



# 洗腎患者歡喜過新年 ~~年菜展示

台中榮民總醫院

# 迎 春 接 福

\*滷牛腱\*烤鴨\*燙蝦  
\*綠波香捲\*茼蒿捲

|         |        |        |        |        |
|---------|--------|--------|--------|--------|
| 一 人 份   | 蛋 白 質  | 脂 肪    | 糖 類    | 熱 量    |
| 營 養 成 份 | 13.5 克 | 1.5 克  | 2.5 克  | 81 大卡  |
| 膽 固 醇   | 鉀      | 磷      | 鐵      | 鋅      |
| 63.2 毫克 | 192 毫克 | 154 毫克 | 1.9 毫克 | 2.6 毫克 |

### \*滷牛腱

材料：牛腱200克、薑數片、辣椒1條、滷包、醬油少許、糖少許

作法：1.牛腱燙過去血水，加滷包及調味料，以小火燉滷。

2.滷完放湯汁中泡數小時，取出放涼切片即可。

### \*烤鴨

材料：鴨1隻、八角數粒、甜麵醬適量、糖少許、醋少許

作法：1.吹氣讓鴨飽滿，鴨內放鹽、八角、甜麵醬，尾部綁起來。

2.稍燙皮、沾上糖醋汁，風乾數小時，入烤箱烤即可。

### \*燙蝦

材料：蝦200克、酒適量、糖少許、鹽適量、薑數片

作法：1.蝦燙熟撈起擺盤。

2.沾料可使用蔥末、薑末、胡椒粉、檸檬汁、麻油、糖、醬油、等少許調勻。

### \*綠波香捲

材料：高麗菜一個、菠菜300克、鹽適量、

作法：1.高麗菜取五葉、菠菜燙熟撈起待涼分成五等份。

2.高麗菜一葉包一份菠菜後捲成長條再切成3公分長度排盤。

### \*蒟蒻捲

材料：蒟蒻300克、薑2片、鹽適量、糖少許

作法：蒟蒻加上述材料及調味料，加水煮即可。



# 百花齊放

瘦豬肉、中卷、胡蘿蔔、青豆仁

|        |      |      |       |        |
|--------|------|------|-------|--------|
| 一人份    | 蛋白質  | 脂肪   | 醣類    | 熱量     |
| 營養成份   | 4.2克 | 0.5克 | 5.1克  | 40.3大卡 |
| 膽固醇    | 鉀    | 磷    | 鐵     | 鋅      |
| 29.3毫克 | 73毫克 | 43毫克 | 0.2毫克 | 0.5毫克  |



- 材料：

瘦豬肉150克、中卷5尾、胡蘿蔔50克、青豆仁10個、鹽適量、酒少許、太白粉少許

- 作法：

- 1.瘦豬肉剁碎，胡蘿蔔切成末，兩者加醬油、酒、薑汁、太白粉少許調味醃10分鐘，使其入味。
- 2.中卷洗淨後去頭尾，中段切成5公分長度，用剪刀將其從二分之一處剪成花瓣狀，並川燙一下即成花形。
- 3.絞肉泥塞入中卷段中，然後放一粒青豆仁在中央，蒸約10分鐘，淋上薄芡即可。



# 子孫滿堂

土雞、山藥、紅棗、蓮子

|         |        |        |        |          |
|---------|--------|--------|--------|----------|
| 一人份     | 蛋白質    | 脂肪     | 醣類     | 熱量       |
| 營養成份    | 11.4 克 | 12.5 克 | 8.4 克  | 192.1 大卡 |
| 膽固醇     | 鉀      | 磷      | 鐵      | 鋅        |
| 44.4 毫克 | 262 毫克 | 86 毫克  | 0.5 毫克 | 0.4 毫克   |



