



中華民國 精彩一百

艱辛歲月 感恩榮耀

腎臟病患的活力年菜

調味減半、健康相伴

台中榮民總醫院

王雅玲營養師



慢性腎臟疾病的營養治療

- 腎臟病是最常見的慢性病之一，依據2009年臺灣腎臟病盛行率為9.8%
- 飲食治療的目的在降低尿毒素的產生，以及體內代謝異常現象減至最低，而延緩或阻止腎功能繼續惡化，並維持良好的營養狀況。



慢性腎衰竭患者 重要的營養需求

- 攝取足夠的熱量
 - 控制蛋白質的攝取量
 - 限制鈉質之攝取
 - 避免攝取過量含磷高的食物
 - 避免攝取過量含鉀高的食物
- 即攝取健康低蛋白、低鹽、低磷、低鉀、高熱量之菜餚



攝取足夠的熱量

- 熱量是由蛋白質、油脂、碳水化合物共同提供，當蛋白質須適度限制時則每日熱量需求須由油脂及碳水化合物提供補充。
- 足夠的熱量可幫助蛋白質的利用

低蛋白飲食的能量來源（一）

由蛋白質含量極低的食物提供熱量

- 低氮澱粉：冬粉、粉條、粉皮、粉圓、西谷米、藕粉、太白粉、地瓜粉、玉米粉及澄粉等
- 糖類：砂糖、冰糖、蜂蜜、糖飴、麥芽糊精
- 油脂類：沙拉油、橄欖油、葵花油等

低蛋白飲食的能量來源（二）

由蛋白質含量極低的食物提供熱量

建議三餐主食：部分由低氮澱粉取代

- 菜餚：以太白粉、地瓜粉或玉米粉筍芡
- 適度使用烹調用油，以攝取足夠的熱量



控制蛋白質的攝取量

- 蛋白質需要量：每公斤體重**0.6至0.8**公克
- 每日蛋白質需要量中至少**1/2-2/3**來自『高生理價蛋白質』的食物，如：雞蛋、牛奶、肉類、魚類等。
- 純素者：最好能改為蛋奶素，蛋白質之品質會較優質，植物性之蛋白質來源應以豆包、豆腐、素肉絲等為主。



限制鈉質之攝取

- 避免含鈉高的食物如：醃燻製品、罐頭、加工製品、調味品(鹽、味素、醬油、烏醋等)儘量減少用量。
- 原味烹調食物：添加糖、醋、酒、蔥、蒜、九層塔、香菜、蕃茄、鳳梨、檸檬、五香、花椒、八角、洋蔥等，使食物更可口。



避免攝取過量含磷高的食物

含磷高的食物：

- 酵母類：養樂多、優酪乳、優酪、乳酪、健素糖
- 奶類及奶製品
- 乾豆類：紅豆、綠豆、蠶豆
- 核果類：花生、瓜子、核桃、杏仁、栗子
- 全穀：糙米、苡仁、全麥麵包
- 蛋黃、蟹黃、魚卵、可樂、各類火鍋湯、滷汁



避免攝取過量含鉀高的食物

含鉀高的食物：

- 雞精、牛肉精、人參精、濃肉湯、速食湯
- 草莓、太陽瓜、哈密瓜、芭蕉、桃子、榴槤、釋迦、美濃瓜、各種果汁、水果乾
- 空心菜、菠菜、莧菜、紅鳳菜
- 薄鹽醬油、無鹽醬油、低鈉鹽

青菜烹調前川燙過，鉀離子會流失**30-50%**。



過年常見的核果類及糖果類
營養成分含量表



腎臟病患的

活力年菜

--菜單

玉兔呈祥(10人份)

* 粉皮捲:

材料：粉皮二張、地瓜300g、豆薯300g、鹽0.5g

* 肉凍:

材料：胡蘿蔔100g、豬腱100g、薑數片、辣椒數片、
滷包、醬油、糖少許、鹽0.5g、洋菜粉一包



一人份營養成份			
熱量	蛋白質	脂肪	醣類
65大卡	2.4公克	0.6公克	12.2公克
鈉	鉀	磷	纖維質
64毫克	92毫克	35毫克	0.9毫克

玉兔呈祥

*粉皮捲作法：

1. 地瓜洗淨去皮，地瓜切塊用水煮熟後撈起壓成泥加地瓜粉或太白粉備用。
2. 豆薯洗淨去皮，切條狀川燙後備用。
3. 每張粉皮切成四小張備用。
4. 將條狀豆薯包上地瓜泥後，放在粉皮上捲起後蒸熟，橫切擺盤。



