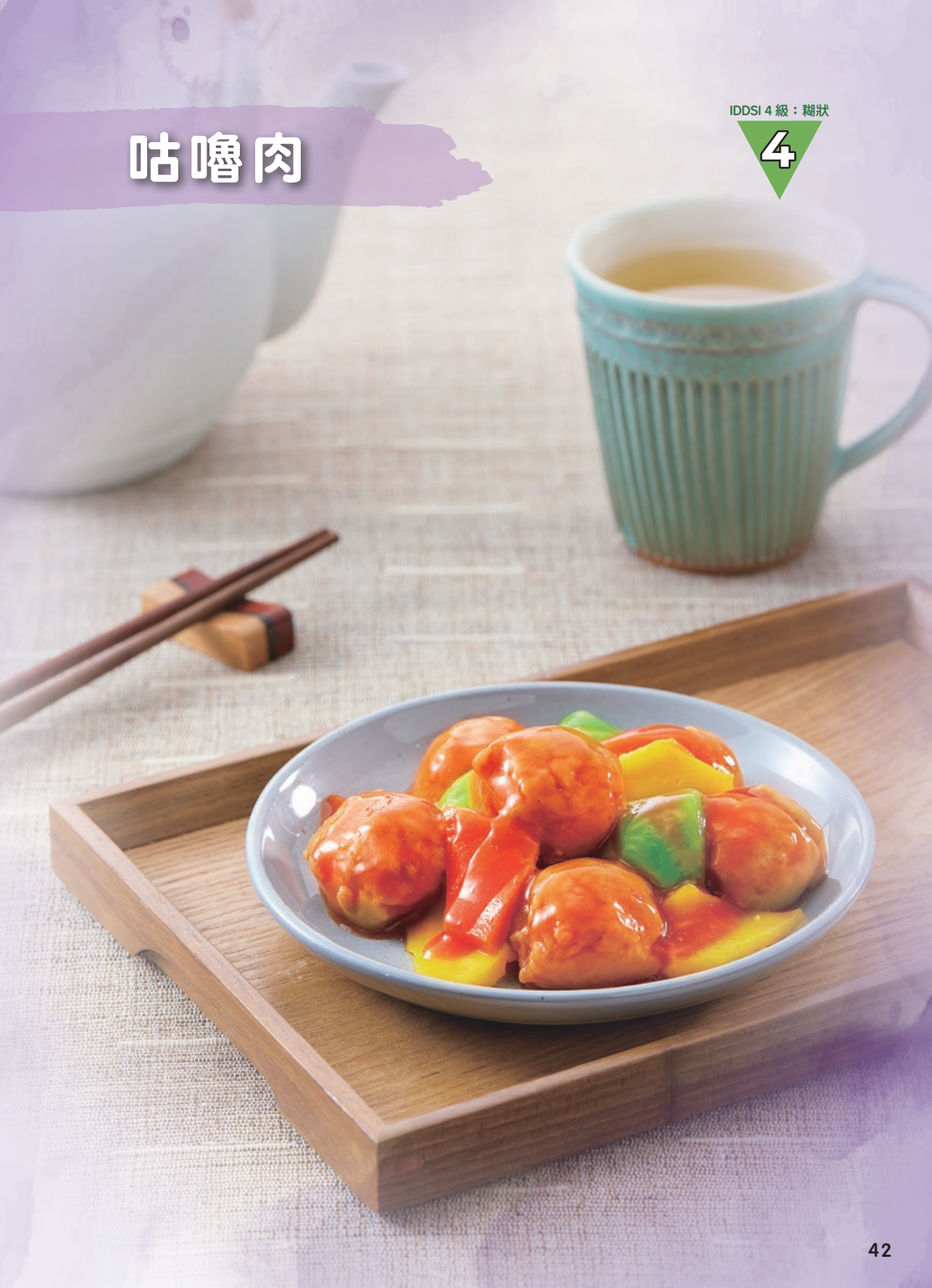
每二人食用份量

	能量（千卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）	糖（克）	鈉（毫克）
酵素	810	41	68.6	0	1.6	0	120
南乳汁	180	8	6.3	14	/	6	3500

咕嚕肉

IDDSI 4 級：糊狀

4



酵素材料及做法

已烹調「咕嚕肉」二人份

咕嚕肉材料

- 咕嚕肉 240 克
- 酵素 9 克
- 清水 240 克

三色椒材料

- 青椒、黃椒、紅椒各 50 克
- 酵素 2 克（共 3 份）
- 清水 20 克（共 3 份）

做法：

1. 咕嚕肉拆骨、起肉，切細粒。
2. 將咕嚕肉、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 10 分鐘），可用匙試有無微粒，如有就可再打至順滑。
3. 將已攪拌好的肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的肉糊倒入模具，待涼。
5. 將青椒、黃椒、紅椒分別加入酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（各約 4 分鐘），可用匙試有無微粒，如有就可再打至順滑。
6. 分別將已攪拌好的三色椒糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
7. 分別將煮好的三色椒糊倒入模內攤平，待涼。
8. 咕嚕肉糊放涼後，倒出模具放於碟內。
9. 三色糊放涼後，倒出模具，切件放於肉件旁，加上醬汁，完成。

天然食材材料及做法

咕嚕肉材料

- 咕嚕肉 240 克
- 淮山 240 克
- 清水 100 克
- 雞蛋 1 隻

配菜材料

- 青椒、黃椒、紅椒各 50 克
- 淮山各 50 克（共 3 份）
- 雞蛋 1 隻（共 3 份）

做法：

1. 咕嚕肉拆骨、起肉，切細粒。
2. 將咕嚕肉、淮山、雞蛋及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 10 分鐘），可用匙試有無微粒，如有就可再打至順滑。
3. 將已攪拌好的肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的肉糊倒入模具，待涼。
5. 將青椒、黃椒、紅椒分別加入淮山及雞蛋放入攪拌機內，攪至順滑（各約 4 分鐘），可用匙試有無微粒，如有就可再打至順滑。
6. 分別將已攪拌好的三色椒糊倒入碟上蒸熟。（碟上先鋪上保鮮紙）
7. 將蒸熟的三色椒糊取出，待涼。
8. 咕嚕肉糊放涼後，倒出模具放於碟內。
9. 三色糊放涼後，倒出模具，切件放於肉件旁，加上醬汁，完成。

師師蜜語

言語治療師

有吞嚥困難，或需用凝固粉增加飲品稠杰度的人士，需留意醬汁的稠杰度是否合適，需要時醬汁可加凝固粉，並按個別飲品稠杰度分級而調整。

按此做法烹調的食物能乎合 IDDSI 第 4 級，但亦有機會因材料和烹調過程而影響質量，令食物質地較硬身，則未必適合食用 IDDSI 第 4 級之人士享用。

營養師

不同顏色的番椒都有著自己獨特的功效。青椒的纖維較高，助於促進腸胃蠕動，幫助排便，同時含有豐富的維生素 C 及鉀。黃椒富含維生素 A、C、E 等抗氧化營養素，此外含有植化素「類黃酮」，能夠抵抗自由基攻擊，預防心血管疾病。而紅椒的維生素 A 含量是三者之首對於皮膚、眼睛等很有幫助。

