



低蛋白高熱量點心一 金黃地瓜時蔬煎餅



食譜作法請見
左側 QR-Code

◆ 營養室營養師 曾靜雯

腎臟有一項重要的功能是負責清除蛋白質的代謝廢物，當腎臟功能受損而無法正常代謝廢物時，需要適度限制蛋白質，減緩腎臟的惡化；也就是我們常聽到的，腎臟功能變差不能吃太多肉、太多魚、太多黃豆製品。

豆魚蛋肉類除了富含蛋白質，也是含有熱量的；當腎友少吃這些食物，熱量就可能吃不夠，容易造成體重減輕，進而導致肌肉耗損，這樣反而會增加腎臟的負擔。因此，腎友們可在餐與餐之間補充高熱量同時兼顧低蛋白質的點心，以維持理想的體重。

我們可以善用低蛋白質的澱粉以及油脂來補充熱量，低蛋白澱粉有冬粉、米粉、蓮藕粉、澄粉等等。而今天要教大家做的低蛋白點心是使用澄粉製作的低蛋白煎餅。



■ 作法及營養成分

材料（2 人份）：

地瓜 70 公克、高麗菜 50 公克、紅蘿蔔 10 公克、洋蔥 10 公克、澄粉 30 克、在來米粉 20 公克、水 50 公克、白胡椒粉 1/2 茶匙、油 3 茶匙

作法：

1. 首先，先將所有食材沖洗處理乾淨。
2. 地瓜去皮切小塊、高麗菜切細絲，紅蘿蔔切細絲，洋蔥切絲。
3. 取一鍋，加入 1/2 鍋的水加熱，水滾後放入地瓜煮 3 分鐘。地瓜煮熟後撈起瀝乾水份，並搗成泥。
4. 取一鍋，加入澄粉與在來米粉混合，緩緩加入剛加熱好的熱水，搓揉成粉糰。
5. 將地瓜泥加入粉糰中搓揉均勻後，再加入白胡椒粉搓均後，再加入高麗菜絲、紅蘿蔔絲、洋蔥絲搓揉拌勻。
6. 將粉糰分成四等份，每份搓揉成圓餅狀（地瓜餅）。
7. 取一平底鍋，開中小火熱鍋後，加入 2 茶匙植物油，將鍋面均勻抹上油。
8. 熱油後，放入地瓜餅，並蓋上鍋蓋燜 2 分鐘。
9. 將地瓜餅翻面後，再加入 1 茶匙的油，燜 3 分鐘，就完成了！

營養成分（1 人份）

熱量（大卡）	196
碳水化合物（公克）	31
蛋白質（公克）	1.4
脂質（公克）	7.7
鈉（毫克）	34
鉀（毫克）	88
磷（毫克）	38