



製訂:2013/10/17  
修訂:2018/12/27  
審閱:2020/01/10

營養衛教室 312-1101 轉 7790,7791  
腎臟衛教室 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

# 慢性腎臟疾病

★低蛋白點心★



高雄醫學大學附設中和紀念醫院  
腎臟內科、營養部 編製

本衛教手冊由高醫營養師群編制 指導/贊助單位：高醫腎臟內科 國民健康局

## 低蛋白點心目錄

慢性腎臟病如何吃 低蛋白質飲食	1
慢性腎臟病如何吃 選擇低蛋白食物	2
低氮澱粉圖例	3
地 瓜 球	4
蔥 花 煎 餅	5
冬粉沙其瑪	6
炸蔬菜丸子	7
蘿 蔔 糕	8
鳳 梨 涼 糕	9
西 谷 米 凍	10
杏 仁 豆 腐	11
菊 花 小 點	12
美 味 鬆 糕	13

# 慢性腎臟病如何吃

## 低蛋白質飲食

### 為何要限制蛋白質?

減少蛋白質攝取，可減少含氮廢物產生，減少腎臟負擔，延緩腎臟功能的衰退。

### 如何限制蛋白質?

- \* 選擇適量的高生理價動物性蛋白質，如：蛋、奶類、肉、魚類及黃豆製品。
- \* 減少植物性蛋白質如：麵、米、根莖類。
- \* 避免豆類、麵筋類、堅果類。
- \* 增加純澱粉（低氮澱粉類）、純糖類及植物油，以提供足夠熱量。若熱量攝取不足，會引起身體蛋白質的分解，加重腎臟負荷，使腎臟惡化速度加快。



# 慢性腎臟病如何吃

## 選擇低蛋白食物

### 低氮澱粉

冬粉、粉皮、澄粉、粉板、西谷米、太白粉、玉米粉、藕粉、蕃薯粉、蕃薯粉製品（如：粉條、QQ圓、蕃薯圓、藕圓）、糖飴、益富益補、粉飴、麥芽糊精、低蛋白煎餅粉、低蛋白蛋糕粉、低蛋白米粒、低蛋白麵條。

### 純糖類

白糖、果糖、蜂蜜、水果糖、薑糖、果醬。

### 植物油

芥花油、葵花油、玉米油、大豆油、橄欖油...

### 低蛋白配方

腎補納(Suplena)、力增未透析配方、三多勝補康等營養品需由營養師指導使用。



### 低氮澱粉圖例



## ● 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

4

## ● 蔥花煎餅

### 材料：

- 澄粉30g、太白粉30g、油10g、蔥花、鹽少許、水120 cc



### 作法：

1. 澄粉、太白粉及蔥花加120 cc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！

5

## 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	-	-	-	-

6

## 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

7

## 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

8

## 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筷即可。
  - 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

9

## 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°C，下火150°C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°C，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糊內，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