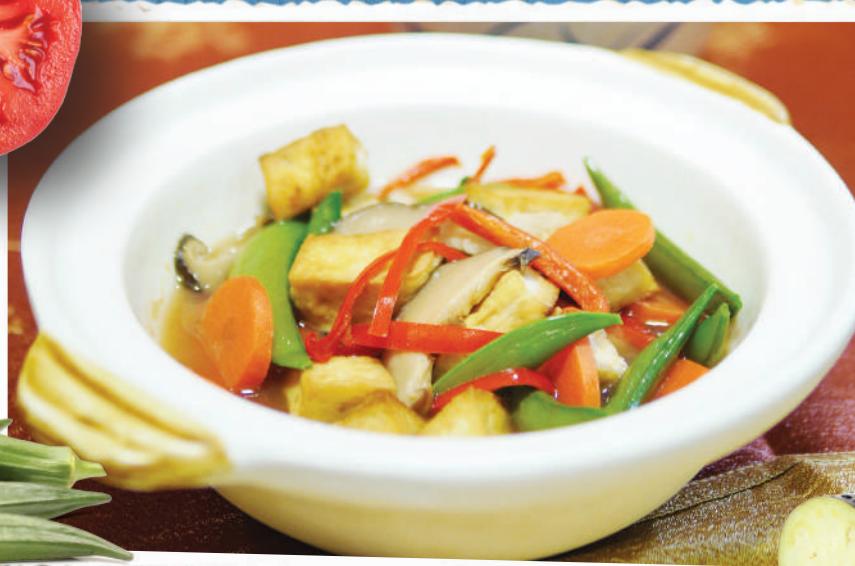
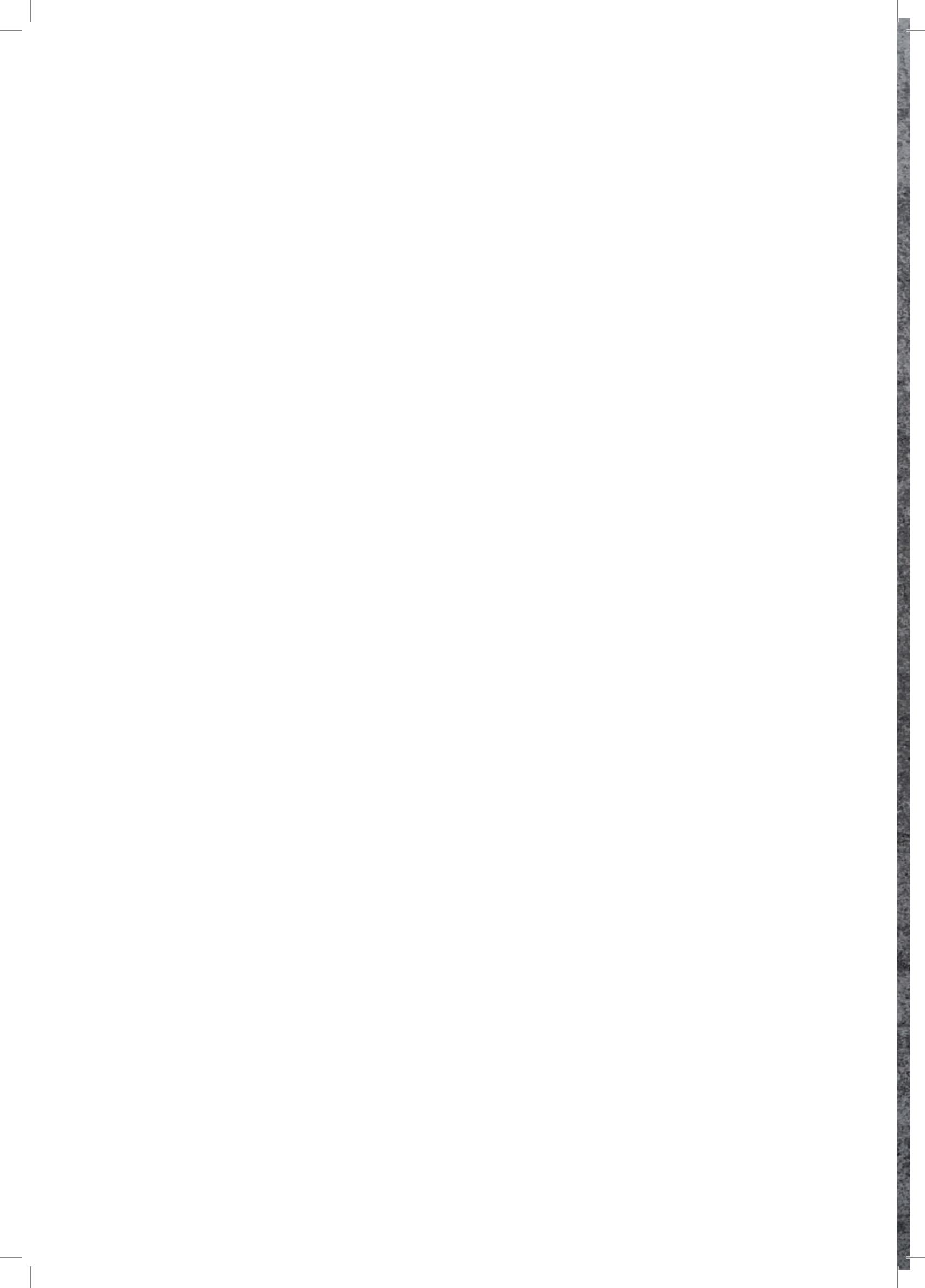


# 肾脏病患饮食指南



了解营养的重要性并学习适合未接受透析治疗与接受透析治疗的肾脏病患们的饮食管理窍门



# 前言

在接触许多慢性肾脏病患 (CKD) 和看护者的过程中，我们了解到他们在治疗过程和日常生活中所面对的困扰。在控制病情的同时还要准备适合病患的餐点，这对于病患和家属们都是一项极具挑战的任务。

因此，我们的机构联手推出了这本简单易懂的《肾脏病患饮食指南》。这本指南不但提供了关于慢性肾衰竭的相关资讯，也包含了适合慢性肾衰竭与末期肾衰竭病患的饮食管理窍门。我们希望这本指南能协助您更了解与掌握您的营养需求，并能享用到我们为您精心策划的既容易准备又健康美味的食谱！

为了便于参考，此指南也列下了一系列的“营养含量食物列表”如蛋白质、钾、磷和钠来帮助病人和看护者更轻松地选购食材。此外，这本书也概括了不同类型的食谱如中式、马来式、印度式和西式料理以满足新加坡多元种族的需求。这些健康食谱也适合让大家和亲朋戚友一同分享。通过这本书，病患家人可以烹煮美味可口的佳肴与病患一起共享。

此指南中的食谱已事先由我们的营养师、厨师和朋友们做出细心地整合与尝试。我们也在这本指南中准备了一系列的高蛋白质点心以符合需要增加蛋白质摄取量的透析病人的营养需求。

因此，透过这重要的合作里程碑，邱德拔医院和全国肾脏基金会希望通过这本简单易懂的饮食指南会让您和您的至亲好友享用美味健康的佳肴，从而提高大家的生活品质！



许桂珍

邱德拔医院行政总裁

  
健康

郭建康

全国肾脏基金会执行理事长

# 目录

## 简介

慢性肾衰竭简介.....	4-6
肾脏病患的营养需求.....	7-9
食物列表.....	10-13
控制食物份量.....	14
肾脏病患营养餐单.....	15-17

## 第1章：早餐

苹果肉桂薄煎饼.....	20
黑芝麻蒸糕.....	21
鸡肉蔬菜面包杯.....	22
饺子.....	23
鸡蛋番茄三文治.....	24
法式吐司.....	25
面煎糕.....	26
素食番茄比萨.....	27

## 第2章：配菜 (家禽·鱼肉·豆腐)

酸辣炖鸡肉.....	30
胡萝卜焖鸡翅膀.....	31
砂煲豆腐蔬菜.....	32
印度鱼丝.....	33
印度焖鸡肉.....	34
马来酸辣鱼汤.....	35
肉碎蒸蛋.....	36
蒸姜鱼片.....	37
黑木耳炒鸡肉.....	38
洋葱青椒炒鸡丁.....	39

### **第3章：配菜（蔬菜）**

咖喱羊角豆 .....	42
印度菜花番茄咖喱 .....	43
羊角豆配特制酱 .....	44
叁峇长豆 .....	45
胡萝卜鸡肉酿茄子 .....	46
咖喱蔬菜 .....	47
冬瓜焖肉碎 .....	48
蚝油炒西葫芦 .....	49

### **第4章：一锅料理**

药材鸡面线 .....	52
砂锅鸡饭 .....	53
咖喱饭配鱼 .....	54
毛瓜肉碎炒冬粉 .....	55
马来炒通心粉 .....	56
印度马萨拉炒面 .....	57
马来炒饭 .....	58
南瓜鸡粥 .....	59
炒米粉 .....	60
炒米苔目 .....	61

### **第5章：高蛋白质点心**

天使蓬松蛋糕 .....	64
面包布丁 .....	65
五彩鸡丝蛋派 .....	66
弹牙蔓越莓豆腐饼 .....	67
鸡肉丸 .....	68
鸡肉汉堡 .....	69
菜肉馅煎蛋饼 .....	70
清蒸香兰鸡 .....	71

### **词汇列表**

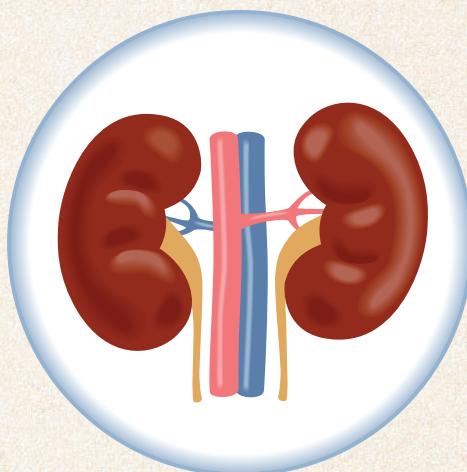
72

**4**  
人份



# 慢性肾衰竭

肾脏是两个豆状的器官，每个约一个拳头的大小。它们位于肋骨的正下方，在脊椎骨左右侧各一个。



## 肾脏的功能

- 排出体内多余的废物和液体
- 帮助调节血压
- 帮助制造红血球
- 让您的身体可使用钙质
- 平衡体内的钠、钾含量和酸碱值

## 什么是慢性肾衰竭？

当肾脏功能受损或不能正常运作，血液中的有毒废物会积留于体内，这称为慢性肾衰竭。衰退的肾脏功能不会复原，而且会恶化至末期肾衰竭。然而，您可以通过改变自己的生活方式和饮食习惯來延缓病情恶化。



**您知道吗？** 在新加坡每 5 个小时就有 1 人失去他们的肾脏功能。

# 慢性肾衰竭的病情分期

## 了解肾小球滤过率 (GFR)

肾小球滤过率是评价肾功能的重要指标。这测试可让您知道您的肾脏除去血液中废物的效率。通常慢性肾脏疾病的病征是肾小球滤过率低于60长达3个月或以上。

病情较轻		病情分期	肾小球滤过率指数	肾功能说明
病情较轻	1	<90		正常
	2	60-89		轻微下降
	3	30-59		中等下降
	4	15-29		严重下降
病情较严重	5	<15		视为肾功能衰竭

