



### 鮮果QQ圓

大小朋友都喜歡的酸甜飲品

**材料(3人份)**

茶包	3個
熱水	600c.c.
砂糖	適量
水蜜桃丁	20公克
奇異果丁	20公克
蘋果丁	20公克
烤地瓜	100公克
奶油	適量
二號砂糖	適量
地瓜粉	300公克
沙拉油	少許

**茶湯**

**地瓜餡**

**營養資訊 (3人份)**

蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	熱量(大卡)
1.3	13.4	119.3	533.1

- 作法**
- 1 準備茶湯：將茶包放入鍋中，以600c.c.熱開水沖泡，加適量砂糖調味
  - 2 製作地瓜餡：地瓜洗淨以烤箱烤熟，去皮（或購買烤地瓜，去皮），趁熱壓成泥，並加入適量奶油及二號砂糖，拌勻備用
  - 3 將處理好的地瓜內餡加少許油揉勻，搓成長條狀，分割為0.5公分大小，搓圓
  - 4 搓圓的地瓜餡表面噴少許水，置於放了地瓜粉的圓盤中，轉動圓盤使地瓜餡表面裹上一層地瓜粉
  - 5 煮一鍋熱水，將做法4川燙3-5秒，撈出瀝乾再裹上一層地瓜粉，重覆此動作3-5次
  - 6 將做好的QQ圓放入滾水中煮至浮出水面，放入茶湯中再加入水果丁即可

在使用地瓜粉前可將它壓得更細碎些，會更方便裹於地瓜餡上



### 狀元糕

飲食控制 也能享受狀元糕的好滋味

**材料(約15個)**

黑糖口味	
★蓬萊米粉	100公克
★細砂糖	12公克
熱水	58c.c.
★黑糖	30公克
鋁箔杯	15個
抹茶口味	
★蓬萊米粉	100公克
★抹茶粉	2公克
細砂糖	18公克
熱水	6c.c.
★葡萄乾	45個
鋁箔杯	15個

**營養資訊 黑糖口味(以15個計算)**

蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	熱量(大卡)
6.2	0.9	121.8	519.7

**營養資訊 抹茶口味(以15個計算)**

蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	熱量(大卡)
7.4	0.3	126	534.4

- 作法**
- 1 材料★過篩備用
  - 2 材料★拌至糖溶，倒入作法1的米粉內拌勻
  - 3 將作法2以手搓成細粉狀，再以篩網過篩後，靜置一小時左右，作為「蒸粉」
  - 4 取一直徑(上)5公分X高2公分X直徑(底)3.5公分的鋁箔杯，放入蒸粉至容器一半高左右(約7g左右)，放上黑糖或葡萄乾，再覆蓋上另一半的蒸粉(約5g左右)稍撥平呈小山狀，表面放上葡萄或黑糖粉裝飾
  - 5 水煮滾，入鍋大火蒸10分鐘左右，取出稍涼即可食用



### 越式生春捲

改良式春捲+特調醬汁=絕配!

**材料(6捲)**

越式春捲皮	6張
蘿蔓心	6片
小黃瓜絲	60公克
熟胡蘿蔔絲	24公克
燙熟的米粉	120公克 (乾重50公克)
鳳梨片	12片
茼蒿蝦仁	18隻
九層塔葉	適量

**沾醬**

大蒜	2瓣
辣椒	1/2根
魚露	2大匙
白醋	1大匙
糖	1大匙
檸檬汁	1/2顆

**營養資訊 越式生春捲(6捲)**

蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	熱量(大卡)
8.5	0.7	108.3	383.9

**營養資訊 沾醬**

蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	熱量(大卡)
3.8	0	13	64.7

- 作法**
- 1 所有的菜洗淨，茼蒿蝦仁川燙，米粉和紅蘿蔔煮熟備用
  - 2 取越式春捲皮一片過一下食用水放入平盤中，依序排上蘿蔓心...等料，再將餅皮捲起成圓筒狀，沾上醬汁食用
  - 3 將蒜末和辣椒末和魚露、白醋、糖和檸檬汁拌勻即成沾醬



### 油醋醬

搭配生菜新選擇

**材料(2人份)**

蒜頭	1顆
洋蔥末	1大匙
檸檬汁	1/4顆
橄欖油	3大匙
紅(白)酒醋	1大匙
糖	適量
鹽	適量
粗黑胡椒粉	適量

**營養資訊 (2人份)**

蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	熱量(大卡)
0.8	45	12.2	450.6

- 作法**
- 1 蒜頭、洋蔥切末備用
  - 2 將檸檬汁、紅(白)酒醋、粗黑胡椒粉和糖、鹽拌至完全溶化
  - 3 加入蒜末、洋蔥末及橄欖油拌勻即可
  - 4 此醬汁可使用於涼拌生菜或其他喜愛的食材



# 動手做!

## 美味低蛋白料理

還在苦惱低蛋白料理毫無變化嗎?  
教你小撇步 輕鬆煮 就能美味加倍

# 如何使用此食譜？

在諸多罕見疾病類型中，先天性代謝異常疾病患者是為數較為眾多的一群，患者可以經由嚴格飲食控制並搭配特殊奶粉攝取，兼顧成長營養需求與成分限制，便可健康成長。

這群需嚴格飲食控制的胺基酸/有機酸代謝異常患者，除使用特殊奶粉外，越早接觸低蛋白食品，適應性愈佳，本會整理近年營養教室活動中的「低蛋白食譜」，希望能為絞盡腦汁的家屬提供多元的選擇。

