

23147

醫院膳食及其管理

區 慧 清 編 著



人 民 衛 生 出 版 社

醫藥膳食及其管理

區 慧 編 著

內 容 提 要

本書以北京医学院附屬医院的資料为基础，詳細地介紹了普通医院里的基本膳食和各种疾病所需治疗膳食的主要內容，做法、供应量和供应次数以及对膳食的計劃、核算和管理的具体步驟和方法。附有很多实例，医院飲食的食譜及其烹調方法和常用食品营养成分表等。最近經作者修訂又加入“胰腺炎的营养治疗”与“痛風症”兩章。並且补充了每百克食物中的营养成分表。在其他章內也增添了些新的內容，尤其是圖表。这本书是医生、护士、医院营养人員和医院行政人員在病人营养問題上很实用的一本參考書。

医院膳食及其管理

开本：850×1168/32

印張：9 $\frac{5}{8}$

字數：261 千字

区 慧 清 編 著

人 民 衛 生 出 版 社 出 版

(北京書刊出版業營業許可證出字第〇四六号)

·北京崇文区錢子胡同二十六号·

北京市印刷二厂印刷·新华書店發行

統一書号：14048·(811)

定 价：(9) 1.50 元

1955年12月第1版—第1次印刷

1958年2月第2版—第3次印刷

(北京版)印数：4,001—6,500

目 录

第一部分 医院一般膳食介绍

第一章 医院膳食概论	1		4
第一节 营养治疗的定义 及其在医疗上的 重要性	1	第一节 医院的四种基本 膳食	4
第二节 医院膳食种类的 简单介绍	2	第二节 计划医院膳食食 谱时应注意的事 项	13
第二章 医院的基本膳食			

第二部分 医院的治疗膳食

第三章 發燒病人的膳食	15	治疗	31
第四章 貧血症的膳食	19	第九章 腎臟病的膳食	36
第五章 便秘、腹瀉及結 腸炎患者之营养 治疗	20	第一节 腎臟的功能与腎 臟疾病营养治疗 的目的	36
第一节 便秘	21	第二节 腎臟疾病的种类 及其营养治疗的 原則	36
第二节 腹瀉	23	第十章 肝及胆管疾病的 膳食	41
第三节 結腸炎	24	第一节 肝臟的主要功用	41
第六章 胃病的营养治疗	25	第二节 肝及胆管疾病的 种类及其营养治 疗	42
第一节 胃臟功能性的病 态	25	第十一章 胰腺炎的营养 治疗	46
第二节 胃部組織机質性 的病态	26	第一节 胰腺的主要功用	
第三节 胃病五次飲食	28		
第七章 心臟病的膳食	29		
第八章 高血压症的营养			

第二节	胰腺炎的类型	46
第十二章	糖尿病的膳食	48
第一节	糖尿症的一般情况	48
第二节	糖尿症的营养治疗	50
第三节	病人出院后家用膳食单	58
第十三章	痛風症	65
第十四章	妊娠期中疾病的营养治疗	67

第十五章	其他疾病的营养治疗	69
第十六章	外科手术前后的膳食	71
第一节	手术前的膳食	71
第二节	手术后的膳食	73
第十七章	医院中婴幼儿的饮食	82
第一节	乳兒营养	82
第二节	早产兒的餵养	90
第三节	幼兒营养	91
第四节	患各种疾病的病兒治疗飲食	97

第三部分 試驗膳食

第十八章	检查病因用的試驗膳食	101
第一节	採用試驗膳食的目的	101
第二节	医院中試驗膳食的种类及目的	101
第三节	試驗用膳食举例	103

第四部分 医院膳食管理

第十九章	医院膳食管理概論	119
第二十章	营养部的組織和工作制度	125
第一节	营养部的組織形式	125
第二节	营养部的工作人员及其职责	127
第三节	营养部的工作制度	129
第四节	营养部与病房的联系	135
第二十一章	财务管理	139
第一节	經濟管理	139
第二节	物資採購	151
第三节	资产管理	152
第二十二章	技术管理	152
第一节	膳食营养价值的計算	155
第二节	計劃一週食譜	155
第三节	登記伤病員飲食單及統計用膳的	