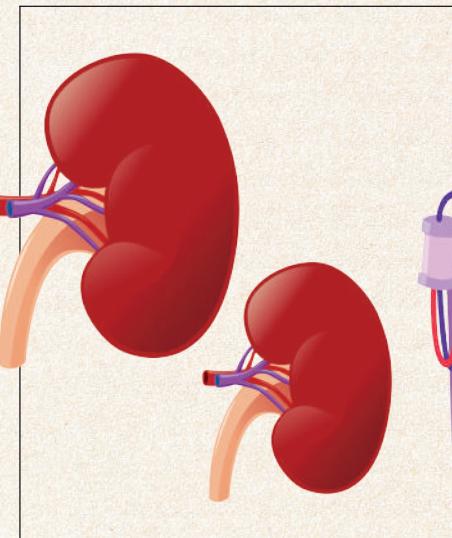
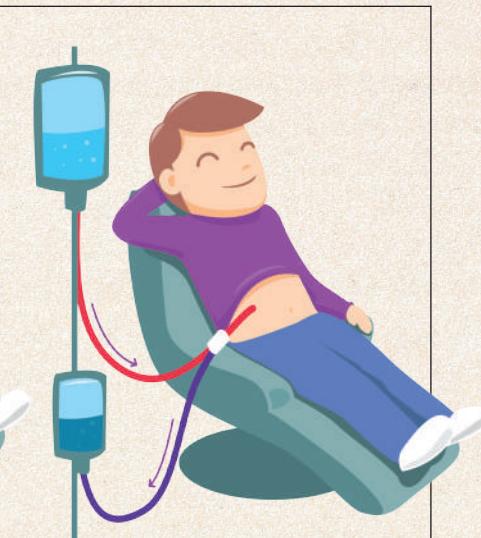
## 症状

- 尿液颜色的改变
- 血尿
- 恶心和呕吐
- 手和脚踝浮肿
- 疲劳
- 嘴里有金属味
- 眼睛周围浮肿
- 全身瘙痒
- 睡眠障碍
- 高血压
- 食欲不振



# 末期肾衰竭的治疗方法

肾衰竭并不能被治愈。末期肾衰竭（ESRD）的病人可以选择以下三种的肾脏替代疗法。

		
肾脏移植	血液透析 (HD)	腹膜透析 (PD)
植入的肾脏可取代已衰竭的肾脏的功能。	通过透析的过程将代谢废物和毒素排除，然后把“干净的血”归还人体。	人体内的废物经过腹膜上的血管壁而后移除。
<ul style="list-style-type: none"><li>需要以外科手术取出捐肾者的肾脏，然后植入肾衰竭病患体内。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>通过导管连接血管和透析机器</li><li>每周进行3次疗程</li><li>每次疗程大约3至5小时</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>在腹腔中植入一条永久性的导管，特殊的液体（透析液）被引入体内然后移除体内的毒素。</li><li>每天进行4次，每次操作时间约30分钟或每天进行一次10小时的疗程。</li><li>可以在任何地方进行。</li></ul>

## 简介

# 肾脏病患的营养需求

良好的饮食习惯是治疗的重要一环，它可以延缓肾脏的衰竭退化，也可以减少透析病人的不适感。

## 为什么适当的饮食那么重要？

无论您的肾功能如何，选择适合您的饮食是很重要的。健康的饮食习惯可帮助您：

- 达到您的营养需求，以避免营养不良
- 过多水分累积体内
- 控制代谢废物的累积，如尿毒素
- 降低血液中的钾
- 预防骨骼疾病
- 维持健康的体重和防止肌肉流失
- 控制血糖在良好水平（如果您是糖尿病患者）
- 控制血压



## 未接受透析治疗的患者和透析治疗患者的饮食管理

未接受透析治疗	血液透析	腹膜透析
摄入足够的热量	摄入足够的热量	摄入足够的热量
限制蛋白质摄取	增加蛋白质摄取	增加蛋白质摄取
限制钾的摄取	限制钾的摄取	增加钾的摄取
限制磷的摄取	限制磷的摄取	限制磷的摄取
限制钠的摄取	限制钠的摄取	限制钠的摄取
	限制液体摄入量	限制液体摄入量



### 热量

为什么需要摄取足够的热量？

- 维持良好的营养状态
- 避免不必要的体重减轻

未接受透析治疗	透析治疗
建议每日热量摄取量： 25 – 35 卡路里/体重（公斤）	
例如：一个50公斤的成人， $25 \text{ 卡路里} \times 50 \text{ 公斤} = 1250 \text{ 卡路里/天}$	

您的每日的热量需求为\_\_\_\_\_卡路里。如果您正接受腹膜透析治疗，您需要减少淀粉类食物的热量的摄入。

## 蛋白质

当肾功能衰竭时，肾脏将无法过滤体内的蛋白质代谢物，如体内的尿毒素或是尿液中过高的蛋白质成分，这将形成泡沫尿液。

人体所需的蛋白质的应有 >50%  
来自于高生理价蛋白质，  
如鸡蛋、肉类、  
鸡肉、鱼肉。



## 蛋白质的作用

- 蛋白质是构建细胞组织生长、修复和维持的基础元素
- 蛋白质能提高免疫系统，以对抗病菌感染

### 未接受透析治疗

需要较少的蛋白质以避免代谢废物在体内累积过高的风险。

建议每日蛋白质摄取量：

**0.6 - 0.8 克/体重（公斤）**

例如：一个50公斤的成人  
 $0.6 \times 50\text{公斤}=30\text{克}$   
 $0.8 \times 50\text{ 公斤}=40\text{克}$

您的每日建议摄取量：\_\_\_\_\_ 克/天

### 透析治疗

需要较多的蛋白质来补充在透析时所失去的蛋白质。

Recommended Amount of Protein Intake per day:

**1.2 - 1.3 克/体重（公斤）**

例如：一个50公斤的成人  
 $1.2 \times 50\text{公斤}=60\text{克}$   
 $1.3 \times 50\text{ 公斤}=65\text{克}$

您的每日建议摄取量：\_\_\_\_\_ 克/天

## 钾

当肾功能衰竭时，钾将在血液中累积。血液中过高的钾将导致肌肉无力、心跳不规律、心脏衰竭。

## 钾的作用

- 维持体内水分的平衡
- 维持心跳规律
- 维持神经传导和肌肉收缩的正常运作

### 未接受透析治疗

**无限制**  
除非血清钾过高

### 透析治疗

建议每日钾的摄取量：  
2000 毫克



提高血清钾的小贴士：每日摄取不同种类的蔬菜和水果。

## 控制血清钾的贴士：

- 避免高钾含量的食物，选择低或中等钾含量的食物。
- 将蔬菜浸泡在大量的水中后沥干，这可帮助滤出蔬菜中的钾。
- 将蔬菜切成小块/片后浸泡可更有效的滤出蔬菜中的钾。
- 食用前，沥干罐头水果和蔬菜中的果菜汁。
- 控制低钾含量食物的摄入量。

## 磷

当肾脏功能衰竭时，磷因无法有效的从体内排出，继而累积在人体内。血液中高含量的磷将导致钙质从骨骼中流失，让骨质变得疏松易碎。这也可能引发其它问题，如肌肉酸痛和骨骼疾病。

### 磷的作用

- 磷是组成骨骼的重要元素
- 磷和钙是维持健康骨骼的重要成分
- 当肾脏代谢酸性物质时，磷是重要的调节缓冲剂

### 未接受透析治疗

### 透析治疗

建议每日磷的摄取量：**800 - 1000 毫克**

### 控制血磷含量的贴士：

- 限制食用高磷的食物如经加工的肉类食品、牛奶和奶类制品。
- 避免食用高磷的食物如巧克力、水果干、坚果类食品。
- 用餐或点心时记得服用缚磷素（钙质药丸）。缚磷素将在肠胃中与食物中的磷结合，并随粪便排出体外。

## 钠

当肾脏功能衰竭时，钠将无法被正常的排出体外。过高的钠将导致水分滞留在体内，从而造成血压升高。这也可能导致水肿和极度口渴，进而影响慢性肾衰竭病人的水分控制。



### 未接受透析治疗

### 透析治疗

建议每日钠的摄取量：**2000 毫克**

### 限制钠摄取量的贴士：

- 购买新鲜食材，限制食用经加工食品（如香肠、火腿和快熟面）。
- 选用天然的香料和不含钠的调味料来取代盐。
- 食用前，用水滤过罐头的蔬菜、豆类、肉类和鱼类食品。
- 选择有“较健康选择标签”的食品。



**重要提醒：**避免不必要的限制水分摄入量，因为这可能对肾脏造成伤害。

## 水分的摄入量

当肾脏功能衰竭时，肾脏将无法像从前一样正常的排尿，这将导致过多的水分滞留在人体内。

### 水分滞留的症状

- 脚、手和脸部的水肿
- 气喘/呼吸急促
- 血压升高

### 未接受透析治疗

### 血液透析

### 腹膜透析

排尿量正常者无需限制水分

**正常排尿量：**  
800-2000ml

建议每日水分摄入量：  
500 -1000ml + 排尿量

排尿量 + 透析液排出量

### 限制水分摄入量的贴士：

- 口渴或口腔干燥时，可小酌冰水，口含糖果或漱口。
- 少吃较咸的食物可减少口渴的感觉。
- 使用较小的杯子喝水。
- 测量并分配好您一天可饮用的水量。

# 食物列表



**注意事项：**摄取适当和足够的蛋白质能让慢性肾衰歇病患维持健康。

## 蛋白质

高生理价蛋白质含有的氨基酸与人体所需要的氨基酸比例相似。它大部分取自于动物来源。

食物来源	高生理价蛋白质
<b>动物来源的食物</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 肉</li><li>• 家禽</li><li>• 鱼</li><li>• 蛋白</li></ul>
<b>乳制品</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 酸奶</li><li>• 牛奶</li><li>• 乳酪</li></ul>
<b>植物来源的食物</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 黄豆类产品（例如：豆腐）</li></ul>

低生理价蛋白质缺乏一种或更多人体所需要的氨基酸。它大部分取自于植物来源。

食物来源	低生理价蛋白质
<b>植物来源的食物</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 豆类</li><li>• 谷粮</li><li>• 坚果</li><li>• 种籽</li><li>• 蔬菜</li></ul>

# 钾

## 食物来源

**低** (<200毫克)

**中** (200毫克-350毫克)

**高** (>350毫克)

## 蔬菜

\*一份  
= 100克或 3/4杯 (煮熟)  
= 100克无叶类 (未煮熟)  
= 150克有叶类 (未煮熟)



- 豆芽
- 苦瓜
- 茄子
- 灯笼椒
- 黄瓜
- 四季豆
- 冷冻蔬菜
- 毛瓜
- 莴苣/空心菜
- 生菜/莴苣
- 长豆
- 洋葱
- 青豆
- 青葱
- 黄豆饼
- 西葫芦

- 芦笋
- 胡萝卜
- 花椰菜
- 芹菜
- 辣椒
- 白菜
- 韭菜
- 羊角豆
- 青蒜
- 扁豆
- 豌豆
- 南瓜
- 荷兰豆
- 玉蜀黍
- 番茄

- 竹笋
- 豆类
- 甜菜
- 西兰花
- 鹰嘴豆
- 芥兰
- 莲藕
- 蘑菇
- 花生
- 马铃薯
- 海藻
- 菠菜
- 番薯
- 马蹄
- 芋头



## 水果



**低** (<150毫克)

**中** (150毫克-250毫克)

**高** (>250毫克)

- 苹果 (1小个)
- 蓝莓 (1/2 杯)
- 罐头水果 (1/2杯)
- 蔓越莓 (100克)
- 火龙果 (1/2个)
- 榴莲 (2粒种子)
- 葡萄 (10小粒)
- 番石榴 (1/2个)
- 柠檬 (1小个)
- 酸柑 (1小个)
- 龙眼 (10粒, 中)
- 山竹 (4个, 中)
- 梨 (1小个)
- 黄梨 (1片)
- 西瓜 (1片)

