


點心類					
大理石蛋糕					
	<p>材料： 瑪琪琳 55 公克、糖粉 55 公克、低蛋白粉 100 公克、水 60 毫升、發粉 5 公克、 香草粉 0.6 公克、全蛋代替品 15 公克、葡萄乾(泡水) 50 公克</p> <p>作法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 烤箱預熱，上火 180℃/下火 180℃。 2. 將瑪琪琳 + 糖粉打發至膨鬆、顏色變淺白。 3. 分次加入水 60 毫升迅速拌勻，避免油水分離。 4. 將低蛋白粉 + 香草粉 + 發粉 + 全蛋代替品過篩加入拌勻，最後拌入葡萄乾即可。 5. 填入模型(也可填一層白麵糊、留一些麵糊拌可可粉，塗在上面)將填好材料之模型，置於桌面重敲一下，使麵糊分佈均勻，上面抹平即可。 6. 入爐烘烤，烘烤 20~25 分鐘，燜 1 分鐘。 <p>小叮嚀：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如果使用一般無鹽奶油，自冰箱取出後先將奶油置於室溫回溫放軟。 2. 可不添加可可粉。 3. 可加入其他水果乾。 <p>營養成分：</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">熱量 ： 371 大卡</td> <td style="width: 50%;">蛋白質： 0.8 公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪 ： 14 公克</td> <td>醣類 ： 64 公克</td> </tr> </table>	熱量 ： 371 大卡	蛋白質： 0.8 公克	脂肪 ： 14 公克	醣類 ： 64 公克
熱量 ： 371 大卡	蛋白質： 0.8 公克				
脂肪 ： 14 公克	醣類 ： 64 公克				

海苔餅乾



材料：

瑪琪琳 55 公克、糖粉 55 公克、低蛋白粉 100 公克、水 60 毫升、香草粉 0.6 公克、全蛋代替品 15 公克、海苔粉 50 公克、鹽 3 公克

作法：

1. 烤箱預熱，上火 170°C/下火 160°C。
2. 將瑪琪琳 + 糖粉 + 鹽打發至膨鬆、顏色變淺白。
3. 分次加入水 60 毫升迅速拌勻，避免油水分離。
4. 將低蛋白粉 + 香草粉 + 全蛋代替品過篩加入拌勻。
5. 用擠花袋擠出形狀，在麵糊上面灑些海苔粉。
6. 入爐烘烤至金黃色即可。

營養成分：熱量：331 大卡

蛋白質：0.3 公克

脂肪：13 公克

醣類：54 公克

低蛋白鬆餅 (8 吋 1 個) [食譜 A](#)



材料：

低蛋白粉 90g、砂糖 20g、發粉 1 茶匙、冷開水 110g、奶油 30g、鹽及香草精適量、果醬適量

作法：

1. 將低蛋白粉、砂糖、鹽、發粉置於一大碗中，混和均勻。
2. 奶油至冷藏庫取出，待稍微軟化時，切成小塊與上述粉類攪拌均勻至看不見小塊。
3. 將水分次倒入粉類中，依濃稠度調整水量，攪拌成均質麵糊(濃稠)，加入香草精拌勻後備用。
4. 準備鬆餅機，先塗上少許奶油避免沾黏，將麵糊用湯匙注入鬆餅機中，數分鐘後即可。
5. 將鬆餅取出，淋上果醬趁熱食用。

營養成分：熱量：670 大卡

蛋白質：0.3 公克

脂肪：30.3 公克

醣類：99 公克

低蛋白鬆餅 (8吋 1個) 食譜 B



材料：

澄粉 80 公克、太白粉 10 公克、砂糖 20 公克、發粉 1 小匙、冷開水 50-60 毫升、奶油 30 公克、鹽及香草精適量、果醬適量

作法：

1. 將所有粉類、砂糖、鹽、發粉置於一大碗中，混和均勻。
2. 奶油至冷藏庫取出，待稍微軟化時，切成小塊與上述粉類攪拌均勻至看不見小塊。
3. 將水分次倒入粉類中，依濃稠度調整水量，攪拌成均質麵糊(濃稠)，加入香草精拌勻後備用。
4. 準備鬆餅機，先塗上少許奶油避免沾黏，將麵糊用湯匙注入鬆餅機中，數分鐘後即可。
5. 將鬆餅取出，淋上果醬趁熱食用。

營養成分：熱量 ：668 大卡
 脂肪 ：30.2 公克

蛋白質：0.1 公克
醣類 ：100 公克

銀耳湯圓 (10個)