- 材料：

土雞1隻（約2斤重）、山藥300克、紅棗50克、蓮子100克、酒適量

- 作法：

1. 雞洗淨並將所有材料先燙過。
2. 再放入湯鍋加酒及水，燉煮1-2小時即可。

營養師的小叮嚀：蓮子代表多子多孫，吃雞起家（台語），用燉煮的方式不僅可使雞肉滑嫩可口，先將材料燙過則可減少湯中的鉀離子，對血鉀易偏高的洗腎患者有助益。



# 寶 進 財 招

寧波年糕、菱角、紅棗、白木耳、  
豌豆莢、胡蘿蔔、橄欖油

|       |      |      |       |        |
|-------|------|------|-------|--------|
| 一人份   | 蛋白質  | 脂肪   | 醣類    | 熱量     |
| 營養成份  | 1.4克 | 3.2克 | 16.3克 | 98.1大卡 |
| 膽固醇   | 鉀    | 磷    | 鐵     | 鋅      |
| 0.2毫克 | 86毫克 | 28毫克 | 1.5毫克 | 0.3毫克  |



- 材料：

寧波年糕200克、菱角200克、紅棗50克、白木耳30克、豌豆莢50克、胡蘿蔔50克、鹽適量、太白粉適量、橄欖油1匙

- 作法：

1. 寧波年糕及胡蘿蔔切片，豌豆莢去蒂。
2. 白木耳及紅棗放入溫水泡軟，白木耳摘除硬蒂和雜質再放入滾水川燙去除腥味後撈起備用。
3. 菱角沖淨，蒸15分鐘取出。
4. 鍋中加入2杯滾水煮開後放入全部材料煮熟，加橄欖油1匙，調味後加太白粉勾芡即可。



# 歡 樂 年 年

牛里肌、鳳梨、橄欖油

|       |        |        |        |        |
|-------|--------|--------|--------|--------|
| 一人份   | 蛋白質    | 脂 肪    | 醣 類    | 熱 量    |
| 營養成份  | 8.5 克  | 7.7 克  | 4.1 克  | 110 大卡 |
| 膽 固 醇 | 鉀      | 磷      | 鐵      | 鋅      |
| 30 毫克 | 234 毫克 | 120 毫克 | 1.7 毫克 | 4.3 毫克 |



- 材料：

牛里肌500克、鳳梨片100克、橄欖油3匙

- 作法：

1. 牛肉切薄片，煎熟即可擺盤，淋上薄芡。

2. 薄芡可使用糖、鳳梨片、蕃茄醬、太白粉、水等調味。

- 營養師的小叮嚀：牛里肌肉屬於高優質蛋白質及高鐵食物對易貧血的洗腎患者來說是很好的補血食品。



# 富 貴 有 餘

鱸魚、胡蘿蔔、筍片

|         |         |        |         |         |
|---------|---------|--------|---------|---------|
| 一 人 份   | 蛋 白 質   | 脂 肪    | 醣 類     | 熱 量     |
| 營 養 成 份 | 9.7 克   | 2.4 克  | 0.2 克   | 64 大卡   |
| 膽 固 醇   | 鉀       | 磷      | 鐵       | 鋅       |
| 33 毫 克  | 200 毫 克 | 87 毫 克 | 0.2 毫 克 | 0.2 毫 克 |



- 材料：

鱸魚600克、胡蘿蔔50克、冬筍50克、鹽適量、酒適量、蔥末、薑末、蒜末

- 作法：

1. 冬筍及胡蘿蔔切片待用。
2. 鱸魚洗淨，加調味料調味並醃上適量的鹽及酒。
3. 從腹部切開，兩面各切5刀，鑲入香菇、桶筍及胡蘿蔔片。
4. 蒸10分鐘即可。

營養師的小叮嚀：魚的質地軟易吞嚥，其蛋白質含量高易消化，對老年人來說是很好的蛋白質來源。



# 吉 祥 如 意

河粉、紫菜、小黃瓜、嫩薑、胡蘿蔔

|      |        |       |        |         |
|------|--------|-------|--------|---------|
| 一人份  | 蛋白質    | 脂肪    | 醣類     | 熱量      |
| 營養成份 | 1.8 克  | 0.1 克 | 9.1 克  | 41.5 大卡 |
| 膽固醇  | 鉀      | 磷     | 鐵      | 鋅       |
| 0 毫克 | 226 毫克 | 33 毫克 | 4.7 毫克 | 0.1 毫克  |