- 樱桃 (10粒, 中)
- 仁心果 (1½粒, 中)
- Duku (10粒, 中)
- 冷刹 (Langsat) (10粒, 中)
- 荔枝 (6粒, 中)
- 橙 (1小个)
- 木瓜 (1片)
- 桃子 (1个, 中)
- 李子 (2小个)
- 柚子 (3片)
- 覆盆子/山莓 (1杯)
- 草莓 (1杯)
- 柑 (1个, 中)

- 杏脯 (4小个)
- 鳄梨 (1个, 中)
- 香蕉 (1小个)
- 蜜释迦 (1个, 中)
- 枣 (2颗)
- 干果 (20克)
- 无花果 (2小粒)
- 蜜瓜 (1片)
- 波罗蜜 (2粒种子)
- 奇异果 (1个, 中)
- 芒果 (1/2个, 中)
- 石榴 (1/2个, 中)
- 干梅子 (4粒)
- 哈密瓜 (1片)
- 红毛榴莲 (1片)



# 磷

食物来源	低磷	高磷
蔬菜 & 水果	所有的蔬菜及水果都是低磷的	
肉类、坚果和豆类	<ul style="list-style-type: none"> <li>蛋白</li> <li>鱼</li> <li>肉</li> <li>家禽</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>所有的海鲜，例如：小龙虾、牡蛎</li> <li>沙丁鱼</li> <li>江鱼仔（银鱼）</li> <li>内脏，例如：肝脏、肠子</li> <li>骨头汤，例如：鸡脚、猪骨头</li> <li>豆类，例如：所有的坚果、种籽和豆类的汤</li> </ul>
乳制品	<ul style="list-style-type: none"> <li>低脂乳酪</li> <li>米浆</li> <li>雪酪 (sherbet) 或冰棒</li> <li>非乳制奶精</li> <li>非乳制奶精制成的布丁或玉米糕</li> <li>浓汤-清汤底</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳酪</li> <li>干酪 (cottage cheese)</li> <li>玉米糕</li> <li>雪糕</li> <li>牛奶</li> <li>布丁</li> <li>浓汤 - 牛奶汤底</li> <li>酸奶</li> </ul> 
饮料	<ul style="list-style-type: none"> <li>非可乐饮料（有味饮料）</li> <li>柠檬酸柑汽水</li> <li>非营养强化米浆</li> <li>非乳制奶精 (材料成份表里没有“磷酸”或“phos”的字眼)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦芽酒(Ale)</li> <li>啤酒</li> <li>巧克力饮料</li> <li>可可</li> <li>可乐</li> <li>麦芽饮料，例如：美禄、好立克</li> </ul>
其它	<ul style="list-style-type: none"> <li>不含麸的谷物、米糊或玉米片</li> <li>白面包（高纤维）</li> <li>白饭</li> <li>意大利面</li> <li>低盐/低脂爆米花</li> <li>蜜糖</li> <li>果酱或果冻</li> <li>糖果、水果味或果冻糖</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>含有麸的麦片</li> <li>啤酒酵母</li> <li>坚果</li> <li>种籽</li> <li>小麦胚芽</li> <li>全麦谷粮，例如：糙米、全麦面包、全麦意大利面</li> <li>焦糖</li> <li>花生酱</li> <li>巧克力棒</li> </ul>

# 钠

食物来源	低钠	高钠
<b>蔬菜 &amp; 水果</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>任何新鲜水果</li> <li>任何新鲜蔬菜</li> <li>冷冻蔬菜（不添加酱料）</li> <li>低盐或无添加盐份的罐头蔬菜</li> <li>低盐蔬菜汁</li> <li>冷冻或干的水果（不加糖）</li> <li>罐头水果（装在水或100%果汁里）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>罐头蔬菜，例如： 腌制橄榄、 腌制品</li> </ul> 
<b>面包、谷粮</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>米饭、意大利面</li> <li>无添加盐份的爆米花</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>快熟面</li> <li>即食食品</li> <li>爆米花</li> </ul>
<b>肉类、坚果和豆类</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鱼或贝类</li> <li>去皮的鸡或火鸡胸肉</li> <li>瘦牛肉或猪肉</li> <li>无添加盐的坚果和种籽</li> <li>豌豆和豆类</li> <li>标签“无添加盐”或“低盐”的罐头豆类</li> <li>蛋</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>热狗或香肠</li> <li>火腿</li> <li>罐头肉类，例如：午餐肉、 经加工的牛肉罐头</li> <li>鱼干</li> <li>添加盐份的坚果和种籽</li> <li>罐头豆类</li> </ul> 
<b>乳制品</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>低钠或少钠的乳酪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳酪</li> </ul> 
<b>酱料、食油和调味品</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>无添加盐份的人造植物性黄油和 无反式脂肪的面包抹酱</li> <li>菜油，例如：菜籽油、橄榄油、 花生油和芝麻油</li> <li>无钠或低钠美乃滋和沙拉酱</li> <li>低钠酱清</li> <li>低钠高汤</li> <li>低钠蚝油</li> <li>醋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人造黄油和牛油</li> <li>美乃滋和沙拉酱</li> <li>酱清</li> <li>浓缩高汤</li> <li>蚝油</li> <li>番茄酱</li> <li>辣椒酱</li> <li>鱼露</li> <li>腌制酱料/卤汁</li> </ul> 
<b>调味料</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>草药、香料、不含盐份的混合调味料</li> <li>剁碎的蔬菜，例如：蒜头、 洋葱和胡椒</li> <li>柠檬和酸柑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食盐</li> </ul>

# 控制食物份量

选择对肾脏有益的食物是一个好的开始，但是过量的摄取这类的食物也可能会带来健康问题。因此，在策划营养餐单时适当的控制食物的份量是很重要的。

## 为什么需要控制食物的份量？

当您的肾脏无法正常运作时，这将会导致血液里的毒素和多余的水分无法被排除。

当您过量进食时，毒素和多余的水分会累积在身体里，并会为心脏、骨骼或其他身体部位造成许多健康问题。这也会加快肾脏衰竭。

## 控制食物份量的小贴士

- 了解食物的份量
- 测量食物的份量
- 定时用餐
- 细嚼慢咽；若有饱足感，请停止进食
- 避免一边进食，一边做其他事情如看电视或驾驶
- 将包装食品分开几次享用
- 查阅食品包装上的营养标签和食用份量
- 向营养师查询您一天所需的热量



## 日常生活常见的器皿容量换算

此器皿容量换算不仅限于液体食材如水和牛奶，也适用于固体食材如面粉和糖的换算。

		茶匙	汤匙	杯	毫升
$\frac{1}{4}$ 茶匙	=	$\frac{1}{4}$	-	-	1.25
$\frac{1}{2}$ 茶匙	=	$\frac{1}{2}$	-	-	2.5
1茶匙	=	1	$\frac{1}{3}$	-	5
$\frac{1}{4}$ 汤匙	=	$\frac{3}{4}$	$\frac{1}{4}$	-	3.75
$\frac{1}{2}$ 汤匙	=	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	-	7.5
1汤匙	=	3	1	$\frac{1}{16}$	15
$\frac{1}{4}$ 杯	=	12	4	$\frac{1}{4}$	60
$\frac{1}{2}$ 杯	=	24	8	$\frac{1}{2}$	200
1杯	=	48	16	1	240

其他

相等于

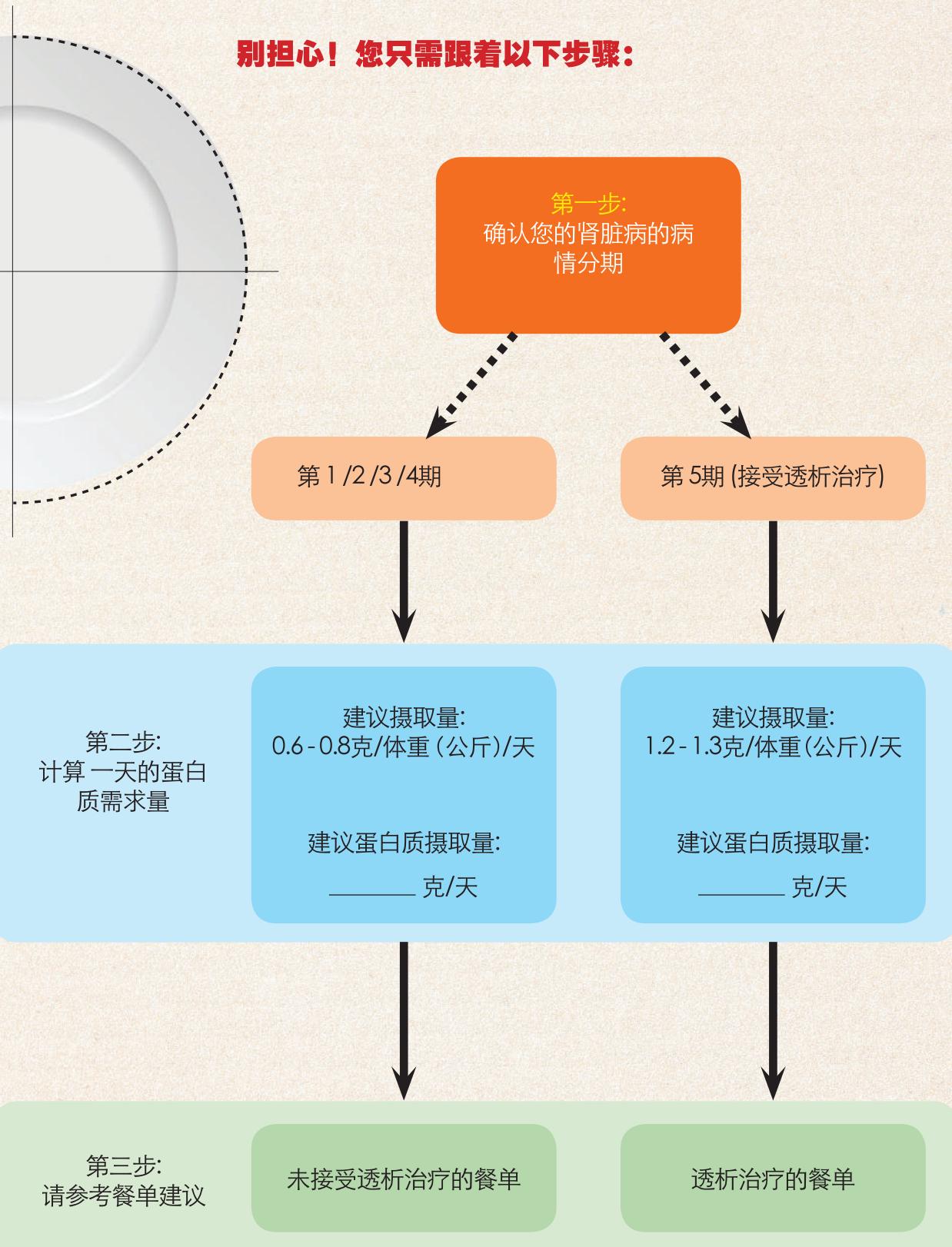
1撮 =

$\frac{1}{8}$ 茶匙或更少

# 肾脏病患营养餐单

不知道该吃什么？不知道该如何使用此食谱计划您的一日餐单？

**别担心！您只需跟着以下步骤：**



# 菜单

## 食谱代码

A 早餐

B 肉类 (未接受透析治疗)

C 肉类 (透析治疗)

D 蔬菜

E 一锅料理 (未接受透析治疗)

F 一锅料理 (透析治疗)

