

Healthy
Eating

「飲食正確
健康沒負擔」



依據97年國家衛生研究院研究推估，台灣罹患慢性腎臟性疾病（CKD, Chronic Kidney Disease）的患者高達12%，平均每8個成年人就有1人罹患此症，推估全國約有200多萬患者，如何讓罹患慢性腎臟病的民眾預防或減少尿毒症狀之發生及讓洗腎民眾維持最佳的營養狀況是本食譜書的目的。

Day1-Day4 **主題目標** 延緩腎衰竭進展及相關病情的惡化

Day5-Day7 **主題目標** 維持洗腎病友最佳的營養狀況

天數	主題	說明	特色
Day 1	洗腎前・高血壓防治	① 充足的熱量適量蛋白質。	照護目標 血壓控制：<130/80 mmHg
Day 2	洗腎前・高血脂防治	② 研究發現，有高血壓、糖尿病，吸菸或肥胖者，特別容易有慢性腎臟性疾病，初期並無明顯症狀，但若腎臟功能持續下降，最後變成尿毒症，就必須依賴血液透析、腹膜透析或腎臟移植，以代替腎臟功能。	低密度脂蛋白(LDL) 控制：<130 mg/dl
Day 3	洗腎前・健康蔬食餐		豐富植化素
Day 4	洗腎前・高血糖防治		糖尿病病患 糖化血色素 (HbA1c)控制：<7.0%
Day 5	洗腎後・地中海飲食餐	① 洗腎(透析)病友應攝取足夠熱量與適量蛋白質，避免營養不良與血清白蛋白低下。 ② 含omega-3脂肪酸比例高的食材及選擇芥花油、苦茶油等油脂。	以植物類的食材(非精製)為主，包括蔬、果、全穀、橄欖油，降低血管疾病的發病率。
Day 6	洗腎後・抗發炎健康餐	③ 減少飽和脂肪酸的攝取量，預防心血管疾病。	飲食目標 每日限制磷攝取量 建議不超過800毫克。
Day 7	洗腎後・減重健康餐	④ 洗腎病人需注意液體的攝取，避免過多的鈉導致水份滯留造成水腫。	飲食目標 每日限制鈉攝取量建議不超過2000毫克。

腎臟病營養需求 充足的熱量適量蛋白質

疾病 & 狀況	熱量 (Cal/kg 體重)	蛋白質 (g/kg 體重)
急性腎衰竭	35 - 50	0.8
慢性腎衰竭	35 - 40	0.6 - 0.8
血液透析	30 - 35	1.1 - 1.4
腹膜透析	25 - 35	1.2 - 1.5

透過衛生局聘請營養師設計符合腎臟病友攝取的「腎」利人生/享受食譜，提供清楚標示，更希望腎臟病友能在家中自己烹煮色、香、味俱全的健康美食，讓大家都擁有健康的「腎」利人生。

Day
1

「洗腎前 高血壓防治飲食」

高血壓防治飲食是以富含鉀、鈣、鎂和膳食纖維的蔬菜、水果及低脂乳類為主要訴求，搭配適量的全穀類、核果類及低脂肉類，提供均衡營養的食物來源。

早餐

05 吐司

紅山藥麻油煎餅

酪梨牛奶

早點

06 珍珠丸

午餐

07 牛肉粉條

08 蒸南瓜

09 蕃茄菠菜

晚餐

10 檸檬鮭魚

11 薑絲絲瓜

12 玉米白蘿蔔湯



Day 1

熱量(Kcal)	1928
蛋白質(g)	54
脂肪(g)	84
醣類(g)	239
鈉(mg)	1426.3
鉀(mg)	2136.7
磷(mg)	854.8

小叮嚀

- ① 早期腎病患者藉由此型態的飲食，對血壓與血脂有較佳的效果。
- ② 腎病後期則不建議採用未調整的高血壓防治飲食，因蛋白質、磷、鉀的含量均高。

吐司 紅山藥麻油煎餅 酪梨牛奶



食 材

份 數

重 量(克)

作 法

胚芽吐司

40

紅山藥

1小根

100

去皮，磨泥後搓成圓餅，
以麻油煎熟。

麻油

3

15

低脂奶

200cc

酪梨加牛奶攪打，
不過篩。

酪梨

50

珍珠丸



食 材	份 數	重 量(克)	作 法
糯米	1	20	① 米洗淨，浸泡1小時備用。 ② 高麗菜洗淨，切碎，拌入薑末及香油。 ③ 豬後腿絞肉，醬油調味拌入 ②捏成圓球狀沾上米蒸熟即可。
紫米		10	
豬後腿肉	1	35	
香油	2	10	
高麗菜		45	
薑	少許	5	
醬油		3	



牛肉粉條

食 材	份 數	重 量(克)	作 法
牛肉片	1	37.5	牛肉片煎熟
小白菜	1小根	30	小白菜燙熟
冬瓜	3	20	① 湯頭可以低鉀的冬瓜煮軟，和加入九層塔熬製後撈取即成。 ② 加入粉條煮熟。 ③ 鋪上牛肉片和小白菜。
九層塔	3片		
粉條	4份	80	
植物油	2	10	
鹽		1	

| 蒸南瓜 |



食 材

南瓜

重 量(克)