食譜中所使用的食材，多為市面上容易購得的，偶爾會搭配特殊食材，如：低蛋白米、麵來增添變化性。食譜並非一成不變，可依個人喜好、食量自行開發調整，但提醒您，若供應份數或材料與食譜不同時，就必須重新計算營養成份。

常用之重量與容量單位換算：

1毫升=1公克

1杯=240公克(毫升)

1大匙=15公克(毫升)

1茶匙=5公克(毫升)



微酸清爽的口感 最適合炎炎夏日

## 作法

- 1 胡蘿蔔、小黃瓜洗淨切絲備用
- 2 煮一鍋沸水，放入低蛋白麵，煮至麵條軟化約八分熟(約5分鐘)，再以飲用涼水沖洗
- 3 將麵條盛盤，淋上烏醋醬汁，放上胡蘿蔔絲、小黃瓜絲、熟豆芽菜、油蔥酥及蔥花，食用前拌勻即可

## 營養資訊 (1人份)

蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	熱量(大卡)
8.5	6.3	113.9	447.7

### 材料(1人份)

低蛋白麵	1束
胡蘿蔔絲	20公克
小黃瓜絲	20公克
熟豆芽菜(去頭去尾)	20公克
蔥花	適量
油蔥酥	適量

醬汁

烏醋	2大匙
醬油	1大匙
素蠔油	1.5大匙
香油	適量

低蛋白麵條以沸水煮熟後，可以涼水沖洗，目的是為洗去麵條表面的粉糊，才不會使麵條結成一塊



用低蛋白米做出好吃古早味

## 作法

- 1 乾香菇泡軟切絲，薑切末備用
- 2 將低蛋白米和水放入電子鍋中煮熟
- 3 鍋中放入麻油和沙拉油爆香薑末、香菇絲，加入調好的醬汁後煮沸
- 4 關小火加入煮熟的低蛋白米飯，拌勻即可

## 營養資訊 (2人份)

蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	熱量(大卡)
1.9	9.1	101.8	496.7

### 材料(2人份)

低蛋白米	130公克
乾香菇	6公克
薑末	3公克
麻油	適量
沙拉油	適量
油蔥酥	適量

醬汁

醬油	1/2茶匙
素蠔油	1茶匙
水	60c.c.
五香粉	少許
白胡椒粉	少許



Q彈外皮搭配甜甜餡料 豐富您的點心時光

## 作法

- 1 製作地瓜餡：烤地瓜去皮、過篩、壓成泥，加入適量奶油及砂糖，拌勻備用
- 2 將150公克的地瓜粉加入130c.c.冷水，拌勻備用
- 3 取一鍋子放入390c.c.的水及100公克黑糖，煮至沸騰，後沖入地瓜粉漿內拌勻使其糊化(若未糊化則須再於瓦斯爐上加熱至成糊化狀)
- 4 將做法3盛於盤中蒸至透明狀取出，待稍涼放入抹了油的耐熱袋中搓揉至Q
- 5 再將揉Q的黑糖水水晶皮分割成每個45公克，包上地瓜餡備用
- 6 取兩片竹葉抹上少許沙拉油，頭尾交叉折成漏斗狀，放上作法5包成粽子狀綁上棉繩即可

### 材料(15顆)

地瓜粉	150公克
黑糖	100公克

地瓜餡

烤地瓜	150公克
糖	適量
奶油	適量

粽葉 30片 |

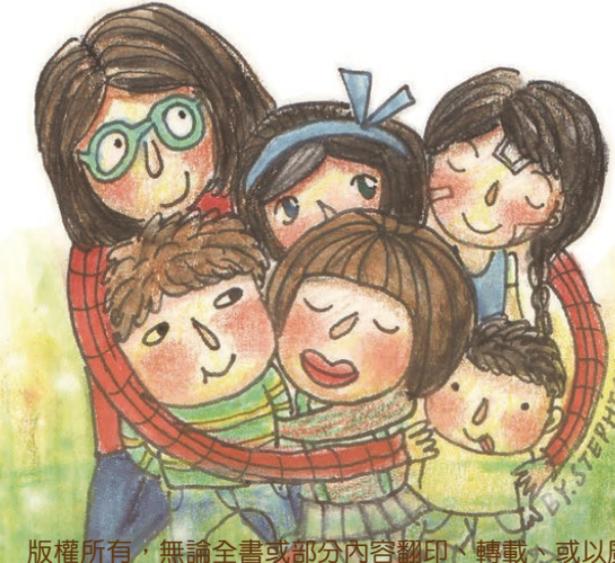
## 營養資訊 (1顆冰粽)

蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	熱量(大卡)
1.1	0.8	17.8	81.2

將煮沸的黑糖水沖入地瓜粉漿時(做法3)，要記得一直攪拌至黏稠狀，這樣成品才會Q彈



發行人：曾敏傑  
出版所：財團法人罕見疾病基金會  
地址：10450台北市中山區長春路20號6樓  
電話：(02)2521-0717 傳真：(02)2567-3560  
統一編號：19340872  
劃撥戶名：財團法人罕見疾病基金會  
劃撥帳號：19343551  
電子信箱：tfrd@tfrd.org.tw  
出版日期：2016年12月  
顧問：本會營養教室指導老師 杜麗娟老師  
印刷排版：晶銀印刷設計有限公司



版權所有，無論全書或部分內容翻印、轉載、或以廣播、錄音帶等方式使用本書內容時，皆須事先告知本會，並於使用時註明出處。