

# 54 低蛋白區

- 55麻香涼粉 ●56菠菜冬粉湯 ●57.58低蛋白奶酪 ●59水晶麵 ●59山藥水晶餃 ●60栗薯 ●60桂花茶凍
- 61水晶甜湯 ●62果香銀耳甜湯 ●63炸馬蹄糕 ●63三色涼糕 ●64冬瓜西谷米凍 ●65檸檬山粉圓
- 65仙草低蛋白奶凍 ●66荔枝甜湯 ●67碗粿



這本食譜翻開來可以站著啲!!



## &gt;&gt;材 料

涼粉100公克、花椒、蒜。

## &gt;&gt;調味料

辣椒粉、香油2公克、醬油1公克。

## &gt;&gt;作 法

1. 涼粉取出切條，洗淨過冷水。
2. 以香油微爆花椒、辣椒粉，放冷。
3. 與醬油混合拌勻，即可食用。

## &gt;&gt;營養標示

熱量	39.7大卡		
蛋白質	0.2公克	鈉	54.7毫克
脂肪	2.1公克	鉀	23.0毫克
醣類	4.8公克	磷	12.0毫克





### >>材 料

菠菜20公克、冬粉1把。

### >>調味料

薑絲5公克、鹽0.8公克、香油1公克。

### >>作 法

1. 以冷水泡軟冬粉備用。
2. 切段好的菠菜燙熟撈起備用。
3. 薑絲爆香，加入開水煮滾。
4. 水滾後加入所有材料，調味並滴香油即可。

### >>營養小叮嚀

1. 菠菜為第四組高鉀蔬菜類，記得先切段泡水清洗，這樣做就可以去除部份鉀離子。
2. 再以熱水燙過，又可以去除更多的鉀離子。

### >>營養標示

熱量	83.2大卡		
蛋白質	0.4公克	鈉	333.4毫克
脂肪	1.1公克	鉀	108.0毫克
醣類	18.1公克	磷	19.0毫克

**>>材 料**

低蛋白粉狀配方20公克、明膠粉40公克、水200cc。

**>>作 法**

- 1.取50cc溫水調勻低蛋白奶粉。
- 2.再取150cc熱水，加入明膠粉混合。
- 3.將以上材料混合，倒入模型中，放涼冷藏即可。

**>>營養小叮嚀**

- 1.運用低蛋白且低磷鉀鈉配方，適合腎病病友安心使用。
- 2.市售奶酪，內約含有4克蛋白質及磷含量較高，須限磷的病友不宜攝取過多。

**>>營養標示**

熱量	100.0大卡		
蛋白質	1.6公克	鈉	51.6毫克
脂肪	10.3公克	鉀	77.5毫克
醣類	13.1公克	磷	24.8毫克



### >>材 料

低蛋白液體配方50cc、明膠粉40公克、水110cc。

### >>作 法

- 1.取150cc熱水，加入明膠粉混合。
- 2.待涼，加入奶水攪拌均勻。
- 3.倒入模型中，放涼冷藏。

### >>營養小叮嚀

- 1.運用低蛋白且低磷鉀鈉配方，適合腎病病友安心使用。
- 2.市售奶酪，內約含有4公克蛋白質及磷含量較高，須限磷的病友不宜攝取過多。

### >>營養標示

熱量	100.0大卡		
蛋白質	10.8公克	鈉	1.5毫克
脂肪	12.8公克	鉀	39.2毫克
醣類	36.8公克	磷	55.8毫克





## &gt;&gt;材 料

寬冬粉40公克、黑芝麻1公克、金針菇15公克、薑絲5公克。

## &gt;&gt;調味料

香油1克、鹽0.5克。

## &gt;&gt;作 法

1. 寬冬粉先以熱水燙軟後沖冷開水。
2. 薑絲、金針菇泡水備用。