G 高蛋白质点心

	未接受透析治疗的餐单		血液透析治疗的餐单		腹膜透析治疗的餐单	
	食谱选择	蛋白质	食谱选择	蛋白质	食谱选择	蛋白质
<b>早餐</b>	A	8-10克	A	8-10克	A	8-10克
<b>午餐</b>	B D * + 1碗饭/面 (200克) 或 E	~15克	C D * + 1碗饭/面 (200克) 或 F	~20克	C D * + 1碗饭/面 (200克) 或 F	~20克
<b>晚餐</b>	B D * + 1碗饭/面 (200克) 或 E	~15克	C D * + 1碗饭/面 (200克) 或 F	~20克	C D * + 1碗饭/面 (200克) 或 F	~20克
<b>点心</b>	2份 低钾水果	~1克	G + 2份低钾水果	9-11克	G + 2份高钾水果	9-11克

\* 您可根据血清钾的含量，参考食物列表以选择低钾或高钾的水果。

# 菜单建议

	未接受透析治疗的餐单		透析治疗的餐单	
	食谱选择	蛋白质	食谱选择	蛋白质
<b>早餐</b>	苹果肉桂薄煎饼	9.5克	法式吐司	10.1克
<b>午餐</b>	胡萝卜焖鸡翅膀	10.7克	印度鱼丝	14.3克
	枸杞炒空心菜	2.5克	咖喱羊角豆	3.0克
	1碗饭	~3.0克	1碗饭	~3.0克
<b>晚餐</b>	马来炒饭	14.4克	砂锅鸡饭	20.7克
<b>点心</b>	2份低钾水果	~1.0克	面包布丁 + 2份低／高钾水果*	11.0克 ~1.0克
	<b>总蛋白质</b>	<b>-41.1克</b>	<b>总蛋白质</b>	<b>-63.1克</b>

\*您可根据血清钾的含量，参考食物列表以选择低钾或高钾的水果。



第1章

# 早餐



- 苹果肉桂薄煎饼
- 黑芝麻蒸糕
- 鸡肉蔬菜面包杯
- 饺子

- 鸡蛋番茄面包杯
- 法式吐司
- 面煎糕
- 素食番茄比萨饼





早餐

4  
人份

## 苹果肉桂薄煎饼

蓬松薄松饼加上新鲜苹果块，散发淡淡的肉桂香气，美味无穷，是完美的周末甜点

### A 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
低脂牛奶	1 杯	250 毫升
面粉	1 ½ 杯	210 克
苹果，切成1厘米厚的小块儿	1 颗（中）	140 克
鸡蛋	1 个（中）	40 克
油	1 汤匙	15 毫升
糖	2 汤匙	30 克
肉桂粉	2 茶匙	4 克
发酵粉	½ 茶匙	1.5 克

### 营养成分

份量：160克（2片）

热量	328 卡路里
蛋白质	9.5 克
脂肪总含量	7.0 克
- 饱和脂肪	1.5 克
- 胆固醇	42 毫克
碳水化合物	55.3 克
- 膳食纤维	3.3 克
钾	280 毫克
磷	176 毫克
钠	246 毫克

### 做法

- 将面粉、发酵粉和肉桂粉放入大碗里，然后将之搅拌均匀。
- 将鸡蛋、牛奶、糖和油放入中型碗里，然后将之搅拌均匀。
- 将中型碗里的材料倒入大碗里，然后将大碗里的材料搅拌均匀，再将苹果块放入大碗里。
- 平底锅加热后，将油倒入，加上¼杯的面糊，用中火煎至面糊表面冒出许多气泡后翻面，然后继续煎至表面呈金黄色为止。

### 厨师小贴士

可在煎饼上加入水果\*点缀和枫糖浆作为完美甜点搭配！

4  
人份

早餐



# 黑芝麻蒸糕

微甜的蓬松杯子蛋糕，加上黑芝麻，为蛋糕增添新颖的口感

## A 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
蛋糕粉	1¼ 杯	175 克
低脂牛奶	1 杯	250 毫克
糖	¼ 杯	53 克
鸡蛋	1 个 (中)	40 克
橄榄油	1 汤匙	15 毫升
黑芝麻	1 汤匙	13 克
发酵粉	½ 茶匙	1.5 克
盐	¼ 茶匙	1.5 克

## 营养成分

份量：140克（2个）

热量	193 卡路里
蛋白质	8.0 克
脂肪总含量	8.4 克
- 饱和脂肪	1.8 克
- 胆固醇	42 毫克
碳水化合物	51.1 克
- 膳食纤维	1.1 克
钾	201 毫克
磷	164 毫克
钠	389 毫克

## 做法

- 预先将蒸锅加热。
- 将芝麻翻炒爆香，然后让芝麻冷却。
- 将面粉和发酵粉倒入中型碗里，然后将之搅拌。
- 将鸡蛋、糖和盐在大碗里搅拌，并打至有气泡为止。  
之后，加入牛奶和橄榄油，并搅拌均匀。接着，  
加入面粉和黑芝麻，然后再次搅拌均匀。
- 将面糊倒进松饼杯里至约¾满，然后把蛋糕放入蒸锅，  
蒸15至20分钟。

## 厨师小贴士

可插入沙爹枝或牙签来检查蛋糕熟度。确保牙签抽出时干净无粘物以证明蛋糕已熟透。

40  
分钟



4  
人份

早餐

# 鸡肉蔬菜面包杯

爽脆的蔬菜加上多汁的鸡肉块，是香酥烤面包杯的最佳搭配

## A 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
白面包（去皮）	8 片	200 克
青椒，切块	½ 个（中）	45 克
红椒，切块	½ 个（中）	45 克
鸡胸肉，切块	¾ 手掌大	68 克
芹菜，切丁	1 根	40 克
植物油	½ 汤匙	7.5 毫升
蚝油	½ 汤匙	7.5 毫升
糖	½ 汤匙	7.5 克

## 营养成分

份量：110克（2片）

热量	222 卡路里
蛋白质	10.5 克
脂肪总含量	6.2 克
- 饱和脂肪	0.8 克
- 胆固醇	10 毫克
碳水化合物	29.9 克
- 膳食纤维	2.6 克
钾	199 毫克
磷	110 毫克
钠	401 毫克

## 做法

1. 将烤箱预热至200°C。
2. 用擀面杖轻轻地将面包压扁，然后放入松饼杯里。将之烤至香脆为止（大概15分钟）后，放一旁让它冷却。
3. 将油倒入平底锅里后，将之加热。之后，用中火翻炒芹菜、青红椒和鸡肉，直至鸡肉熟透为止。
4. 加入蚝油和糖，然后搅拌均匀。
5. 在每一个烤面包杯里放入¼翻炒好的鸡肉和蔬菜。

## 厨师小贴士

可尝试加入其他的新鲜蔬菜\*！

4  
人份



早餐

# 饺子

爽口多汁的饺子，配上嫩滑的鸡肉和香甜的胡萝卜，适合当早餐享用

## A 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
鸡胸肉，切碎	-	135 克
饺子皮	12 片	60 克
胡萝卜，切碎	1 根 (中)	60 克
麻油	2 汤匙	30 克
低钠酱油	1 汤匙	15 克
生姜，切碎	1 汤匙	12 克
葱花	1 汤匙	8 克
白胡椒粉	1 茶匙	5 克

## 营养成分

份量：86克（3个）

热量	186 卡路里
蛋白质	10.7 克
脂肪总含量	9.8 克
- 饱和脂肪	1.6 克
- 胆固醇	20 毫克
碳水化合物	14.0 克
- 膳食纤维	0.8 克
钾	166 毫克
磷	97 毫克
钠	333 毫克

## 做法

- 馅料：将酱油、白胡椒粉和麻油掺入中型碗里，然后放入鸡肉、胡萝卜、姜和葱。腌鸡肉15至20分钟。
- 在饺子皮中心放一汤匙的馅料，然后将饺子皮对折、封紧。
- 用大锅装水，然后将水煮沸。之后，将饺子放入沸水中，煮至饺子浮起为止。

## 厨师小贴士

用新鲜饺子搭配黑醋和姜丝，酸味和口感十足！

25  
分钟



4  
人份

早餐

## 鸡蛋番茄三文治

别再吃平淡无奇的普通三文治。香脆的烤面包，加上新鲜多汁的番茄片和流淌的蛋黄，带出独特的咸甜口味，绝对让你吃得津津有味

### A 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
白面包	8 片	240 克
鸡蛋	4 个(中)	165 克
番茄，切成4片	1 小颗	120 克
人造奶油，无盐	2 汤匙	38 克
黑胡椒粉	1 茶匙	2 克
干牛至	1 茶匙	2 克

### 营养成分

份量：130克（2片）

热量 .....	276 卡路里
蛋白质.....	11.8 克
脂肪总含量.....	12.9 克
- 饱和脂肪.....	6.6 克
- 胆固醇.....	176 毫克
碳水化合物.....	24.5 克
- 膳食纤维.....	2.6 克
钾.....	233 毫克
磷.....	132 毫克
钠 .....	351 毫克

### 做法

- 在每片面包的中心切出2寸大的圆形小块，用作下来的步骤。
- 为切出小块的面包涂上奶油，并把面包小块放在涂上奶油的面包上。
- 在面包的中心放入切片的番茄，并打上一个鸡蛋，加上少许的黑胡椒和牛至来调味。
- 将面包烤10至15分钟，直至蛋黄成半生熟。

### 厨师小贴士

可尝试使用其他天然香料如罗勒叶或杂锦香草(mixed herbs)来调味。

4  
人份



早餐

# 法式吐司

由鸡蛋、牛奶和肉桂组成的经典早餐吐司，绝对让你吃后会赞不绝口

## A 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
白面包	8 片	200 克
低脂牛奶	½ 杯	125 毫升
蛋白	2 个(中)	52 克
鸡蛋	1 个(中)	40 克
香草精	1 茶匙	5 毫升
肉桂粉	2 茶匙	4 克

## 营养成分

份量：100克（2片）

热量	187 卡路里
蛋白质	10.1 克
脂肪总含量	2.6 克
- 饱和脂肪	0.8 克
- 胆固醇	40 毫克
碳水化合物	28.6 克
- 膳食纤维	2.5 克
钾	165 毫克
磷	108 毫克
钠	310 毫克

## 做法

- 将鸡蛋、牛奶、香草精和肉桂粉放入中型碗里，然后搅拌均匀。接着，将搅拌后的蛋液倒入大碗里。
- 把面包浸在蛋液里。（面包两面须沾上蛋液）
- 用中火预热平底锅，并将面包煎至两面呈金黄色。

## 厨师小贴士

可在吐司加入水果\*点缀和枫糖浆来增加此点心的甜味！



35  
分钟



早餐

4  
人份

# 面煎糕

微软带有嚼劲的古早式早点

## A 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
普通面粉	1½ 杯	210 克
豆沙	4 汤匙	60 克
鸡蛋	1 个(中)	40 克
蛋白	1 个(中)	26 克
糖	2 汤匙	30 克
植物油	1 汤匙	15 毫升
香草精	1 茶匙	5 毫升

## 营养成分

份量：120克（1片）

热量 .....	291 卡路里
蛋白质.....	8.7 克
脂肪总含量.....	8.1 克
- 饱和脂肪.....	1.6 克
- 胆固醇.....	38 毫克
碳水化合物.....	55.0 克
- 膳食纤维 .....	2.8 克
钾.....	158 毫克
磷.....	98 毫克
钠 .....	31 毫克

## 做法

- 在中型碗里搅打鸡蛋和糖，直至糖融化为止。接着，倒入油，然后搅拌均匀。
- 倒入 $\frac{1}{4}$ 杯水，筛入面粉，之后搅拌均匀。接着，再倒入 $\frac{1}{4}$ 杯水和香草精。
- 在大型平煎锅上倒入植物油，用中火加热。然后，倒入面糊，直至完全覆盖锅面为止。
- 煎饼开始出现气泡时，将煎饼放到盘上冷却。
- 把豆沙涂在煎饼上，并将煎饼对折成一半，然后切成4片。

