

慢性腎臟疾病

★低蛋白點心★



營養師教室 312-1101 轉 7790,7791
腎臟師教室 7773,7902

本手冊由行政院衛生署國民健康局「腎臟保健推廣機構」設置經費贊助

高雄醫學大學附設中和紀念醫院
腎臟內科、營養部 編製

地瓜球

材料：

1. 地瓜30g、糖10g
2. 太白粉20g、油15g



作法：

1. 地瓜洗淨去皮切成小塊蒸熟。
2. 趁熱將地瓜搗成泥狀加入糖拌勻。
3. 再加入油5g和太白粉。
4. 將粉團分成五小塊用手搓成圓。
5. 放入熱油鍋炸成金黃色即可。

每份營養成分：

熱量	蛋白質	脂質	醣類	鈉	鉀	磷	水份
280	0.3	15	35.9	13.5	93.1	16	21

蔥花煎餅

材料：

- 澄粉30g、太白粉30g、油10g、蔥花、鹽少許、水120cc



作法：

1. 澄粉、太白粉及蔥花加120cc水調勻。
2. 起油鍋，將做法1倒入油鍋中以小火煎至成透明狀即可。

每份營養成分：

熱量	蛋白質	脂質	醣類	鈉	鉀	磷	水份
294	-	10	51.4	-	-	-	120

* 可改為甜煎餅淋上果糖或蜂蜜更美味！

冬粉沙其瑪

材料：

冬粉25g、麥芽糖25g、橄欖油15g



作法：

1. 將冬粉以熱油炸酥撈起備用。
2. 麥芽糖以隔水加熱煮溶。
3. 將2淋於1即可。

每份營養成分：

熱量	蛋白質	脂質	醣類	鈉	鉀	磷	水份
301	-	15	42	-	-	-	-

炸蔬菜丸子

材料：

1. 太白粉15g、澄粉25g
2. 高麗菜20g、紅蘿蔔5g
3. 油15g、鹽適量、糖粉5g



作法：

1. 先把菜洗淨切碎後並用鹽巴將水分逼出然後加入鹽調味。
2. 將澄粉及太白粉加入作法1，並加入適量的水拌勻使其成麵糊狀。
3. 捏成圓球狀入油鍋中炸成金黃色。
4. 撒上糖粉即可。

每份營養成分：

熱量	蛋白質	脂質	醣類	鈉	鉀	磷	水份
277	0.25	15	35	7	45	8	23

蘿蔔糕

材料：

- 1.白蘿蔔15g、紅蘿蔔5g
- 2.紅蔥頭少許、油5g
- 3.地瓜粉20g、澄粉15g、太白粉30g
- 4.鹽少許、水120cc、白胡椒粉少許



作法：

- 1.紅、白蘿蔔及紅蔥頭洗淨切細、燙過。
- 2.紅蔥頭至熱鍋爆香後加入1拌勻。
- 3.地瓜粉、太白粉及澄粉加1/2杯溫水調勻。
- 4.將作法2、3拌勻，再倒入模型後蒸熟。
- 5.蒸熟後，放涼即可食用或煎食亦可。

每份營養成分：

熱量	蛋白質	脂質	醣類	鈉	鉀	磷	水份
283	0.16	5	59	6	51.8	5.4	144

鳳梨涼糕

材料：

- 1.澄粉20g、太白粉10g、玉米粉10g、冷水50g
- 2.糖20g、冷水60g、糖餡15g、罐頭鳳梨丁(去湯汁)50g



作法：

- 1.將材料1混和備用；把材料2混和煮滾，關火並隔水加熱，再緩緩加入材料1攪拌至半透明狀，起鍋。
- 2.放入電鍋蒸至透明且不黏模即可。
- 3.待涼後再切開食用。

★冰涼後食用風味更佳！

每份營養成分：

熱量	蛋白質	脂質	醣類	鈉	鉀	磷	水份
298	0.5	0.13	74.4	1.4	20.7	5.9	155

西谷米凍

材料：

白西谷米15g、柳橙汁10g、洋菜1g、水200g、糖飴45g、糖15g、檸檬汁少許



作法：

1. 水開後，加入西谷米煮熟，撈起備用。
2. 將糖飴慢慢加入75cc水中攪拌溶解。
3. 用125cc水泡洋菜、糖以小火煮溶。
4. 將2倒入3中，把糖飴完全溶解，關火。
5. 加入柳橙汁及少許的檸檬汁。
6. 容器內先盛入西谷米，再倒入4。
7. 待涼凝固即可食用。

每份營養成分：

熱量	蛋白質	脂質	醣類	鈉	鉀	磷	水份
297	0.01	0.01	73.5	13.9	5.3	1.6	210

杏仁豆腐

材料：

1. 杏仁露5g、洋菜1g、水250cc
2. 砂糖20g、糖飴30g、益富益補15g



作法：

1. 洋菜加熱水200cc煮溶。
 2. 將材料2用溫水50cc攪拌。
 3. 做法1、2混和，用小火煮，放入杏仁露後關火。
 4. 盛至杯中，待涼凝固即可。
- ★冰涼後，會更好吃唷！

每份營養成分：

熱量	蛋白質	脂質	醣類	鈉	鉀	磷	水份
281	0.6	6.1	56.5	20.3	117	51.9	250



菊花小點

材料：(50塊)

1. 奶油 340g、糖粉 170g
2. 蛋 1個、澄粉 450g
3. 香草粉少許



作法：

1. 奶油先放室溫下軟化後，與糖粉一起打至鬆發，顏色會變較白。
2. 加入1個蛋，打均勻。
3. 最後加入澄粉與香草粉混合均勻。
4. 將麵糰裝於擠花袋中，利用花嘴擠出一個個菊花小餅於烤盤上，以上火180℃，下火150℃烤至酥黃即可，約可做50塊。

每3片營養成分：

熱量	蛋白質	脂質	醣類
321	0.42	20.7	33.2



美味鬆糕

材料：(10份)

1. 瑪琪琳 90g、細糖 200g、香草粉 1小匙、水 120cc。
2. 發粉 30g、澄粉 350g、蛋白 2個、罐頭鳳梨丁適量。



作法：

1. 烤箱預熱150℃，10分鐘。
2. 瑪琪琳隔水加熱使溶化備用。
3. 將材料(1)混合均勻。
4. 材料(2)混合過篩後加入攪拌均勻。
5. 蛋白打至硬峰後加入麵糰內，輕輕拌勻，再把鳳梨丁一起加入拌勻。
6. 倒入冷卻後，以奶油刀輕刮邊緣即可扣出蛋糕。

每份營養成分：



熱量	蛋白質	脂質	醣類
321	0.42	20.7	33.2