

109 年度罕見疾病之營養教室

低蛋白料理廚房



活動日期：109 年 08 月 29 日
活動時間：09:30-12:30
活動地點：暖心廚房
指導老師：杜麗娟老師
主辦單位：財團法人罕見疾病基金會

低蛋白真粒米粽（約 12 顆）

	材料名稱	百分比	重量(g)	製作流程
	米飯:90g*12 顆			前置處理: 乾香菇泡軟切絲、紅蔥頭切片、蒟蒻切花後切成 12 塊川燙備用,碎蘿蔔洗淨捏乾水份備用(如太鹹則需泡水去鹽份)、粽葉洗淨川燙瀝乾水份
①	真粒米	100	600	
	水	80	480	
	植物油	4	20	

	紅蔥頭		適量	備用 作法: 一. 將低蛋白米和水直接放入電子鍋中,按快煮鍵烹煮 二. 乾鍋炒香碎蘿蔔乾、栗子南瓜切塊蒸熟 三. 鍋中放入植物油,放入紅蔥頭炸至淺金黃後後撈出備用 四. 原鍋爆香薑末放入杏鮑杏菇煎至兩面金黃,加入川燙後的茼蒿塊、調味料和水及燒至入味 五. 另取一鍋放入油爆香紅蔥頭及香菇絲,加入調味料及水煮開,放入煮熟的低蛋白米飯拌勻 六. 取洗淨川燙後的粽葉兩片,頭尾交錯摺成漏斗狀,包入約 90 克的米飯及內餡包好,入鍋蒸 15 分鐘即可食用
	乾香菇		12	
調味料	五香粉		適量	
	白胡椒粉		適量	
	油蔥酥		適量	
	醬油		15	
	素蠔油		30	
	鹽		適量	
	糖		適量	
	水		1 杯	
內餡(12 份)				
	蘿蔔乾碎		36	
	栗子南瓜		150	
	杏鮑菇		180	
	茼蒿塊		170	
	薑末		少許	
	油蔥酥		適量	
調味料	醬油		15	
	素蠔油		15	
	五香粉		少許	
	白胡椒粉		少許	
	鹽		適量	
	糖		適量	
	水		1/2 杯	
其他材料				
	粽葉		24 片	
	綿繩		12 條	
應備工具: 電子鍋、炒鍋、蒸籠、砧板、刀子 湯匙				

營養成分 (以 12 顆計):

蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	熱量(大卡)
16.9	31.5	594	2700

檸檬冬瓜氣泡飲 (約 20 杯)

	材料名稱	百分比	重量(g)	製 作 流 程
①	冬瓜茶糖磚		一塊 (約 550g)	一. 將冬瓜茶糖磚和水以 1:1 的方式小火煮至糖磚完全溶化、沸騰 二. 取一 300c.c.左右的杯子,放入洋菜凍 35g、冰塊 90g、冬瓜茶 50g、檸檬汁 8c.c.和 100c.c.的氣泡水 三. 杯緣裝飾上檸檬片,飲用時拌勻即可 洋菜凍作法: 1.洋菜條剪小段和配方中的水一同煮至洋菜條完全溶化 2.加入細砂糖和檸檬汁拌至糖溶,熄火 3.分裝入模,待冷卻後切小方丁備用
	水	50	550	
②	檸檬		8 顆	
③	氣泡水		2000	
	冰塊	90	2000	
④	洋菜凍	35	700	
洋菜凍				
	洋菜條		10	
	水		1000	
	檸檬汁		10	
	細砂糖		80	
應備工具				
鍋子、湯匙、打蛋器、刀子、砧板 削皮刀,直筒玻璃杯				

營養成分(以 20 杯計)：

蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	熱量(大卡)
0.7	1.5	605	2,451