3. 與調味料混合拌勻，即可食用。

## &gt;&gt;營養標示

熱量	160.0大卡		
蛋白質	0.6公克	鈉	205.3毫克
脂肪	1.6公克	鉀	89.0毫克
醣類	36.4公克	磷	40.0毫克



## 山藥水晶餃

## &gt;&gt;外食須知

水晶餃皮是由澄粉加太白粉製成，為低蛋白點心。請留意內餡若含碎肉就須計算蛋白質量，因此建議可選素食水晶餃或山藥水晶餃。

## &gt;&gt;營養標示

熱量	236.9大卡		
蛋白質	0.1公克	鈉	0.0毫克
脂肪	3.1公克	鉀	17.0毫克
醣類	52.7公克	磷	4.0毫克



## &gt;&gt;外食須知

每一小包30公克重的栗薯為一份，僅含少量蛋白質及約1.5份的全穀根莖類。

## &gt;&gt;營養標示

熱量	94.0大卡		
蛋白質	0.5公克	鈉	5.9毫克
脂肪	0.4公克	鉀	0.0毫克
醣類	22.8公克	磷	0.0毫克



## 桂花茶凍

## &gt;&gt;材料

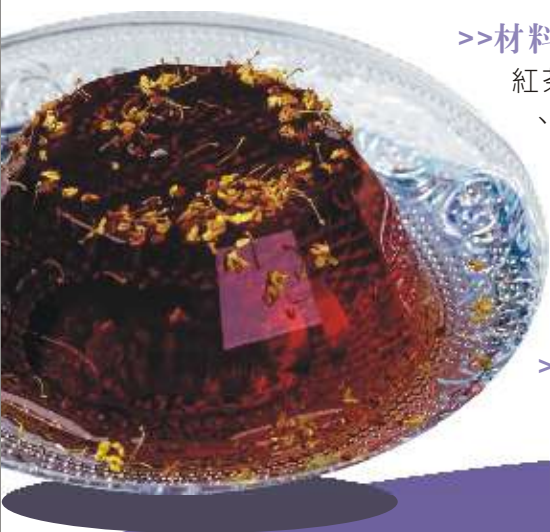
紅茶包1包、糖20公克、洋菜粉1公克、水150cc、乾燥桂花。

## &gt;&gt;作法

- 1.紅茶包先加水沖泡成紅茶。
- 2.糖、洋菜粉加入紅茶中，加熱煮滾。
- 3.將液體倒入模型或容器中，待涼結凍。
- 4.將茶凍倒扣，灑上乾燥桂花即可。

## &gt;&gt;營養標示

熱量	118.6大卡		
蛋白質	0.1公克	鈉	13.8毫克
脂肪	0.0公克	鉀	11.0毫克
醣類	30.5公克	磷	1.0毫克



# 61 水晶甜湯



## >>材料

現成綜合圓如：粉圓、粉條、三色蒟蒻（依個人喜好自行選用）。

## >>做法

將現成綜合圓加入糖水中調勻即可。

## >>營養小叮嚀

- 1.粉圓、粉條、米苔苜、粉粿.....等都是低氮澱粉類食物，加入糖水調和食用，可增加熱量補充。
- 2.市售的三色蒟蒻已含糖，糖尿病友請勿選用。

## >>營養標示

熱量	198.6大卡		
蛋白質	0.1公克	鈉	2.0毫克
脂肪	0.1公克	鉀	12.0毫克
醣類	50.4公克	磷	7.0毫克



**>>材 料**

白木耳、綜合水果罐頭、冰糖或代糖。

**>>做 法**

1. 先將白木耳去蒂分小朵，冷水浸軟泡發。
2. 煮沸後加入冰糖調味，繼續以中小火煮至入味，約5~10分鐘後關火。
3. 要吃之前，再加入綜合水果即可。

**>>營養小叮嚀**

1. 糖尿病患者須留意水果及含糖量，可不加水果且改以代糖調味。
2. 水果罐頭的湯汁含鉀，建議瀝除湯汁再食用。

**>>營養標示**

熱量	81.5大卡		
蛋白質	0.6公克	鈉	16.0毫克
脂肪	0.3公克	鉀	83.0毫克
醣類	19.4公克	磷	17.0毫克



## &gt;&gt;外食須知

馬蹄糕是以馬蹄粉製成的糕點，為晶瑩剔透的金黃色糕塊。  
可在港式飲茶小館或一般超市都有賣半成品，只需再炸過即可食用。

## &gt;&gt;營養標示(份量：一小條)

熱量	74.5大卡		
蛋白質	1.3公克	鈉	83.1毫克
脂肪	2.6公克	鉀	21.3毫克
醣類	11.8公克	磷	16.7毫克



