

低蛋白海綿蛋糕

材 料 (8 人份)	製 作 方 法
低蛋白麵粉 (Loprofin Low Protein Mix) 200 公克 瑪琪琳 (乳瑪琳) 110 公克 糖粉 110g 發粉 2 茶匙 Loprofin Egg Replacer 2 茶匙 冷開水 150 毫升 香草粉 1 茶匙 (視個人喜好增減)	1. 將低蛋白麵粉、瑪琪琳、糖、發粉、香草粉及 egg replacer 置於一大碗中，慢慢倒入冷開水，以電動攪拌器或打蛋器將所有材料攪拌均勻，持續攪拌至麵糊呈現淺黃色 (打發)。 2. 將打好的麵糊平均分配倒入兩個 7 吋模中。 3. 烤箱預熱，180°C (350°F) 烤 20-25 分鐘，直到蛋糕表面呈金黃色。將蛋糕脫模，置於鐵架上放涼。 4. 在兩片蛋糕中夾入果醬或其他喜好的夾心。表面可撒上糖粉裝飾。

小叮嚀：可在麵糊中加入少許葡萄乾，增添風味。

營養成分：(1 人份)

熱量：340 大卡

蛋白質：0.2 公克

脂肪：15 公克

醣類：51 公克

食譜參考資料：<http://www.shsweb.co.uk/metabolic/pat/Products/index.html>

素菜冬粉

提供者：吳美霞女士（高血氨症家長）

材 料	製 作 方 法
冬粉 3 把 冬菇,洋菇或草菇適量 金針或豆芽菜適量 冬筍,木耳,胡蘿蔔,小黃瓜或玉 米筍適量 豌豆片或四季豆適量 蕃茄適量 高麗菜 1/3 個 油 3 湯匙 鹽 2 茶匙 味精 1 茶匙 胡椒粉少許 薑小塊 醬油 2 湯匙	1. 冬粉以冷水泡軟後，剪成小段備用。 2. 冬菇泡軟後切絲，薑切細絲備用。 3. 所有蔬菜類洗淨，切絲（段）。 4. 倒一湯匙油，熱鍋後，放入薑絲、冬菇、冬筍、洋菇、胡蘿蔔，炒至半熟，再放入木耳、小黃瓜、玉米筍、豌豆片、蕃茄及高麗菜（菜色可自由選擇加入），炒至快熟時，加入冬粉，並放入鹽、味精、胡椒粉、醬油調味，拌炒均勻即可。

小叮嚀：

1. 本食譜適合氨基酸代謝異常患者。
2. 視個人狀況可加入素肉、豆乾或炒蛋。嚴格限制蛋白質攝取者則不宜添加。

涼

麥面

提供者：廖淑鑾女士（苯酮尿症家長）

材 料	製 作 方 法
低蛋白麵條 1 束 玉米粒（罐頭） 20 公克 紅蘿蔔 20 公克 小黃瓜 20 公克 甜麵醬 30 公克 油 2 茶匙 白糖 2 茶匙 冷開水 10 毫升	1. 紅蘿蔔、小黃瓜切絲備用。 2. 低蛋白麵條煮熟後撈起，放入冷水中冷卻。 3. 麵條冷卻後，瀝乾，置於碗中，加入油 1 茶匙與麵拌勻。放上玉米粒、紅蘿蔔絲、小黃瓜絲。 4. 取一炒鍋，放入 1 茶匙油燒熱，加入甜麵醬、白糖及冷開水，拌炒均勻，即成為醬料。 5. 將醬料淋於麵上即可食用。

小叮嚀：

1. 本食譜適合氨基酸代謝異常患者。
2. 將低蛋白麵條換成一般麵條及減少糖用量，此食譜也適合肝醣儲積症患者食用。

水果冰沙

提供者：吳秉憲（高血氣症）

材 料	製 作 方 法
鳳梨冰沙： 鳳梨 200 公克 碎冰 100 公克 冷開水適量 果糖適量	1. 將水果洗淨去皮，切成小塊備用 2. 先放水果塊，再加入碎冰於果汁機中(可打碎冰塊的果汁機)，將所有材料打成泥狀，即成為水果冰沙。 依個人喜好添加果糖。

小叮嚀：

1. 攪打過程中若打不動可酌量加點冷開水，並以湯匙攪拌一下。
2. 蜂蜜可代替果糖。
3. 肝醣儲積症患者不宜添加過多單糖。
4. 可選用喜愛的水果製成冰沙，如芒果、草莓；奇異果等。

花卷壽司

提供者：唐先梅女士（白胺酸代謝異常家長）

材 料	製 作 方 法
壽司飯 1 碗 海苔 1 張 小黃瓜 1 支 素魚排 1 片 素肉鬆半兩 壽司蛋 1 條 紅蘿蔔 1 支 芝麻海苔粉 1 匙	<ol style="list-style-type: none">1. 海苔平鋪於竹簾上，使飯直接貼於海苔上，並將壽司飯均勻鋪於海苔八分滿的位置。2. 此時於飯上灑芝麻海苔粉、素肉鬆，再鋪上小黃瓜、素魚排、紅蘿蔔，再將海苔面朝上捲緊待用。3. 食用前再切成塊即可。

小叮嚀：

1. 視個人狀況可加入素肉或蛋。嚴格限制蛋白質攝取者不適用。
2. 本食譜也適合肝醣儲積症患者。

夏日蒟蒻戀情

提供者：李美蘭女士（高血氣症家長）

材 料	製 作 方 法
蒟蒻絲 100 公克 芒果 50 公克 鳳梨 50 公克 奇異果 50 公克 果糖 適量 碎冰 適量	1. 將水果洗淨削皮，切成小塊備用。 2. 取一淺盤，盤底鋪上少許碎冰，放上蒟蒻絲，再加上水果塊，淋上適量果糖即可。

小叮嚀：

1. 蒟蒻為低熱量、低蛋白又有飽足感的食材，可做成甜點及鹹點食用，市面上有許多蒟蒻產品供選擇。
2. 可選用喜好的水果替換。
3. 肝醣儲積症患者不宜添加過多單糖。

香菇馬鈴薯球

提供者：郭昱成（苯酮尿症）

材 料	製 作 方 法
馬鈴薯 2 顆 香菇 5 朵 地瓜粉 胡椒粉 鹽 醬油少許 炸油適量	1. 香菇泡軟後切碎，用油將香菇爆香，加少許醬油調味，盛起備用。 2. 馬鈴薯洗淨去皮切塊，以熱水煮熟，撈起壓碎成泥。 3. 將香菇與馬鈴薯泥拌勻，加入鹽、胡椒粉調味。將混合好的馬鈴薯泥捏成圓球狀，在馬鈴薯球外沾上些許地瓜粉，油炸至金黃取出。

小叮嚀：

1. 馬鈴薯為主食類，氨基酸代謝異常患者需注意食用份量。
2. 可加入喜愛的蔬菜於馬鈴薯泥中。