	人数	156
第四节	通知炊事員制备 的菜單的写法	156
第五节	計劃蔬菜及肉类 等的数量	156
第六节	治疗飲食的標誌 与分發	158
第七节	監督和指导炊事 員	161

第八节	每週定期总结各 种膳食营养素的 供給量	161
第九节	推行选菜制的方 法和步骤	163
第十节	採用半食堂制节 約主食	174
第十一节	病人膳費标准	175

第五部分 食品衛生

第二十三章	食品衛生	177
第一节	食品的消毒	177
第二节	食品的选择与保	

存	179
第三节	食物中毒的預防
	181

附录: 甲、医院常用食譜

一、医院常用食譜营养素含量.....188

二、医院常用食譜烹調法.....219

乙、常用食物成分

三、常用食物成分表.....245

四、我国食物每百克中無机鹽类的含量(以毫克为單位) ...288

五、补充 100 克食物所含的营养素量293

第一部分 医院一般膳食介紹

第一章 医院膳食概論

重点：(1)介紹医院膳食的类别。(2)营养治疗与医疗的关系。

第一节 营养治疗的定义及其在 医疗上的重要性

一、营养治疗学的定义 营养治疗学是利用食物中所含营养成分的配合及食物的烹調方法来协助治疗疾病的一种科学。

二、营养治疗在医疗上的重要性 合宜的营养膳食，不但膳食中的营养成分好，而且烹調适口，顏色美觀，可以增进病人的食欲，对于病人由病态轉向恢复和新生，有着極其重大的意义。因此营养治疗在增进治疗效果上与医疗和护理同等重要。利用营养治疗可以达到以下的医疗目的：

(一)調整营养的需要：因为疾病的緣故，須要增加或減輕病人的体重以利治疗的时候，可以用合宜的膳食治疗来达到目的。例如患肥胖症的須要減輕体重而身体太瘦弱的又須要增加体重。外科手术前的病人，应用富于营养的食品，以保証手术效果早日恢复健康。

(二)減輕体内某一器官的工作：身体中某器官，因病須要減輕工作时，則一切可使該器官工作的营养素須一律減少或不用。如鹽是須由腎臟排洩的，所以腎有病的人，当限用或甚至禁用食鹽。

(三)达到控制营养成分的目的：有的疾病必須控制膳食中某种营养素的供应来适合身体使用該种营养素的能力，例如糖尿病患者因为身体使用醣的功能減退，所以他就不能正常地利用膳食中的醣，因此必須按他能使用醣的能力，来限制膳食中糖的含量。又如有的病須要增加膳食中某种特別需要的营养素，例如貧血症

患者的膳食中应多供給含鉄質丰富的食品，以增加他制造紅血球的原料。

(四)促进消化和吸收: 有的疾病須要利用烹調的方法来改变食物的性質, 以适应患者的消化和吸收能力, 例如一个胃腸病患者不能利用食物中粗糙的部分时, 在烹調时就应该去掉其中的粗纖維; 消化不良的患者, 就应该把食物煮軟。

三、营养治疗的基本原則 营养治疗是现代綜合治疗不可缺少的一部分, 已由前节提到, 而在营养治疗的实施上是应以下列原則为基础的:

(一)营养治疗必須和一般护理, 葯物治疗等相配合。

(二)营养治疗用的飲食配制, 是應該常常变换花样或烹調方法的, 这对于長期用定量膳食治疗的患者尤其重要, 因为膳食內容長期不变, 会引起食欲降低的結果, 因而引起相对的飢餓, 造成种种不良的影响, 使治疗的效果蒙受不应有的损失。

(三)治疗用的膳食不但应注意減輕患病器官的工作, 或使它接受一定的鍛煉, 而且也应同时注意它对整个机体所起的作用。

(四)注意病人总热量的消耗: 一个受热量严格限制的病人, 必須遵守臥床休息的生活制度, 並且严禁定量膳食外私自加用任何食品。一个住院病人总热量的消耗, 比起門診病人热量的消耗要小得多, 这些都应在制配膳食單时具体了解。

