



# 團圓腎利獅子頭



營養室營養師 孫萍

我們的生活中隱藏著「磷」攝取過量的風險，由於腎臟病患者容易發生高血磷的狀況，因此，腎友們該如何降低磷的攝取量呢？我們可以從食物的選擇與調整烹調方法，來減少不必要的磷攝取。

對腎友來說，磷的排出量較少，若飲食中未稍加注意，容易攝取過量造成血磷過高，影響骨骼健康、心血管鈣化、腎功能的衰退，所以對腎友來講，必須非常注意飲食中磷的控制。

## 團圓腎利獅子頭（8顆）

### 食材：獅子頭（8顆份量）

豬里肌肉 260g、板豆腐 120g、洋蔥（1/3-1/2個）100g、木耳（2-3片）40g、紅蔥頭（6-8瓣）40g、荸薺（8個）240g、太白粉 150g、鹽 1/4茶匙、醬油 2茶匙、胡椒粉 2茶匙、香油 1湯匙、橄欖油 2湯匙

### 紅燒獅子頭鍋底：

大白菜（1顆）800g、胡蘿蔔 1條、蔥 2把、香菜 1把、醬油 2湯匙、鹽 1/4茶匙、香油 1茶匙

### 做法：

#### < 獅子頭 >

1. 里肌肉切小段、豆腐切塊、洋蔥去皮與木耳去蒂後切丁。
2. 荸薺去皮，拍碎後剁細備用。
3. 紅蔥頭切碎，起油鍋將紅蔥頭炒至金黃色。
4. 將里肌肉放入食物調理機，加鹽打成泥狀。
5. 然後依序將豆腐、洋蔥與木耳及炒過的紅蔥頭末與調味料醬油、香油及胡椒粉倒入食物調理機，與肉泥一起混合均勻。
6. 將調理機內的肉泥倒入鋼盆中，加入荸薺丁與太白粉混合均勻，捏成 8 顆獅子頭（肉團）。
7. 滾水中放入獅子頭，煮至定型。

#### < 紅燒獅子頭 >

1. 蔬菜材料洗淨，胡蘿蔔切片，蔥、香菜切段備用。
  2. 大白菜與胡蘿蔔片擺入鍋中，加入適量水先煮軟。
  3. 加入調味料，再放入已定型的獅子頭，燜煮約 30 分鐘。
  4. 加入香菜與蔥段後蓋上鍋蓋，加熱 30 秒即成。
- ※ 獅子頭燉的時間越長越入味，起鍋前可再淋點香油。

### 營養成分分析（1顆）

蛋白質（公克）	10.5
脂肪（公克）	6.6
碳水化合物（公克）	25.2
鈉（毫克）	254
磷（毫克）	136
熱量（大卡）	202

### 磷風險：改變食物選擇與烹調法