## 厨师小贴士

为了防止表皮破裂，确保面糊已成形和变成金黄色才翻另一面。

4  
人份



早餐



## 素食番茄比萨

加上番茄酱和新鲜多汁的蔬菜，制成简单开胃的比萨

### A 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
番茄酱	4 汤匙	90 克
马苏里拉起司，磨碎	¾ 杯	90 克
玉米饼	4 片	80 克
青椒，切片	½ 个（中）	48 克
洋葱，切片	½ 个（中）	45 克
番茄，切碎	1 个（中）	40 克
橄榄油	4 茶匙	20 毫升
新鲜罗勒，切碎	4 茶匙	2 克

### 营养成分

份量：120克（1片）

热量	197 卡路里
蛋白质	9.0 克
脂肪总含量	11.1 克
- 饱和脂肪	4.2 克
- 胆固醇	15 毫克
碳水化合物	14.1 克
- 膳食纤维	2.5 克
钾	371 毫克
磷	155 毫克
钠	338 毫克

### 做法

1. 预热烤箱至200°C。
2. 将两片玉米饼放在大烤盘上。在每个玉米饼涂上1茶匙的橄榄油和1汤匙的番茄酱。
3. 将番茄、青椒、洋葱、马苏里拉起司和新鲜罗勒均匀地洒在4片玉米饼上。
4. 烘烤约5至10分钟，或者直到起司融化、玉米饼边缘呈香脆金黄色。

### 厨师小贴士

可加入吞拿或鸡肉以补充您所需的蛋白质元素。

## 第2章

# 配菜

家禽·鱼肉·豆腐



- 酸辣炖鸡肉
- 胡萝卜焖鸡翅膀
- 砂煲豆腐蔬菜
- 印度鱼丝
- 印度焖鸡肉

- 马来酸辣鱼汤
- 肉碎蒸蛋
- 蒸姜鱼片
- 黑木耳炒鸡肉
- 洋葱青椒炒鸡丁





4  
人份

配菜

## 酸辣炖鸡肉

滑嫩的鸡肉，配搭浓郁香辣的特制马来酱汁，制成美味佳肴

### B 未接受透析治疗

材料		份量
鸡胸肉，切碎	3 个手掌大	135 克
白洋葱，切碎	1 大根	110 克
番茄酱	2 汤匙	30 克
大蒜，切碎	1 汤匙	10 克
干红辣椒	6 个	4 克
肉桂棒	1 个	1 克
盐	½ 茶匙	3 克
植物油	1 汤匙	15 毫升

### C 透析治疗

鸡肉份量增加至270克

#### 做法

1. 把洋葱、大蒜和生姜切碎，然后与干辣椒搅拌，做成辣椒酱。
2. 将油倒入炒锅后加热，然后放入自制辣椒酱、番茄酱、肉桂棒，煮至有闻到香味。
3. 放入¾杯水和鸡胸肉，煮至沸腾。
4. 调小火力，继续用小火熬煮大约10分钟，直至鸡肉熟透，酱料开始变得浓稠为止。

#### 营养成分 (未接受透析治疗)

份量：75克

热量	85 卡路里
蛋白质	8.5 克
脂肪总含量	4.1 克
- 饱和脂肪	0.4 克
- 胆固醇	20 毫克
碳水化合物	2.6 克
- 膳食纤维	1.5 克
钾	245 毫克
磷	106 毫克
钠	352 毫克

#### 营养成分 (透析治疗)

份量：115克

热量	122 卡路里
蛋白质	15.8 克
脂肪总含量	4.9 克
- 饱和脂肪	5.0 克
- 胆固醇	40 毫克
碳水化合物	2.3 克
- 膳食纤维	1.1 克
钾	351 毫克
磷	185 毫克
钠	365 毫克

#### 厨师小贴士

把辣椒干浸在热水里以方便去籽。

4  
人份



45  
分钟

配菜

# 胡萝卜焖鸡翅膀

多汁的鸡翅膀和萝卜，配上特制酱料，是一道简单美味的中式小菜

## B 未接受透析治疗

材料		份量
鸡翅膀	6个(中)	250克
胡萝卜，切成大块	1个(中)	60克
低钠酱油	1汤匙	15毫升
植物油	½ 汤匙	7.5毫升
生姜，切片	3片	7克
麻油	1茶匙	5毫升
黑酱油	1茶匙	5毫升

## 营养成分 (未接受透析治疗)

份量：120克

热量	176卡路里
蛋白质	10.7克
脂肪总含量	14.2克
- 饱和脂肪	3.8克
- 胆固醇	55毫克
碳水化合物	1.1克
- 膳食纤维	0.7克
钾	172毫克
磷	110毫克
钠	290毫克

## 营养成分 (透析治疗)

份量：140克

热量	222卡路里
蛋白质	14.1克
脂肪总含量	18.1克
- 饱和脂肪	4.9克
- 胆固醇	73毫克
碳水化合物	1.2克
- 膳食纤维	0.7克
钾	210毫克
磷	143毫克
钠	302毫克

## C 透析治疗

鸡翅膀份量增加至330克

## 做法

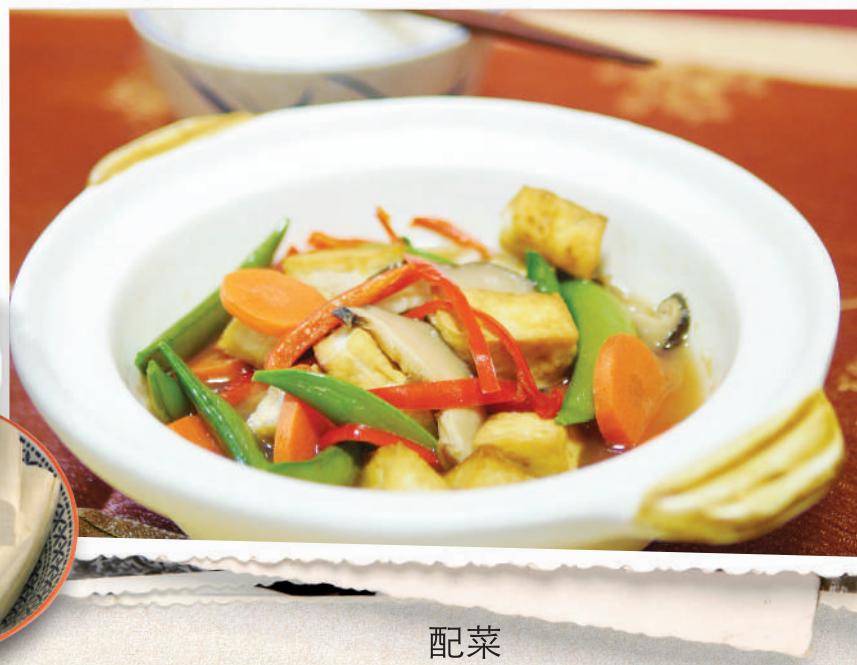
- 将低钠酱油、黑酱油、麻油和鸡翅膀放入大碗里，并腌鸡翅膀约15分钟。
- 将油倒入炒锅，之后以中火加热。然后，放入姜片，并将之炒至闻到香味。
- 把鸡肉和萝卜倒入炒锅后翻炒，烹煮大约3分钟。
- 倒入半杯水，然后烹煮至水沸腾。
- 用小火烹煮，然后盖上锅盖，并继续焖煮大约20分钟，煮至鸡肉滑嫩为止。

## 厨师小贴士

若要确保鸡肉已熟透，可将筷子插入鸡翅膀，如果能轻易取出表示鸡肉已熟透。



35  
分钟



4  
人份

## 砂煲豆腐蔬菜

香脆豆腐搭配萝卜豌豆，组成熟悉的煮炒佳肴

### B 未接受透析治疗

材料		份量
豆干，切块	1 包	300 克
胡萝卜，切片	½ 根(中)	61 克
甜豌豆	12 粒	40 克
香菇，浸泡并切片	2 朵(中)	24 克
玉米淀粉	1 汤匙	11 克
蚝油	1 汤匙	13 克
麻油	½ 汤匙	9 克
植物油	½ 汤匙	9 克

### C 透析治疗

豆干份量增加至450克 (1½包)

#### 做法

- 将 $\frac{1}{4}$ 汤匙的植物油倒入锅里后，用中高火加热，然后放入豆干煎炸至金黄色。
- 调味料：将水和1汤匙的玉米淀粉倒入小碗中，搅拌成浆。放入蚝油和麻油后，将放一旁待用。
- 将 $\frac{1}{4}$ 汤匙油倒入砂锅或一般锅里后加热，然后翻炒香菇直到有香味。接着，放入甜豌豆、萝卜和煎豆干。
- 倒入调味料后盖锅，然后焖煮10分钟。

#### 营养成分 (未接受透析治疗)

份量：130克

热量	.....	164 卡路里
蛋白质	.....	10.1 克
脂肪总含量	.....	10.2 克
- 饱和脂肪	.....	1.4 克
- 胆固醇	.....	0 毫克
碳水化合物	.....	5.0 克
- 膳食纤维	.....	6.3 克
钾	.....	184 毫克
磷	.....	205 毫克
钠	.....	281 毫克

#### 营养成分 (透析治疗)

份量：170克

热量	.....	211 卡路里
蛋白质	.....	14.6 克
脂肪总含量	.....	13.0 克
- 饱和脂肪	.....	1.8 克
- 胆固醇	.....	0 毫克
碳水化合物	.....	5.0 克
- 膳食纤维	.....	8.9 克
钾	.....	233 毫克
磷	.....	295 毫克
钠	.....	296 毫克

#### 厨师小贴士

将豆腐的水份沥干，以避免油炸时油花飞溅。

4  
人份



配菜



## 印度鱼丝

传统喀拉拉邦料理，以鱼丝和各种天然香料煽炒而成

### B 未接受透析治疗

材料		份量
生鲂鱼	3½ 个手掌大	170 克
红洋葱，切成薄片	1 根（中）	80 克
青辣椒，切碎	3 根（中）	50 克
芥菜籽	½ 茶匙	3 克
黄姜粉	¼ 茶匙	1 克
咖喱叶	9 片	3 克
盐	½ 茶匙	3 克
植物油	1 汤匙	15 毫升

### C 透析治疗

生鲂鱼份量增加至270克

### 做法

1. 预热蒸炉。
2. 将鱼蒸至熟透后，切成小块。
3. 将油倒入锅后加热，然后放入洋葱、青辣椒和芥菜籽翻炒至芥菜籽爆开。
4. 加入咖喱叶、黄姜粉和盐后，继续翻炒，直至闻到香味。
5. 加入鱼肉块，然后用小火煮约3分钟。

### 营养成分 (未接受透析治疗)

份量：90克

热量	92 卡路里
蛋白质	10.0 克
脂肪总含量	4.5 克
- 饱和脂肪	0.6 克
- 胆固醇	27 毫克
碳水化合物	2.0 克
- 膳食纤维	1.9 克
钾	317 毫克
磷	134 毫克
钠	329 毫克

### 营养成分 (透析治疗)

份量：115克

热量	116 卡路里
蛋白质	15.5 克
脂肪总含量	4.8 克
- 饱和脂肪	0.6 克
- 胆固醇	43 毫克
碳水化合物	2.0 克
- 膳食纤维	1.9 克
钾	450 毫克
磷	204 毫克
钠	351 毫克

