主食類

澄粉麵糰 (五人份)

材料：

澄粉 35 公克、太白粉 140 公克、地瓜粉 170 公克、油適量、沸水 250 毫升。

作法：

1. 將澄粉、太白粉和地瓜粉混合均勻備用。
2. 加入沸水一面沖一面**快速**攪拌均勻後(視麵糰軟硬調節加入的水量)，取出用手揉勻。
3. 麵糰加油，揉至光滑細膩即可。
4. 麵糰趁熱操作，可用來做蒸餃、粿條、菜包、湯圓等。(小心麵糰燙手)

營養成分：熱量　：838 大卡　　蛋白質：　0.25　公克

脂肪　：0.35　公克　　醣類　：210 公克

低蛋白七巧粽 (四人份)

材料：

低蛋白米粒 1.5 杯、糯米 0.5 杯、蒟蒻 20 公克、香菇 10 公克、菜脯 20 公克、紅蔥頭 4 個、粟子 4 個

作法：

1. 糯米洗淨，瀝乾水份備用，低蛋白米粒不必洗。
2. 蒟蒻切塊，紅蔥頭切末，香菇以水泡軟並切塊，粟子加水(蓋過粟子)入蒸鍋中蒸熟，取出備用。
3. 鍋中入水，待水滾後加入低蛋白米粒，攪拌均勻避免結塊。
4. 分鐘後再放入糯米，繼續攪拌約 5 分鐘後撈出瀝乾水份。
5. 蒸籠內放置紗布，將先前煮好的米放在紗布上，以大火蒸約十分鐘後，改以中火蒸 5 分鐘。
6. 紅蔥頭爆香並加入香菇、菜脯炒香。
7. 將先前煮好的米加入香油及 10c.c.醬油及鹽拌勻調味(醬油主要目的爲上色)。

	8. 將米及上 6 中的材料一起包入粽葉中，入蒸鍋中蒸約 10 分鐘即可。 **營養成分：**(一人份) 熱量 ：383 大卡 蛋白質： 2 公克 脂肪 ：15 公克 醣類 ：60 公克
白金水晶粽 (四人份)	
	材料： 西谷米 100 公克、什錦水果丁 60 公克、糖 60 公克 **作法：** 1. 水煮滾後入，慢慢倒入西谷米，其間要不斷攪拌，約煮 10 分鐘，再燜 5 分鐘，撈出瀝乾水份，加糖放涼。 2. 將煮好的西谷米及水果丁包入粽葉中即可。 **營養成分：**(一人份) 熱量 ：120 大卡 蛋白質： 0 公克 脂肪 ：0 公克 醣類 ：30 公克

發糕 (四人份)	
	材料： 低蛋白麵粉 200 公克、葡萄乾 15 公克、蔓越莓 5 公克、發粉 5 公克 細砂糖(紅糖)60 公克 **作法：** 1. 烤箱先以 220℃預熱 25 分鐘。 2. 鍋中放入低蛋白麵粉、發粉、細砂糖混合均勻後，將 400c.c.的水分次加入鍋中，在加入的同時必需不斷的攪拌，攪拌時間約 5 分鐘。 3. 將攪拌後的麵粉放置室溫下約 15 分鐘，倒入鋁箔盒中並加入葡萄乾及蔓越莓，入烤箱中烤約 15 分鐘即可取出食用。 **營養成分：**(一人份) 熱量 ：253 大卡 蛋白質： 0.3 公克 脂肪 ：0.2 公克 醣類 ：63 公克
田園炒麵 (一人份)	
	材料： 低蛋白麵條 100 公克(1 束)、芹菜 30 公克、紅甜椒 30 公克、黃甜椒 30 公克、新鮮香菇 20 公克、芥花油 1 湯匙。 **作法：** 1. 鍋中入水，待水滾後加入麵條煮至熟軟(約八分鐘)撈起，放入冰水中冷卻後，瀝乾水份備用。 2. 芹菜去葉及蒂頭後洗淨並切段，紅甜椒、黃甜椒分別去籽、洗淨並切細長段，生香菇洗淨並切片。 3. 紅蔥頭爆香後入香菇炒香，再入麵條拌炒，起鍋前入芹菜、紅甜椒、黃甜椒拌炒，之後加入調味料拌勻即可。 **營養成分：**(一人份) 熱量 ：442 大卡 蛋白質： 2.7 公克 脂肪 ：11.2 公克 醣類 ：82.5 公克