(五)在指定营养治疗时, 必須对病人解釋营养治疗的本质, 使他在思想上对营养治疗有基本認識, 並使病人相信为他制配的飲食的合理性, 与遵守这种飲食制度的重要性; 絕不能为了满足个人的嗜好与要求而破坏营养治疗的原則。这特別对于用任何一种定量膳食的患者是具有很大意义的。

第二节 医院膳食种类的簡單介紹

医院中有各种不同的病人。他們所需要的营养素不同因而膳食的配制亦不同。病人的習慣及个别需要, 也必須适当地予以滿足, 而在工作上又必須以便于管理和筹划以及不受牽掣为原則, 因此, 医院膳食主要的可分兩大类, 即医院的基本膳食及治疗膳食。

一、医院的四种基本膳食 普通飯，軟飯，半流質及流質。

二、医院的治疗膳食 也称为特別膳食，又可分两大类，即：

(一)簡單的治疗膳食：如高热力膳食，貧血病膳食，高蛋白質膳食，混合流質飲食等。

(二)特殊治疗膳食：主要是用以輔助医疗用的病理膳食；如心臟病及腎臟病的少鹽、免鹽及低鈉膳食；肝胆病的少脂肪高醣膳食；以及一切固定膳食中某些营养素量的膳食，如糖尿病膳食等。

表 1 每日膳食中营养素供給量

(录自前中央衛生研究院营养学系：食物成分表 1955 第 120 頁)

类 别	劳动情况	热 量 (仟卡)	蛋 白 質 (克)	鈣 (克)	鐵 (毫克)	維 生 素 A		硫 胺 素 (毫克)	核 黃 素 (毫克)	尼 克 酸 (毫克)	抗 坏 血 酸 (毫克)
						維 生 素 A 國 際 單 位	胡 羅 卜 素 (毫克)				
成年男子 (体重60公斤)	輕体力劳动	2,600	80	0.6	12	3,300	4	1.5	1.5	15	75
	中等体力劳动	3,000	80	0.6	12	3,300	4	1.8	1.5	18	75
	重体力劳动	3,500	80	0.6	12	3,300	4	2.1	1.5	21	75
	極重体力劳动	4,200	80	0.6	12	3,300	4	2.5	1.5	25	75
成年女子 (体重50公斤)	輕体力劳动	2,300	80	0.6	12	3,300	4	1.4	1.5	14	70
	中等体力劳动	2,800	80	0.6	12	3,300	4	1.7	1.5	17	70
	重体力劳动	3,500	80	0.6	12	3,300	4	2.1	1.5	21	70
	孕 妇	加 400	90	1.5	15	6,600	8	加 0.2	2.0	加 2	100
	乳 母	加 1000	100	2.0	15	8,300	10	加 0.6	2.5	加 6	150
少男 54公斤	16—19岁	3,000	100	1.4	15	3,300	4	1.8	2.5	18	100
年子 42公斤	13—16岁	2,600	80	1.4	15	3,300	4	1.6	2.0	16	90
少女 50公斤	16—19岁	2,700	90	1.3	15	3,300	4	1.6	2.2	16	80
年子 42公斤	13—16岁	2,500	80	1.3	15	3,300	4	1.5	2.0	15	80
兒 童 (不分性別)	10—13岁	2,300	70	1.2	12	3,300	4	1.4	1.8	14	75
	7—10岁	2,000	60	1.0	10	3,300	4	1.2	1.5	12	60
	4—7岁	1,600	50	1.0	8	3,300	4	0.9	1.2	9	50
	2—4岁	1,300	40	1.0	7	3,300	4	0.8	0.9	8	35
	1—2岁	1,100	40	1.0	7	3,300	4	0.7	0.9	7	35
	1岁以下	100/每 公斤	3.5/每 公斤	1.0	6	1,500	2	0.4	0.6	4	30

第二章 医院的基本膳食

重点：(1)医院基本膳食的种类及其基本内容。(2)适用各种基本膳食的病人。

第一节 医院的四种基本膳食

医院的膳食种类虽然很多,但按其質地及烹調原則來說,都是依据四种基本膳食变化而来的。这四种膳食可称为医院中一切膳食的基本烹調方式:

