

# 溫馨能量小點

在家也能做出美味的軟質飲食



門諾醫院 營養科編製

印製經費來自菸品健康福利捐



# 小米燕麥粥

熱量 236大卡

醣類 54克/份

脂質 0克/份

蛋白質 5克/份

## 營養小叮嚀

- 1、小米和燕麥同屬於全穀雜糧類，每100克小米中含0.46毫克維生素B1，為所有糧食之首，另膳食纖維含量為2.2克。
- 2、燕麥含有豐富的維生素B群、E及鐵、鋅、鎂等礦物質，亦富含人體必需的亞麻油酸、次亞麻油酸及單元不飽和脂肪酸，亦含有膳食纖維，能夠降低血膽固醇，減少罹患心血管疾病的機率。

# 小米燕麥粥



## 【材料】

小米.....	40克
燕麥片.....	10克
葡萄乾.....	10克
砂糖.....	15克

## 【作法】

- ① 小米洗淨後瀝乾水份，將小米放入電鍋內並加入1200cc水，外鍋1杯水，按下煮飯鍵，煮飯鍵跳起後繼續燜煮5分鐘。
  - ② 將燕麥片放入煮熟的小米中，並加入糖調味。
  - ③ 食用前加入葡萄乾即可。
- ★註：作法1也可用瓦斯爐將小米煮軟。

# 鮮果西米露

熱量 253大卡

醣類 46克/份

脂質 5克/份

蛋白質 6克/份

## 營養小叮嚀

- 1、紅西瓜富含茄紅素、β胡蘿蔔素及維生素A。芒果富含大量的β胡蘿蔔素及維生素B群。
- 2、西谷米屬於全穀雜糧類，糖尿病患者須注意份量代換。另其蛋白質極低，腎臟病患者可將鮮奶改成低蛋白配方，做為低蛋白點心補充熱量。
- 3、可依季節或喜好更換水果。

# 鮮果西米露



## 【材料】

西谷米(乾).....	15克
去皮西瓜.....	60克
奇異果.....	40克
芒果.....	75克
鮮奶.....	120克
糖.....	10克
水.....	適量

## 【作法】

- ① 將所有水果洗淨後，去皮切小丁備用。
- ② 取一湯鍋將水煮開後放入西谷米煮約10分鐘，至西谷米呈透明狀備用。
- ③ 將糖、鮮奶及冰塊加入作法2中，再將所有水果丁放入拌勻即可。



## 腰果紅豆湯

熱量 261大卡

醣類 50克/份

脂質 5克/份

蛋白質 4克/份

### 營養小叮嚀

- 1、衛福部每日飲食指南的油脂與堅果種子類之建議量為含3-7茶匙油脂及1份堅果種子類，選擇時其份量應「取代」食用油，以免吃入過多油脂。
- 2、原型堅果種子類食物如花生、芝麻、腰果、杏仁、夏威夷豆、核桃、葵瓜子、瓜子等，除含有不飽和脂肪酸外，亦含有豐富之各類營養素及植化素。
- 3、紅豆屬全穀雜糧類食物，糖尿病患者要注意份數的代換。

# 腰果紅豆湯



## 【材料】

生腰果.....	10克
乾紅豆.....	40克
二砂糖.....	20克

## 【作法】

- ① 乾紅豆洗淨後泡水約8小時。
- ② 電鍋中放入紅豆、生腰果、水約1200cc，外鍋放2杯水，按下煮飯鍵，煮飯鍵跳起後燜20分鐘。
- ③ 打開鍋蓋，外鍋續放2杯水按下煮飯鍵，煮飯鍵跳起後燜20分鐘，再放入砂糖拌勻即可。
- ④ 甜度及湯可依個人口味添加糖及水。



