

【健康營養補給站】團圓腎利獅子頭



我們的生活中隱藏著「磷」攝取過量的風險，由於腎臟病患者容易發生高血磷的狀況，因此，腎友們該如何降低磷的攝取量呢？我們可以從食物的選擇與調整烹調方法，來減少不必要的磷攝取。



對腎友來說，磷的排出量較少，若飲食中未稍加注意，容易攝取過量造成血磷過高，影響骨骼健康、心血管鈣化、腎功能的衰退，所以對腎友來講，必須非常注意飲食中磷的控制。

作法及營養成分

【團圓腎利獅子頭】(4 人份)

食材：

獅子頭(8 顆份量)

材料		調味料	
豬里肌肉	260g	鹽	1/4 茶匙
板豆腐	120g	醬油	2 茶匙
洋蔥(1/3-1/2 個)	100g	胡椒粉	2 茶匙
木耳(2-3 片)	40g	香油	1 湯匙
紅蔥頭(6-8 瓣)	40g	橄欖油	2 湯匙
荸薺(8 個)	240g		
太白粉	150g		

紅燒獅子頭鍋底：

材料		調味料	
大白菜(1 顆)	800g	醬油	2 湯匙
胡蘿蔔	1 條	鹽	1/4 茶匙
蔥	2 把	香油	1 茶匙
香菜	1 把		

作法：

<獅子頭>

1. 里肌肉切小段、豆腐切塊、洋蔥去皮與木耳去蒂後切丁。
2. 荸薺去皮，拍碎後剁細備用。
3. 紅蔥頭切碎，起油鍋將紅蔥頭炒至金黃色。
4. 將里肌肉放入食物調理機，加鹽打成泥狀。
5. 然後依序將豆腐、洋蔥與木耳及炒過的紅蔥頭末與調味料醬油、香油及胡椒粉倒入食物調理機，與肉泥一起混合均勻。
6. 將調理機內的肉泥倒入鋼盆中，加入荸薺丁與太白粉混合均勻，捏成 8 顆獅子頭（肉團）。

- 滾水中放入獅子頭，煮至定型。

<紅燒獅子頭>

- 蔬菜材料洗淨，胡蘿蔔切片，蔥、香菜切段備用。
- 大白菜與胡蘿蔔片擺入鍋中，加入適量水先煮軟。
- 加入調味料，再放入已定型的獅子頭，燜煮約 30 分鐘。
- 加入香菜與蔥段後蓋上鍋蓋，加熱 30 秒即成。

※獅子頭燉的時間越長越入味，起鍋前可再淋點香油。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	鈉 (毫克)	磷 (毫克)
202	10.5	6.6	25.2	254	136

營養室營養師 孫萍