一、普通飯 这种飯除少用煎炸的不易消化的食物外,与常人所用者略同。凡不必要受膳食限制、消化机能正常、以及在复原期而無發燒情形的病人都能採用。产科、眼科、外科等的病人膳食多屬此类。在医院膳食中,普通飯佔多数,所以对于它的制配,不仅須合乎营养需要,並須注意病人心理上的反应,以期达到营养治疗的目的。对于膳食的分配、計劃,菜色的美观、保温,以及烹調的技巧等,皆須統籌兼顧。

二、軟飯 是根据普通飯改变而来的,它是由半流質飲食进到普通飯的中間一种飯。这种飯除主食应較普通飯軟、爛以外,副食的菜肉方面也以能煮軟和少纖維者为主。

(一)适用的病人:多半是發微燒,消化不良,坏牙,老年人及幼童等消化或咀嚼能力略差的病人。

(二)膳食重点:

1. 易于消化,易于咀嚼:

(1) 主食方面:主食中除馒头外,其他如米飯,麵条,麵片,燙飯,都应比普通飯要軟而爛;包子,餃子,餛飩等,都可以吃,不过做餡的菜蔬應該选用含粗纖維質較少的。

(2) 肉类:宜选用不含或少含粗硬肌肉纖維者,亦即应选筋少的肉类;如瘦嫩的猪、牛、羊肉等;如能多选用鷄、魚、蝦,及肝、腎

等內臟器官尤佳。肉类如果很嫩，可以切成較小的肉塊燉爛供用，如用肉絲必須選用極嫩的部分如鷄的胸脯肉，猪肉的里脊；其他如魚片，蝦片，肝片等都可以；如果因牙齒不好而咀嚼發生困难的，則以把肉剝成肉末，或做成肉丸子、肉餅等为宜。至于整塊的紅燒魚，为安全起见，小兒科的幼兒及眼科的病人最好不用。

(3) 蛋类：除炸的之外，任何烹調的方法都可以。如为了調換花样，煎过之后还須燜軟才可以給用軟飯的病人吃。

(4) 水果和蔬菜：兩者都应選用粗纖維少者为宜。水果應該去皮；对于幼兒及牙齒脫落的老年人應該煮軟或蒸軟；一般無咀嚼困难又無消化道机能不良現象的患者，去皮后可以生食。香蕉、橘子、苹果、梨、桃、杏等都可。蔬菜类应選用較嫩的叶菜，切小段炒軟即可；原则上應該用切碎的菜类，但是太碎了的菜，常常会減低菜的顏色和香味，病人很不喜欢吃，所以除非咀嚼能力很坏（幼兒及牙齒不全的老年人），只須切成小段，多炒些時間使成軟爛的就可应用；其他如很易煮爛的土豆，嫩的蘿卜等，亦可选用小塊，蒸或燜爛，这样，就比較容易保存菜的顏色和香味了。

2. 增添营养素：因为軟飯中的菜、肉都須燉軟或煮爛，甚至还須切得很碎，这样就会喪失了許多重要的維生素和無机鹽。所以長期採用这种飯的病人，应注意随时补充所需要的維生素，如加添菜水、西紅柿水、果汁等来代替飲料的一部分，这是补充維生素C及無机鹽类的最好方法。

3. 味美适口、增进食欲：因軟菜烹調后，很易損失原来的顏色和味道，所以对于烹調上应特別留意。

(三)忌用的食品：

1. 油煎炸的食物。
2. 生的蔬菜及凉拌的菜类。
3. 硬果类：花生米、杏仁、核桃等，但用此类食物制成的花生醬、杏仁酪等，則可採用。
4. 粗纖維多的蔬菜：豆芽菜、芹菜、菲菜、盖藍菜、黃瓜、荸薺、藕及榨菜，水芥、佛手芥等。
5. 强烈的調味品：如辣椒、芥末、胡椒、咖哩等。