# 黑糖糕

熱量 233.6大卡

醣類 51.8克/份

脂質 2.0克/份

蛋白質 6.6克/份

## 營養小叮嚀

- 1、此為高熱量點心，質地軟易咀嚼。
- 2、可搭配一杯牛奶或豆漿增加蛋白質來源。
- 3、此道營養分析之每份為100克。



# 黑糖糕



## 【材料】

黑糖.....	120克
中筋麵粉.....	210克
樹薯粉.....	40克
油.....	15克
乾酵母.....	2.5克

## 【作法】

- ① 鍋中加入100克的水煮滾，放入黑糖拌勻後，再加入冷水稀釋至總重400克，放涼備用。
- ② 中筋麵粉和樹薯粉過篩後放入做法1中拌勻，並加入乾酵母粉及油，繼續攪拌成麵糊狀，完成後蓋上保鮮膜，靜置1小時備用。
- ③ 將麵糊倒入模具中，電鍋外鍋放2杯水，按下煮飯鍵，等內鍋的水沸騰後，放入裝有麵糊的模具蒸熟。
- ④ 煮飯鍵跳起後，於黑糖糕上灑上白芝麻，依個人喜好切塊即可。



## 地瓜綠豆蒜

熱量 312大卡

醣類 70克/份

脂質 0克/份

蛋白質 8克/份

### 營養小叮嚀

- 1、地瓜含醣類、膳食纖維、類胡蘿蔔素、維生素A、維生素B群、維生素C及鉀等各種豐富營養素。
- 2、地瓜、綠豆仁、蓮子屬於全穀雜糧類食物，糖尿病者食用時應注意份數代換。

# 地瓜綠豆蒜



## 【材料】

地瓜.....	120克
綠豆仁.....	20克
乾蓮子.....	20克
冰糖.....	10克

## 【作法】

- ① 地瓜洗淨去皮後切小丁後蒸熟備用。
- ② 乾蓮子去除綠色蒂頭，放入足量的熱水中燙洗，直到蓮子稍微膨脹、軟化後放入電鍋中蒸熟。
- ③ 鍋中燒開熱水，加入冰糖、綠豆仁及蓮子，煮軟後再放入蒸熟的地瓜，再加熱至滾後即可。



# 銀耳排骨湯

---

---

熱量 161.6大卡

醣類 3.5克/份

脂質 10.0克/份

蛋白質14.4克/份

## 營養小叮嚀

- 1、銀耳是植物性膠質食物，富含水溶性纖維，具腸道保水作用，可以促進腸胃蠕動、預防便秘、增加免疫力。
- 2、排骨為優質蛋白質來源之一，含有各種必需胺基酸，能修補身體組織，是維持人體能量的重要來源。

# 銀耳排骨湯



## 【材料】

排骨.....	120克
乾燥白木耳.....	5克
紅棗.....	1顆
薑片.....	適量
鹽.....	適量

## 【作法】

- ① 將白木耳沖洗後泡水30分，瀝起去蒂並撕成適口大小備用。
- ② 排骨以沸水汆燙後撈起，薑洗淨切片備用。
- ③ 將作法1及2的食材放入電鍋內鍋中，加水蓋過食材，再加入鹽及紅棗，外鍋加入2杯水，按下煮飯鍵，煮飯鍵跳起後即可。



# 山藥玉米雞湯

熱量 186.8大卡

醣類 9.0克/份

脂質 10.0克/份

蛋白質15.2克/份

## 營養小叮嚀

- 1、雞肉為優質蛋白質來源之一，含有各種必需胺基酸，能修補身體組織，是維持人體能量的重要來源。
- 2、山藥含醣類、膳食纖維、維生素B1、維生素E及礦物質等各種營養成分。
- 3、玉米及山藥均屬於全穀雜糧類，糖尿病患者要注意份數的代換。
- 4、每100克山藥含533毫克鉀離子，血鉀高之腎臟病患者應注意份量攝取。