材料：

太白粉 60 公克、地瓜粉 30 公克、澄粉 15 公克、沸水 80 公克、糖 40 公克、水 40 毫升、桂圓肉 10 公克、白木耳 3 公克

作法：

1. 太白粉、地瓜粉和澄粉加入沸水攪拌成糰，切成小塊，再搓成小圓仔。
2. 小圓仔以沸水煮至浮出水面，撈出備用。

糖和水先拌勻，以小火煮開，再加入桂圓肉、小圓仔即可。

營養成分：熱量 ：559 大卡
 脂肪 ：0.3 公克

蛋白質：0.6 公克
醣類 ：137 公克

繽紛色彩果凍 (10 人份) 食譜 A



材料：

蒟蒻粉 40 公克、洋菜條 4 公克、葡萄汁、柳橙汁各 75 毫升、砂糖 95 公克、水 1200 毫升

作法：

1. 洋菜條洗淨浸軟,剪成小段,取半分兩鍋倒入熱水 170 毫升,開小火煮至溶解。
2. 溶解後各加入 30 公克砂糖,溶解後熄火,分別倒入葡萄汁及柳橙汁攪拌均勻。
3. 將 2 倒入深盤中待涼放入冷藏,結凍後切成小丁備用。
4. 蒟蒻粉先用少許冷水調勻,再加入熱水 1000 毫升及砂糖 65 公克,攪拌均勻。
5. 將 4 到入容器中,取適量 3 加入 4 中,待涼結凍即可完成,冷藏後取用口感更佳。

營養成分：熱量：453 大卡 蛋白質：0 公克
脂肪：0 公克 醣類：113 公克

果凍 (四人份) 食譜 B



材料：

茉莉花茶凍粉 24 公克(1/5 包)、蒟蒻果凍粉 24 公克(1/5 包)、什錦水果 20 公克

作法：

1. 鍋中入 120cc 水，待水滾後加入果凍粉，以小火拌勻後熄火。
2. 加入水果丁，待放冷凝固後即可食用。

營養成分(一人份)：熱量：76 大卡 蛋白質：0 公克
脂肪：0 公克 醣類：19 公克

枸杞紅棗凍 (十人份)



材料：

枸杞 50 g、紅棗 80 g、砂糖 80 g、水 800 cc、吉利 T 16 g、麥芽糊精 100g(糖飴或粉飴，增加熱量使用)

作法：

1. 枸杞、紅棗先加水泡開，以中火熬煮，加糖調味。
2. 吉利 T 先以水調勻，加入枸杞紅棗湯中，攪拌均勻，以小火略煮一下，熄火。
3. 將麥芽糊精用熱水泡勻，加入枸杞紅棗湯中。
4. 置入模型中，至於冰箱冷藏室冷藏，結凍後即可食用。

備註：甜度一個人喜好增減。

營養成分(一人份)：熱量：175.8 大卡

蛋白質：1.48 公克

脂肪：0.2 公克

醣類：43.1 公克

葡萄乾沙琪瑪 (6 小塊) 食譜 A



材料：

冬粉(乾)半把(約 25 公克)、烹調油 15 公克、砂糖 35 公克、麥芽糖 45 公克、葡萄乾適量

作法：

1. 油燒熱後將乾冬粉炸成白色即可撈出瀝乾備用。
2. 於水中加入砂糖,麥芽糖及葡萄乾混合,置於小火上加熱至黏稠狀。
3. 將 1 與 2 料混合拌勻,置入深盤緊壓成型,冷卻後切成塊狀即可完成。

營養成分：熱量：523 大卡

蛋白質：0 公克

脂肪：15 公克

醣類：97 公克

沙琪瑪 (四人份) 食譜 B



材料：

冬粉 120 公克、白芝麻 10 公克、麥芽糖 80 公克、蜂蜜 20 公克、沙拉油 100 公克

作法：

1. 麥芽糖加蜂蜜以小火熬煮至融化成液體狀。
2. 冬粉先炸過撈出，立刻與 1.材料拌勻，並加入白芝麻。
3. 壓擠成型並切塊。

營養成分(一人份)： 熱量：417 大卡 蛋白質：0.5 公克
脂肪：26 公克 醣類：45 公克

黃金寶貝地瓜球 (約 6 小球)