三、半流質飯 以半液体的食物为主，比較軟飯尤易消化。

(一)适用的病人：多半是發燒較高者；口腔有病，或手术后不能咀嚼，不能吞嚥大塊食物者；施行手术后；消化道有疾病者，如腹瀉，消化不良等。

(二)膳食重点：

1. 热量：为臥床病人每日应在 1500—2000 仟卡。

2. 食物呈半液体及液体的形狀，易嚼易嚥。

3. 少量多餐：应每二小时进食一次，但有的医院为人力所限，也有每隔三小时进食一次的（每日共五、六次）。

4. 不含粗纖維質的食物，少用調味品；至于用蔬菜与否，要看病情来决定，即採用蔬菜，亦仅限于在湯麵內或是燙飯內放少量的嫩的碎菜叶子而已。一般医院的内科病人中有腸胃病的病人居多；外科、妇科、产科、五官科……的病人患腸胃病者不多；所以在执行上可以灵活运用，例如：内科及兒科的病人用半流質飯的可以不用蔬菜，但与胃腸病無关的病症，經医师許可的可以例外；其他各科病人用的半流質的麵內及粥內都可加入少量切碎的嫩菜叶，如有个别不能用菜叶的患者，亦应由医师通知禁用。这样便可减少实施时的許多困难，並且可以增进病人的营养和食欲。不能採用菜叶的，应多用菜汁、菜水、果汁等，以增进維生素和無机鹽的供給。

5. 可用的食物：

(1) 主食方面：可用各种細粮的粥类，如用粗粮煮粥除小米、麦屑外，都須过籬；其他还可用掛麵、細切麵、麵片、馄饨、藕粉、杏仁茶、油茶、餅干、蛋糕、烤饅头片、麵包片等。为增进病人的食欲，可根据具体情形在一週中可加少量的薄皮小包子、蜂糕、薄皮小水餃等。

(2) 副食方面：

肉类——肉类只限用少量瘦嫩的；如筋少的嫩猪肉、羊肉、牛肉等；这些肉类應該剝碎煮軟，或先燉爛再切碎；鷄肉可用鷄絲；肝、魚、蝦等則可用極薄的片。以上各类肉湯均可採用。

蛋类——除煎炸之外，各种烹調方法均可採用；如蒸蛋、煮

蛋、臥蛋、炒雞蛋、蛋花等。

乳類——各種乳類及其制成品，如乳酪、冰激凌、蕰蕰、奶油、黃油、杏仁豆腐及用牛奶制成的軟點心等。

豆類——豆腐漿、豆腐腦、醬豆腐及少量豆腐細條如鷄血豆腐條湯等。

果類及蔬菜——可用果汁、果子水、菜汁及菜水等；在不妨碍胃腸道疾患的原則下，可用少量的碎嫩菜葉。

6. 忌用食物：饅頭、蒸飯、烙餅、包子、大量肉類、油脂類及用油煎炸的食品等。

四、流質飲食 流質飲食只含液體食物，極易消化，尤易下嚥。但長期食用，營養素容易缺乏，熱量也不充足，故只能短期採用。

(一) 適用病人：發高熱的病人，病勢嚴重，身體太弱；施行大手術後；腸胃需要休息；病人不能下嚥，如口腔曾施行手術者；或患食道癌者。

(二) 膳食重點：

1. 熱量供給：用流質飲食常感熱量不足，同時病人常因發燒食慾不振，所以也不能進食很多。只有口腔手術病人如割扁桃腺者常有飢餓感甚至有時需用雙份流質飯；所以熱量的供給也因病情而有區別。一般熱量須在 1300 仟卡上下。若用高熱量的流質應多選用濃縮的食品如蒸發乳、奶粉等來代替鮮乳。