## 三色涼糕

## &gt;&gt;外食須知

涼糕在傳統市場、超市都能購得，其種類繁多，盡量選擇以低氮澱粉類如地瓜粉、玉米粉製作的食材，所以購買時記得先詢問店家。

## &gt;&gt;營養標示(份量：一小塊)

熱量	54.0大卡		
蛋白質	0.9公克	鈉	19.9毫克
脂肪	1.5公克	鉀	16.8毫克
醣類	9.2公克	磷	15.4毫克



**>>材 料**（四份人份）

冬瓜塊40公克、西谷米(乾)5公克、果膠粉60公克、水150cc。

**>>作 法**

1. 水煮沸後，倒入西谷米煮至半透狀備用。
2. 取熱水加入部份果膠粉調和，再將半透狀的西谷米等分4份放在模型底層，待涼。
3. 另將冬瓜塊加熱水溶解，並放入剩餘果膠粉煮溶。
4. 待基層成型後再倒入剩餘冬瓜糖水，待冷結凍即可。

**>>營養小叮嚀**

此道甜點的材料可變化做成紅茶凍、咖啡凍、水果凍以增加風味。

**>>營養標示**

熱量	95.0大卡		
蛋白質	0.0公克	鈉	3.0毫克
脂肪	0.0公克	鉀	6.0毫克
醣類	23.7公克	磷	2.0毫克



# 檸檬山粉圓

## >>材 料

山粉圓3公克、檸檬汁5cc、水200cc、果糖20公克。

## >>作 法

- 1.山粉圓清水洗淨過濾雜質，加水泡開備用。
- 2.再加入檸檬汁與果糖調味即可飲用。

## >>營養標示

熱量	68大卡		
蛋白質	0.5公克	鈉	0.0毫克
脂肪	0.4公克	鉀	16.0毫克
醣類	16.3公克	磷	15.0毫克

# 仙草低蛋白奶凍

## >>材 料

仙草塊80公克、低蛋白粉狀配方20公克、水200cc。

## >>作 法

- 1.將低蛋白粉狀配方加入溫水約200cc調勻，再加入仙草塊即可。
- 2.可依個人口味加果糖調味。

## >>營養標示

熱量	100.0大卡		
蛋白質	1.6公克	鈉	51.6毫克
脂肪	10.3公克	鉀	77.5毫克
醣類	13.1公克	磷	24.8毫克





### >>營養小叮嚀

1. 市售水果罐頭因果肉泡在糖水中，鉀離子已溶於湯汁，因此只要取出果肉，倒掉湯汁即可。
2. 超市都買得到的荔枝罐頭，取出荔枝果粒，加入自製糖水，能立即食用。
3. 糖尿病友請依個人喜好加代糖調味，留意食用份量：五顆荔枝為一份水果量。

### >>營養標示

熱量	77.3大卡		
蛋白質	0.2公克	鈉	6.5毫克
脂肪	0.5公克	鉀	36.0毫克
醣類	18.8公克	磷	8.0毫克



# 67 碗粿

## >>材 料

在來米粉25公克、地瓜粉25公克  
、水200cc。

## >>作 法

1. 將在來米粉及地瓜粉和水混合均勻。
2. 以小火邊攪拌邊加熱至濃稠狀倒入碗中。
3. 放入電鍋或蒸籠蒸25分鐘。

## >>營養小叮嚀

1. 一般市售碗粿是在來米粉製成的白粿，其食材不屬低氮澱粉類，一碗約含3公克蛋白質量，請斟酌當日其他餐的蛋白質攝取。
2. 另有加菜脯、香菇製成的素食碗粿顏色較暗黃，含鈉量較高請酌量食用。

## >>營養標示

熱量	176.2大卡		
蛋白質	1.6公克	鈉	3.0毫克
脂肪	0.2公克	鉀	8.0毫克
醣類	42.4公克	磷	20.0毫克