135

作 法

南瓜洗淨去皮，
去籽後蒸熟即可食用。

🍴 蕃茄菠菜



食 材

重 量(克)

作 法

蕃茄

30

菠菜

40

油

5

鹽

0.5

食材洗淨切成適當大小，炒熟調味即可。

午餐水果
蘋果

1 顆 / 130 (克)

！檸檬鮭魚！



食 材

鮭魚

檸檬片

植物油

鹽

份 數

2

1片

2

重 量(克)

75

10

0.5

作 法

鮭魚淋上植物油蒸熟後，
擠上檸檬汁。

晚餐主食 白飯



200(克)

薑絲絲瓜



食 材

份 數

重 量(克)

作 法

絲瓜

1.5

100

薑絲

少許

5

香油

1

5

鹽

0.5

絲瓜加水拌炒薑絲，
起鍋前調味淋上香油。

！玉米白蘿蔔湯！



食 材

玉米粒

白蘿蔔

胡蘿蔔

香菇

香油

重 量(克)

10

30

10

5

5

作 法

- ① 所有食材洗淨。
- ② 加水淹過食材，外鍋放1杯水至開關跳起即可。

Day
2

「洗腎前 高血脂防治」

- ① 利用拌、燙、蒸等方式降低油脂的使用。
- ② 植物纖維可幫助脂肪的排出。

早餐

- 14 菜頭粿
- 15 海帶根素肉絲

午餐

- 16 皇帝豆飯
- 17 鮮烤虱目魚
- 18 絲瓜煎餅
- 19 清燙大陸妹
- 20 白菜玉米筍湯

晚餐

- 21 什錦拌河粉
- 22 香菇雞腿
- 23 豌豆莢洋菇

晚點

- 24 葡萄藕凍



Day 2

熱量(Kcal)	1657.2
蛋白質(g)	49.5
脂肪(g)	62.6
醣類(g)	224
鈉(mg)	1881
鉀(mg)	2174
磷(mg)	682

小叮嚀

- ① 建議使用植物油，避免動物油脂如豬油等。
- ② 使用不沾鍋可減少油的用量。

菜頭粿



食 材

重 量(克)

作 法

在來米粉

28

太白粉

3

白蘿蔔

48

香菇絲

2

油

5

鹽

1

- ① 白蘿蔔刨成絲。
- ② 在來米粉、太白粉混合加水攪拌均勻。
- ③ 香菇絲爆香，撈起備用。
- ④ 白蘿蔔絲放入剛爆香鍋內，加鹽炒至透明。
- ⑤ 將香菇絲、白蘿蔔絲放入做法②米漿中，加入熱水，攪拌均勻。
- ⑥ 放入電鍋蒸，外鍋放1杯水，電鍋跳起即可。

海帶根素肉絲



食 材

海帶根

素肉絲

金針菇

胡蘿蔔絲

油

重 量(克)

30

15

10

10

5

作 法

- ① 海帶根及素肉絲先川燙熟備用。
- ② 將胡蘿蔔絲炒熟後，加入①及金針菇拌炒熟即可。

！皇帝豆飯！



食 材

重 量(克)

作 法

皇帝豆

30

白米

80

- ① 皇帝豆洗淨。
- ② 白米淘洗兩次，放入皇帝豆加水(米與水的比例1:1至1.2，依新舊米做調整。
- ③ 放入電子鍋，按下開關即可。

鮮烤虱目魚



食 材

重 量(克)

作 法

虱目魚

35

- ① 烤箱預熱200°C。
- ② 將無刺虱目魚肚放入已預熱的烤箱內，以200°C烤約15分鐘，至魚身兩面呈金黃色即可。

絲瓜煎餅



食 材

絲瓜
紅蔥末
地瓜粉
鹽
胡椒粉
沙拉油

重 量(克)

70
2
20
0.5
0.3
15

作 法

- ① 絲瓜去皮、切薄片。
- ② 熱鍋，倒入少許沙拉油，爆香紅蔥末至微乾，續加入絲瓜片略為拌炒到熟軟，盛起備用。
- ③ 於作法②中加入所有調味料與地瓜粉拌勻，即為絲瓜麵糊，備用。
- ④ 鍋內放入剩下油脂熱鍋(油溫勿太高)，倒入絲瓜麵糊煎至雙面金黃即可。

清燙大陸妹



食 材

大陸妹

醬油膏

重 量(克)

60

3

作 法

- 1 大陸妹洗淨切段。
- 2 水煮滾後放入大陸妹，熟了即可撈起。
- 3 淋上醬油膏。

白菜玉米筍湯



食 材

包心白菜

玉米筍

胡蘿蔔

鹽

重 量(克)

25

10

10

0.3

作 法

① 包心白菜剝下葉片洗淨，瀝乾水分切片；胡蘿蔔洗淨去皮切塊備用。

② 水倒入鍋中大火煮開，加入所有材料改中火續煮10分鐘即可。

午餐水果
芭樂

160(克)