小提示

✓ 維生素 A 是脂溶性維他命，建議和油一起拌炒，可提高營養素的吸收。

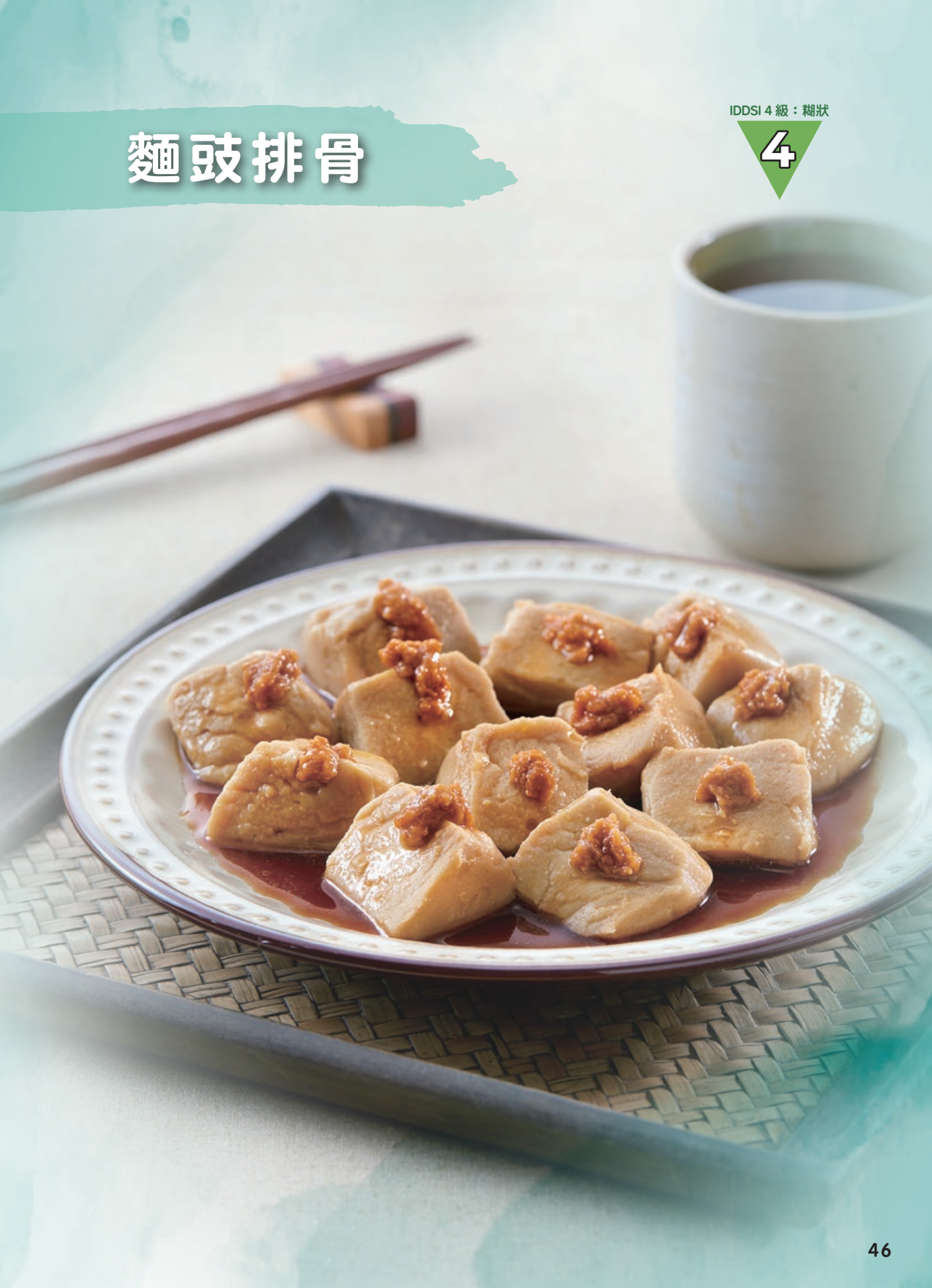
每二人食用份量

	能量（千卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）	糖（克）	鈉（毫克）
酵素	412	50	20	10	2.5	0	6
淮山	1215	54.5	35	110	16	2	36
酸汁	170	0	8	10	/	10	1250

麵豉排骨

IDDSI 4 級：糊狀

4



酵素材料及做法

已烹調「麵豉排骨」二人份

排骨材料

- 排骨 240 克
- 酵素 9 克
- 清水 240 克

麵豉材料

- 麵豉 50 克
- 酵素 2 克
- 清水 20 克

做法：

1. 排骨拆骨及將肉切細粒、麵豉切細粒。
2. 將肉、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 10 分鐘），可用匙試有無微粒，如有，須再打至順滑。
3. 將已攪拌好的肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的肉糊倒入模具，待涼。
5. 將麵豉加入酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 2 分鐘），可用匙試有無微粒，如有，須再打至順滑。
6. 分別將已攪拌好的麵豉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
7. 分別將煮好的麵豉糊倒入模內攤平，待涼。
8. 肉糊放涼後，倒出模具放於碟內。
9. 麵豉放涼後，倒出模具，切細粒放於肉件上，加上醬汁，完成。

師師蜜語

言語治療師

咀嚼能力較佳，或能夠進食切絲餐的人士，可以以普通豉椒代替軟餐豉椒。

有吞嚥困難，或需用凝固粉增加飲品稠杰度的人士，需留意豉汁的稠杰度是否合適，需要時豉汁可加凝固粉，並按個別飲品稠杰度分級而調整。

營養師

麵豉主要的材料為大豆，經過發酵的過程，食物中的益生菌含量會增加，有助腸道健康。除此之外，大豆含有豐富大豆類黃酮，蛋白質，維他命 K，有著抗氧化、抗老化、降膽固醇的功效。

小提示

✓ 維生素 A 是脂溶性維他命，建議和油一起拌炒，可提高營養素的吸收。

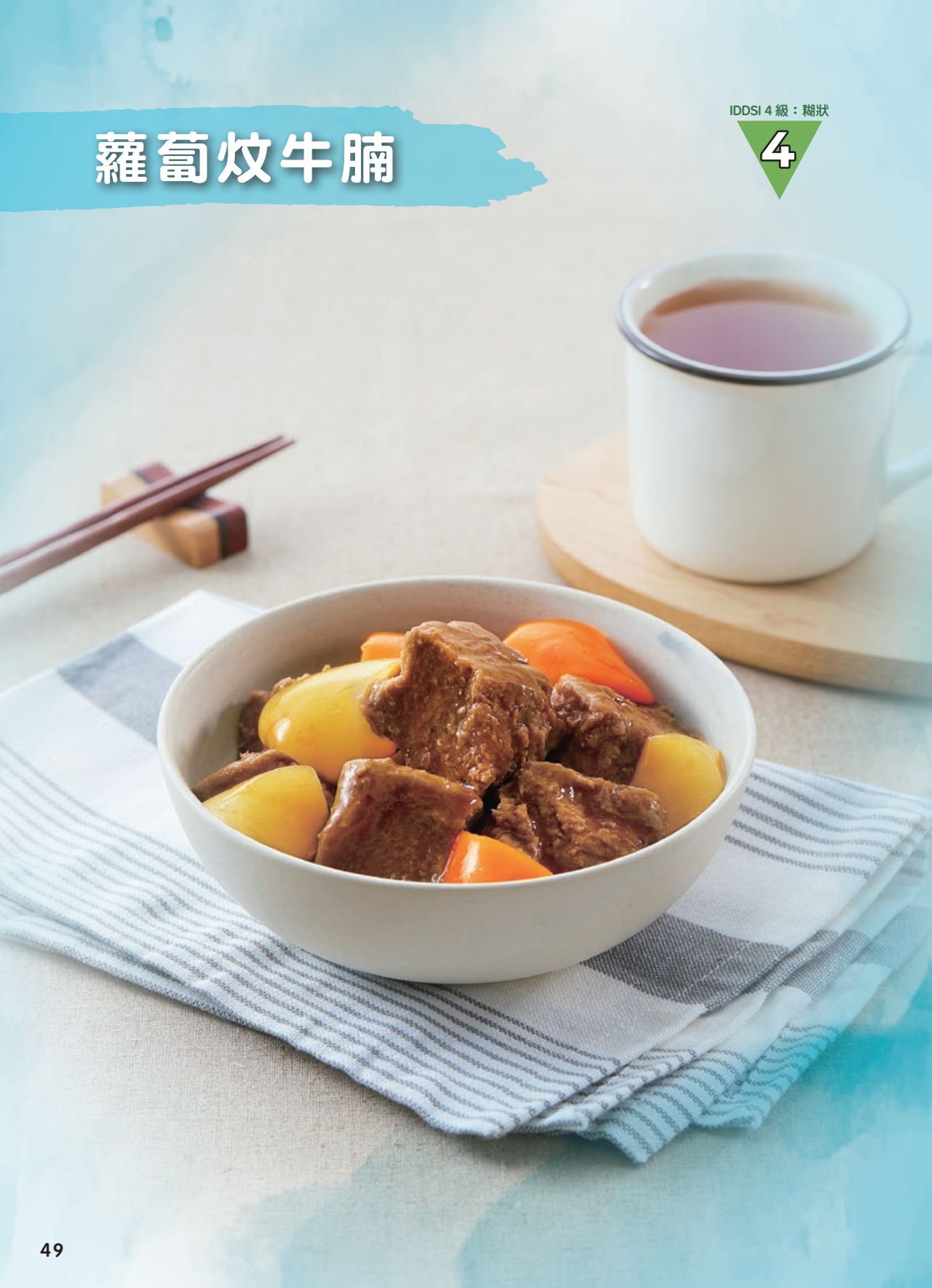
每二人食用份量

	能量（千卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）	糖（克）	鈉（毫克）
酵素	538.5	46.3	30.6	7.28	2.5	3	320
醬汁	185	0	14	17	/	10	1400