玉兔呈祥

* 肉凍作法：

1. 豬腱燙過且去血水，加滷包及調味料，以小火燉滷，取出放涼切丁備用。
2. 胡蘿蔔洗淨去皮、切丁、燙熟備用。
3. 洋菜粉加水400cc煮滾，加入胡蘿蔔丁及豬腱丁，加少許滷汁調味，倒入方盒冷卻成形，切片擺盤。



玉兔呈祥

*粉皮捲作法：

1. 地瓜洗淨去皮，地瓜切塊用水煮熟後撈起壓成泥加地瓜粉或太白粉備用。
2. 豆薯洗淨去皮，切條狀川燙後備用。
3. 每張粉皮切成四小張備用。
4. 將條狀豆薯包上地瓜泥後，放在粉皮上捲起後蒸熟，橫切擺盤。



年年有餘(10人份)

材料：烏魚頭1個、青蒜50g、竹筍100g、山東白菜200g、
金針菇200g、米粉100g、玉米筍200g、薑絲、
油5大匙、鹽2g



一人份營養成份			
熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
154	4.6	6.8	19.2
鈉 毫克	鉀 毫克	磷 毫克	纖維質 公克
96	183	83	2.1

年年有餘

■ 作法：

1. 將所有食材洗淨，山東白菜、竹筍、玉米筍切片。
2. 起油鍋，烏魚頭半煎炸熟。
3. 將魚頭放入滾水鍋中熬煮，利用撈油網去除浮油後，加入所有食材熬煮熟，加鹽、酒調味即可食用。



有鳳來儀(10人份)

材料：木耳100g、葶齊200g、枸杞10g、白果50g、雞腿500g、酒適量、鹽少許



一人份營養成份			
熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
94	6.3	4.6	6.8
鈉 毫克	鉀 毫克	磷 毫克	纖維質 公克
129	192	65	1.9

有鳳來儀

■ 作法：

1. 將各項食材洗淨，雞腿切塊先燙過備用。
2. 木耳、枸杞泡水備用，荸薺對切備用。
3. 起一鍋，加入少許油，放入薑爆香，再入雞腿、米酒拌炒後加水、荸薺、木耳、枸杞、白果入湯鍋用鹽調味，燉煮1-2小時。



營養小叮嚀：雞湯好喝，但有水腫、血磷或血鉀高的患者應注意攝取量。

花團錦簇(10人份)

材料：芥菜400g、花椰菜400g、油3大匙、
蕃薯粉20g、鹽2g



一人份營養成份			
熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
98	1.0	5.3	12.2
鈉 毫克	鉀 毫克	磷 毫克	纖維質 公克
115	101	21	2.5

花團錦簇

■ 作法：

1. 芥菜心洗淨切片，花椰菜洗淨切成一朵朵，分別放入滾水鍋中川燙至八分熟撈起沖冷水。
2. 起油鍋，加入油、薑，以小火稍為爆香，加入芥菜心炒熟加鹽調味盛起鋪盤底。
3. 另起油鍋，加入油、蒜，以小火稍為爆香，加入花椰菜拌炒調味即可盛起擺放在芥菜心上裝飾成盤，淋上勾芡汁。



迎春接福(10人份)

材料：冬粉200g、小黃瓜200g、蟹味棒100g、鹽2g
胡蘿蔔100g、香油2大匙、醋或檸檬汁1大匙



一人份營養成份			
熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
154	2.4	0.6	12.2
鈉 毫克	鉀 毫克	磷 毫克	纖維質 公克
64	92	35	0.9

迎春接福

■ 作法：

1. 冬粉、蟹味棒洗淨分別燙熟，加入冷開水中冷卻。
2. 小黃瓜、胡蘿蔔洗淨切絲川燙待用。
3. 將所有食材混合加入香油、醋或檸檬汁及鹽調味。



營養小叮嚀：

1. 以冬粉取代米飯或麵食約可減少攝取3-4克蛋白質，又可提供熱量增加腎臟病患者的活力。
2. 小黃瓜、胡蘿蔔燙過後清甜爽口，去油解膩。

圓滿如意(10人份)