什錦拌河粉



食材

河粉(乾)	30
山藥	60
豬血糕	20
荸薺	20
玉米筍	10
木耳	10
紅蘿蔔	5
金針菇	15
洋蔥	20
小黃瓜	10
油	12.5
味噌醬	10
香油	5
鹽	0.3

重量(克)

作法

- ① 將河粉放入滾水中煮約3分鐘至熟，撈起沖冷水降溫，再瀝乾水份，盛入盤中備用。
- ② 黑木耳、紅蘿蔔、洋蔥洗淨瀝乾後切絲；山藥、荸薺、小黃瓜洗淨瀝乾對切後再切片；金針菇去蒂後對切，洗淨瀝乾備用，玉米筍洗淨瀝乾後切小段，豬血糕切長條狀。
- ③ 熱一油鍋，放入洋蔥絲爆香，加入其餘食材、水(可蓋過食材8成)、鹽、味噌醬煮滾後再略煮一下。
- ④ 將作法①及作法③拌勻裝成盤後淋上香油。

香菇雞腿



食 材

重 量(克)

作 法

香菇

30

雞腿

70

醬油 / 糖

6 / 3

- ① 香菇洗淨。
- ② 雞腿洗淨，以熱水川燙後撈起。
- ③ 將香菇、雞腿與調味料拌勻，放至電鍋，外鍋加半杯水，煮至開關跳起即可。

！豌豆莢洋菇！



食 材

豌豆夾

洋菇

甜椒

油

重 量(克)

35

30

10

5

作 法

- ① 所有食材洗淨，川燙熟備用。
- ② 起油鍋加入①拌勻即可食用。

葡萄藕凍



食 材

重 量(克)

作 法

蓮藕粉

20

葡萄

100

- ① 葡萄洗淨去皮跟籽，用湯匙搗成泥。
- ② 用20c.c熱水糊化蓮藕粉
- ③ 加入葡萄泥。
- ④ 加入100c.c熱水攪拌均勻，再加入2顆葡萄裝飾即可即可。

Day
3

「洗腎前 健康蔬食餐」

健康蔬食有四大特色「零膽固醇、豐富維生素與礦物質、富含纖維質、豐富植化素」，既可預防高血脂、抗氧化且可預防腸癌發生。為中老年人、三高患者最佳選擇。

早餐

26 潤餅捲

27 黃金豆腐球湯

早點

28 蜜糖雙色

午餐

29 南瓜炒米粉

30 豆包素塊

31 麻香菠菜

32 番茄油豆腐湯

午點

33 奇異果凍

晚餐

34 蓮藕飯

35 鼓汁苦瓜

36 綠花仙菇

37 涼拌香椿豆腐

38 薑絲冬瓜湯

Day 3

熱量(Kcal)	1876.5
蛋白質(g)	46.3
脂肪(g)	72.1
醣類(g)	260.6
鈉(mg)	1710
鉀(mg)	3430
磷(mg)	1630

小叮嚀

- ① 因健康蔬食會攝取大量蔬菜，若腎臟病患患有高血鉀問題，建議蔬菜稍微燙過後再拌炒或是用水炒的方式，但需將菜湯瀝乾，避免攝取過多鉀離子。
- ② 建議勿因吃蔬食而選擇過多的素食加工品，如：素火腿、素雞等，盡量多選加工少的如：豆腐、豆包、豆乾等，以免吃進過多鈉與食品添加物。

潤餅捲



食 材

重 量(克)

作 法

潤餅皮(2片)

40

高麗菜

10

小黃瓜

5

紅蘿蔔

5

小豆苗

5

甜椒

5

木耳

5

玉米筍

10

植物油

10

美乃滋

5

① 將高麗菜、小黃瓜、甜椒、木耳洗淨切絲，玉米筍、紅蘿蔔切片，小豆苗洗淨後用滾水稍燙過拌美乃滋調味備用。

② 最後將所有食材用潤餅皮捲起即可食用。

③ 植物油煎至兩面金黃，切段即可食用，可利用紅蘿蔔與玉米筍擺盤。

┆ 黃金豆腐球湯 ┆



食 材

重 量(克)

作 法

玉米

30

傳統豆腐

25

紅蘿蔔

5

芹菜

5

香油

1/2 茶匙

① 玉米洗淨，切片狀，以滾水燙熟備用。

② 紅蘿蔔及芹菜切碎，加入豆腐拌勻，搓成球狀，加水淹過豆腐球及玉米，外鍋放1/3杯水至開關跳起即可。

蜜糖雙色



食 材

地瓜

芋頭

蜂蜜

重 量(克)

55

5

5

作 法

將地瓜與芋頭切丁蒸熟後，直接沾蜂蜜吃即可。

南瓜炒米粉



食 材

米粉(乾)

南瓜

香菇

芹菜

植物油

素蠔油

重 量(克)

60

110

10

10

2 茶匙

5 克

作 法

- ① 南瓜、香菇切絲，芹菜切小段，米粉泡水備用。
- ② 香菇爆香，加入素蠔油與適量鹽巴調味。
- ③ 再加入南瓜絲炒至熟透。
- ④ 最後加入米粉、芹菜與適量水小火慢炒，讓南瓜融入米粉中。