蘿蔔炆牛腩

IDDSI 4 級：糊狀

4



酵素材料及做法

已烹調「蘿蔔炆牛腩」二人份

牛腩材料

- 牛腩 240 克
- 酵素 9 克
- 清水 240 克

白蘿蔔材料

- 白蘿蔔 120 克
- 酵素 3 克
- 清水 10 克

做法：

1. 將牛腩、白蘿蔔分別切細粒。
2. 將牛腩、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 10 分鐘），可用匙試有無微粒，如有，須再打至順滑。
3. 將已攪拌好的牛腩糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的牛腩糊倒入模具，待涼。
5. 將白蘿蔔加入酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 5 分鐘），可用匙試有無微粒。如有，須再打至順滑。
6. 將已攪拌好的白蘿蔔糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
7. 將煮好的白蘿蔔糊倒入模內攤平，待涼。
8. 牛腩糊放涼後，倒出模具、切件放於碟內。
9. 白蘿蔔糊放涼後，倒出模具，切件放於牛腩旁，加上醬汁，完成。

師師蜜語

言語治療師

咀嚼能力較佳，或能夠進食切絲餐的人士，可以切粒軟腍蘿蔔代替軟餐蘿蔔。

營養師

白蘿蔔是根菜類的主要蔬菜，比較常見於燜煮的餸，生食熟食均可。白蘿含維生素 C、纖維素、鉀質、鎂質，營養豐富，具有促進消化，增強食慾的作用。

牛肉提供高質量的蛋白質，含有全部種類的氨基酸，可幫助攝取足夠蛋白質，保持肌肉。同時都含有礦物質和維他命 B 群。

小提示

✓ 牛腩脂肪比較高，可以選擇牛腱減少飽和脂肪的攝取。其次，選用天然調味料如八角、月桂葉等，可減少高鈉或高糖醬料的使用。

每二人食用份量

	能量（千卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）	糖（克）	鈉（毫克）
酵素	530	40.6	42g	3.4	1.4	8	1500
醬汁	140	0	7	10	/	10	2100

燒汁雞翼

IDDSI 4 級：糊狀

4

酵素材料及做法

已烹調「燒汁雞翼」二人份

雞翼材料

- 燒汁雞翼（已煮熟）240 克（約 9 隻）
- 酵素 9 克
- 清水 240 克

芡汁材料

- 燒汁（煮雞翼時的燒汁）100 克
- 生粉 5 克
- 清水 10 克

做法：

1. 雞翼起肉，拆骨
2. 將雞翼肉、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 10 分鐘），可用匙試有無微粒，如有就可再打至順滑。
3. 將已攪拌好的雞翼肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的雞翼肉糊倒入模具，待涼。
5. 煮芡汁，將生粉、水拌混
6. 燒汁放入鍋中煮，加入生粉水煮至沸騰，備用。
7. 雞翼肉糊放涼後後起模。
8. 加上芡汁，即可。

天然食材材料及做法

已烹調「燒汁雞翼」二人份

雞翼材料

- 燒汁雞翼（已煮熟）240 克（約 9 隻）
- 淮山 240 克
- 清水 100 克
- 雞蛋 1 隻

芡汁材料

- 燒汁（煮雞翼時的燒汁）100 克
- 生粉 5 克
- 清水 10 克

做法：

1. 雞翼起肉，拆骨
2. 雞翼肉加上淮山、雞蛋及水用攪伴內，攪至順滑（約 10 分鐘），可用匙試有無微粒，如有就可再打至順滑。
3. 將已攪拌好的雞翼肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的雞翼肉糊倒入模具，待涼。
5. 煮芡汁，將生粉、水拌混
6. 燒汁放入鍋中煮，加入生粉水煮至沸騰，備用。
7. 雞翼肉糊放涼後後起模。
8. 加上芡汁，即可。

師師蜜語

言語治療師

有吞嚥困難，或需用凝固粉增加飲品稠杰度的人士，需留意燒汁的稠杰度是否合適，需要時醬汁可加凝固粉，並按個別飲品稠杰度分級而調整。

按此做法烹調的食物能乎合 IDDSI 第 4 級，但亦有機會因材料和烹調過程而影響質量，令食物質地較硬身，則未必適合食用 IDDSI 第 4 級之人士享用。

營養師

雞翼是雞肉中含有較高脂肪的部位，比雞胸肉的飽和脂肪，膽固醇高。患有三高（高血脂、高血糖、高血壓）或有需要控制體重管理的人，可以當作餐與餐中間的小食。而對於體重或體脂偏低的人士，可以考慮將雞翼作為午餐或晚餐中的配菜添加進餐中。

小提示

✓ 燒汁的鈉質比較高，選擇食材是使用低鹽燒汁代替。

每二人食用份量

	能量（千卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）	糖（克）	鈉（毫克）
酵素	450	38	38	2.2	1.1	2.7	372
淮山	620	44	42	3	5.1	2.8	362
燒汁	150	0	10	8	/	9	2300

海南雞

IDDSI 4 級：糊狀

4

酵素材料及做法

已烹調「海南雞」二人份

雞肉材料

- 雞肉 240 克
- 酵素 9 克
- 清水 240 克

雞皮材料

- 雞皮 60 克
- 酵素 3 克
- 清水 60 克

做法：

1. 將海南雞分別起皮、拆骨起肉切細粒。
2. 將雞肉、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約10 分鐘），可用匙試有無微粒，如有，須再打至順滑。
3. 將已攪拌好的雞肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的雞肉糊倒入模具，待涼。
5. 將雞皮加入酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 5 分鐘），可用匙試有無微粒。如有，須再打至順滑。
6. 將已攪拌好的雞皮糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
7. 將煮好的雞皮糊倒入碟內攤平，待涼。
8. 雞肉糊放涼後，倒出模具、切件放於碟內。
9. 雞皮糊放涼後，倒出模具，切件放於雞肉件上，配上醬汁，完成。

師師蜜語

言語治療師

有吞嚥困難，或需用凝固粉增加飲品稠杰度的人士，需留意醬汁的稠杰度是否合適，需要時醬汁可加凝固粉，並按個別飲品稠杰度分級而調整。

營養師

雞肉的蛋白質比較高，是增加肌肉的好選者，同時脂肪比例相對低。如長者需要控制熱量或脂肪攝取可以選者多用雞肉為主要食材。

小提示

✓ 想減低卡路里，可以選者油飯改白飯。油飯以雞油製成固然好味，但含有大量脂肪。

每二人食用份量

	能量（千卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）	糖（克）	鈉（毫克）
酵素	640	65	34	0	0	7	1200

栗子炆雞

IDDSI 4 級：糊狀

4

酵素材料及做法

已烹調「栗子炆雞」二人份

雞肉材料

- 雞肉 240 克
- 酵素 9 克
- 清水 240 克

栗子材料

- 栗子 120 克
- 酵素 5 克
- 清水 140 克

做法：

1. 將雞肉拆骨起肉，切細粒。
2. 將雞肉、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約10分鐘），可用匙試有無微粒，如有須再打至順滑。
3. 將已攪拌好的雞肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將雞肉糊舖好在模具內，待涼。
5. 雞肉糊放涼後，倒出模具，切件。
6. 將栗子、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約5分鐘），可用匙試有無微粒，如有須再打至順滑。
7. 將已攪拌好的栗子糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
8. 將栗子糊舖好在模具內，待涼。
9. 栗子糊放涼後，倒出模具，切粒放於雞件上，加上醬汁，完成。

師師蜜語

言語治療師

有吞嚥困難，或需用凝固粉增加飲品稠杰度的人士，需留意醬汁的稠杰度是否合適，需要時醬汁可加凝固粉，並按個別飲品稠杰度分級而調整。

營養師

栗子的營養很豐富，含有鈣、磷、鐵和多種維生素，特別是維他命 C、B 群和胡蘿蔔素的含量，都較一般乾果高，是降膽固醇、抗衰、防老的食物。如有糖尿病的患者，請注意澱粉攝取量，因栗子屬於高碳水化合物食物。如果大量進食，都會導致血糖上升。