### 厨师小贴士

可加入小辣椒增加香辣味！



**35  
分钟**

配菜

**4  
人份**

## 印度焖鸡肉

微苦的葫芦巴叶和种子，搭配鸡肉块，味道却恰到好处，也增添独特风味

### B 未接受透析治疗

材料		份量
鸡胸肉，切成1.5寸厚的肉块	-	180 克
番茄，切片	1 颗(中)	90 克
青辣椒，切碎	2 根	50 克
植物油	½ 汤匙	8 毫升
葫芦巴叶	1 杯	5 克
葫芦巴籽	½ 茶匙	3 克
盐	½ 茶匙	3 克
黄姜粉	¼ 茶匙	1 克

### C 透析治疗

鸡胸肉份量增加至270克

### 做法

1. 用青辣椒、葫芦巴籽、黄姜粉和盐腌制鸡胸肉约20分钟。
2. 将油倒入平底锅中后加热。把腌好的鸡肉用中火煮至半熟。
3. 加入葫芦巴叶、番茄和半杯水后盖锅，然后焖煮约5分钟至鸡肉熟透，番茄变软。

### 营养成分 (未接受透析治疗)

份量：80克

热量	75 卡路里
蛋白质	10.5 克
脂肪总含量	2.7 克
- 饱和脂肪	0.5 克
- 胆固醇	27 毫克
碳水化合物	1.1 克
- 膳食纤维	1.6 克
钾	224 毫克
磷	122 毫克
钠	307 毫克

### 营养成分 (透析治疗)

份量：105克

热量	98 卡路里
蛋白质	15.5 克
脂肪总含量	3.1 克
- 饱和脂肪	0.6 克
- 胆固醇	40 毫克
碳水化合物	1.1 克
- 膳食纤维	1.6 克
钾	292 毫克
磷	179 毫克
钠	317 毫克

### 厨师小贴士

可搭配印度烤饼或薄饼一起享用。

4  
人份



配菜

## 马来酸辣鱼汤

一道健康又香浓美味的马来酸辣鱼汤，配上天然香料，味道清甜

### B 未接受透析治疗

材料		份量
生鲂鱼，切成3寸大的鱼片		170 克
番茄，切片	1 颗 (中)	77 克
红葱头，切碎	1 个 (中)	90 克
阿参酱	2/3 杯	100 克
羊角豆，切碎	4 个 (中)	48 克
生姜，切碎	4 茶匙	20 克
黄姜粉	1 汤匙	15 克
小辣椒，切片	4 个	10 克

### C 透析治疗

鲂鱼份量增加到250克

### 做法

- 在中型锅里放入洋葱、生姜和2杯水，炖煮约3分钟。
- 加入黄姜粉、阿参酱、盐和小辣椒，然后搅拌均匀。  
接着，放入羊角豆、番茄和鲂鱼。
- 盖锅，焖煮约15分钟或直到全部食材煮熟。

### 营养成分 (未接受透析治疗)

份量：130克

热量	67 卡路里
蛋白质	10.5 克
脂肪总含量	1.0 克
- 饱和脂肪	0.1 克
- 胆固醇	27 毫克
碳水化合物	2.9 克
- 膳食纤维	1.7 克
钾	378 毫克
磷	147 毫克
钠	63 毫克

### 营养成分 (透析治疗)

份量：155克

热量	86 卡路里
蛋白质	14.9 克
脂肪总含量	1.2 克
- 饱和脂肪	0.2 克
- 胆固醇	39 毫克
碳水化合物	2.9 克
- 膳食纤维	1.7 克
钾	484 毫克
磷	203 毫克
钠	81 毫克

### 厨师小贴士

可尝试用其他鱼类，如金枪鱼，鲭鱼或鲈鱼。



40  
分钟



4  
人份

配菜

## 肉碎蒸蛋

材料简单，容易准备的美味家常小菜

### B 未接受透析治疗

材料		份量
鸡胸肉，剁碎	-	100 克
鸡蛋（打散）	2 个（中）	82 克
蛋白（打散）	2 份（中）	52 克
麻油	1 茶匙	5 毫升
低钠酱油	1 茶匙	5 毫升
白胡椒粉	1 茶匙	2 克
盐	少许	0.4 克

### C 透析治疗

鸡胸肉份量增加到200克

#### 做法

- 将盐、白胡椒粉和酱油放入碗里搅拌，然后加入鸡肉碎腌制约10分钟。
- 预热蒸锅。
- 将鸡蛋和 $\frac{3}{4}$ 杯水倒进腌好的鸡肉。接着，把鸡肉放到蒸盘。
- 将蒸盘放入锅里，蒸约15分钟或直到蛋液凝固，然后淋上麻油就可以趁热享用。

#### 营养成分 (未接受透析治疗)

份量：90克

热量	71 卡路里
蛋白质	9.8 克
脂肪总含量	3.4 克
- 饱和脂肪	0.9 克
- 胆固醇	90 毫克
碳水化合物	0.3 克
- 膳食纤维	0.1 克
钾	118 毫克
磷	96 毫克
钠	143 毫克

#### 营养成分 (透析治疗)

份量：120克

热量	97 卡路里
蛋白质	15.4 克
脂肪总含量	3.8 克
- 饱和脂肪	1.1 克
- 胆固醇	105 毫克
碳水化合物	0.3 克
- 膳食纤维	0.1 克
钾	193 毫克
磷	158 毫克
钠	152 毫克

#### 厨师小贴士

可轻轻摇晃蒸蛋，如果已凝固代表已经熟透。

4  
人份



配菜



## 蒸姜鱼片

鲜嫩的鲂鱼，淋上由酱油、麻油和五香粉调配出的简单中式酱料

### B 未接受透析治疗

材料		份量
多利鱼/鲂鱼片	约2个手掌大	180克
低钠酱油	1½ 汤匙	22.5毫升
生姜，切丝	¼ 小块	11克
麻油	½ 汤匙	7.5毫升
糖	½ 汤匙	8克
五香粉	少许(2撮)	1克

### C 透析治疗

鱼片份量增加到270克

### 做法

1. 酱料：将酱油、糖和五香粉在中碗里搅拌。
2. 将鱼放在蒸盘蒸煮，然后淋上1汤匙的酱料和放上姜丝。盖锅后放入冰箱冷却15分钟。
3. 用小火蒸鱼约8分钟，或直至鱼肉蒸熟。接着，在剩下的酱料加入麻油后用中火加热。
4. 将酱料淋在蒸好的鱼片。

### 营养成分 (未接受透析治疗)

份量：70克

热量	77卡路里
蛋白质	10.3克
脂肪总含量	2.8克
- 饱和脂肪	0.5克
- 胆固醇	28毫克
碳水化合物	2.7克
- 膳食纤维	0.1克
钾	264毫克
磷	134毫克
钠	303毫克

### 营养成分 (透析治疗)

份量：90克

热量	99卡路里
蛋白质	15.2克
脂肪总含量	3.0克
- 饱和脂肪	0.4克
- 胆固醇	43毫克
碳水化合物	2.8克
- 膳食纤维	0.1克
钾	383毫克
磷	198毫克
钠	323毫克

### 厨师小贴士

若要确保鱼肉已熟透，可使用奶油刀把鱼切开。如果您能从顶部切至盘底部表示鱼已熟透。



配菜



## 黑木耳炒鸡肉

多汁的鸡肉片，配搭经典中式酱料和爽脆的黑木耳，简直是完美的组合

### B 未接受透析治疗

材料		份量
鸡胸肉，切成1.5寸厚的肉块	-	180 克
黑木耳，切碎	3 个(中)	15 克
红辣椒，切碎	1 个	10 克
植物油	1 汤匙	15 毫升
蚝油	1 汤匙	15 毫升
大蒜，切碎	1 汤匙	12 克
黑酱油	1 茶匙	5 毫升
玉米淀粉	½ 汤匙	5 克

### C 透析治疗

鸡胸肉份量增加到270克

### 做法

1. 用蚝油和玉米淀粉腌鸡肉约15分钟。
2. 用热水浸软黑木耳（约15分钟）。
3. 将油倒入锅中后，用中火加热。接着，加入大蒜翻炒爆香。
4. 加入鸡肉、黑木耳和辣椒后，翻炒约1分钟或直到鸡肉熟透。
5. 最后，加黑酱油调味。

### 营养成分 (未接受透析治疗)

份量：120克

热量	115 卡路里
蛋白质	10.9 克
脂肪总含量	5.5 克
- 饱和脂肪	0.8 克
- 胆固醇	27 毫克
碳水化合物	5.8 克
- 膳食纤维	3.5 克
钾	200 毫克
磷	126 毫克
钠	351 毫克

### 营养成分 (透析治疗)

份量：140克

热量	222 卡路里
蛋白质	14.1 克
脂肪总含量	18.1 克
- 饱和脂肪	4.9 克
- 胆固醇	73 毫克
碳水化合物	1.2 克
- 膳食纤维	0.7 克
钾	210 毫克
磷	143 毫克
钠	360 毫克

### 厨师小贴士

可尝试以其他肉类如牛肉或鱼肉替代！

4  
人份



配菜



## 洋葱青椒炒鸡丁

享受多汁鸡肉，配搭新鲜清甜的青椒

### B 未接受透析治疗

材料		份量
鸡胸肉，切成1.5寸的肉块		180 克
白洋葱，切碎	½ 个（中）	45 克
青椒，切片	½ 个（中）	24 克
姜，榨成汁	2 汤匙	30 毫升
低钠酱油	1 汤匙	15 毫升
植物油	1 汤匙	15 毫升
大蒜，切碎	1 汤匙	12 克
蚝油	½ 汤匙	7.5 毫升

### C 透析治疗

鸡胸肉份量增加到270克

### 做法

- 将低钠酱油、蚝油和生姜汁倒入碗内搅拌，接着加入鸡胸肉腌制约20分钟。
- 将油倒入炒锅后，用中火加热，然后加入洋葱和大蒜爆香。
- 加入鸡肉和青椒翻炒5分钟，或直到鸡肉熟透。

### 营养成分 (未接受透析治疗)

份量：90克

热量	105 卡路里
蛋白质	11.1 克
脂肪总含量	5.5 克
- 饱和脂肪	0.8 克
- 胆固醇	27 毫克
碳水化合物	2.3 克
- 膳食纤维	1.2 克
钾	220 毫克
磷	59 毫克
钠	319 毫克

### 营养成分 (透析治疗)

份量：140克

热量	128 卡路里
蛋白质	16.1 克
脂肪总含量	5.8 克
- 饱和脂肪	0.9 克
- 胆固醇	40 毫克
碳水化合物	2.2 克
- 膳食纤维	1.2 克
钾	287 毫克
磷	73 毫克
钠	329 毫克

### 厨师小贴士

可尝试加入其他的新鲜蔬菜\*以增添口感！

\*请参阅食物列表 (钾)

第3章

# 配菜

蔬菜



- 咖喱羊角豆
- 印度菜花番茄咖喱
- 羊角豆配特制酱
- 参峇长豆

- 胡萝卜鸡肉酿茄子
- 咖喱蔬菜
- 冬瓜焖肉碎
- 蚝油炒西葫芦





30  
分钟

4  
人份

配菜

# 咖喱羊角豆

用香料配制的咖喱，加上羊角豆，每一口都能吃出不一样的味道

## D 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
羊角豆，切碎	3 杯	360 克
番茄，切片	2 个（中）	180 克
红洋葱，切成薄片	1 小个	40 克
咖喱粉	1 汤匙	15 克
植物油	1 汤匙	15 毫升
大蒜，切碎	½ 汤匙	5 克
小辣椒，切碎	1 个	3 克
盐	½ 茶匙	3 克

## 营养成分

份量：100克

热量 .....	83 卡路里
蛋白质 .....	3.0 克
脂肪总含量 .....	4.6 克
- 饱和脂肪 .....	0.5 克
- 胆固醇 .....	0 毫克
碳水化合物 .....	5.2 克
- 膳食纤维 .....	4.6 克
钾 .....	414 毫克
磷 .....	87 毫克
钠 .....	295 毫克

