

【健康營養補給站】低蛋白高熱量野菜煎餅



腎臟病友的首要建議之一是攝取足夠的熱量，來預防非預期體重減輕，並讓平日攝取的蛋白質有比較好的利用率，今天跟大家介紹一道好吃美味的私房菜，適合當腎臟病友的早餐或是點心來食用。

野菜煎餅(4 人份)

食物材料：

櫛瓜 150 公克、杏鮑菇 50 公克、高麗菜 40 公克、韭菜 10 公克、紅蘿蔔 30 公克、蛋白 1 顆、澄粉 120 公克、樹薯粉 30 公克、水 100 公克、植物油 2 大匙。

調味料：

鹽 1 茶匙、胡椒粉少許。

步驟：

1. 櫛瓜、韭菜、高麗菜、胡蘿蔔及杏鮑菇洗淨切絲(末)。
2. 切絲後的櫛瓜、韭菜、高麗菜、胡蘿蔔，加入 2/3 茶匙鹽巴攪拌均勻並靜置 20 分鐘，將蔬菜水分瀝乾備用。
3. 將杏鮑菇絲，烤熟，逼出水分後備用。
4. 取一容器，依序加入樹薯粉、澄粉、100 克的水及蛋白，均勻攪拌成麵糊，使麵糊仍呈現可流動的形式後，加入鹽 1/3 茶匙於麵糊攪拌均勻。
5. 將上述蔬菜絲加入麵糊並攪拌均勻，再加入適量胡椒粉調味。
6. 平底鍋熱鍋後，倒入油 2 大匙，開中小火，將麵糊倒入鍋中煎至兩面金黃即可。

今天介紹的野菜煎餅，是以櫛瓜入菜，民眾可依照個人的喜好調整蔬菜的種類，以增加煎餅的變化性。為了讓食物的味道更有層次感，不妨使用少量的香味蔬菜如： 香菜、香椿、茴香、韭菜等來增加食物的風味。若民眾有伴

隨高血鉀的問題，可以將食物切絲後用滾水燙過，瀝乾水分再製備。

澄粉是無蛋白質麵粉，一般的烘培用品店可以買到，如果買不到，可以用低筋麵粉加地瓜粉，以 1:1 比例來取代澄粉。

慢性腎臟病飲食原則不應只想到「不該吃」的食物，應該要重視「應該吃」的食物，所以除了蛋白質的限制外，應同時攝取足夠的熱量，以預防營養不良的發生。

營養成分(1 人份)：

熱量 (大卡)	220
碳水化合物(公克)	37
蛋白質 (公克)	1
脂肪 (公克)	7.5

本食譜可以提供 1.9 公克的膳食纖維，鉀離子 167 毫克

營養室營養師 鄭千惠

