低蛋白點心食譜示範(一人份)

計量單位之換算

量器	單位	砂糖	西谷米	太白粉	蕃薯粉	澄粉	藕粉	益富糖飴	三多粉飴
1 杯	公克	185	130	105	145	105	130	120	150
1 湯匙	公克	13	9	7.5	10	7	9	8	10
1 茶匙	公克	4	3	2.5	3	2.5	3	2.5	3.3

備註：1.下列麥芽糊精所指為市面上的益富糖飴或三多粉飴。
(若使用愛基粉飴:內附匙一平匙為 9 克)
2.如有糖尿病患者，糖需用麥芽糊精取代。



地瓜(芋頭)餅

做法: 1.地瓜(芋頭)60 克去皮切成薄片，放入鍋中蒸熟。
2.趁熱將地瓜(芋頭)搗成泥狀後，加入澄粉 20 克、麥芽糊精 20 克、太白粉 20 克、糖 10 克攪拌。
3.混合料揉成麵糰後，擀成圓餅，在平底鍋煎熟即可。
4.放冷後切成小塊。



沙其瑪

做法: 1.起油鍋將乾冬粉 20 克放入，炸至轉白。
2.灑麥芽糊精 30 克與代糖粉，趁熱分裝至杯中。

藕粉羹

做法: 1.藕粉 10 克、糖 15 克、麥芽糊精 30 克加入 20 c.c.開水拌勻。
2.沖入 200 c.c.滾燙熱水，並馬上攪拌均勻。



蜂蜜

做法: 1.蜂蜜 25 克、麥芽糊精 40 克加入 200 c.c.溫開水攪拌均勻。

檸檬茶

做法: 1.檸檬汁 1 湯匙、糖 15 克、麥芽糊精 30 克加入 240 c.c.溫開水攪拌均勻。

炸蔬菜球

做法: 1.紅蘿蔔絲(生)50 克+澄粉 20 克+太白粉 10 克+地瓜粉 10 克+少許的水，呈麵糰狀，揉成圓形狀。

2.放入油鍋炸至稍微焦黃即可。

三角湯圓

做法: 1.冬粉 1/5 把、香菇 1 克泡軟與胡蘿蔔 10 克切碎，入鍋炒熟調味後備用。

2.蕃薯粉 45 克、太白粉 15 克混和後加入滾燙開水 2 湯匙攪拌。

3.麵糰加少許食用油揉至光滑，分成小塊擀成薄片。

4.包入餡料捏成三角形蒸熟，灑上芹菜末即可。



蒸糕

做法: 1.澄粉 25 克+發酵粉 2/5 茶匙+糖粉+蛋黃(十個人以上兩個)+2/5 湯匙水攪拌均勻。

2.將蛋白(3/10 個)打發(打蛋器上之蛋白不會流下為止)。

3.奶油 15 克煮熔化，加入(1)+(2)，攪勻後，倒入模型中蒸約 15 分鐘即可。

蔥油餅

做法: 1.打散的蛋(1/5 個)加入調勻之澄粉 10 克和太白粉 20 克中。

2.蔥花爆香加入之。

3.起油鍋，將調好粉液倒入攤成圓餅，煎熟即可。



涼薯糕

做法: 1. 太白粉 20 克+地瓜粉 10 克+澄粉 20 克加水攪拌。

2. 涼薯 50 克切絲加水煮熟，煮熟後轉小火。

3. (1)+(2)攪拌均勻後倒入抹好油的盤子中壓平，入蒸庫蒸熟。

若有任何疑問，請掛營養諮詢門診

營養科關懷您的健康

編印單位:營養科
編印日期: 2022 年 03 月 01 日第五版
全院編碼:亞東醫院出版品 SH691
材物編碼: MS4904F215

宗　　旨: 持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任
願　　景: 成為民眾首選的醫學中心