小提示

✓ 如一餐栗子會食多過 5-6 粒，白飯量要減少食用。

每二人食用份量

	能量（千卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）	糖（克）	鈉（毫克）
酵素	827	66	35.1	20.4	3	0	450
蠔油醬汁	140	0	6	15	/	12	1400

明爐燒鴨

IDDSI 4 級：糊狀

4

酵素材料及做法

燒鴨肉材料

- 燒鴨肉 240 克
- 酵素 9 克
- 清水 240 克

燒鴨皮材料

- 燒鴨皮 80 克
- 酵素 3 克
- 清水 80 克

做法：

1. 燒鴨拆骨、起肉及起皮，切細粒。
2. 將燒鴨肉、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 10 分鐘），可用匙試有無微粒，如有就可再打至順滑。
3. 將已攪拌好的燒鴨肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的燒鴨肉糊倒入模具，待涼。
5. 將燒鴨皮（切碎）、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 10 分鐘），可用匙試有無微粒，如有就可再打至順滑。
6. 將已攪拌好的燒鴨皮糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
7. 將煮好的燒鴨皮糊倒入碟內攤平，待涼。
8. 燒鴨肉糊放涼後，倒出模具，切件放於碟內。
9. 燒鴨皮糊放涼後，倒出模具，切件放於燒鴨肉上，完成。

師師蜜語

言語治療師

有吞嚥困難，或需用凝固粉增加飲品稠杰度的人士，需留意醬汁的稠杰度是否合適，需要時醬汁可加凝固粉，並按個別飲品稠杰度分級而調整。

營養師

鴨肉含有豐富蛋白質，是幫助增加肌肉的好幫手。鴨肉亦含有豐富鐵質，也是補鐵食物的來源。

小提示

✓ 連皮吃的燒鴨脂肪會比燒鴨肉脂肪多，如果要高血壓或膽固醇過高的人士，可以選擇燒鴨肉（去皮）。建議食用時可配紅米。

每二人食用份量

	能量（千卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）	糖（克）	鈉（毫克）
酵素	880	45.6	67	3.3	0.2	0	1100
燒鵝醬	210	0	14	12	/	12	2100

鹵水鴨

IDDSI 4 級：糊狀

4

酵素材料及做法

已烹調「鹵水鴨」二人份

鹵水鴨肉材料

- 鹵水鴨肉 240 克
- 酵素 9 克
- 清水 240 克

鹵水鴨皮材料

- 鹵水鴨皮 80 克
- 酵素 3 克
- 清水 80 克

做法：

1. 鹵水鴨拆骨、起肉及起皮，切細粒。
2. 將鹵水鴨肉、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約10分鐘），可用匙試有無微粒，如有就可再打至順滑。
3. 將已攪拌好的鹵水鴨肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的鹵水鴨肉糊倒入模具，待涼。
5. 將鹵水鴨皮、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約10分鐘），可用匙試有無微粒，如有就可再打至順滑。
6. 將已攪拌好的鹵水鴨皮糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
7. 將煮好的鹵水鴨皮糊倒入碟內攤平，待涼。
8. 鹵水鴨肉糊放涼後，倒出模具，切件放於碟內。
9. 鹵水鴨皮糊放涼後，倒出模具，切件放於鹵水鴨肉上，完成。

師師蜜語

言語治療師

有吞嚥困難，或需用凝固粉增加飲品稠杰度的人士，需留意鹵水的稠杰度是否合適，需要時鹵水汁可加凝固粉，並按個別飲品稠杰度分級而調整。

營養師

鴨肉含有豐富蛋白質，是幫助增加肌肉的好幫手。鴨肉亦含有豐富鐵質，也是補鐵食物的來源。

小提示

✓ 鹵水鈉質比較高，盡量均衡配搭其他送菜進食，避免過量攝取。

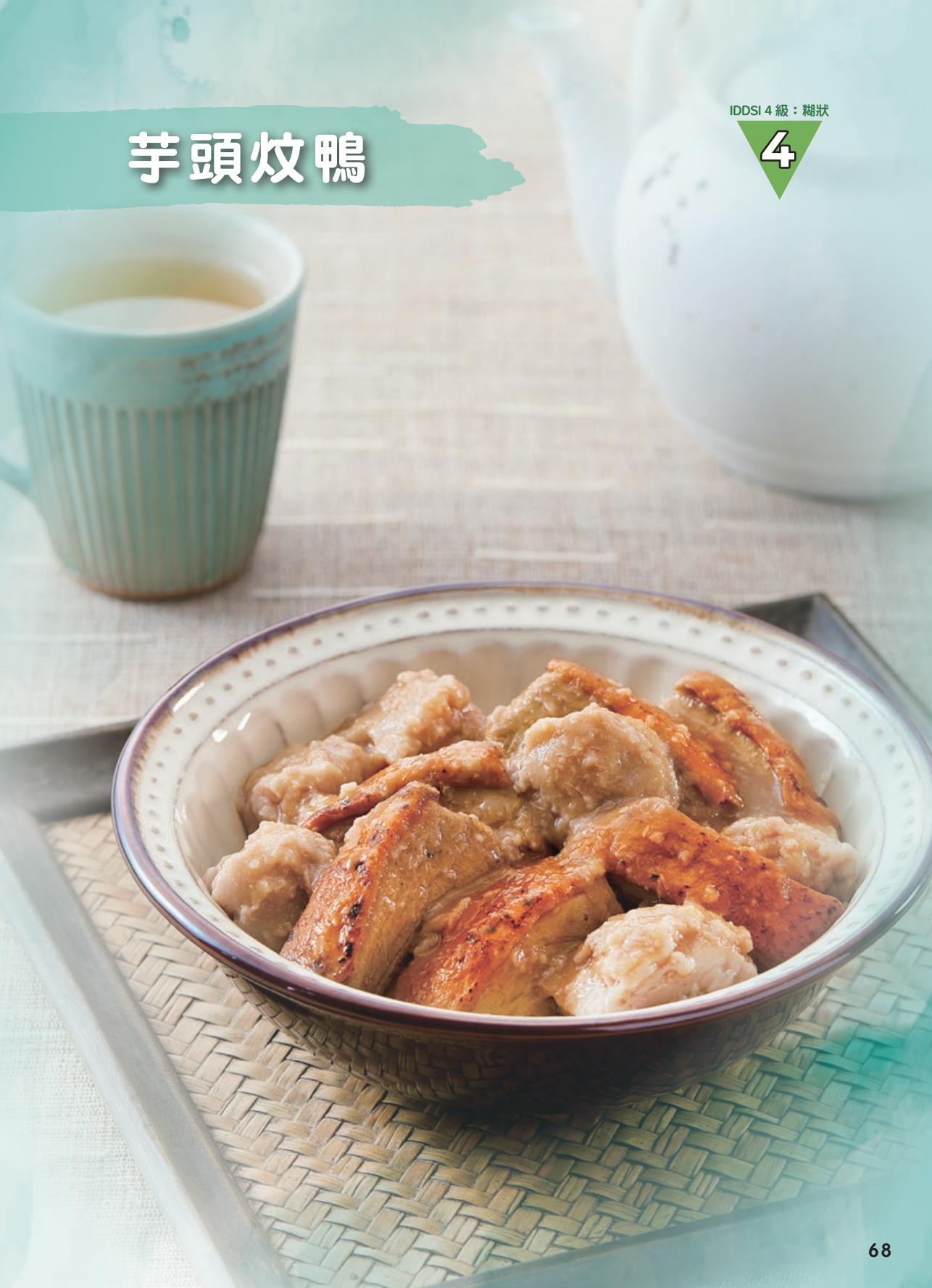
每二人食用份量

	能量（千卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）	糖（克）	鈉（毫克）
酵素	556	35	43	6.8	2.5	0	800
鹵水汁	140	0	10	11	/	11	2300

芋頭炆鴨

IDDSI 4 級：糊狀

4



酵素材料及做法

已烹調「芋頭炆鴨」二人份

鴨材料

- 鴨肉 240 克
- 酵素 9 克
- 清水 240 克

芋頭材料

- 芋頭 120 克
- 酵素 5 克
- 清水 140 克

做法：

1. 鴨肉、芋頭分別切細粒。
2. 將鴨肉、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約10分鐘），可用匙試有無微粒，如有須再打至順滑。
3. 將已攪拌好的鴨肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的鴨肉糊倒入模具，待涼。
5. 將芋頭加入酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約3分鐘），可用匙試有無微粒，如有，須再打至順滑。
6. 分別將已攪拌好的芋頭糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
7. 分別將煮好的芋頭糊倒入模內攤平，待涼。
8. 鴨肉糊放涼後，倒出模具放於碟內。
9. 芋頭放涼後，倒出模具，切件放於鴨肉件旁，加上醬汁，完成。

