

高熱量 高蛋白 馬鈴薯肉湯



相關影片
請見左側
QR-Code

營養室營養師 馮馨醇

惡性腫瘤已連續 42 年高居國人十大死因之首，在疾病治療期間，首重維持體重，因體重穩定可以減少因體重下降導致的肌肉流失。當體重在六個月內減少達到原本體重的 5%，就進入癌症惡病質。高熱量飲食能有效幫助治療期穩定體重。

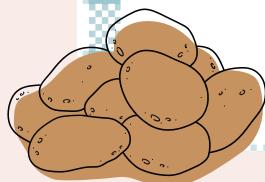
在胃口正常的情況，應以均衡飲食為基礎，根據治療需求提高蛋白質攝取；但若在治療的過程中，胃口不好或出現口腔不適等情況，需要高熱量、高蛋白質的營養補充，又只能進食流質食物時，不妨試看看製作這道湯品，今天就要來向大家介紹高熱量高蛋白的馬鈴薯肉湯。

食材 (4 人份)：

瘦豬絞肉 80 公克、洋蔥 1/2 顆、蒸熟切塊馬鈴薯 1 顆、牛奶 500c.c.、起司 2 片、雞蛋 2 顆、奶油 5 公克、鹽 5 公克、巴西里葉 0.5 匙、蔥花 2 匙、米酒 1 匙

製作步驟：

- 1.開中小火，倒入豬絞肉，煸炒豬絞肉至出油變色。
- 2.加入米酒繼續拌炒，蓋上鍋蓋悶 10 秒鐘。
- 3.洋蔥加入鍋中拌炒，炒至透明後，加入奶油拌炒增加香氣。
- 4.加入蒸熟切塊馬鈴薯拌炒。
- 5.倒入牛奶，攪拌均勻煮至起小泡。
- 6.加入蛋液、起司及鹽調味。
- 7.最後加入巴西里葉和蔥花即完成。



營養成分 (1 人份)

品項	熱量 (大卡)	碳水化合物 (公克)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)
馬鈴薯肉湯	290	22	14	15.8

結語：

今天這道馬鈴薯肉湯，作法很簡單且熱量高，一碗 300-350c.c. 接近 290 卡，蛋白質也有達到 2 份。若希望蛋白質再增加，豬肉量可以多加 1-2 湯匙；素食者則可以用豆包取代豬絞肉，如果是擔心吃不到蔬菜，可以在濃湯中加入花椰菜，歡迎一起做做看。



「獻出一份愛心，點亮一份希望」臺大醫院捐款方式說明：
本院長期以來提供清寒貧困病患就醫上的協助，
有意捐助本院清寒貧困病患之人士，請利用以下帳號捐款：
銀行代號：700(中華郵政) 帳號：700001000145791
戶名：臺大醫院社會工作室
收據寄送及洽詢 (02)2312-3456 分機 263203(楊小姐) 、
分機 261475(顏先生)



完整資訊請掃描



臺大醫院 **健康教育中心**
LINE官方帳號好友募集中！

加入好友，健康資訊不漏接！

02-23562114

<http://www.ntuh.gov.tw/health/Index.action>