# 山藥玉米雞湯



## 【材料】

雞肉(帶骨).....	160克
山藥.....	40克
玉米.....	30克
乾香菇.....	1~2朵
老薑、枸杞.....	各少許
鹽.....	適量

## 【作法】

- ① 雞肉先用沸水燙過，備用。
- ② 山藥削皮及玉米切塊，老薑洗淨切片，枸杞洗淨備用。
- ③ 將乾香菇泡發泡軟後備用。
- ④ 將作法1、2、3的食材放入電鍋內鍋，加水蓋過食材後，再加入鹽，外鍋加2杯水並按下煮飯鍵，待煮飯鍵跳起後，加入枸杞燜5分鐘即可。

# 蘿蔔糕湯

熱量 166.3大卡

醣類 22.0克/份

脂質 5.5克/份

蛋白質 7.5克/份

## 營養小叮嚀

- 1、蘿蔔糕屬於全穀雜糧類的一種，使用在來米做成，材料中添加蘿蔔，可增加纖維質攝取。
- 2、一片蘿蔔糕(6\*8\*1.5公分)50克，相當於1份(約1/4碗飯)，糖尿病患者須注意食物代換。
- 3、食用蘿蔔糕時搭配豆魚蛋肉類及青菜，可以增加蛋白質及纖維質攝取。



# 蘿蔔糕湯

## 【材料】

高麗菜.....30克  
洋蔥.....20克  
紅蘿蔔.....5克  
蝦米.....1克  
乾香菇絲.....適量

蘿蔔糕.....50克  
肉絲.....15克  
油.....2.5克  
芹菜.....5克  
鹽、胡椒粉、水.....適量

## 【作法】

- ① 高麗菜、洋蔥、芹菜及紅蘿蔔洗淨，將洋蔥去皮，紅蘿蔔削皮，芹菜去頭切末，其餘切成細條狀備用。
- ② 將乾香菇絲用熱水泡軟，蘿蔔糕切成塊狀備用。
- ③ 起油鍋先將香菇絲、蝦米爆香，加入洋蔥絲、肉絲拌炒，再將高麗菜、紅蘿蔔炒軟，接著加水淹過食材煮滾後，放入蘿蔔糕煮熟，起鍋前加入芹菜末及調味即可。



# 青木瓜排骨湯

熱量 238.3大卡

醣類 21.8克/份

脂質 15克/份

蛋白質 14克/份

## 營養小叮嚀

- 1、青木瓜每100克含膳食纖維2.4克，膳食纖維有助於腸道蠕動、幫助排便，另含有木瓜酵素能使蛋白質與脂肪易於消化吸收。
- 2、排骨為優質蛋白質來源之一，含有各種必需胺基酸，能修補身體組織，是維持人體能量的重要來源。
- 3、此道小點使用電鍋烹調，方便製作。

# 青木瓜排骨湯



## 【材料】

青木瓜.....	80克
排骨.....	120克
薑片.....	少許
枸杞.....	少許

## 【作法】

- ① 青木瓜洗淨去皮、去籽後切塊，老薑切片，枸杞洗淨備用。
- ② 排骨以沸水汆燙後撈起備用。
- ③ 將作法1、2的食材放入電鍋內鍋，加水蓋過食材後加入1小匙鹽，外鍋2杯水按下煮飯鍵，煮飯鍵跳起後，加入枸杞燜5分鐘即可。



# 玉米鮭魚派

熱量 219.8大卡

醣類 11.9克/份

脂質 15.3克/份

蛋白質 8.8克/份

## 營養小叮嚀

- 1、鮭魚為優質蛋白質來源之一，其富含 $\omega$ -3脂肪酸、蛋白質、維生素E、維生素B群、鉀、鐵等營養成分。
- 2、此小點1片約220卡，為高熱量點心。

# 玉米鮭魚派



## 【材料】

起酥片.....	1片
洋蔥.....	20克
鮭魚.....	30克
玉米粒.....	10克
沙拉醬.....	4克
蛋液.....	少許

## 【作法】

- ① 將洋蔥洗淨去皮切小丁，烤箱預熱至200℃。
- ② 將玉米粒、鮭魚、洋蔥丁及沙拉醬拌勻備用。
- ③ 取一片起酥片放入作法2之食材，三角對折，邊緣用叉子壓緊，表面塗上蛋液，排列至烤盤中。
- ④ 將烤盤放入已預熱之烤箱中烘烤8分鐘即可。