豆包素塊



食 材

豆包	30
海苔片	10
小黃瓜	10
紅蘿蔔	5
芝麻油	1 茶匙
植物油	1 茶匙
醬油膏	1/2 茶匙

重 量(克)

作 法

- ① 小黃瓜、紅蘿蔔洗淨後切片備用。
- ② 將豆包打成泥狀加入芝麻油拌勻，再以海苔片包起後用油煎至兩面金黃，淋上少許醬油膏調味即可。
- ③ 小黃瓜與紅蘿蔔片燙熟後擺盤。

！麻香菠菜！



食 材

菠菜

薑

麻油

重 量(克)

40

2

1/2 茶匙

作 法

- ① 菠菜洗淨切段及薑切絲。
- ② 先將菠菜用滾水燙過備用。
- ③ 以麻油將薑絲爆香，接著將菠菜放入拌炒熟透即可。

！番茄油豆腐湯！



食 材

重 量(克)

作 法

牛番茄

15

油豆腐

25

小白菜

10

香油

少許

① 將牛番茄洗淨切塊、小白菜洗淨切段備用。

② 先將牛番茄、小白菜用滾水燙過備用。

③ 將所有食材放入鍋中煮至熟透調味即可。

奇異果凍



食 材

奇異果

洋菜粉

砂糖

重 量(克)

約100 (1個)

2

15

作 法

- ① 將奇異果去皮切丁備用。
- ② 洋菜粉以(1:100)200毫升水煮至溶化透明關火。
- ③ 再加入砂糖與奇異果丁拌至砂糖溶解即可盛裝至杯子中。
- ④ 放涼後置於冷藏庫凝固即可。

| 蓮藕飯 |



食 材

白米

蓮藕

重 量(克)

60

50

作 法

- ① 蓮藕去皮，切成小塊後備用。
- ② 米、蓮藕與放入電鍋裡拌勻材料，然後跟平常一樣的程序把飯煮熟。

鼓汁苦瓜



食 材

苦瓜

蔭鼓

植物油

重 量(克)

50

5

1 茶匙

作 法

- ① 將苦瓜切片燙熟後備用。
- ② 熱鍋加入蔭鼓炒香後加入苦瓜拌炒即可。

！綠花仙菇！



食 材

綠花椰

秀珍菇

紅蘿蔔

蒜末

植物油

重 量(克)

35

20

10

3

1 茶匙

作 法

- ① 將綠花椰、秀珍菇、紅蘿蔔洗淨，切成適當大小，再以滾水燙熟備用。
- ② 起鍋，放入油及蒜末炒香，加入①料拌勻即可。

❖ 涼拌香椿豆腐 ❖



食 材

豆腐

香椿

醬油膏

植物油

重 量(克)

70

10

1/2 茶匙

1/2 茶匙

作 法

將香椿切末，再淋上熱油，稍拌
勻後加在豆腐上，最後再加適量
醬油膏即可。

薑絲 冬瓜湯



食 材

冬瓜

薑絲

香油

重 量(克)

35

少許

1/2 茶匙

作 法

- ① 將冬瓜先用滾水燙過備用。
- ② 再將薑絲與冬瓜一起煮至冬瓜熟透，最後再滴上適量香油即可。

晚餐水果 葡萄



130克(約13顆)

Day
4

「洗腎前 高血糖防治」

配合大量的蔬菜增加消化吸收的時間，
可避免血糖上升速度過快。

早餐 40 吐司夾黑胡椒雞柳

午餐 41 鮑菇魚丁

42 蒜味空心菜

43 麻油黑木耳

44 苦瓜湯

午點 45 桂圓湯圓

晚餐 46 地瓜飯

47 沙茶炒蝦

48 薑味山蘇

49 涼拌竹筍

Day 4

熱量(Kcal)	1318.5
蛋白質(g)	46.5
脂肪(g)	45.1
醣類(g)	181.6
鈉(mg)	1403
鉀(mg)	2445
磷(mg)	778.76

小叮嚀

① 糖尿病病友常見併有慢性腎臟病，要同時兼顧血糖就必須注意食物份量。請和您的營養師討論個別化的主食類、低氫澱粉所需份數及如何分配在一天中。另鼓勵您測量並記錄配對血糖後和醫療團隊討論。

② 檸檬汁也屬於水果類，提味即可勿多用。

黑胡椒 雞柳吐司



食 材

份 數

重 量(克)

作 法

吐司

2

50

雞柳

1

30

洋蔥

少許

10

植物油

1

5

美乃滋

1

5

黑胡椒鹽

1

吐司稍微烤過抹上美乃滋備用洋蔥、雞柳以鹽、植物油煎熟之後灑點黑胡椒鹽，再夾入吐司中即可。

早餐水果
奇異果



155克

鮑菇魚丁



食 材

份 數

重 量(克)

作 法

杏鮑菇丁

0.3

30

土魷魚丁

1

35

彩椒片

0.1

10

花生油

1

5

香油

1

5

鹽

0.5

鮑菇、土魷魚、彩椒稍微過油之後，再以鹽調味拌炒即可。

午餐主食
白飯

200(克)