## 做法

1. 预热煎锅，然后放入洋葱、大蒜和小辣椒爆香。
2. 加入咖喱粉、番茄和 $\frac{1}{4}$ 杯水搅拌至番茄煮软。
3. 放入羊角豆和盐后搅拌均匀，继续煮至羊角豆煮软、酱汁开始浓稠为止。

## 厨师小贴士

此佳肴适合搭配各类肉碎如鸡肉或牛肉以及米饭。

4  
人份



35  
分钟



配菜

# 印度菜花番茄咖喱

香脆的烤菜花，沾上浓郁的番茄咖喱

## D 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
菜花，切碎	3.5 杯	360 克
番茄，切片	2 个（中）	180 克
番茄酱	1 汤匙	15 克
植物油	1 汤匙	24 毫升
黄姜粉	1 茶匙	5 克
咖喱粉	1 茶匙	5 克
盐	½ 茶匙	3 克
咖喱叶	7 片	-

## 营养成分

份量：155克

热量	97 卡路里
蛋白质	2.8 克
脂肪总含量	4.6 克
- 饱和脂肪	0.3 克
- 胆固醇	0 毫克
碳水化合物	3.8 克
- 膳食纤维	3.5 克
钾	429 毫克
磷	65 毫克
钠	343 毫克

## 做法

印度菜花：

- 将烤箱预热到175° C。
- 将菜花切成小块状，然后放在烤盘上。
- 将油（½汤匙）、咖喱叶、黄姜粉和盐（¼茶匙）倒入碗里搅拌后，放入微波炉加热约30分钟。
- 将搅拌好的酱料和菜花参杂在一起，然后均匀地放在烤盘上以便烘烤。
- 烤盘放到烤箱中间架，烤约20分钟，直到菜花变金黄酥脆。

番茄咖喱：

- 将未用到的植物油倒入炒锅，用中火加热，然后倒入切片的番茄和番茄酱搅拌均匀。
- 倒入咖喱粉、盐（¼茶匙）和¼杯水后，熬煮5分钟或直到咖喱变得浓稠。

## 厨师小贴士

可尝试使用其它蔬菜\*如胡萝卜、西葫芦或茄子。



配菜

4  
人份

## 羊角豆配特制酱

羊角豆加上令人垂涎的自制酱，搭配出一道简单却美味无穷的佳肴

### D 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
羊角豆，切成1.5英寸块	25 条 (中)	300 克
大蒜，剁碎	1 汤匙	12 克
蚝油	½ 汤匙	7.5 毫升
香油/麻油	½ 汤匙	7.5 毫升
植物油	½ 汤匙	7.5 毫升
玉米淀粉	½ 汤匙	4 克
低钠鸡汤块	¼ 块	1.3 克

### 营养成分

份量：80克

热量 .....	71 卡路里
蛋白质 .....	1.7 克
脂肪总含量 .....	4.6 克
- 饱和脂肪 .....	0.3 克
- 胆固醇 .....	0 毫克
碳水化合物 .....	4.0 克
- 膳食纤维 .....	2.4 克
钾 .....	211 毫克
磷 .....	51 毫克
钠 .....	173 毫克

### 做法

- 将低钠鸡汤块和½杯热水倒入碗中让汤块溶解。
- 酱料：将蚝油、玉米淀粉和麻油掺入碗中，然后放在一旁待用。
- 用热水煮羊角豆约3分钟，或直到羊角豆煮软，然后将羊角豆放到盘上。
- 将油倒入平底锅后，用中火加热，然后放入大蒜快速翻炒。接着，将大蒜倒出来，并用纸巾轻轻拍干。
- 在同样的平底锅倒入一半的鸡汤煮沸后，将另一半的鸡汤和酱料倒进搅拌至浓稠。
- 将酱倒在羊角豆上，并用大蒜点缀。

### 厨师小贴士

避免过度烹煮秋葵/羊角豆而形成粘糊糊的一锅。

4  
人份



配菜



## 叁峇长豆

长豆配搭地道正宗的叁峇酱，是一道经典马来佳肴

### D 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
长豆, 切段	3 杯	360 克
豆干, 切块	-	50 克
葱头, 切碎	3 根	80 克
红辣椒, 切碎	3 根 (中)	75 克
大蒜, 切碎	2 汤匙	25 克
植物油	1 汤匙	
盐	½ 茶匙	3 克

### 营养成分

份量：152克

热量 .....	94 卡路里
蛋白质.....	4.6 克
脂肪总含量.....	4.8 克
- 饱和脂肪.....	0.6 克
- 胆固醇.....	0 毫克
碳水化合物.....	4.5 克
- 膳食纤维 .....	7.0 克
钾 .....	348 毫克
磷 .....	90 毫克
钠 .....	305 毫克

### 做法

- 叁峇酱：把葱头、大蒜和红辣椒放在一起搅碎。
- 将锅加热后，加入½汤匙的油、叁峇辣椒酱和盐小火翻炒。烹煮时倒入½汤匙的水以避免酱料变得太干。
- 长豆放入叁峇酱后，加入¼杯水，并以小火焖煮约20分钟或直到长豆微软却依然爽脆。如果长豆变得太干，可添加¼杯水。
- 用中火加热另一个锅后，倒入剩余的油，然后煎豆干至金黄色。接着，把煎好的豆干放入叁峇长豆便即可享用。

### 厨师小贴士

可尝试使用其它种类的蔬菜如茄子或秋葵/羊角豆。

45  
分钟



4  
人份

配菜



## 胡萝卜鸡肉酿茄子

令人垂涎的多汁茄子，包裹着爽口的鸡肉碎和香甜的胡萝卜

### D 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
茄子	1½ 大条	350 克
胡萝卜，切碎	1 根（中）	60 克
鸡胸肉，切碎	¾ 手掌大	50 克
低钠酱油	1 汤匙	15 毫升
葱	1 汤匙	8 克
玉米淀粉	1 茶匙	3 克

### 营养成分

份量：120克

热量	40 卡路里
蛋白质	3.9 克
脂肪总含量	0.5 克
- 饱和脂肪	0.1 克
- 胆固醇	7 毫克
碳水化合物	3.7 克
- 膳食纤维	2.8 克
钾	230 毫克
磷	64 毫克
钠	190 毫克

### 做法

- 馅料：将鸡肉碎、胡萝卜、玉米淀粉和酱油放在一起搅拌并腌约15-20分钟。
- 预热蒸锅。
- 将茄子切成1寸厚的薄片，然后用勺子挖出中心以放入馅料。
- 将茄子放在耐高温的器皿蒸约20分钟，或直到茄子变软，鸡肉熟透为止。

### 厨师小贴士

可尝试用鱼肉或牛肉来代替鸡肉碎。

4  
人份



配菜

## 咖喱蔬菜

新鲜多汁的蔬菜，加上美味的咖喱，绝对赞不绝口

### D 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
高丽菜/包菜，切碎	$\frac{1}{4}$ 个(小)	180 克
长豆，2英寸长	1 杯	100 克
低脂牛奶	$\frac{1}{3}$ 杯	80 毫升
胡萝卜，切片	$\frac{1}{2}$ 根(中)	30 克
咖喱粉	3 汤匙	19 克
植物油	1 汤匙	15 毫升
咖喱叶	6 片	5 克
盐	$\frac{1}{2}$ 茶匙	3 克

### 营养成分

份量：120克

热量	111 卡路里
蛋白质	5.0 克
脂肪总含量	5.5 克
- 饱和脂肪	0.6 克
- 胆固醇	2 毫克
碳水化合物	9.4 克
- 膳食纤维	2.8 克
钾	415 毫克
磷	132 毫克
钠	334 毫克

### 做法

- 将油倒入锅里后，用中火加热。接着，放入咖喱叶和咖喱粉翻炒直至闻到香味。
- 放入高丽菜、长豆、胡萝卜和 $\frac{1}{2}$ 杯水。如有需要，多加水，确保水量盖过蔬菜。
- 盖锅焖煮15分钟或直到全部食材煮熟。

### 厨师小贴士

可尝试使用其它的蔬菜\*，如茄子或菜花。



4  
人份

配菜

# 冬瓜焖肉碎

甜美多汁的冬瓜，配搭鸡肉碎和独特的自制酱料

## D 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
冬瓜，切成1.5寸块	2 杯	360 克
鸡胸肉，切碎	½ 手掌大	50 克
低钠酱油	1 汤匙	15 毫升
植物油	1 汤匙	15 毫升
生姜，剁碎	1 汤匙	12 克
糖	1 茶匙	5 克
蚝油	1 茶匙	5 毫升
玉米淀粉	1 茶匙	3 克

## 营养成分

份量：120克

热量	75 卡路里
蛋白质	4.0 克
脂肪总含量	4.8 克
- 饱和脂肪	0.6 克
- 胆固醇	7 毫克
碳水化合物	2.4 克
- 膳食纤维	3.1 克
钾	292 毫克
磷	54 毫克
钠	245 毫克

## 做法

- 将油倒入锅里后，用中火加热，然后再加鸡肉和生姜翻炒约2分钟或直到鸡肉熟透为止。
- 加入冬瓜、蚝油、糖和½杯水。
- 盖锅焖煮5分钟，或直到冬瓜呈透明为止。
- 加点酱油调味。
- 将玉米淀粉和1汤匙的水搅拌成糊，然后倒入锅中勾芡。

## 厨师小贴士

别煮太久以避免冬瓜煮得太烂。

4  
人份



配菜

## 蚝油炒西葫芦

简单的酱料，搭配西葫芦和胡萝卜的天然甜味，再加上黑木耳的爽脆口感，为这道简单菜肴增添不少特色

### D 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
西葫芦，切碎	1 大颗	180 克
胡萝卜，切碎	2 根（中）	120 克
鸡高汤	¼ 杯	60 毫升
黑木耳，切碎	3 个（中）	15 克
植物油	1 汤匙	15 毫升
蚝油	1 汤匙	15 毫升
大蒜，切碎	1 汤匙	12 克
玉米淀粉	1 茶匙	3 克

### 营养成分

份量：120克

热量	82 卡路里
蛋白质	1.4 克
脂肪总含量	5.0 克
- 饱和脂肪	0.6 克
- 胆固醇	0 毫克
碳水化合物	7.4 克
- 膳食纤维	4.9 克
钾	234 毫克
磷	41 毫克
钠	324 毫克

### 做法

- 将黑木耳浸泡在热水中约15分钟。
- 酱料：将蚝油和鸡高汤倒入碗里搅拌，然后放一边待用。
- 将油倒入锅后，用中火加热，再放入大蒜爆香。接着，加入西葫芦、胡萝卜和黑木耳翻炒1分钟，然后加入酱料。
- 盖锅，用小火烹煮1分钟。将玉米淀粉和水搅拌成糊后倒入锅里，让酱汁变得浓稠。

### 厨师小贴士

可尝试使用其它的蔬菜\*如茄子或菜花！



第4章

# 一锅料理



- 药材鸡面线
- 砂锅鸡饭
- 咖喱饭配鱼
- 毛瓜肉碎炒冬粉
- 马来炒通心粉

- 印度马萨拉炒面
- 马来炒饭
- 南瓜鸡粥
- 炒米粉
- 炒米苔目



55  
分钟

4  
人份

一锅料理

# 药材鸡面线

搭配面线的是由多种香料药材和调味料熬制的汤头

## E 未接受透析治疗

材料		份量
带骨鸡肉	1/3 只鸡	270 克
面线	4 把	200 克
胡萝卜, 切片	2 大根	72 克
白洋葱, 切碎	1/2 根	45 克
低钠酱油	2 汤匙	36 克
黑醋	1 茶匙	10 克
肉桂棒	1 个	5 克
八角	2 片	2 克
青椒	1/2 个(中)	48 克

