

Noto Serif TC



十份慢性腎臟病護腎食譜指南

美味、低鈉、低磷、低鉀的飲食新平衡

Noto Sans TC
專為居家料理設計

護腎烹調四大黃金原則



去鉀 (De-potassium)

蔬菜務必切小塊，使用沸水汆燙後瀝乾，再進行烹調。



去磷 (De-phosphorus)

肉類建議先水煮，瀝去湯汁後再調味，可減少約 36% 的磷。



低蛋白熱量補充 (Low-Protein Energy)

善用低蛋白澱粉（冬粉、米粉、西谷米）補充熱量，避免含氮廢物過高。



天然調味 (Natural Seasoning)

使用蔥、薑、蒜、醋、糖、檸檬汁。禁用低鈉鹽（因含高鉀）。

01. 經典台菜改良：低鈉三杯雞



食材

雞腿肉 60g
蒜片 3g
薑片 3g
九層塔 3g

調味

醬油 3g
素蠔油 3g
冰糖 2g
米酒 10g
麻油 5g

作法

1. 雞腿切塊，滾水汆燙去血水與部分磷離子，瀝乾。
2. 麻油爆香薑片與蒜片。
3. 放入雞肉與調味料翻炒收汁。
4. 起鍋前加入九層塔拌勻。

護腎重點：利用麻油與九層塔的強烈香氣提味，大幅減少對醬油與鹽分的依賴。

02. 酸甜開胃：糖醋魚片

食材

鯛魚或鱸魚片 35-70g
洋蔥，青椒（少量配色）

調味

白醋，白糖
番茄醬（少量）
太白粉

作法

- 魚片沾薄太白粉，煎至金黃。
- 洋蔥與青椒切絲，務必沸水汆燙後瀝乾。
- 鍋中入少許水、白醋、白糖煮成醬汁，放入魚片與蔬菜快炒。

護腎重點

白糖與白醋屬於「綠燈」調味品。利用糖醋味取代鹹味，魚肉亦是優質低磷蛋白選擇。



03. 安全食肉：低磷蒜泥白肉

食材

豬里肌或五花肉片

調味

蒜末

白醋

少許醬油，香油

作法

1. 肉片放入滾水煮熟。關鍵：煮肉湯汁必須倒掉，不可食用。
2. 將蒜末、白醋、香油與極少量醬油調成沾醬。
3. 肉片沾醬食用。

護腎重點

水煮並瀝去湯汁的步驟，能有效去除肉類約36% 的磷與鉀。



04. 蔬菜去鉀法：蒜炒小松菜

食材

小松菜 40g

胡蘿蔔 10g，蒜片 2g

調味

鹽 0.2g，白胡椒 0.2g

植物油 5g

作法

1. 切段，放入沸水汆燙 3-5 分鐘。
2. 撈起瀝乾，丟棄菜湯。
3. 热鍋爆香蒜片，加入青菜快炒，以白胡椒與微量鹽調味。

護腎重點

汆燙步驟至關重要，可去除蔬菜中 30-50% 的鉀離子。



05. 原味鮮甜：烤黃櫛瓜

食材

黃櫛瓜 50g

調味

橄欖油 5g

黑胡椒 0.2g，鹽 0.2g

作法

1. 櫛瓜切片。
2. 表面刷上橄欖油，撒上黑胡椒與微量鹽。
3. 放入烤箱或氣炸鍋烤熟。

護腎重點

烤製保留原味，黑胡椒屬於無鈉香料，能豐富味覺層次。





06. 清脆爽口：薑絲炒大白菜

食材

大白菜或高麗菜
薑絲，黑木耳

調味

白醋，植物油

作法

1. 蔬菜切片，木耳切絲。全部放入滾水汆燙後撈起。
2. 熱鍋加油，大量薑絲爆香。
3. 加入蔬菜拌炒，起鍋前淋白醋提鮮。

護腎重點

大白菜與高麗菜鉀含量相對較低（綠燈區），搭配薑醋調味，開胃且低負擔。



07. 低蛋白主食：舞菇蒜味水粉

食材

水粉或冬粉 20g (乾重)