蒜味 空心菜



食 材

空心菜

蒜末

鹽

份 數

0.8

少許

重 量(克)

80

1

作 法

空心菜燙熟之後
佐以蒜泥、鹽調
味即可。

麻油 黑木耳



食 材

黑木耳

胡蘿蔔絲

麻油

份 數

0.5

重 量(克)

50

15

2.5

作 法

薑絲以麻油爆香之後放入黑木耳及胡蘿蔔絲，炒熟即可食用。

| 苦瓜湯 |



食 材

苦瓜片

芹菜末

香菇片

份 數

0.3

少許

重 量(克)

30

5

5

作 法

- ① 苦瓜洗淨，切片狀，以滾水燙熟備用。
- ② 香菇切片，加入作法①料，水煮開後加入芹菜末即可。

午餐水果
梨子

1 顆 / 130 (克)

！桂圓湯圓！



食 材

湯圓

桂圓肉

代糖

重 量(克)

60

20

10

作 法

- ① 小湯圓燙熟備用。
- ② 水煮開，加入桂圓及作法①料，食用前加入代糖即可。

! 地瓜飯 !



食 材

份 數

重 量(克)

作 法

白米

2.5

50

① 地瓜洗淨，去皮切

地瓜

0.5

27.5

② 白米洗淨，與地瓜
一起蒸熟即可。

！沙茶炒蝦！



食 材

份 數

重 量(克)

作 法

草蝦

1

30

沙茶醬

1

5

蔥段

少許

草蝦先燙半熟之後
佐以蔥段炒沙茶醬
，炒熟即可。

！薑味山蘇！



食 材

山蘇

薑絲

米酒

植物油

鹽

份 數

1

少許

少許

0.5

重 量(克)

100

5

5

2.5

0.5

作 法

- ① 山蘇洗淨，川燙備用。
- ② 鍋中炒薑絲放入①料淋上米酒即可起鍋。

涼拌竹筍



食材

竹筍

美乃滋

綠花菜

份數

0.5

1

重量(克)

60

8

10

作法

竹筍洗淨，切塊放入電鍋中，加入水將竹筍淹滿，外鍋放杯水煮至開關跳起取出放涼，綠花椰菜洗淨燙熟後擺盤，食用前淋上美乃滋即可食用。

Day
5

「洗腎後 地中海飲食餐」

- ① 使用橄欖油低溫烹調，可提供不飽和脂肪酸及避免脂肪酸因高溫裂解產生過多自由基，減少心血管疾病的發生。
- ② 降低紅肉的攝取，避免過多飽和脂肪。
- ③ 大量蔬果、適量紅酒及香草料含多種抗氧化物質。

