

椰汁西谷米



作法：

- 1.西谷米煮熟後，沖泡冷開水後撈起備用。
- 2.水240c.c加糖、糖飴及椰漿拌勻，小火煮開後再拌入西谷米。

甜藕粉



作法：

蓮藕粉加水利用果汁機攪細，過濾後沖入滾水中，攪拌均勻，依個人喜好加適量的糖。

炒冬粉



作法：

冬粉先用冷水浸泡，再加食用油、青菜、蔥等炒熟。

蔥油餅



作法：

玉米粉或太白粉加爆香之蔥花，加少許水調勻，加上調味料等，煎成薄餅。

玉米濃湯



作法：

- 1.低蛋白商業點心配方先加水調勻。
- 2.水、玉米醬、低蛋白商業點心配方及油拌勻後，以小火煮開。
- 3.煮開後加鹽調味並以水1湯匙、太白粉1湯匙料勾芡即可。

銀耳甜湯



作法：

- 1.白木耳洗淨泡軟，切碎，糖飴加少許用溫開水調勻備用。
- 2.紅棗洗淨剝開，加1/2杯水至電鍋中蒸軟(外鍋加水1杯)。
- 3.鍋中放2杯水，將白木耳加入煮開後，加入糖飴、糖及紅棗(連蒸汁)拌勻即可。

營養課編制
營養諮詢服務專線
03-3613141轉6096

低蛋白點心



沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人

聖保祿醫院

▼ 教您如何輕鬆DIY~低蛋白點心

大部分的食物都含蛋白質，包括主食類。當減少蛋白質的攝取，熱量也相對減少，故建議增加蛋白質含量低的澱粉，以補充或取代正餐的米飯及麵食，或當點心。

◎市售低蛋白材料(即低蛋白澱粉)



冬粉、米粉、米苔目、藕條



◎市面上容易購得的低蛋白點心

方便病人外出時選用，不過要留意水分的含量。



粉圓、粉條、愛玉、仙草、脆圓、QQ圓、粉粿



茶凍、果凍

◎市售低蛋白熱量補充品及商業配方

因成分較為複雜，需在不同情況下使用，請先與營養師討論，以免造成誤用影響病情。



醫療用品店中販售的低蛋白營養品糖飴、粉飴、



◎營養師的叮嚀：

1. 攝取低蛋白甜點時，應注意水份的攝取。
2. 外食者可利用低蛋白點心(如炒冬粉)，作為正餐的量，使正餐看起來較豐富。
3. 糖飴(麥芽糊精、粉飴、糊精)，甜度很低。沒有習慣吃點心者，可多加利用，加入流質(湯、稀飯、開水)或拌入飯中、沾著水果等方法，增加熱量攝取。
4. 烹調用油以低飽和度的植物油為主，以沙拉油、芥花油、橄欖油取代豬油及奶油。
5. 糖尿病患者請以“代糖”取代一般的糖。

◎低氮澱粉熱量分析一覽

品 名	重量	熱量(kcal)
西 谷 米 (乾)	100	361
粉 圓 (乾)	100	361
細 米 粉 (乾)	100	350
米 苔 目 (濕)	100	117
粉 絲 (乾)	100	339
藕 粉	100	358
地 瓜 粉	100	336
黑 芝 麻 粉	100	404
煎 餅 粉	100	360
糖 飴(麥芽糊精)	100	380
三 多 低 蛋 白	100	484
澄 粉	100	340
太 白 粉	100	348