海苔 QQ 捲 (一人份)	
	材料： 低蛋白米粒 80 公克、白米飯 100 公克(半碗)、小黃瓜 1/4 條、紅蘿蔔 1/4 條、醃漬蘿蔔 1 細長條、香鬆 5 公克、蘋果醋 1 茶匙、紫菜 1 張。 **作法：** 1. 取 160c.c.的水直接加入低蛋白米粒中，外鍋放 1/3 杯的水，入電鍋煮熟。 2. 將煮熟的低蛋白米粒與白米飯混合均勻放冷備用。 3. 將混合好的米粒加入蘋果醋拌勻。 4. 紫菜平鋪，先鋪上米粒、均勻灑上香鬆，再依序放入小黃瓜、紅蘿蔔及醃漬蘿蔔，最後捲緊，食用前切片即可。 **營養成分：**(一人份) 熱量 ：433 大卡 蛋白質： 3.9 公克 脂肪 ：0.8 公克 醣類 ：101.8 公克
雙色花菜 (一人份)	
 ＜參考網路圖片＞	**材料：** 青花菜 30 公克、白花菜 30 公克、枸杞子 5 公克、蒜末 1/2 茶匙、芥花油 1 湯匙。 **作法：** 1. 青花菜、白花菜分別燙熟，枸杞子入電鍋蒸熟。 2. 起油鍋入蒜末爆香再將所有材料倒入，最後加鹽調味即可。 **營養成分：**(一人份) 熱量 ：168 大卡 蛋白質： 2.4 公克 脂肪 ：15 公克 醣類 ：6.3 公克

炒絲瓜 (一人份)	
 ＜參考網路圖片＞	**材料：** 絲瓜 100 公克、蒜末 1/2 茶匙、芥花油 10c.c.。 **作法：** 1. 絲瓜去皮切片備用。 2. 起油鍋入蒜末爆香，再倒入絲瓜以小火燜至熟軟，最後加鹽調味即可。 **營養成分：**(一人份) 熱量 ：107 大卡 蛋白質： 0.9 公克 脂肪 ：10 公克 醣類 ：3.3 公克
低蛋白蘿蔔糕 (十人份)	
 ＜參考網路圖片＞	**材料：** 白蘿蔔 400 公克、沙拉油 75 公克、油蔥酥適量、香菇半兩、地瓜粉 200 公克、太白粉 250 公克、水 400 公克 （也可用 300 克澄粉加 150 克地瓜粉替代） （也可用 150 克澄粉加 300 克地瓜粉替代） （也可用 450 克澄粉替代） **作法：** 1. 白蘿蔔洗淨、去皮、刨細絲。 2. 起油鍋加入油蔥酥，白蘿蔔絲炒香。 3. 地瓜粉、太白粉加水混勻，再加入炒熟白蘿蔔絲拌勻，倒入蒸盤中蒸熟。 4. 切小塊可直接食用，或油煎成金黃色食用。 **營養成分(一人份)：**熱量 ：235 大卡 蛋白質： 0.45 公克 脂肪 ：7.6 公克 醣類 ：41.5 公克

金色蔥油餅 (一人份)	
	材料： 太白粉 20 公克、樹薯粉 20 公克、紅蘿蔔約 1.5 公克、水 35 毫升、蔥花酌量、鹽適量、烹調油 2 小匙 **作法：** 1. 果汁機倒入水並放入太白粉、樹薯粉及紅蘿蔔攪拌均勻。 2. 將 1.倒入容器中加入蔥花及鹽混合均勻。 3. 熱鍋後將 2.倒入並煎成圓餅狀，熟透後將圓餅捲起即可完成。 **營養成分：**(一人份) 熱量 ：226.4 大卡 蛋白質： 0 公克 脂肪 ：10 公克 醣類 ：34.1 公克
綠巨人蔥油餅 (一人份)	
	材料： 太白粉 20 公克、樹薯粉 20 公克、菠菜約 1.5 公克、水 35 毫升、玉米粒 15 公克、鹽適量、烹調油 2 小匙 **作法：** 1. 果汁機倒入水並放入太白粉,樹薯粉及菠菜,攪拌均勻。 2. 將 1.倒入容器中加入鹽混合均勻。 3. 熱鍋後將 2.倒入並煎成圓餅狀,熟透後將玉米粒平鋪餅上後再捲起即可。 **營養成分：**(1 人份) 熱量 ：241 大卡 蛋白質： 0.3 公克 脂肪 ：10.3 公克 醣類 ：36.6 公克

蔬菜湯麵 (一人份)	
	材料： 粉板 40 公克、紅蔥頭適量、黑木耳、高麗菜、紅蘿蔔、芹菜適量、烹調油 2 小匙、鹽適量、香油酌量 作法： 1. 粉板浸水至軟備用。 2. 熱鍋爆香紅蔥頭放入蔬菜拌炒,倒入適量水(約 300-500 毫升)煮滾。 3. 放入 1.並加入鹽調味煮熟,起鍋前放入芹菜及香油即可完成。 **營養成分：**(一人份) 熱量 ：234 大卡 蛋白質： 0.3 公克 脂肪 ：10 公克 醣類 ：35.7 公克