# 珍珠紫米丸子

熱量 262大卡

醣類 19克/份

脂質 12克/份

蛋白質19.5克/份

## 營養小叮嚀

- 1、紫米屬於糯米的一種，每100克含膳食纖維3.3克，其膳食纖維及維生素B群含量皆比白米多，及富含鐵、鋅、磷等人體所需的礦物質。
- 2、豬肉為優質蛋白質來源之一，含有各種必需胺基酸，能修補身體組織，是維持人體能量的重要來源。

# 珍珠紫米丸子



## 【材料】

紫米.....	20克
絞肉.....	60克
蝦仁.....	20克
荸薺.....	10克
薑末、蔥末、太白粉.....	適量
醬油、米酒、胡椒粉.....	適量

## 【作法】

- ① 將紫米以清水洗淨並泡水8小時後取出備用。蒸盤塗少許油備用。
- ② 於絞肉中加入鹽，攪拌均勻後再放入豆腐、荸薺、薑末、蔥末以及其他醃料，拌勻後放入冰箱30分鐘，取出捏成小丸子狀。
- ③ 將小丸子沾上作法1的紫米，排列至蒸盤上，外鍋加入1杯水，按下煮飯鍵蒸熟即可。



# 厚蛋燒

熱量 158大卡

醣類 0.7克/份

脂質 12.5克/份

蛋白質10.7克/份

## 營養小叮嚀

- 1、雞蛋含有各種必需胺基酸、維生素與礦物質，是優質的蛋白質來源。
- 2、綠花椰菜為十字花科蔬菜，含有豐富的抗氧化物質。
- 3、內餡也可用高麗菜、紅蘿蔔或鮭魚替換。水或高湯也可用雞精替換。



# 厚蛋燒



## 【材料】2人份

雞蛋.....	3顆
綠花椰.....	25克
水或高湯.....	30cc
鹽、酒.....	少許
玉子燒鍋(18.5*13*3.5公分).....	1個

## 【作法】

- ① 雞蛋打散加入水、調味料拌勻。
- ② 綠花椰洗淨切末。
- ③ 將玉子燒鍋加熱並抹上少許油，先倒入適量作法1的蛋液，煎至五分熟後加入綠花椰末折起。
- ④ 再倒入適量作法1的蛋液，用筷子掀起前端蛋皮，讓蛋液流入，待五分熟後再折起。
- ⑤ 重複作法4，直到成為厚長方形，食用時切成六等分即可。

# 鮮蔬肉捲

熱量 148.1大卡

醣類 2.2克/份

脂質 10.1克/份

蛋白質12.1克/份

## 營養小叮嚀

- 1、豬肉為優質蛋白質來源之一，含有各種必需胺基酸，能修補身體組織，生重35克的豬肉含有7公克的蛋白質。
- 2、依國民健康署「國人膳食營養素參考攝取量」公告，成年人每日蛋白質需求量為男性70克，女性60克。

# 鮮蔬肉捲



## 【材料】

里肌肉.....	50克
鴻喜菇.....	10克
四季豆.....	5克
紅蘿蔔.....	2克

## 【醬料】

糖、蒜末、番茄醬、素蠔油等各少許

## 【作法】

- ① 里肌肉切薄片、紅蘿蔔切條狀，鴻喜菇及四季豆去蒂頭洗淨。
- ② 鴻喜菇、紅蘿蔔、四季豆汆燙後備用，烤箱預熱至200°C。
- ③ 將里肌肉片攤平，放入作法2之食材捲起，排列至烤盤上，放入已預熱之烤箱，烤3分鐘去除水分。
- ④ 取出豬肉捲塗上醬料及撒上白芝麻，再放入烤箱烤6分鐘即可。