材料：

太白粉 20 公克、地瓜 30 公克、砂糖 10 公克、烹調油 15 公克

作法：

1. 地瓜刨絲蒸熟搗成泥狀,拌入砂糖,太白粉及適量烹調油搓揉成光滑麵團。
2. 將麵團分成小塊並搓成小球狀,放入油鍋炸成金黃色即可完成。
3. 視個人口感可沾裹砂糖食用。

營養成分： 熱量：280 大卡 蛋白質：0.3 公克
脂肪：15.1 公克 醣類：34.5 公克

草莓大福麻糬 (5 粒)



材料：

蓮藕粉 45 公克、砂糖 15 公克、水 60 毫升、去蒂洗淨草莓 5 小顆、太白粉 10 公克、糖粉 10 公克

作法：

1. 果汁機倒入水並放入蓮藕粉及砂糖，攪拌均勻，倒入鍋中以小火加熱，並不斷翻攪至呈黏糊狀，置入蒸鍋中蒸熟(約 10 分鐘)。
2. 熱鍋將太白粉以小火乾炒至呈現淡黃色起鍋放涼並與糖粉拌均備用。
3. 將蒸熟的藕粉捏成 5 小塊分別包入草莓後沾裹 2 適量即可完成。

營養成分： 熱量：306 大卡 蛋白質：0.6 公克
脂肪：0 公克 醣類：76 公克

鳳梨涼糕 (十人份)



材料：

澄粉 150g、太白粉 30g、玉米粉 50g、冷水(1)300cc、冷水(2)600cc、細砂糖 100g、奶精 100g、鳳梨肉(罐頭)100g

作法：

1. 將澄粉、太白粉、玉米粉先拌勻後加水(1)300cc 調成粉漿。
2. 將冷水 600cc、糖、奶精、鳳梨肉切丁混合煮沸，加入上述粉漿，煮至完全膠亮半透明狀。
3. 倒入蒸盤內，中火蒸 10-20 分鐘。
4. 冷卻後放入冰箱冷藏，食用時取出即可。

備註：甜度以病情需要作適度調整。

營養成分(一人份)： 熱量：175 大卡 蛋白質：0.2 公克
脂肪：3.6 公克 醣類：35.3 公克

藕飴 (八人份)



材料：

藕粉 200g、細砂糖 160g、太白粉 24g、冷水 400cc、麥芽糊精 200g(糖飴或粉飴，為增加熱量使用)

作法：

1. 將藕粉、麥芽糊精、細砂糖加冷水攪拌均勻，於小火上快速攪拌，煮至半透明糊狀。
2. 將糊狀物放入蒸盤中蒸熟(約 20 分鐘)。
3. 蒸熟的藕飴切塊，沾炒熟的太白粉即可。

備註：甜度以病情需要作適度調整。

營養成分(一人份)： 熱量：277 大卡
脂肪：0.2 公克

蛋白質：0.2 公克
醣類：68.6 公克

枸杞白木耳湯 (十人份)



材料：

白木耳 20 公克、枸杞 50 公克、糖 100 公克、麥芽糊精 250 公克(糖飴或粉飴，為增加熱量使用)

作法：

1. 白木耳泡熱水，去蒂切碎。
2. 將白木耳煮爛成勻芡狀。
3. 加入枸杞，熱水煮約 1 至 2 分鐘。
4. 將麥芽糊精及糖加熱水攪拌均勻，加入已煮好白木耳中，即可。

營養成分(一人份)： 熱量：149 大卡
脂肪：0 公克

蛋白質：0.68 公克
醣類：37 公克

珍珠奶茶 (十人份)



材料：

小珍珠 400 公克、奶精 50 公克、糖 100 公克、麥芽糊精 250 公克(糖飴或粉飴，增加熱量使用)

作法：

1. 小珍珠煮成半透明狀，備用。
2. 將奶精、麥芽糊精、糖，依序加入熱水中攪拌均勻。
3. 將小珍珠加入步驟 2 中即可。

營養成分(一人份)： 熱量 ：31 大卡 蛋白質： 0.28 公克
脂肪 ：1.7 公克 醣類 ：72 公克

水果西米露(二人份)



材料：

西谷米 20g、糖 10g、綜合水果 30g、水 200ml、冷開水 200ml

作法：

1. 水燒開，放入西谷米煮約 10 分鐘至透明狀，撈起後沖冷開水瀝乾備用。
2. 糖於冷開水中煮開，再加入西谷米及綜合水果即可。

營養成分： 熱量 ：131 大卡 蛋白質： 0.17 公克
脂肪 ：0.1 公克 醣類 ：33 公克