天然食材材料及做法

已烹調「芋頭炆鴨」二人份

鴨材料

- 鴨肉 240 克
- 淮山 240 克
- 清水 100 克
- 雞蛋 1 隻

芋頭材料

- 芋頭 120 克
- 淮山 100 克
- 清水 100 克
- 雞蛋 1/2 隻

做法：

1. 鴨肉、芋頭、淮山分別切細粒。
2. 將鴨肉、淮山、清水及雞蛋放入攪拌機內，攪至順滑（約 10 分鐘），可用匙試有無微粒，如有須再打至順滑。
3. 將已攪拌好的鴨肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的鴨肉糊倒入模具，待涼。
5. 將芋頭加入淮山、清水及雞蛋放入攪拌機內，攪至順滑（約 3 分鐘），可用匙試有無微粒，如有須再打至順滑。
6. 將已攪拌好的芋頭糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
7. 將煮好的芋頭糊倒入模內攤平，待涼。
8. 鴨肉糊放涼後，倒出模具放於碟內。
9. 芋頭放涼後，倒出模具，切件放於鴨肉件旁，加上醬汁，完成。

師師蜜語

言語治療師

留意軟餐芋頭的質地應軟滑而不黏喉，如果芋頭太黏身，製作芋頭蓉時可加入適量的水及凝固粉。

按此做法烹調的食物能乎合 IDDSI 第 4 級，但亦有機會因材料和烹調過程而影響質量，令食物質地較硬身，則未必適合食用 IDDSI 第 4 級之人士享用。

營養師

芋頭含豐富膳食纖維，能促進腸道蠕動、預防便秘，亦有助穩定血糖和血壓。不過，芋頭的鉀含量很高，慢性腎衰竭、高血鉀患者應控制進食份量。另外，芋頭容易導致脹氣，因此腸胃道不好、患有腸易激綜合症人士不宜多吃。

小提示

✓ 加入淮山做的芋頭炆鴨會增加了澱粉量，不建議食用配合大量白飯或澱粉質的食物。

每二人食用份量

	能量（千卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）	糖（克）	鈉（毫克）
酵素	520	46.3	16.2	30	2.5	3	215
淮山	903	56.3	26.2	90	8.1	3	320
醬汁	185	0	12	15	/	12	1400

梅菜鯪魚

IDDSI 4 級：糊狀

4

酵素材料及做法

已烹調「梅菜鯇魚」二人份

鯇魚材料

- 鯇魚 240 克
- 酵素 7 克
- 清水 150 克

鯇魚材料

- 梅菜 60 克
- 酵素 3 克
- 清水 50 克

做法：

1. 將鯇魚肉拆骨起肉，並切細粒。
2. 將鯇魚、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約10分鐘），可用匙試有無微粒，如有，須再打至順滑。
3. 將已攪拌好的魚肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將魚肉糊舖好在模具內，待涼。
5. 將梅菜加入酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約3分鐘），可用匙試有無微粒，如有，須再打至順滑。
6. 將已攪拌好的梅菜糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
7. 將煮好的梅菜糊倒入模內攤平，待涼。
8. 魚肉糊放涼後，倒出模具，放於碟內。
9. 梅菜放涼後，倒出模具，切散放於魚肉旁，加上醬汁，完成。

師師蜜語

言語治療師

咀嚼能力較佳，或能夠進食切絲餐的人士，可以切粒梅菜代替軟餐梅菜。

製作軟餐時儘量去除所有魚骨，確保魚肉軟餐內沒有細骨。

營養師

鯇魚含有豐富的蛋白質和葉酸，是營養豐富的滋補原料，一起搭配會有明目效果，也對老年人有補溫健康之效。

小提示

✓ 每星期因該要食用 3 份魚類，最好是深海魚類幫助吸收足夠奧米加 3。

每二人食用份量

	能量（千卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）	糖（克）	鈉（毫克）
酵素	401	31.5	16.8	34.8	16.8	5	1200
蠔油醬汁	140	0	6	15	/	12	1400

香煎三文魚

IDDSI 4 級：糊狀

4

酵素材料及做法

已烹調「香煎三文魚」二人份

三文魚材料

- 三文魚 240 克
- 酵素 6 克
- 清水 160 克

做法：

1. 將三文魚拆肉，切細粒。
2. 將三文魚、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 5 分鐘），可用匙試有無微粒，如有須再打至順滑。
3. 將已攪拌好的三文魚糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的三文魚糊倒入模具，待涼。
5. 三文魚糊放涼後，倒出模具放於碟內，完成。

天然食材材料及做法

已烹調「香煎三文魚」二人份

三文魚材料

- 三文魚 240 克
- 淮山 200 克
- 雞蛋 1 隻
- 清水 40 克

做法：

1. 將三文魚拆肉，切細粒。
2. 將三文魚、淮山及雞蛋放入攪拌機內，攪至順滑（約 5 分鐘），可用匙試有無微粒，如有，須再打至順滑。
3. 將已攪拌好的三文魚糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的三文魚糊倒入模具，待涼。
5. 三文魚糊放涼後，倒出模具放於碟內，完成。

師師蜜語

言語治療師

製作軟餐時儘量去除所有魚骨，確保魚肉軟餐內沒有細骨。

按此做法烹調的食物能乎合 IDDSI 第 4 級，但亦有機會因材料和烹調過程而影響質量，令食物質地較硬身，則未必適合食用 IDDSI 第 4 級之人士享用。

營養師

三文魚含豐富奧米加三脂肪酸，有助減低心血管疾病的風險，舒緩炎症，加強神經細胞之間的連接，幫助思緒清晰，調節情緒；建議每週應進食兩次、每次約 3 安士（即 90 克如約一副啤牌大小）的深海魚，如三文魚、鯖魚、沙甸魚等。

小提示

✓ 如每星期攝取魚類少於兩次，會建議用魚油補充品吸收足夠奧米加三。

每二人食用份量

	能量（千卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）	糖（克）	鈉（毫克）
酵素	372	24.9	25.1	12.7	1.1	5.5	994
淮山	526	29.9	27.3	40.9	5.0	5.6	983

葡汁魚柳

IDDSI 4 級：糊狀

4

酵素材料及做法

已烹調「葡汁魚柳」二人份

魚柳材料

- 魚柳 240 克
- 酵素 7 克
- 清水 150 克

配菜材料

- 馬鈴薯 100 克
- 紅蘿蔔 100 克
- 酵素各 3 克（共 2 份）
- 清水各 40 克（共 2 份）

做法：

1. 分別將魚柳、馬鈴薯、紅蘿蔔切細粒。
2. 將魚柳、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 10 分鐘），可用匙試有無微粒，如有須再打至順滑。
3. 將已攪拌好的魚肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將魚肉糊舖好在模具內，待涼。
5. 分別將馬鈴薯、紅蘿蔔加入酵素及水，分別放入攪拌機內，攪至順滑（約 5 分鐘），可用匙試有無微粒，如有須再打至順滑。
6. 將已攪拌好的馬鈴薯糊、紅蘿蔔糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
7. 將煮好的馬鈴薯糊、紅蘿蔔糊倒入模內攤平，待涼。
8. 魚肉糊放涼後，倒出模具，放於碟內。
9. 馬鈴薯糊、紅蘿蔔糊放涼後，倒出模具，切粒放於魚肉旁，加上醬汁，完成。

