

## 低蛋白點心食譜舉例

- 高麗菜捲
- 水晶餃
- 湯圓米粉
- 蘿蔔糕
- 地瓜球
- 雙色湯圓
- 水果果凍
- 珍珠紅茶
- 藕粉羹
- 水果涼糕

以下之點心材料及圖示均為六人份  
營養分析一份：熱量約150~200大卡  
其中含鈉量以食材本身含量計  
添加之調味料因加入量不同未計



# 高麗菜捲

## □ 材料：(6人份)

高麗菜葉6片(1顆燙軟置涼備用)、冬粉90克、  
洋蔥絲90克、胡蘿蔔絲60克、綠豆芽90克、蒜末10克、  
太白粉40克、油3湯匙、鹽適量、胡椒粉適量

## □ 作法：

- 1.將高麗菜整顆放入鍋子燙煮，煮軟之後將葉子剝下，漂涼，取6片備用。
- 2.鍋燒熱加油，將蒜末及洋蔥絲炒香待用。
- 3.高麗菜瀝乾，在高麗菜灑一半太白粉，將炒香之洋蔥、胡蘿蔔、綠豆芽及冬粉等，加入調味料拌勻，分成6份，鋪在作法1的高麗菜上。
- 4.將高麗菜捲起，蒸熟，以太白粉勾薄芡，淋在高麗菜捲上即成。

# 高麗菜捲



## 營養師叮嚀：

◎ 蔬菜烹調前泡水或用熱水燙過撈起，大多數的鉀離子會流失，再以油炒或油拌。

一份 一捲 營養分析	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)	磷 (毫克)	熱量 (大卡)
	1.0	7.8	22.6	14.8	112.5	28.4	165

## 水晶餃

### □ 材料：(6人份)

澄粉180克、太白粉30克、絞五花肉30克、竹筍60克、  
蔥末30克、紅蔥頭30克、鹽、胡椒粉、沙拉油1湯匙  
(1/2湯匙油揉 1/2湯匙油炒)

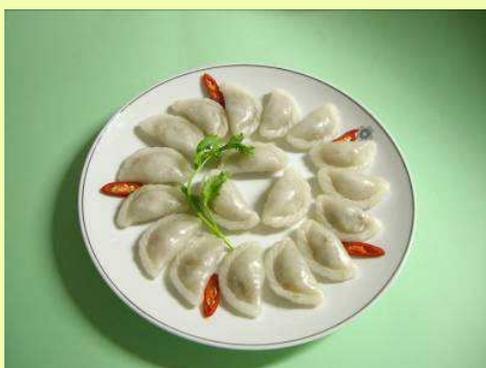
### □ 麵糰的作法：

- 1.澄粉180克和太白粉30克先混合均勻，放不銹鋼容器。
- 2.沸水約140cc慢慢加入，用桿麵棍迅速攪拌成糰。
- 3.慢慢加入沙拉油1/2湯匙，用手將麵糰揉至光滑，  
麵糰須趁熱分成約18塊。
- 4.包入內餡捏成餃子形狀，煮或蒸約15分鐘即可。

### □ 餡的作法：

- 1.油鍋放沙拉油1/2湯匙燒熱，將絞五花肉及紅蔥頭爆香。
- 2.放入以水煮熟之竹筍切末及蔥末炒熟，加少許鹽、胡椒粉

## 水晶餃



### 營養師叮嚀：

- ◎ 血脂異常之病人要以瘦肉取代五花肉，蛋白質量會增加，每份約增加1克。
- ◎ 未限水者，可煮成湯餃。

一份 三個 營養分析	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)	磷 (毫克)	熱量 (大卡)
	1.2	6.9	31.1	2.7	69.1	23.7	191

# 湯圓米粉

## 材料：(6人份)

湯圓 (地瓜粉35克、太白粉35克、玉米粉15克)  
米粉60克、胡蘿蔔50克、高麗菜120克、  
韭菜30克、紅蔥頭30克、油3湯匙、水

## 作法：

- 1.將玉米粉、地瓜粉和太白粉先混合均勻，慢慢加入約100cc沸水，迅速攪拌成糰。
- 2.加1/2湯匙油，用手將麵糰揉至光滑，麵糰須趁熱切成小塊，揉成約60個小圓球。
- 3.熱一鍋水，把湯圓放入水煮至浮出水面，撈起備用。
- 4.將紅蔥頭以油爆香加水煮滾，放入胡蘿蔔、泡過水的米粉及湯圓煮滾。
- 5.再加入高麗菜、韭菜、鹽與白胡椒粉即可。

# 湯圓米粉



## 營養師叮嚀：

- ◎米粉、米苔目也是蛋白質相對較低的澱粉，可取代部份的冬粉及粉條
- ◎限水者，可以炒米粉取代

一份 一碗	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)	磷 (毫克)	熱量 (大卡)
營養分析	0.1	7.6	20.6	17.6	2.3	9.0	150

# 蘿蔔糕

## □ 材料：(6人份)

白蘿蔔350克、地瓜粉100克、太白粉100克、玉米粉40克、紅蔥頭20克、油2湯匙、水約600cc、玻璃紙1張

## □ 作法：

- 1.油鍋燒熱，將紅蔥頭爆香，放入白蘿蔔絲炒熟。
- 2.將玉米粉、太白粉、地瓜粉加水調勻後備用。
- 3.將炒熟的蘿蔔絲倒入上述之粉水中拌勻，以小火攪至黏稠。
- 4.倒入墊玻璃紙之蒸籠蒸熟。
- 5.待涼取出切塊即可食用。