早餐

51 黑糖饅頭夾蛋

午餐

52 紅酒燉雞

53 香炒小豆苗

54 鮮茄豆腐

午點

55 蘇打餅乾

晚餐

56 紫山藥飯

57 五味花枝

58 花瓜炒胡蘿蔔

59 地瓜葉

60 豬血糕湯



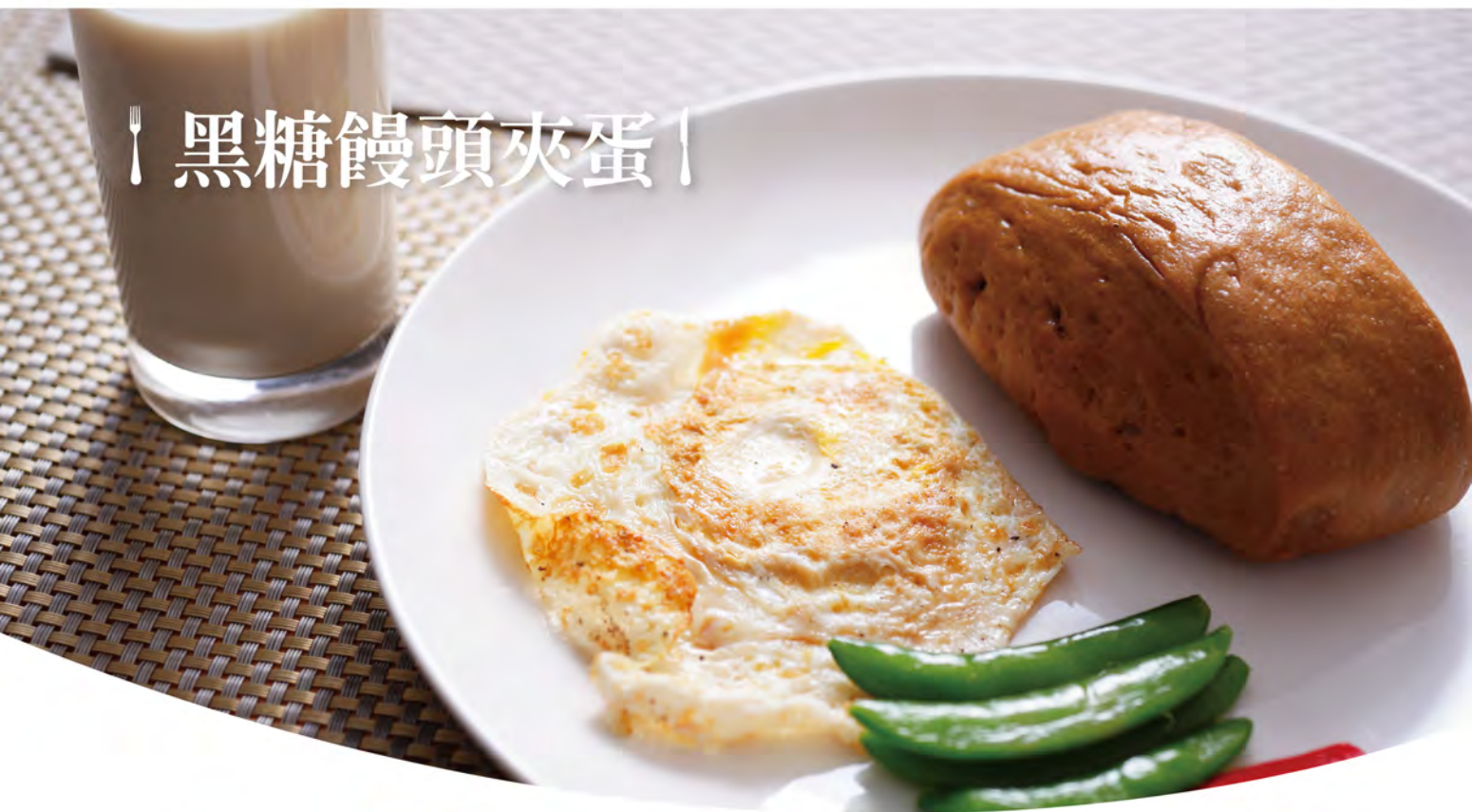
Day 5

熱量(Kcal)	1913.7
蛋白質(g)	74
脂肪(g)	63.3
醣類(g)	262
鈉(mg)	1925.6
鉀(mg)	2651.1
磷(mg)	808

小叮嚀

- ① 高血鉀者請避免攝取過多湯汁及菜汁。
- ② 高血鈉者請用沾醬的方式避免用淋醬方式，並可稀釋醬汁。

黑糖饅頭夾蛋



食 材

份 數

重 量(克)

作 法

黑糖饅頭

3

1 (顆)

蛋

1

1 (顆)

油

1

5

甜豆

30

甜椒

5

無糖豆漿

1

250 (ml)

- ① 饅頭蒸熟後從中剖半勿切斷。
- ② 蛋煎熟後夾進饅頭中。
- ③ 可依喜好加點醬油，勿超過5毫升。
- ④ 甜豆、甜椒燙熟擺盤。

紅酒燉雞



食 材

份 數

重 量(克)

作 法

雞腿塊

3

90

蘑菇

0.1

10

洋蔥

0.2

20

紅酒

30

橄欖油

2

10

蒜

1 瓣

百里香

些許

月桂葉

些許

鹽

0.3

① 雞腿切中塊。

② 些許橄欖油，中火把雞腿肉煎至二面金黃後，將雞肉撈起備用。

③ 同鍋中小火炒香洋蔥，待炒至半透明時加入蒜片、蘑菇續炒。可適量加些熱水。

④ 紅酒加水淹蓋所有材料。

⑤ 酒水下鍋後轉大火，煮沸後改小火放入百里香、月桂葉，蓋鍋燉煮一個半到兩個小時。

午餐主食
白飯



200(克)

香炒小豆苗



食材

小豆苗

紅蘿蔔絲

薑絲

橄欖油

鹽

份數

0.5

0.1

適量

1

重量(克)

50

10

5

0.3

作法

薑絲用橄欖油稍微炒熟後加入其他材料、些許水煮至熟調味即可。

鮮茄豆腐



食 材

茄子

番茄

豆腐

香菜

份 數

0.6

適量

1茶匙

重 量(克)

60

10

15

5

作 法

- ① 蒜末、醬油、些許溫水拌勻。
- ② 茄子、番茄、豆腐切好蒸熟淋上調好的醬料即可。

蘇打餅乾



食 材

蘇打餅乾

美乃滋

酸豆

鮭魚

份 數

2

重 量(克)

3片

3

6

10

作 法

將市售蘇打餅乾，擠入少許美乃滋，點綴已製作可食之煙燻鮭魚及酸豆即可。

！紫山藥飯！



食 材

紫山藥

白米

份 數

1

2

重 量(克)

70

40

作 法

紫山藥切小丁後和米
一起蒸熟即可。

五味花枝



食 材

份 數

重 量(克)

作 法

新鮮花枝

2

80

薑泥

適量

蒜泥

適量

蔥末

適量

香菜末

適量

蕃茄醬

2.5 茶匙

醬油

1 茶匙

醋

1 茶匙

糖

5

香油

些許

檸檬汁

3cc

① 花枝斜切片，水滾後放下花枝立即熄火泡5-6分鐘。

② 花枝撈起放冷水中冷卻(水中可滴些檸檬汁)。

③ 將②料淋上調味料即可。

花瓜炒胡蘿蔔



食 材

小黃瓜

胡蘿蔔

橄欖油

鹽

水

份 數

0.5

0.2

1

適量

重 量(克)

50

20

5

0.3

作 法

- ① 小黃瓜及胡蘿蔔洗淨；小黃瓜斜切片、胡蘿蔔去皮切片。
- ② 用橄欖油稍微炒熱胡蘿蔔後加入小黃瓜、些許水煮至熟調味即可。

! 地瓜葉 !