師師蜜語

言語治療師

咀嚼能力較佳，或能夠進食切絲餐的人士，可以切粒蘿蔔代替軟餐蘿蔔。

需留意葡汁的稠杰度會否太杰太黏喉，需要時葡汁可加水或加凝固粉作調整。

營養師

石斑魚柳是長者膳食的好材料。它含有豐富蛋白質，同時脂肪含量較低，有助保持肌肉量，維持身體機能及促進身體細胞的修補及更新。

小提示

✓ 葡國汁卡路里卡路里高，如患有營養不良的長者，需要攝取足夠卡路里及蛋白質去維持體重及肌肉量。

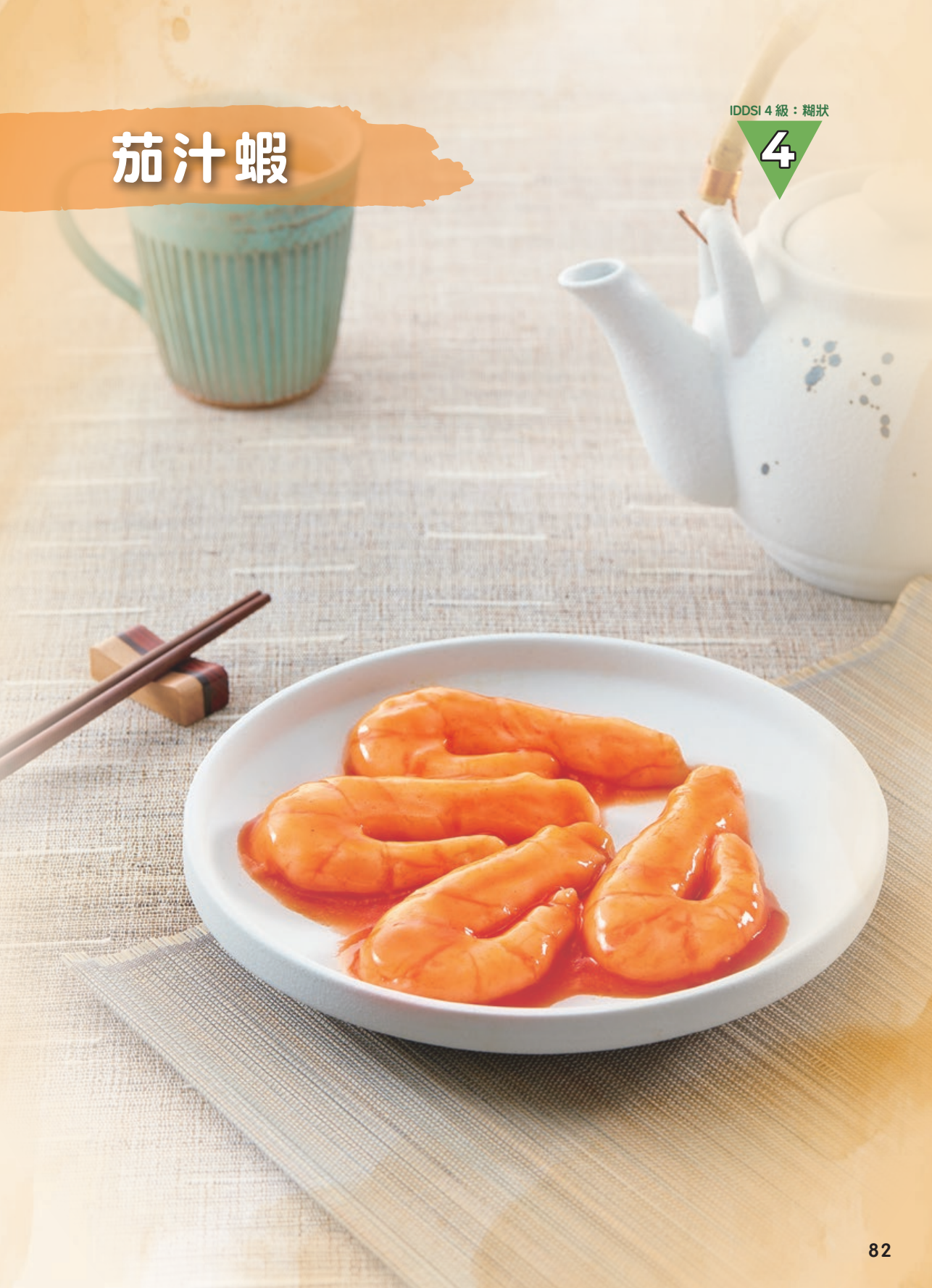
每二人食用份量

	能量（千卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）	糖（克）	鈉（毫克）
酵素	696	36	28.9	22g	1.6	3	800
葡汁	210	1	12	15	/	12	1200

茄汁蝦

IDDSI 4 級：糊狀

4



酵素材料及做法

已烹調「茄汁蝦」二人份

蝦材料

- 蝦 240 克
- 酵素 9 克
- 清水 220 克

做法：

1. 蝦拆殼、起肉，切細粒。
2. 將蝦肉、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 4 分鐘），可用匙試有無微粒，如有，須再打至順滑。
3. 將已攪拌好的蝦肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的蝦肉糊倒入模具，待涼。
5. 將蝦肉糊放涼後，倒出模具放於碟內。
6. 將煮好的醬汁鋪在蝦肉上，完成。

天然食材材料及做法

已烹調「茄汁蝦」二人份

蝦材料

- 蝦 240 克
- 淮山 120 克
- 雞蛋 1 隻

做法：

1. 蝦拆殼起肉，淮山切細粒。
2. 將蝦肉、淮山及雞蛋放入攪拌機內，攪至順滑（約 5 分鐘），可用匙試有無微粒，如有，須再打至順滑。
3. 將已攪拌好的蝦肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的蝦肉糊倒入模內攤平，待涼。
5. 蝦肉糊放涼後，倒出模具放於碟內。
6. 將煮好的醬汁鋪在蝦肉上，完成。

師師蜜語

言語治療師

製作軟餐蝦時應避免殘留蝦殼。

需留意茄汁的稠杰度會否太杰太黏喉，需要時茄汁可加水或加凝固粉作調整。

按此做法烹調的食物能乎合 IDDSI 第 4 級，但亦有機會因材料和烹調過程而影響質量，令食物質地較硬身，則未必適合食用 IDDSI 第 4 級之人士享用。

營養師

蝦含有豐富的維生素和礦物質，還含有豐富的蝦青素和蛋白質。亦有抗氧化及提升免疫力的功效，從而降低患上癌症、心血管疾病和神經退化性疾病的風險。蝦都有豐富的奧米加 3 脂肪酸，可以減低身體內的膽固醇水平，有助降低患上心血管疾病的風險。