- 材料：

河粉2張、紫菜2張、小黃瓜150克、嫩薑30克、胡蘿蔔50克、鹽適量、香油1小匙、麵粉適量

- 作法：

1. 小黃瓜、嫩薑、胡蘿蔔切條狀，用少許鹽及香油醃一下並去水
2. 粉皮鋪平加上紫菜一張後放上醃好之小黃瓜、嫩薑、胡蘿蔔後捲起，蒸熟即可。

— 營養師的小叮嚀：小黃瓜、嫩薑、胡蘿蔔屬於蔬菜類可提供膳食纖維、礦物質及維生素，河粉則屬於主食類可提供熱量來源，對於習慣在年菜中吃大魚大肉的人可適度均衡一下。



# 萬壽無疆

芥菜心、干貝、薑絲、橄欖油

|       |       |      |       |        |
|-------|-------|------|-------|--------|
| 一人份   | 蛋白質   | 脂肪   | 醣類    | 熱量     |
| 營養成份  | 1.2克  | 3.4克 | 3克    | 45.1大卡 |
| 膽固醇   | 鉀     | 磷    | 鐵     | 鋅      |
| 1.1毫克 | 158毫克 | 27毫克 | 1.1毫克 | 0.3毫克  |



- 材料：

芥菜心800克、干貝10克、薑絲20克、橄欖油1大匙、鹽適量、酒適量

- 作法：

1. 芥菜心洗淨切片，入滾水川燙，加鹽、酒調味，排盤上待用。
2. 干貝泡軟，撥成細絲。
3. 起油鍋，薑絲爆香，加入干貝炒之。
4. 淋上薄芡即可。

營養師的小叮嚀：芥菜心即長年菜，有長壽的含意，芥菜心屬於蔬菜類可提供膳食纖維、礦物質及維生素，促進腸蠕動預防便秘，減少血糖、血膽固醇及血脂肪的上升，烹調中先川燙可減少鉀離子的攝取。



# 升 高 步 步

白蘿蔔、澄粉、太白粉、地瓜粉

|         |       |       |        |        |
|---------|-------|-------|--------|--------|
| 一 人 份   | 蛋 白 質 | 脂 肪   | 醣 類    | 熱 量    |
| 營 養 成 份 | 0.2 克 | 5.5 克 | 16.9 克 | 118 大卡 |
| 膽 固 醇   | 鉀     | 磷     | 鐵      | 鋅      |
| 0 毫克    | 38 毫克 | 35 毫克 | 0 毫克   | 0 毫克   |

- 材料：

白蘿蔔200克、澄粉50克、太白粉50克、地瓜粉100克、鹽適量、水、油2匙

- 作法：

1. 將白蘿蔔切絲炒熟並加鹽適量調味。
2. 將澄粉、太白粉、地瓜粉加水調勻後加炒好的蘿蔔絲，攪拌後即可入蒸庫蒸熟。
3. 蒸好的蘿蔔糕切塊即可食用，或煎之。

營養師的小叮嚀：蘿蔔糕使用澄粉、太白粉、地瓜粉取代糯米粉可使非優質蛋白質攝取低一點且可提供熱量需要，使其他菜餚中的優質蛋白質利用率更好。



# 福 祿 壽 喜

蘋果、紅龍果、水梨

|      |       |      |       |        |
|------|-------|------|-------|--------|
| 一人份  | 蛋白質   | 脂肪   | 醣類    | 熱量     |
| 營養成份 | 0.5克  | 0.2克 | 10.4克 | 40.8大卡 |
| 膽固醇  | 鉀     | 磷    | 鐵     | 鋅      |
| 0毫克  | 123毫克 | 14毫克 | 0.2毫克 | 0.3毫克  |



- 材料：

蘋果3個、紅龍果200克、水梨300克

- 作法：

將水果洗淨，排盤。

營養師的小叮嚀：水果可提供調節人體生理機能的纖維素、維生素及礦物質。



# 全餐成份含量

|           |                |           |            |           |
|-----------|----------------|-----------|------------|-----------|
| 一人份       | 蛋白質            | 脂肪        | 醣類         | 熱量        |
| 營養成份      | 52.4 克         | 37 克      | 76 克       | 846.6 大卡  |
| 膽固醇       | 鉀              | 磷         | 鐵          | 鋅         |
| 188<br>毫克 | 900—1500<br>毫克 | 593<br>毫克 | 11.9<br>毫克 | 8.9<br>毫克 |

# 適當調整生活型態

- \* 戒菸
- \* 戒酒
- \* 多運動
- \* 壓力調適

歡喜過年健康無負擔