

# 低蛋白點心

國泰綜合醫院 營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

在限制蛋白質食物的條件下，病人往往無法在正餐攝取足夠的熱量，因此需要補充低蛋白點心以達到熱量的需求，來維持健康體重。

## ■ 市售低蛋白材料：包括澱粉及油脂



冬粉、米粉、板條、米苔目



太白粉、地瓜粉、玉米粉、蓮藕粉、澄粉



粉圓、粉條、愛玉、仙草、脆圓、QQ圓、粉粿



醫療用品店中販售的低蛋白營養品糖飴、粉飴、多卡、益補(油脂)

## ■ 市面上容易購得的低蛋白點心

以下食物皆屬於主食類，糖尿病人須與營養師討論可食份量。

### ■ 地瓜

1 條小地瓜約 2 份低蛋白澱粉



### ■ 水晶餃

3 個約 1 份低蛋白澱粉



### ■ 乾板條、冬粉、米粉

(少肉燥) 約 3 份低蛋白澱粉



### ■ 涼粉皮

約 2 份低蛋白澱粉 (少湯汁)



### ■ 肉圓

(食用時醬料減半，剔除過多肉類內餡) 約 2 份低蛋白澱粉



### ■ 剉冰或甜湯

(可選擇粉圓、粉條、愛玉、仙草、脆圓、QQ 圓、地瓜圓、粉粿、白木耳等皆屬於低蛋白食材)



## ■ 自製低蛋白食譜

### ■ 藕粉羹



材料：藕粉 30 公克、糖飴 20 公克、糖 20 公克。

做法：藕粉以 200c.c 熱水沖泡調勻，再拌入糖飴、糖。

### ■ 炒冬粉



材料：冬粉 40 公克、木耳絲 25 公克、小白菜 30 公克、紅蘿蔔 25 公克、油 2 茶匙。

做法：冬粉泡軟，和其他材料一同炒熟。

### ■ 自製碗粿



材料：A.地瓜粉 30 公克、  
B.三層絞肉 20 公克、香菇 5 公克、紅蔥頭 2 公克、油 2/3 湯匙。

做法：B 材料爆香，將 A 材料加滾水調成稠狀，加入 B 材料混合均勻，蒸熟即可。

### ■ 蔬菜天婦羅



材料：茄子、紅蘿蔔、青椒、牛蒡各 30 公克，太白粉 3 湯匙、水 20c.c.、油 1 杯。

做法：蔬菜沾太白粉糊，以熱油炸。

■椰汁西米露



材料：西谷米 30 公克、糖飴 20 公克、糖 15 公克、椰汁 30c.c.、水 200c.c.。

做法：將西谷米煮熟至透明撈起，其他材料加熱攪拌均勻，與西谷米混合即可。

■福圓湯／銀耳羹



材料：桂圓乾 5 公克、糖飴 20 公克、脆圓 40 公克、糖 20 公克。

做法：以滾水將脆圓煮至透明，再加入其他材料煮至均勻溶解即可。

(脆圓換成白木耳 10 公克即成銀耳羹)

為了健康，請先把握以上飲食原則，若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

☺ 國泰綜合醫院 營養組 關心您 ☺

A2400.148.2019.11 六修

2023.01 審閱