小提示

✓ 茄汁酸甜的味道令人開胃，但不要忘記茄汁裡糖分比較高，可以選擇用茄膏或新鮮番茄，糖分含量可減一半。

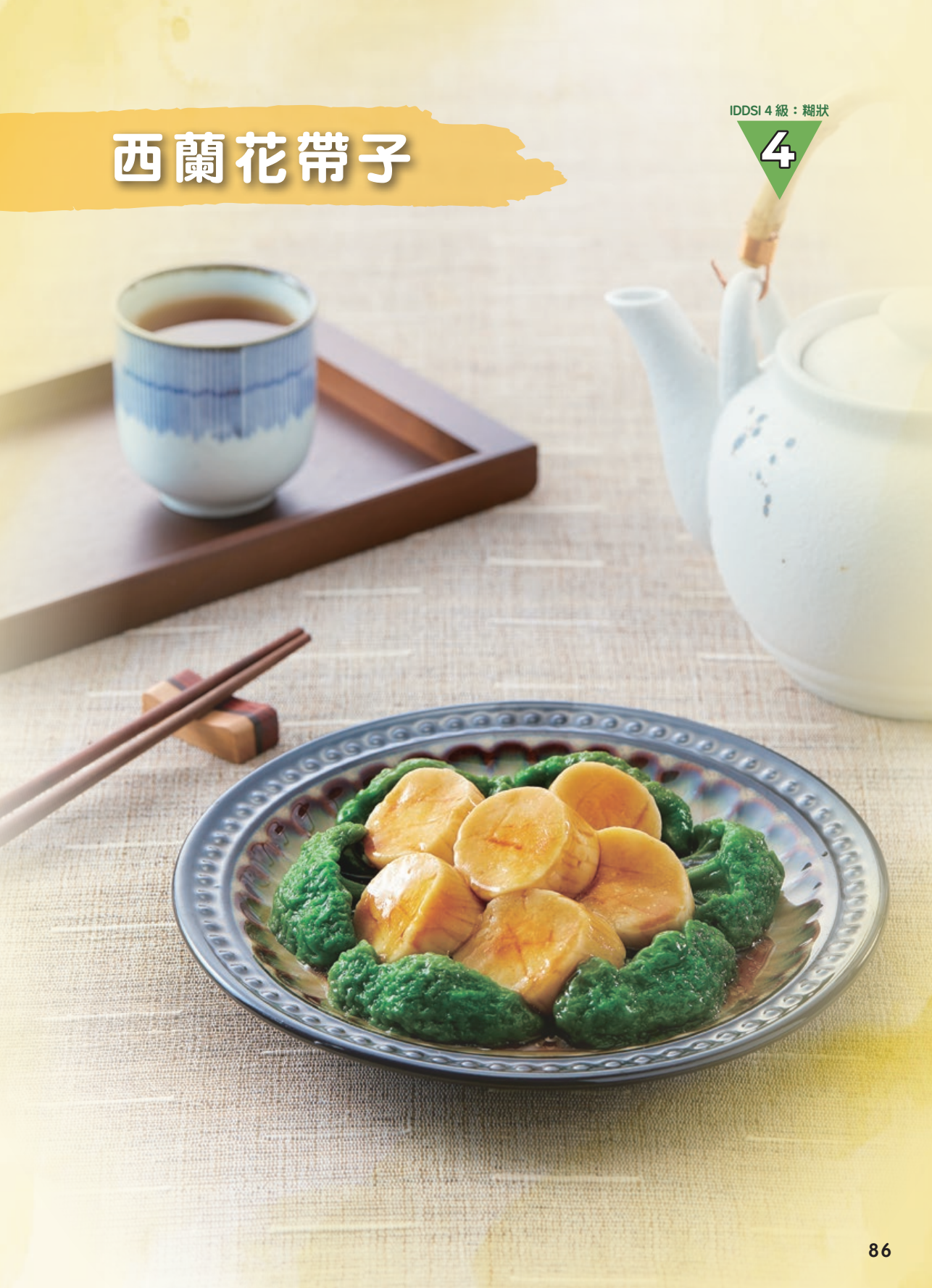
每二人食用份量

	能量（千卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）	糖（克）	鈉（毫克）
酵素	218	41	3.12	2.7	0	0	266
淮山	518	53	10	37.8	5.1	0.6	362
茄汁	120	0	5	9	/	9	1200

西蘭花帶子

IDDSI 4 級：糊狀

4



酵素材料及做法

已烹調「西蘭花帶子」二人份

帶子材料

- 帶子 120 克
- 酵素 5 克
- 清水 110 克

西蘭花材料

- 西蘭花 120 克
- 酵素 5 克
- 清水 110 克

做法：

1. 帶子、西蘭花分別切細粒。
2. 將帶子、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 5 分鐘），可用匙試有無微粒，如有須再打至順滑。
3. 將已攪拌好的帶子糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的帶子糊倒入模具，待涼。
5. 將西蘭花加入酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 5 分鐘），可用匙試有無微粒，如有須再打至順滑。
6. 將已攪拌好的西蘭花糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
7. 將煮好的西蘭花糊倒入模內攤平，待涼。
8. 帶子糊放涼後，倒出模具放於碟內。
9. 西蘭花放涼後，倒出模具，切件放於肉件旁，加上醬汁，完成。

天然食材材料及做法

已烹調「西蘭花帶子」二人份

帶子材料

- 帶子 120 克
- 淮山 60 克
- 雞蛋 1 隻

西蘭花材料

- 西蘭花 120 克
- 淮山 70 克
- 雞蛋 1 隻

做法：

1. 帶子、西蘭花、淮山分別切細粒。
2. 將帶子、淮山及雞蛋放入攪拌機內，攪至順滑（約 5 分鐘），可用匙試有無微粒，如有，須再打至順滑。
3. 將已攪拌好的帶子糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的帶子糊倒入模具，待涼。
5. 將西蘭花加入淮山及雞蛋放入攪拌機內，攪至順滑（約 5 分鐘），可用匙試有無微粒，如有，須再打至順滑。
6. 分別將已攪拌好的西蘭花糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
7. 分別將煮好的西蘭花糊倒入模內攤平，待涼。
8. 帶子糊放涼後，倒出模具放於碟內。
9. 西蘭花放涼後，倒出模具，切件放於帶子件旁，加上醬汁，完成。

師師蜜語

言語治療師

有吞嚥困難，或需用凝固粉增加飲品稠杰度的人士，需留意醬汁的稠杰度是否合適，需要時醬汁可加凝固粉，並按個別飲品稠杰度分級而調整。

按此做法烹調的食物能乎合 IDDSI 第 4 級，但亦有機會因材料和烹調過程而影響質量，令食物質地較硬身，則未必適合食用 IDDSI 第 4 級之人士享用。

營養師

西蘭花有抗氧化的功效，亦含有維他命 A、B、C、E、鉀、硒、類胡蘿蔔素及胡蘿蔔硫素，可以強化視力，預防高血壓，提升免疫力，抗氧化，減少胃炎及患癌風險。另外，西蘭花含有豐富膳食纖維，可以幫助腸胃蠕動及排便順暢，有助代謝體內的老廢物質。

小提示

✓ 帶子膽固醇及脂肪含量低，有豐富高質蛋白，可以間中代替肉類攝取，另外也含奧米加三脂肪酸及碘，提供豐富的營養素。

每二人食用份量

	能量（千卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）	糖（克）	鈉（毫克）
酵素	218	41	3.12	2.7	0	0	266
淮山	518	53	10	37.8	5.1	0.6	362
醬汁	100	0	6	5	/	5	1300

什錦炒粒粒

IDDSI 4 級：糊狀

4

酵素材料及做法

已烹調「什錦炒粒粒」二人份

豬肉材料

- 豬肉 240 克
- 酵素 9 克
- 清水 240 克

配菜材料

- 紅蘿蔔 100 克
- 西芹 100 克
- 沙葛 100 克
- 酵素各 3 克（共 3 份）
- 清水各 40 克（共 3 份）

做法：

1. 將豬肉、紅蘿蔔、西芹、沙葛分別切細粒。
2. 將豬肉、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約 10 分鐘），可用匙試有無微粒，如有須再打至順滑。
3. 將已攪拌好的豬肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的豬肉糊倒入模具，待涼。
5. 將紅蘿蔔、西芹、沙葛分別加入酵素及水，分別放入攪拌機內，攪至順滑（約 5 分鐘），可用匙試有無微粒。如有須再打至順滑。
6. 分別將已攪拌好的紅蘿蔔糊、西芹糊、沙葛糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
7. 分別將煮好的紅蘿蔔糊、西芹糊、沙葛糊倒入模內攤平，待涼。
8. 豬肉糊放涼後，倒出模具、切粒放於碟內。
9. 紅蘿蔔糊、西芹糊、沙葛糊放涼後，倒出模具，切粒放於豬肉粒旁，加上醬汁，完成。

天然食材材料及做法

已烹調「什錦炒粒粒」二人份

豬肉材料

- 豬肉 240 克
- 淮山 240 克
- 雞蛋 1 隻
- 清水 100 克

紅蘿蔔、西芹材料

- 紅蘿蔔 50 克
- 西芹 50 克
- 淮山 各 30 克（共 2 份）
- 雞蛋 各 1 隻（共 2 份）

沙葛材料

- 沙葛 50 克
- 淮山 40 克
- 雞蛋 1 隻

做法：

1. 將豬肉、紅蘿蔔、西芹、沙葛分別切細粒。
2. 將豬肉、淮山、清水及雞蛋放入攪拌機內，攪至順滑（約 10 分鐘），可用匙試有無微粒，如有須再打至順滑。
3. 將已攪拌好的豬肉糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
4. 將煮好的豬肉糊倒入模具，待涼。
5. 將紅蘿蔔、西芹、沙葛分別加入淮山、雞蛋分別放入攪拌機內，攪至順滑（約 5 分鐘），可用匙試有無微粒，如有須再打至順滑。
6. 分別將已攪拌好的紅蘿蔔糊、西芹糊、沙葛糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
7. 分別將煮好的紅蘿蔔糊、西芹糊、沙葛糊倒入模內攤平，待涼。
8. 豬肉糊放涼後，倒出模具、切粒放於碟內。
9. 紅蘿蔔糊、西芹糊、沙葛糊放涼後，倒出模具，切粒放於豬肉粒旁，加上醬汁，完成。

師師蜜語

言語治療師

咀嚼能力較佳，或能夠進食切絲餐的人士，可以切粒蘿蔔及沙葛代替軟餐蘿蔔及沙葛。

按此做法烹調的食物能乎合 IDDSI 第 4 級，但亦有機會因材料和烹調過程而影響質量，令食物質地較硬身，則未必適合食用 IDDSI 第 4 級之人士享用。

營養師

西芹含豐富的鉀、鈣和鎂；鉀有助血管擴張，促進血液循環，同時降低血壓；而鈣和鎂則有助穩定情緒、對抗焦慮。另外，每100 克西芹含有1.6g 的膳食纖維，有助增加飽肚感，有助控制體重。