# 蘿蔔糕



## 營養師叮嚀：

◎ 以地瓜粉、太白粉、玉米粉三種蛋白質含量低之澱粉取代傳統之再來米  
蛋白質含量約是傳統蘿蔔糕之 1/4~1/5

一份 1/6個	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)	磷 (毫克)	熱量 (大卡)
營養分析	0.7	5.2	37.6	15.7	135.3	12.8	200

# 地瓜球

## □ 材料：(6人份)

太白粉 170克、地瓜 100公克、糖40克、油3湯匙

## □ 作法：

- 1.地瓜切成小塊蒸熟搗成泥。
- 2.地瓜泥加入糖、太白粉及沸水約60cc揉成麵糰。
- 3.麵糰分成小塊，搓成約24個小圓球，放入油鍋炸至金黃色。

# 地瓜球



## 營養師叮嚀：

◎若是糖尿病人

可以糖飴或麥芽糊精  
取代砂糖，並減量

◎血脂異常之病人

較不適合油炸食物

一份 四個 營養分析	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)	磷 (毫克)	熱量 (大卡)
	0.2	7.6	34.1	7.4	48.3	8.8	205

## 雙色湯圓

### □ 材料：(6人份)

地瓜粉 60克、太白粉 60克、玉米粉20克  
地瓜40克、芋頭40克、糖100克、油1茶匙

### □ 作法：

- 1.地瓜粉、太白粉及玉米粉混合均勻，分成兩半待用。
- 2.地瓜及芋頭分別蒸熟和作法1混合。
- 3.分別慢慢加入各糖50克、約55cc沸水，迅速攪拌成糰。
- 4.加油少量，用手將麵糰揉至光滑。
- 5.麵糰須趁熱切成小塊，揉成各60個小圓球，以水煮至浮出水面，撈起備用。
- 6.將糖和水拌勻，以小火煮開，加入湯圓。

## 雙色湯圓



### 營養師叮嚀：

- ◎若是糖尿病人  
可以糖飴或 麥芽糊精  
取代砂糖

一份 一碗	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)	磷 (毫克)	熱量 (大卡)
營養分析	0.3	1.0	40.0	4.4	54.5	8.8	170

# 水果果凍

## □ 材料：(6人份)

洋菜條12克、蘋果60克、西瓜60克、鳳梨60克  
糖120克、糖飴90克、水800毫升

## □ 作法：

- 1.將洋菜切成小段，洗淨浸軟，倒入700cc熱水中。
- 2.用小火煮至洋菜溶勻，加入糖，用小火繼續煮開。
- 3.蘋果、西瓜、鳳梨切成小丁備用。
- 4.糖飴加入100cc冷水攪拌均勻備用。
- 5.將以上材料混合，倒入容器待涼結凍即可完成。
- 6.冷藏取用口感更佳。

# 水果果凍



## 營養師叮嚀：

- ◎若是糖尿病人  
可以糖飴或麥芽糊精  
取代砂糖
- ◎水果可先煮開去鉀質，  
不選鉀質高的水果，  
如哈密瓜、美濃瓜、  
草莓及釋迦等

一份 1/6 個 營養分析	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)	磷 (毫克)	熱量 (大卡)
	0.3	0.1	39.1	18.8	44.4	5.2	153

# 珍珠紅茶

## □ 材料：(6人份)

西谷米120公克 紅茶包3包 糖120公克

## □ 作法：

- 1.茶包沖成茶汁840cc備用。
- 2.將西谷米放入滾水中，煮至透明。
- 3.將糖、西谷米及茶汁拌勻即可。

# 珍珠紅茶



## 營養師叮嚀：

◎若是糖尿病人

可以糖飴或麥芽糊精  
取代砂糖

◎西谷米可以粉圓取代

◎若是珍珠奶茶：

可以低蛋白奶粉取代奶精

一份 一杯	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)	磷 (毫克)	熱量 (大卡)
營養分析	---	0.0	37.8	2.6	15.4	2.0	151

# 藕粉羹

## □ 材料：(6人份)

藕粉180克、糖120克、水1300ml

## □ 作法：

- 1.藕粉放入容器中，加300cc冷開水調至稀泥狀
- 2.糖加入沸水1000cc中溶解，再將藕粉水放入，煮至透明狀。

# 藕粉羹



## 營養師叮嚀：

- ◎若是糖尿病人  
可以糖飴或麥芽糊精  
取代砂糖
- ◎限水者，減少水的  
用量，做成半固體狀

一份 一碗	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)	磷 (毫克)	熱量 (大卡)
營養分析	---	0.0	46.4	1.6	9.6	4.2	185

## 水果涼糕

### □ 材料：(6人份)

澄粉90克、玉米粉30克、太白粉30克、蘋果30克、  
西瓜30克、鳳梨30克、糖90克

### □ 作法：

- 1.將澄粉、玉米粉及太白粉拌勻後，加冷水180cc調成粉漿。
- 2.將蘋果、西瓜、鳳梨切丁、糖及冷水360cc混合煮沸。
- 3.作法1之粉漿加入2中，煮至完全膠亮半透明狀。
- 4.倒入蒸盤蒸約20分。
- 5.冷卻後放入冰箱冷藏，取出切塊即可食用

## 水果涼糕



### 營養師叮嚀：

- ◎若是糖尿病人  
可以糖飴或麥芽糊精  
取代砂糖
- ◎水果可先煮開去鉀質，  
不選鉀質高的水果，  
如哈密瓜、美濃瓜、  
草莓及釋迦等

一份 1/6個 營養分析	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)	磷 (毫克)	熱量 (大卡)
	0.1	---	37.6	1.4	12.7	--	150