2. 少量多餐：因胃的容積有限，不可能一次進食很多液體，因此須增加進食次數，一般以每二小時進食一次最好，如為人力所限，也應每三小時進食一次，一日六餐。

3. 可用的食物：

(1) 谷類：各種米湯如大米湯，過濾的小米湯，玉米屑湯；及過籬的粥泥等。

(2) 肉類：各種濃的肉汁，過籬的肉湯如牛肉湯、瘦豬肉湯、鷄肉湯、肝湯及肉汁凍子等。

(3) 蛋類：肉湯沖雞蛋、蛋花湯加糖、少量蛋白水、蒸嫩蛋羹或用果子水沖少量蛋白水及雪布丁等。

表 2 一般膳食中营养素

食 食 名 称	蛋 白 质 (克)	脂 肪 (克)	糖 (克)	热 量 (仟卡)	维 生 素 A (国际单位)	硫 胺 素 (毫克)
普通饭 (成年人)	60—90	64—75	345—390	2300—2600	3500—5000	1.2—1.8
普通饭 (少年兒童 13至20岁)	75—100	66—100	360—540	2400—3600	5000—6000	1.2—1.8
半流質飲食	60—90	60	300—350	2000—2200	3500—5000	1.2—1.8
流質飲食	**40—60	60	130—180	1200—1500	3500—5000	1.2—1.8
一般發熱症飲食	100—150	60	300—500	2500—3500		
貧血症飲食	100—150	***60以下		2300—3000		
卧床飲食 (無蠕动能 力的)	60—90	100—120		2300—3000		15
一般心臟衰弱的飲食	60—70			1500—1800	16500	10
心臟衰竭帶有水腫的	60—100			1500—1800		
急性腎炎	0.5/ 1公斤		300—500	1200—1500		
慢性腎炎	0.5—1 1公斤			1500—2000	16500	10
腎病 (小便中含多量 白蛋白)	意見不 統一	60		1500—2000		
急性肝炎	60—100	60	300—500	2300—2600	9900—16500	
肝硬變	135—150	60—75	350—400	2500—3000		10—15
黃疸病	50—70	60以下	350—400	2300—2600		
先兆产惊	100—200	60	300—400	2000—2600		
产 惊	100—200			2000—2600		
爱迪生氏病	60—90	60	300—500	2300—3000		10—15
癲癇病	60	30—100	10—20	2300—2600		10—15

註：如膳食中維生素供給量不足可考慮用葯劑，如純維生素的片劑或注射劑等。

* 为了便于檢查及記憶，仅將葯素中必須特殊注意的供給量列出，一般可照正常量供給的，就不再列出。

的供給标准* (約量)

核黃素 (毫克)	維生素C (毫克)	尼克酸 (毫克)	叶酸 (毫克)	鈣 (克)	鐵 (毫克)	鈉 (毫克)	備 註
1.5—2.0	52—75	12—18		0.6—0.8	8—12		
1.8—2.5	80—100	12—18		1.4	15		
1.5—2.0	52—75	12—18		0.6—0.8	8—12		
1.5—2.0	52—75	12—18		0.6—0.8	8—12		
							供給大量飲料
	300		10—20		30以上		多供給肝及內臟食品
							多粗纖維質的食品
	100—200						限制食鹽
						500—1000	
	300—500					500—1000	限制水分
	300—500				12—15	(有水腫時) 500—1000	
						(有水腫時) 500—1000	
	300—500						多水分
3—5	300—500					(有水腫時) 500—1000	
							多水分
				1—2		500—1000	
						500—1000	鎂0.7—1克忌食鹽及 應限制水分
	300—500						食鹽 30 克以上鉀鹽 在1.5克以下
							脂肪:醃=3:1 或 4:1 或5:1

** 一般流質飲食不易達到此數，如系短期採用尚無太大关系，如屬長期應考慮採用濃縮乳類、奶粉等。

*** 貧血而無腹瀉的患者，脂肪可不必限制在60克以下。

表 3 普通飯基本內容舉例 (为外科或恢复期的男体养員)