舞菇 30g，彩椒絲

調味

蒜香油，義式香料

黑胡椒，鹽 0.3g

作法

1. 冬粉泡軟煮熟。蔬菜與菇類汆燙去鉀。
2. 熱鍋加蒜香油爆香。
3. 拌炒所有食材，加入義式香料調味。

護腎重點

冬粉與水粉為「低氯澱粉」，幾無蛋白質。適合限制蛋白質但需補充熱量的病友，避免肌肉流失。

08. 香氣四溢：蔥油拌米粉

食材

米粉（乾）
紅蔥頭或青蔥

調味

豬油或植物油
醬油（少量）

作法

1. 米粉煮熟撈起。
2. 青蔥切段，用油小火慢炸成蔥油。
3. 將蔥油淋在米粉上，加極少量醬油拌勻。

護腎重點

米粉亦屬低蛋白澱粉。利用蔥油香氣減少鹹味需求，油脂則提供重要熱量來源。



09. 安心甜點：低蛋白水晶餃/粉圓



食材

西谷米，粉圓，或藕粉製品

調味

黑糖或白糖（適量）

薑汁

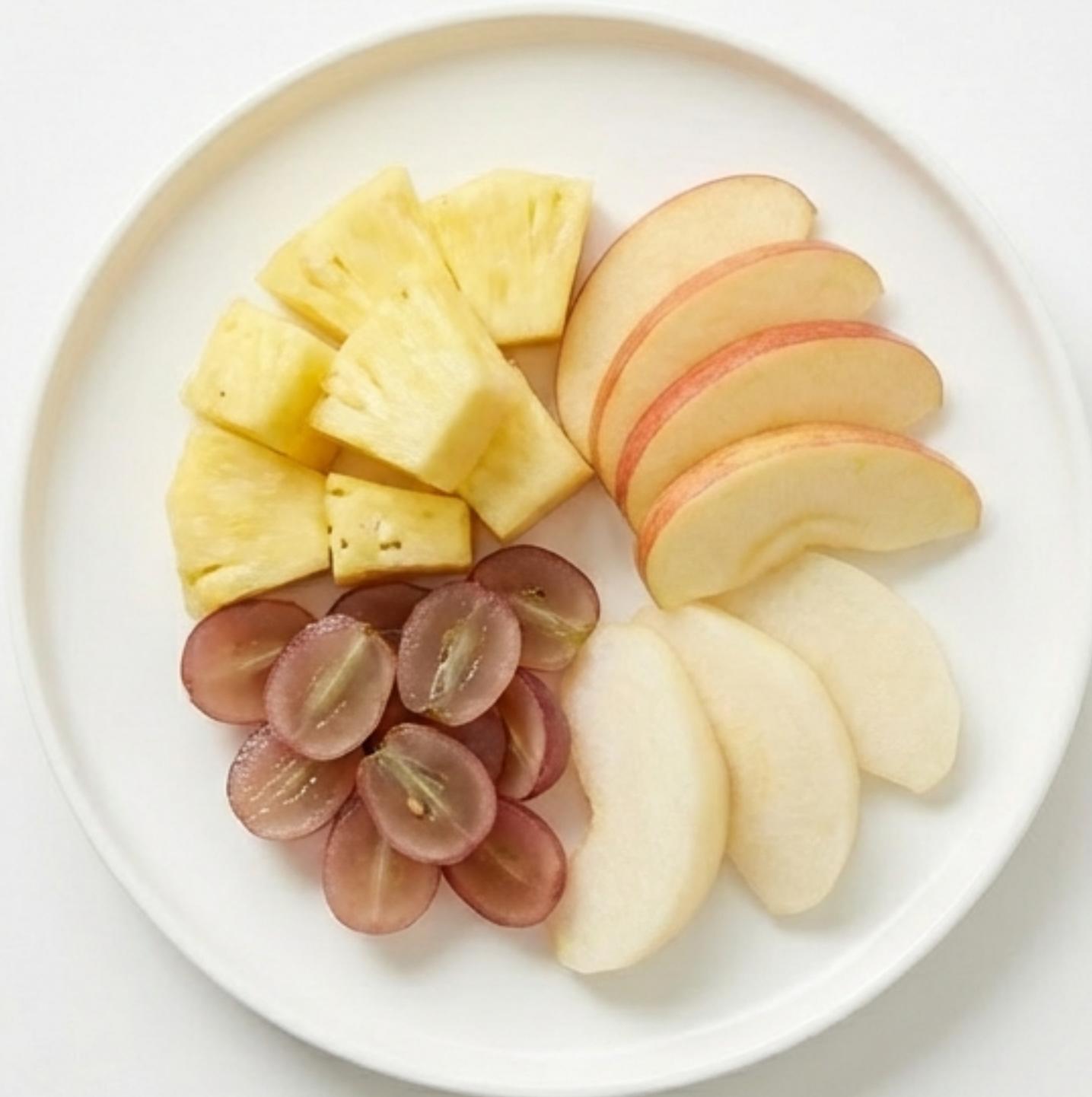
作法

1. 將粉圓或西谷米煮熟。
2. 加入糖水或薑汁食用。

護腎重點

此類為低蛋白高熱量點心。警示：不可加花生、紅豆或牛奶，因其含有高磷。

10. 水果指南：低鉀水果盤



食材

蘋果，鳳梨

葡萄（去皮去籽）

水梨

作法

1. 切塊，份量控制在每日 2 個拳頭大以內。

護腎重點

選擇低鉀水果。絕對禁忌：嚴禁食用楊桃（神經毒性風險）。避免香蕉、奇異果、釋迦等高鉀水果。

飲食安全總結



份量調整

蛋白質份量需依病情調
調整。未洗腎者需限制
蛋白；已洗腎者需增加
蛋白。

調味綠燈

善用糖、醋、蔥、薑、
蒜、八角、花椒、檸檬
汁。

絕對禁忌

請勿飲用菜湯、肉湯、
火鍋湯。這些湯汁含有
大量溶出的鉀與磷，對
腎臟負擔極大。



享受美食，尊重限制

透過正確的烹調與食材選擇，護腎飲食也能豐富美味。請務必定期諮詢您的營養師，根據您的血液檢查報告調整飲食計畫。