食 材

份 數

重 量(克)

作 法

地瓜葉

0.6

60

金針菇

0.15

15

胡蘿蔔絲

1

10

薑絲

鹽

0.3

薑絲用橄欖油稍微炒熟後加入其他材料、些許水煮至熟調味即可。

豬血糕湯



食 材

豬血

薑絲

香油

份 數

0.45

1

適量

重 量(克)

45

5

2

作 法

- ① 豬血糕切小片。
- ② 水燒開放入所有食材煮滾後即可。

晚餐水果
美濃瓜

1份/175(克)

Day
6

「洗腎後 抗發炎健康餐」

抗發炎飲食可多選擇含omega-3脂肪酸比例高的食材，如深海魚類，或是多採食大豆類製品，減少omega-6脂肪酸比例高的肉類。油脂的部分，可選擇芥花油、苦茶油等料理，甚至是堅果類也是很好的油品。

早餐

62 蔬菜蛋餅、馬鈴薯泥、豆漿鮮奶

午餐

63 南瓜飯

64 橙香魚排

65 繽紛彩蔬

66 翠綠青蔬

晚餐

67 茶油麵線

68 芋香排骨

69 蒟蒻豆腐

70 清脆蔬菜

71 蓮藕湯

晚點

72 紅棗白木耳湯



Day1

熱量(Kcal)	2064.0
蛋白質(g)	78.5
脂肪(g)	83.2
醣類(g)	250.3
鈉(mg)	1941.8
鉀(mg)	3337.4
磷(mg)	1207.3



小叮嚀

可適量加少許堅果增加食物風味，若洗腎病友血磷偏高，建議減少堅果食用量及食用頻率。

蔬菜蛋餅

食 材

份 數

重 量(克)

作 法

蔬菜
蛋餅

高筋麵粉	2	40
太白粉		5
高麗菜	0.3	30
玉米粒	0.3	20
蛋	1	1
芝麻		10
蔥花		5
芥花油	2	10

- ① 將麵粉與太白粉加冷水調成麵糊，再將蔥花加入拌勻。
- ② 高麗菜燙熟備用。
- ③ 熱鍋後將麵糊倒入鍋中煎至半透明餅狀。
- ④ 蛋液倒入待接近全熟後，將高麗菜、玉米粒加入。
- ⑤ 將蛋餅捲起灑上芝麻即完成。

馬鈴
薯泥

馬鈴薯	1	90
香菇	0.2	20

- ① 馬鈴薯、紅蘿蔔切丁蒸熟。
- ② 將①料拌攪成泥狀搓成圓型放置香菇中蒸至香菇熟即可。

豆漿
鮮奶

無糖豆漿	0.5	130
低脂鮮奶	0.5	130

將豆漿與鮮奶攪拌均勻即成。

🍴 南瓜飯 🍴



食 材

份 數

重 量(克)

作 法

南瓜

0.5

55

白米

3.5

70

① 南瓜切小塊備用。

② 白米洗好加入南瓜塊加水蒸煮熟即成。

🍴 橙香魚排



食 材

份 數

重 量(克)

作 法

鱈魚

2

70

薑絲

0.1

10

料理米酒

5

濃縮柳橙汁

5

柳橙片

1/8 片

① 鱈魚加入薑絲先醃入味。

② 濃縮柳橙汁加少許水調製。

③ 鱈魚蒸熟淋上橙汁，擺放橙片盤飾即可。

！繽紛彩蔬！



食 材

份 數

重 量(克)

作 法

甜豌豆

0.2

15

白山藥

0.2

20

紫山藥

0.2

20

秀珍菇

0.2

20

紅蘿蔔

0.2

20

芥花油

1

5

① 甜豌豆、山藥、紅蘿蔔、秀珍菇分別川燙備用。

② 熱鍋後將所有食材放入鍋內拌炒至熟。

| 翠綠青蔬 |



食 材

皇宮菜

薑絲

芥花油

份 數

1

0.1

0.6

重 量(克)

100

10

3

作 法

- ① 皇宮菜切段備用。
- ② 熱鍋後將薑絲下鍋爆香，加入皇宮菜拌炒至熟。

午餐水果
石榴

1份/90克

茶油麵線



食 材

麵線

苦茶油

枸杞

份 數

2

0.5

重 量(克)

50

3

5

作 法

麵線燙熟拌入枸杞、苦茶油即可。

芋香排骨



食 材

小排骨

芋頭

蔥段

芥花油

份 數

2.5

1

0.1

2

重 量(克)

90

55

10

10

作 法

- ① 排骨醃好，芋頭切塊備用。
- ② 熱鍋後加入蔥段爆香，排骨炒至金黃香氣出來。
- ③ 將排骨與芋頭塊放入鍋中燜煮至全熟。

蒟蒻豆腐



食 材

份 數

重 量(克)