食物名称	重量 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	糖 (克)	熱量 (仟卡)	鈣 (毫克)	維生素A (国际單位)	硫胺素 (B ₁) (毫克)	核黃素 (B ₂) (毫克)	尼克酸 (B ₃) (毫克)	維生素C (毫克)	粗纖維 (克)
早 餐												
牛奶	240	7.4	8.4	11	149	288	336	0.10	0.32	0.4	2.0	—
加糖	8	—	—	8	32	—	—	—	—	—	—	—
馒头	120	13.2	1.7	89	424	—	—	0.30	0.07	4.1	—	0.4
【紅糖】	30	0.2	0.1	7	28	26	197	0.01	0.02	0.1	27.0	0.6
白油	20	—	—	20	80	—	—	—	—	—	—	—
雞蛋	6	—	—	5	45	0.9	162	—	—	—	—	—
黃雞	80	11.8	9.3	—	131	44	1152	0.13	0.25	0.1	—	—
小 計	(33)	(25)	(115)									
午 餐												
馒头	170	18.7	2.4	126	600	—	—	0.40	0.10	5.8	—	0.5
大米粥(小站米)	60	4.5	0.3	47	241	6	—	0.10	0.02	0.6	—	0.1
水果(香蕉)	120	1.4	0.7	24	108	12	240	0.02	0.06	0.8	7	1.4
△3%菜飄兒菜	200	4	—	6	40	162	2000	0.02	0.14	1.4	81	1.8
明菜	105	22	0.7	—	94	38	378	—	0.11	1.8	—	—
調 油	33	—	33	—	297	—	—	—	—	—	—	—
小 計	(51)	(37)	(203)									
晚 餐												
大米飯(机米)	120	9	0.6	95	421	12	—	0.22	0.04	1.8	—	0.2
3%菜(太古菜)	200	4	—	6	40	320	1272	0.16	0.22	1.8	—	1.6
水果(橙子)	120	0.7	0.1	11	47	31	228	0.06	0.04	0.4	31	—
牛肉	60	12.1	6.1	—	103	4	—	0.04	0.09	3.6	—	—
雞蛋	20	3	2.3	—	33	11	288	0.03	0.06	—	—	—
半 油	12	—	12	—	108	—	—	—	—	—	—	—
小 計	(28.8)	(21.1)	(112)									
總 計		112.8			2991	954.9	6253	1.59	1.54	22.7	155.5	6.3
标准需要量		60			3000	600—800	3500—5000	1.2—1.8	1.5—2.0	12—18	52—75	5—10

註: △可任意選擇 3%的任何一種蔬菜类(參看表11), 这样对于調配菜譜上, 方便很多。

表 4 半流質飲食一週食譜舉例

時 間	星 期 一	星 期 二	星 期 三	星 期 四	星 期 五	星 期 六	星 期 日
早 餐	白米粥 鹹豆腐 臥雞子 2	白米粥 成鴨子 1 个 牛奶	麦片粥加糖 蛋 羹 2	豆漿加糖 白米粥 菜雞子 2	白米粥 鹹豆腐 牛奶加糖加臥蛋 1	白米粥 松 肉 五香雞蛋 1	麦片粥 松 花 1
十 時	牛 奶 蛋 糕	杏仁茶 粳包干 果醬	牛 奶 夾心餅干	山楂糕 奶油蛋卷	油 茶 苏打餅干加黃油	牛奶蒸蛋 1 麪包果醬	牛 奶 麪包片加黃油
午 餐	伊府湯麵 麵包黃油	蝦片湯 小饅糕三个	雞絲湯麵 咸鴨蛋 1 个	豬肝麵片湯 薄皮小包子二个	雞肉末粥 面皮片 果醬	牛肉兩紅柿湯麵 蒸饅餅 (少量)	雞肉末燙飯 麵包黃油
下 三 午 時	橘子水 餅干黃油	檸檬水 奶油蛋糕	藕 粉 雞蛋卷	杏仁豆腐 餅 干	冰激凌 夾心蛋糕	龍菊水 果子麵包二片	广柑水 蛋 糕
晚 餐	小水餃子 10 个	白米粥 肉 糕	餛 飩	白米粥 鹹豆腐 溜魚片	香腸湯麵 鹹雞蛋 1	餛 飩	雞子湯麵 鹹豆腐
下 八 午 時	牛 奶	藕 粉	冲蛋花 2	牛 奶	臥雞蛋 2	牛 奶	油 茶

註：內科用的麵內不加碎菜叶，多用菜水；外科用的麵內可加碎鹹菜叶。如有例外，均可事先通知。