小提示

✓ 西芹口感比較太粗糙或韌，整軟餐時確保西芹沒有多餘的碴，否則對有吞嚥困難的患者不利。

每二人食用份量

	能量（千卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）	糖（克）	鈉（毫克）
酵素	208	28.0	4.4	14.7	2.3	2.9	658
淮山	361	30.9	7.5	41.8	5.9	2.7	627
蠔油醬汁	140	0	6	15	/	12	1400

瑤柱節瓜圃

IDDSI 4 級：糊狀

4

酵素材料及做法

已烹調「瑤柱節瓜圃」二人份

節瓜材料

- 節瓜 1.5 個

瑤柱材料

- 瑤柱 60 克
- 酵素 3 克
- 清水 120 克

做法：

1. 將節瓜切件，除去瓜囊，蒸至軟身。可用匙試可否壓爛，如未夠軟身需要再蒸。
2. 將蒸熟的瑤柱剪碎。
3. 將瑤柱、酵素及水放入攪拌機內，攪至順滑（約10分鐘），可用匙試有無微粒，如有，須再打至順滑。
4. 將已攪拌好的瑤柱糊加熱至沸騰。（加熱時必須攪拌避免燒焦）
5. 將煮好的瑤柱糊倒入節瓜內，待涼，再配上醬汁，完成。

師師蜜語

言語治療師

節瓜只要煮腍，並能通過食物分級第 4 級的測試，就適合有吞嚥困難，或只能夠進食糊餐的人士食用。

營養師

節瓜含有豐富膳食纖維，是冬瓜的兩倍，有助促進腸道蠕動，幫助排便。同時水分比較高，飲食缺乏水分的人士可以攝取瓜類的蔬菜。另外，含有鉀質，而鈉含量低。鉀質有助血管擴張，可以放鬆血管內壁，幫助血液循環，並有助降低血壓。

小提示

- ✓ 如有食用薄血藥的患者，餐膳裡的維他命 K 要避免。而節瓜維他命 K 含量偏低，可以選擇加入平時煮食當中。

每二人食用份量

	能量（千卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）	糖（克）	鈉（毫克）
酵素	320	18	14	10	2.5	6.1	450
蠔油醬汁	140	0	6	15	/	12	1400

團「軟」
與您

院友　陳澤伯伯

兩年前在私營安老院居住，因吞嚥困難而需要每天吃糊餐，感到乏味亦沒有胃口。沒想到一年前轉院後第一次接觸軟餐，當時十分驚訝，我可以吃一些「有形」的食物，而放入口也是適合我吞嚥的質量，令我食慾也提升了！十分期待下一次的軟餐！

院友　楊瑞心婆婆

過往我很介意吃糊餐，如果要我吃糊餐，我寧願不吃。不過在上次軟餐試食後，令我眼界大開，原來糊餐可以做成軟餐，外型都可以做到與實物非常相似，味道又與原本的一樣，這樣我將來要吃糊餐時，可以有更多選擇了！

院友家屬　黃潤顏

感謝院舍讓我有機會參與軟餐製作工作坊，讓我理解到只要花些心思，便可以還糊狀的食物變成不同的模樣，讓吞嚥困難的人士也可以「睇到又食到」想吃的食物。期望將來有更多的菜式，亦讓更多人受惠。

泓富產業信託義工團隊

感謝信義會給予我們推廣老人軟餐文化的合作機會，在製作體驗過程中，切實感受到照顧者那份關懷備至的愛，社會進步令老人在晚年或吞嚥有困難人士也可以享受到人間美食，得到應有的尊重，在心靈上得到安慰。看似一個簡單老人軟餐食譜，實際上包含著萬般心思及愛意。希望老人軟餐文化能夠持續發展，廣泛普及社區。加油！

贊助人及義工 Ms. Dinnie Or

我敬愛的爸爸今年 80 歲了，他剛在半年前因牙齒問題未能正常進食，大大影響心情及健康，當時爸爸整個人消瘦了，家人十分擔心，而爸爸亦經常表示：「很多食物都吃不下，吃了也感到頂住唔消化……」及後，家人開始向相關專業求教，嘗試自製軟餐予有牙齒問題的爸爸食用。現在，爸爸已由之前總是說吃不下、不想吃，到現在進食色香味俱全的軟餐後，食慾大增，身體機能也因而好轉，而最重要的，是見到爸爸面容比前寬鬆了，人也精神了！
我相信「有能力繼續享用自己喜歡的食物，實在是人生最大的幸福。」而製作色香味俱全的軟餐，正是能幫助有需要的老友記更自主自發地保持良好進食習慣，這樣，營養攝取多一點，身心健康亦會多一點！

是次為信義會引荐多位有心人贊助製作軟餐食譜，正是認同出書推廣軟餐的意義，期望軟餐食譜能讓更多有需要的老友記繼續食得到、食得好，食出更健康晚年！

廚師（余雄妹）

很高興軟餐文化開始備受關注，本人十分榮幸能參與軟餐書製作，我認為製作軟餐是一項具挑戰性的工作，因應食材種類不同，例如水份、質地、味道等，亦會使製作及塑形技巧的方式會有所差異。由 2019 年起，團隊經歷了不少軟餐製作上的挑戰，期間我們感到氣餒、有挫敗感、放棄的想法，而廚師往往擔任最重要的一環，自然感到有種無形的壓力，但我們仍然堅持初心，務求讓吞嚥困難的長者能「食餐好」而繼續努力，最終邁向成功，造就了這份食譜的誕生。當我們看到院友進食精緻軟餐時的笑容，感到過去所付出的努力也是值得的。

廚師（陳細鳳）

製作精緻軟餐講求耐性及經驗，即使擁有食譜及製作方法，也難以確保製作成功。過去我們製作精緻軟餐及倒模無數次，經歷成功及失敗，才能領悟當中的技巧，當然還有可進步空間，所以希望家屬不用擔心自己製作的軟餐，與原先的食物不相似而選擇放棄，正所謂「失敗乃成功之母」，只要多嘗試便能成功。院友能感受家人的心意，進食喜歡的食物便滿足，正因每位院友個人口味不同，院舍難以滿足每位院友的喜好，所以希望藉著這本書，讓讀者可嘗試製作精緻軟餐給有需要的人，願每人行多一步，精緻軟餐文化便能夠大眾化。

護理員（廖梅芳）

我覺得精緻軟餐十分神奇，竟然可以將糊餐重新塑形成精美的食品，眾所周知，糊餐食物缺乏色、香、味及質感，不少吞嚥困難的院友抗拒食糊餐，導致經常進食份量及營養不足。直至精緻軟餐推出，平日不願進食，或需要護理員協助餵食的院友食慾大增，甚至願意自行使用餐具進食，並經常詢問幾時會再有這些精緻軟餐提供，看見這些院友這麼開心，本人也感到十分欣慰。

護理員（王錦妹）

我認為精緻軟餐已能達到以假亂真，還記得同工曾拿著精緻軟餐 - 例如梅菜扣肉、茄汁蝦、雞粒等餵院友時，我感到十分疑惑：「為何這位院友可以吃正餐嗎？」噢！原來這是一道精緻軟餐，驟眼看來其實與原先食品幾乎無分別。我認為精緻軟餐能給予吞嚥困難的長者多一個選擇及新鮮感，但並不是每道精緻軟餐也符合院友口味，所以希望透過軟餐書，讓長者有參與及選擇權，與家人一起商討或製作自己喜歡的食品，促進感情，一舉兩得。

鳴謝名單：

（排名不分先後）

泓富產業信託
承源行工程有限公司
磐石貿易有限公司
中國金融投資管理有限公司

Ms. Dinnie Or
Excellent Express (Asia) Limited
Seatop Shipping Limited
WT Partnership (HK) Limited
Eric Ng @ Imagine Union Limited

蘇文郁攝影同學會
言語治療師　老正賢先生
營養師　陳彥霖小姐

策劃及執行：

基督教香港信義會
山景長者護理院

地址：新界屯門山景邨景榮樓二、三樓（部份）
電話：2467 6612
傳真：2463 6689
電郵：skca@elchk.org.hk
網址：https://service.elchk.org.hk/skca/