

點心食譜

罕見疾病基金會 謝佳君營養師

馬鈴薯泥



材料：

馬鈴薯 50 公克、奶油 15 公克、牛奶 20 毫升、糖、鹽、胡椒少許

作法：

1. 將馬鈴薯洗淨，削皮後切塊。
2. 將切塊馬鈴薯放入電鍋內蒸熟。
3. 用湯匙將蒸熟的馬鈴薯壓碎，並加入奶油一起攪拌。
4. 以牛奶調整薯泥之濕潤度，依喜好加入調味料即完成。

營養成分： 熱量：155 大卡 蛋白質： 2 公克
脂肪： 12 公克 醣類： 10 公克

小叮嚀：

1. 可使用培根或其他香料添加香味。
2. 鮮奶油可代替牛奶。

鮭魚豆腐



<參考網路圖片>

材料：

鮭魚 30 公克、豆腐 1/4 塊、鹽少許、太白粉少許

作法：

1. 鮭魚以少許鹽醃過。
2. 將豆腐橫切成兩片，將鮭魚夾在豆腐中，蒸熟。
3. 將蒸魚的湯汁放入鍋中調味，勾薄芡，淋在蒸好的鮭魚豆腐上即可。

營養成分： 熱量：87 大卡 蛋白質： 7.7 公克
脂肪： 5.5 公克 醣類： 1.2 公克

小叮嚀：

1. 魚類和豆腐富含蛋白質。
2. 也可作成涼拌鮭魚豆腐。

南瓜濃湯



<參考網路圖片>

材料:

南瓜 200 公克、馬鈴薯 100 公克、水 300 毫升、鮮奶 100 毫升、鹽適量

作法:

1. 南瓜去皮去籽，切小塊，馬鈴薯去皮切厚片。
2. 水煮滾，放入南瓜、馬鈴薯煮軟，待涼。
3. 將南瓜馬鈴薯湯放入果汁機內打成泥狀，倒入湯鍋，加入鮮奶，稍加熱，以鹽調味即可。

營養成分：熱量：270 大卡 蛋白質：10.4 公克
脂肪：4 公克 醣類：50 公克

小叮嚀:

1. 可用高湯代替水。
2. 注意果汁機是否耐熱。
3. 若只使用馬鈴薯，則變成馬鈴薯濃湯。

魚羹麵線



<參考網路圖片>

材料:

紅麵線 60 公克、鯛魚片 60 公克、筍絲、胡蘿蔔絲、金針菇、木耳絲共約 100 公克、太白粉、醬油、糖、烏醋、麻油適量

作法:

1. 魚片切塊沾太白粉放置。
2. 紅麵線剪成小段約 10-15cm 長，洗淨撈起備用。
3. 鍋中煮開水，將筍絲、胡蘿蔔絲、金針菇、木耳絲放入，調味後再加進紅麵線，最後加入魚片，煮開後再加入太白粉勾芡即可。
4. 熄火後滴上烏醋、麻油。

營養成分：熱量：338 大卡 蛋白質：20 公克
脂肪：2 公克 醣類：42 公克

小叮嚀:

- 1 可攪碎成泥狀，調整濃稠度後餵食。

蘋果牛奶



材料：

蘋果 60 公克、牛奶 200 毫升、糖/蜂蜜少許

作法：

1. 蘋果洗淨, 削皮, 去籽.
2. 將蘋果切成小塊.
3. 與牛奶一起加入果汁機中攪打均勻, 依喜好添加糖或蜂蜜即可.

營養成分： 熱量：154 大卡 蛋白質：6 公克
脂肪：7 公克 醣類：17 公克

小叮嚀：

1. 依喜好加入其他種類的水果.
2. 可用優酪乳代替牛奶.

蒸布丁



<參考網路圖片>

材料：

蛋 2 個、牛奶 240 毫升、細砂糖 2 大匙、香草精 $\frac{1}{4}$ 小匙

作法：

1. 蛋與砂糖攪拌均勻。
2. 用小鍋加熱牛奶和香草精，在沸騰之前熄火。(牛奶邊緣冒出小泡泡就可以，不要讓它滾起來)
3. 慢慢把牛奶倒進打過的蛋裡，邊倒邊攪拌。
4. 將蛋液過濾兩次，倒入模型中，放入電鍋蒸約 20 分鐘，冰涼之後即可食用。

營養成分： 熱量：406 大卡 蛋白質：19 公克
脂肪：18.1 公克 醣類 30 公克

小叮嚀：

1. 蒸布丁的時候，記得內鍋和內鍋蓋之間要保留縫隙，建議可以在中間夾一根筷子，好讓蒸氣可以透出來，蒸出來的布丁才會漂亮哦。

水果優格



材料：

蘋果 30 公克、香蕉 30 公克、奇異果 30 公克、優格
 $\frac{1}{2}$ 杯、牛奶 30 毫升

作法：

1. 將水果洗淨，蘋果，香蕉，奇異果去皮後，切成適當大小，備用。
2. 將優格，牛奶混合均勻後，淋於水果上食用。

營養成分： 熱量：145 大卡 蛋白質：4.4 公克
脂肪：4.5 公克 醣類：36 公克

小叮嚀：

1. 依喜好選擇水果及優格口味。
2. 可將水果磨成泥後，淋在優格上食用。