

【健康營養補給站】高熱量高蛋白-馬鈴薯

肉湯

營養室營養師 馮馨醇



惡性腫瘤已連續 42 年高居國人十大死因之首，在疾病治療期間，首重維持體重，因體重穩定可以減少因體重下降導致的肌肉流失。當體重在六個月內減少達到原本體重的 5%，就進入癌症惡病質。高熱量飲食能有效幫助治療期穩定體重。

在胃口正常的情況，應以均衡飲食為基礎，根據治療需求提高蛋白質攝取；但若在治療的過程中，胃口不好或出現口腔不適等情況，需要高熱量、高蛋白質的營養補充，又只能進食流質食物時，不妨試看看製作這道湯品，今天就要來向大家介紹高熱量高蛋白的馬鈴薯肉湯。

食材(4 人份)

瘦豬絞肉 80 公克、洋蔥 1/2 顆、蒸熟切塊馬鈴薯 1 顆、牛奶 500c.c.、起司 2 片、雞蛋 2 顆、奶油 5 公克、鹽 5 公克、巴西里葉 0.5 匙、蔥花 2 匙、米酒 1 匙

製作步驟

1. 開中小火，倒入豬絞肉，煸炒豬絞肉至出油變色。
2. 加入米酒繼續拌炒，蓋上鍋蓋悶 10 秒鐘。
3. 洋蔥加入鍋中拌炒，炒至透明後，加入奶油拌炒增
加香氣。

4. 加入蒸熟切塊馬鈴薯拌炒。
5. 倒入牛奶，攪拌均勻煮至起小泡。
6. 加入蛋液、起司及鹽調味。
7. 最後加入巴西里葉和蔥花即完成。

營養成分(1 人份)

品項	馬鈴薯肉湯
熱量(大卡)	290
碳水化合物(公克)	22
蛋白質(公克)	14
脂質(公克)	15.8

今天這道馬鈴薯肉湯，作法很簡單且熱量高，一碗

300-350c.c. 接近 290 卡，蛋白質也有達到 2 份。若希望蛋白質再增加，豬肉量可以多加 1-2 湯匙；素食者則可以用豆包取代豬絞肉，如果是擔心吃不到蔬菜，可以在濃湯中加入花椰菜，歡迎一起做做看。