材料：草蝦500g、黃椒200g、蘿蔔200g、洋蔥100g、蔥2支、油、薑絲、紅辣椒1支、鹽2g、酒適量



一人份營養成份			
熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
142	1.2	2.6	28.7
鈉 毫克	鉀 毫克	磷 毫克	纖維質 公克
160	56	50	0.8

圓滿如意

■ 作法：

1. 將所有食材洗淨，草蝦醃上適量的蔥、薑絲、鹽及酒。
2. 黃椒、蘿蔔、洋蔥、紅辣椒切粗絲，起油鍋，加入洋蔥、紅辣椒，以小火爆香，加入黃椒、蘿蔔炒熟，加鹽調味盛起鋪盤底。
3. 草蝦蒸熟或燙熟，擺入裝飾好的盤上即可。



招財進寶 (10人份)

材料：澄粉180克、太白粉30克、鮑魚100克、韭黃300克、
鹽2g、紅蔥頭、沙拉油2湯匙



一人份營養成份			
熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
109	2.2	3.1	18.7
鈉 毫克	鉀 毫克	磷 毫克	纖維質 公克
101	68	19	0.6

招財進寶

■ 麵糰的作法：

1. 澄粉180克和太白粉30克先混合均勻。
2. 沸水約140cc慢慢加入，用桿麵棍迅速攪拌。
3. 慢慢加入沙拉油1湯匙，用手將麵糰揉至光滑，麵糰須趁熱分成約20塊。
4. 包入內餡捏成餃子形狀，煮或蒸約15分鐘。



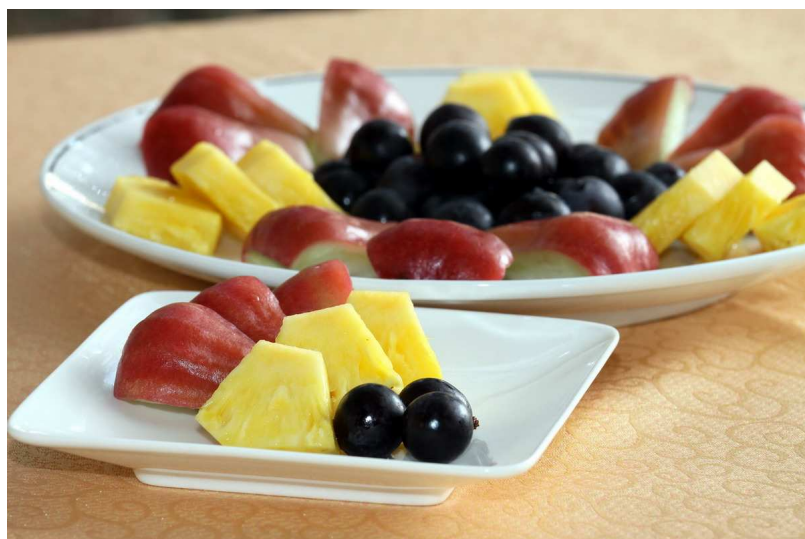
餡的作法：

1. 鮑魚、韭黃洗淨切丁，
2. 油鍋放油1湯匙燒熱，將鮑魚、韭黃及紅蔥頭爆香，加鹽調味。

甜甜蜜蜜(10人份)

材料：葡萄200克、蓮霧800克、鳳梨1個

作法：將水果洗淨，切塊，排盤。



一人份營養成份			
熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
60	1.0	0.3	15
鈉 毫克	鉀 毫克	磷 毫克	纖維質 公克
7	97	15	1.7

腎臟病患的活力年菜

全餐成份含量



一人份營養成份			
熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
797	22.5	28.5	116
鈉 毫克	鉀 毫克	磷 毫克	纖維質 公克
780	880	340	11.5

傳統年菜每一人份 營養成分分析總計

■ 傳統年菜：

滷蹄膀、干貝芥
菜心、佛跳牆、炸
年糕、糖醋魚、燴
什錦、紅燒獅子
頭、八寶飯等八道
菜

一人份營養成份			
熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
1240	67	62	100
鈉 毫克	鉀 毫克	磷 毫克	纖維質 公克
>2000	>2000	>1000	7

謝謝聆聽