作 法

嫩豆腐

0.3

40

紅蘿蔔蒟蒻

30

毛豆

0.6

30

香油

0.5

2.5

① 豆腐切塊、紅蘿蔔蒟蒻切塊備用。

② 將豆腐、紅蘿蔔蒟蒻、毛豆分別燙熟。

③ 所有食材拌勻加入香油調味。

！清脆蔬菜！



食 材

高麗菜芽

薑絲

芥花油

份 數

0.9

重 量(克)

90

3

2.5

作 法

- ① 將高麗菜芽切好。
- ② 熱鍋後將薑絲爆香，之後加入高麗菜芽炒至熟。

| 蓮藕湯 |



食 材

份 數

重 量(克)

作 法

蓮藕

0.3

30

芹菜

0.1

10

蓮藕切片備用，加入滾水中煮熟。

晚餐水果
蘋果

1 顆 / 130 (克)

！紅棗白木耳湯！



食 材

白木耳

紅棗

冰糖

份 數

0.5

0.2

重 量(克)

50

6

10

作 法

- ① 白木耳切片備用。
- ② 將白木耳、紅棗放入鍋中加水煮熟並加糖調味。

Day
7

「洗腎後 減重健康餐」

洗腎病人需注意液體的攝取，避免過多的鈉導致水份滯留，本日特色便是減少過多含鈉調味料的使用，避免造成水腫。

早餐

74 香煎南瓜絲餅

午餐

75 蘑菇豬排

76 綠玉紅點

77 筍絲甜椒

78 長豆

晚餐

79 青蔥蒸雞

80 芹香松菇

81 彩椒蝦仁

82 蒜炒莧菜



Day 7

熱量(Kcal)	1723.6
蛋白質(g)	61.9
脂肪(g)	62.8
醣類(g)	227.7
鈉(mg)	1882.8
鉀(mg)	2790.6
磷(mg)	911.7

小叮嚀

- ① 低鈉鹽、薄鹽醬油因含鉀量高，透析病患使用一般鹽即可。
- ② 透析病患通常一天鹽量約3-5克。
- ③ 菜色口味以清淡為宜，避免過鹹的食物。

香煎南瓜絲餅



食 材

南瓜絲

馬鈴薯粉

太白粉

油

重 量(克)

80

30

10

15

作 法

- ① 南瓜洗淨去皮切絲。
- ② 南瓜絲入電鍋蒸熟，與粉拌勻。
- ③ 入油鍋煎成圓餅狀。

早餐配飲
豆漿

1 杯 / 260 (ml)

！蘑菇豬排！



食 材

豬里肌肉片	80
蘑菇	25
洋蔥	25
醬油	5
糖	5
油	10

重 量(克)

作 法

- ① 豬里肌肉片略為拍打後，入烤箱烤至熟透。
- ② 蘑菇、洋蔥切片，入油鍋與調味料一起拌炒。
- ③ 將炒好的洋蔥蘑菇醬淋在烤好的豬肉片上即可。

午餐主食
白飯



200 (克)

! 綠玉紅點 !



食 材

重 量(克)

作 法

秋葵

50

紅蘿蔔

50

油

5

- ① 秋葵洗淨，切成小丁，蒸熟。
- ② 紅蘿蔔洗淨，切成小丁。
- ③ 將上述材料入油鍋拌炒至熟即可。

筍絲甜椒



食 材

筍絲

甜椒

重 量(克)

80

10

作 法

- ① 切成薄片狀。
- ② 熱鍋後加入甜椒末，再與筍絲燒至入味。

| 長豆 |



食 材

重 量(克)

作 法

長豆

100

醋

4

油

4

① 洗淨切段水煮熟。

② 淋上油醋醬。

午餐水果
釋迦

115 (克)

青蔥蒸雞



食 材

重 量(克)

作 法

雞腿

80

① 雞腿加上少許鹽巴調味。

蔥

10

② 蔥切成細絲，備用。

③ 將蔥絲鋪在雞腿上，蒸熟。

晚餐主食
白飯

200(克)

| 芹香松菇 |



食 材

重 量(克)

作 法

芹菜

30

柳松菇

20

油

5

- ① 芹菜洗淨切段，柳松菇洗淨即可。
- ② 起油鍋，將上述材料放入鍋中拌炒均勻。

！彩椒蝦仁！



食 材

紅甜椒

黃甜椒

蝦仁

油

重 量(克)

25

25

30

5

作 法

- ① 紅、黃甜椒對切去籽洗淨，切成細絲。
- ② 蝦仁洗淨，燙熟備用。
- ③ 起油鍋，紅、黃甜椒絲入鍋，再與蝦仁拌炒至熟。

薑炒莧菜



食 材

莧菜

薑絲

油

重 量(克)

80

5

5

作 法

- ① 莧菜洗淨切段，燙熟。
- ② 起油鍋，爆香薑絲後，加入莧菜同炒至熟即可。

晚餐水果
梨子

1 顆 / 130 (克)

Note



Note