## F 透析治疗

鸡肉份量增加至400克

## 做法

- 将鸡肉、肉桂棒和八角放入大锅里后，加水直到水份比鸡肉高出至少1英寸。之后，用中火焖煮30分钟，或直到鸡肉与骨头分开为止。在烹煮的当儿，去掉在表面形成的泡沫。
- 将鸡肉拿出来，放到盘中，并取出香料。接着，加入洋葱和胡萝卜后，熬煮约5分钟。
- 加入青椒、酱油、醋和面线后，焖煮10分钟，或者直到面线变软为止。在这同时，用叉子将鸡肉削成丝，并去掉骨头。最后，将鸡丝放入锅里。

## 营养成分 (未接受透析治疗)

份量：180克

热量	170 卡路里
蛋白质	14.0 克
脂肪总含量	7.1 克
- 饱和脂肪	2.2 克
- 胆固醇	50 毫克
碳水化合物	11.7 克
- 膳食纤维	1.7 克
钾	278 毫克
磷	160 毫克
钠	404 毫克

## 营养成分 (透析治疗)

份量：200克

热量	227 卡路里
蛋白质	20.4 克
脂肪总含量	10.7 克
- 饱和脂肪	3.3 克
- 胆固醇	75 毫克
碳水化合物	11.7 克
- 膳食纤维	1.7 克
钾	364 毫克
磷	229 毫克
钠	421 毫克

## 厨师小贴士

煮面线的时间要拿捏得好，不要把面线煮到太软至影响口感。

4  
人份



一锅料理

# 砂锅鸡饭

滑嫩的鸡肉块和香甜胡萝卜块做成的美味一锅料理

## E 未接受透析治疗

材料		份量
生白米	1.5 杯	300 克
胡萝卜，切成小块	4 根(中)	240 克
鸡胸肉，切成2寸厚的肉块	2 个手掌大	180 克
植物油	1 汤匙	15 毫升
蚝油	1 汤匙	15 毫升
麻油	2 茶匙	10 毫升
黑酱油	½ 汤匙	7.5 毫升
生姜，磨碎	1 茶匙	3 克

## F 透析治疗

鸡胸肉份量增加至300克

### 做法

- 将鸡胸肉、蚝油、黑酱油和生姜放入碗里腌肉约15分钟。
- 将油倒入锅中后，用中火加热。接着，放入胡萝卜、腌好的鸡肉和腌汁，煮约3分钟或直到鸡肉煮熟为止。
- 倒入生米饭翻炒至均匀。
- 将翻炒过的材料放入饭锅里，然后加水直到水份比材料高出至少1英寸为止。接着，加点麻油。
- 烹煮约15分钟，直到米饭煮熟为止。之后，用饭勺翻松米饭。

### 营养成分 (未接受透析治疗)

份量：230克

热量.....	444 卡路里
蛋白质.....	15.7 克
脂肪总含量.....	12.8 克
- 饱和脂肪.....	1.8 克
- 胆固醇.....	27 毫克
碳水化合物.....	65.3 克
- 膳食纤维.....	3.0 克
钾.....	358 毫克
磷.....	227 毫克
钠.....	400 毫克

### 营养成分 (透析治疗)

份量：250克

热量.....	468 卡路里
蛋白质.....	20.7 克
脂肪总含量.....	13.1 克
- 饱和脂肪.....	1.9 克
- 胆固醇.....	40 毫克
碳水化合物.....	65.3 克
- 膳食纤维.....	3.0 克
钾.....	426 毫克
磷.....	284 毫克
钠.....	409 毫克

### 厨师小贴士

鸡肉可腌制过夜，会更加入味。



一锅料理

4  
人份

## 咖喱饭配鱼

新鲜的鱼肉，翻炒的萝卜块，配上有芬芳咖喱香味的米饭，再加新鲜罗勒叶，为这道菜增添独特风味

### E 未接受透析治疗

材料		份量
生白米	1.5 杯	300 克
生鲂鱼	3 1/3 个手掌大	200 克
红洋葱，切碎	1 个（中）	80 克
胡萝卜，切块	1/2 根（中）	40 克
咖喱粉	2 茶匙	10 克
橄榄油	1/2 汤匙	8 毫升
新鲜罗勒叶	1 茶匙	5 克
盐	1/2 茶匙	3 克

### F 透析治疗

鲂鱼份量增加至270克

### 做法

- 将油倒入电饭锅加热后，放入洋葱和胡萝卜煽炒约7分钟，或直到胡萝卜变软为止。接着，放入咖喱粉翻炒，直到有香味为止。
- 加入白米、盐和水，并确保水份足以盖过白米后，烹煮10分钟。
- 当米饭差不多煮熟时，将鱼放在米饭上，然后盖锅继续让饭锅烹煮5分钟，或者直到饭和鱼煮熟。
- 放入罗勒叶搅拌，并用叉子翻松米饭便即可享用。

### 营养成分 (未接受透析治疗)

份量：170克

热量	332 卡路里
蛋白质	14.6 克
脂肪总含量	3.0 克
- 饱和脂肪	0.4 克
- 胆固醇	26 毫克
碳水化合物	61.5 克
- 膳食纤维	2.1 克
钾	406 毫克
磷	241 毫克
钠	342 毫克

### 营养成分 (透析治疗)

份量：190克

热量	353 卡路里
蛋白质	20.0 克
脂肪总含量	2.9 克
- 饱和脂肪	0.5 克
- 胆固醇	43 毫克
碳水化合物	61.5 克
- 膳食纤维	1.5 克
钾	467 毫克
磷	292 毫克
钠	357 毫克

### 厨师小贴士

可加入新鲜切片小辣椒以增加香味。

4  
人份



一锅料理

## 毛瓜肉碎炒冬粉

爽口的毛瓜和鸡肉碎，加上口感滑溜的冬粉，让这道菜呈现不一样的口感

### E 未接受透析治疗

材料		份量
鸡胸肉碎	-	220 克
生冬粉	¾ 包	200 克
毛瓜	1½ 杯	200 克
低钠酱油	1½ 汤匙	38 毫升
麻油	1 汤匙	18 克
大蒜, 切碎	1 汤匙	15 克
植物油	½ 汤匙	18 克
糖	少许	1 克

### F 透析治疗

鸡胸肉碎份量增加至320克

### 做法

1. 将冬粉浸泡在水里15分钟，同时将麻油和2汤匙的低钠酱油倒入大碗里搅拌均匀。
2. 将冬粉浸泡在滚烫热水里约30秒后取出，并放入冷水里。
3. 把面条与调味料搅拌均匀。
4. 将油倒入锅后，用中火加热，并放入大蒜爆香。接着，放入剁碎的鸡肉和毛瓜，继续翻炒约3分钟或直到鸡肉煮熟为止。
5. 加入冬粉、剩余的1汤匙低钠酱油、糖和水，并确保水份足以覆盖冬粉。盖锅焖煮2分钟，直到水份蒸发，便即可享用。

### 营养成分 (未接受透析治疗)

份量: 230克

热量.....	219 卡路里
蛋白质.....	14.3 克
脂肪总含量.....	7.9 克
- 饱和脂肪.....	1.3 克
- 胆固醇.....	33 毫克
碳水化合物.....	21.4 克
- 膳食纤维.....	2.4 克
钾.....	341 毫克
磷.....	177 毫克
钠.....	467 毫克

### 营养成分 (透析治疗)

份量: 250克

热量.....	245 卡路里
蛋白质.....	19.9 克
脂肪总含量.....	8.3 克
- 饱和脂肪.....	1.4 克
- 胆固醇.....	47 毫克
碳水化合物.....	21.4 克
- 膳食纤维.....	2.4 克
钾.....	416 毫克
磷.....	240 毫克
钠.....	477 毫克

### 厨师小贴士

轻轻翻炒冬粉以防止冬粉断裂至小片状。



20  
分钟



4  
人份

一锅料理

## 马来炒通心粉

简单的西式料理配搭本地马来风味，适合当作周末早午餐主菜

### E 未接受透析治疗

材料		份量
通心粉, 干	1 杯	300 克
番茄, 切块	2 个 (中)	180 克
生鸡胸肉, 切成1寸厚的肉块	1.5 个手掌大	135 克
青椒, 切块	2 个 (中)	110 克
蘑菇, 切片	1 杯	100 克
辣椒酱	2 汤匙	30 克
植物油	1 汤匙	15 毫升
盐	1/4 茶匙	1 克

### F 透析治疗

鸡胸肉份量增加至180克

### 做法

1. 装半满锅的水后煮滚。接着，放入通心粉和少许的盐，然后烹煮5分钟并定时搅拌通心粉，直到约90%熟。然后，将水倒掉并把通心粉放入碗里。
2. 将油倒入锅后，用大火加热。接着，加入青椒和蘑菇翻炒约30秒。放入辣椒酱和煮熟的通心粉，然后继续搅拌3分钟。接着，加盐调味。

### 营养成分 (未接受透析治疗)

份量：200克

热量	304 卡路里
蛋白质	15.8 克
脂肪总含量	5.8 克
- 饱和脂肪	0.8 克
- 胆固醇	19.9 毫克
碳水化合物	44.5 克
- 膳食纤维	4.3 克
钾	348 毫克
磷	217 毫克
钠	327 毫克

### 营养成分 (透析治疗)

份量：230克

热量	383 卡路里
蛋白质	20.0 克
脂肪总含量	6.6 克
- 饱和脂肪	0.5 克
- 胆固醇	26.6 毫克
碳水化合物	56.0 克
- 膳食纤维	4.8 克
钾	403 毫克
磷	271 毫克
钠	332 毫克

### 厨师小贴士

可添加一汤匙的番茄酱来综合辣味。

4  
人份



一锅料理



# 印度马萨拉炒面

香味浓郁的印度香料，为这道熟悉的中式炒面增添独特风味

## E 未接受透析治疗

材料		份量
米粉，未煮	2/3 包	270 克
鸡胸肉，切成1寸厚的肉块	-	300 克
番茄，切片	1 颗 (中)	90 克
青辣椒，切碎	3 根 (中)	30 克
高丽菜/包菜，切丝	1/6 个	25 克
黄姜粉	1/4 茶匙	1 克
葛拉姆马萨拉粉	1/4 茶匙	1 克
盐	1/4 茶匙	1 克

## F 透析治疗

鸡胸肉份量增加至320克

## 做法

- 将青辣椒、高丽菜/包菜和番茄放入炒锅，用中火煮约2分钟，直到食材变软为止。
- 加入半杯水、黄姜粉、葛拉姆马萨拉粉和盐，然后放入米粉搅拌均匀。
- 盖锅焖煮3分钟。
- 打开锅盖，并继续烹煮，直到水份完全被吸收为止。

## 营养成分 (未接受透析治疗)

份量：200克

热量	304 卡路里
蛋白质	15.8 克
脂肪总含量	5.8 克
- 饱和脂肪	0.8 克
- 胆固醇	19.9 毫克
碳水化合物	44.5 克
- 膳食纤维	4.3 克
钾	348 毫克
磷	217 毫克
钠	327 毫克

## 营养成分 (透析治疗)

份量：230克

热量	383 卡路里
蛋白质	20.0 克
脂肪总含量	6.6 克
- 饱和脂肪	0.5 克
- 胆固醇	26.6 毫克
碳水化合物	56.0 克
- 膳食纤维	4.8 克
钾	403 毫克
磷	271 毫克
钠	332 毫克

## 厨师小贴士

可尝试其他低钾\*蔬菜如红灯笼椒和青灯笼椒。

\*请参阅食物列表 (钾)



20  
分钟

4  
人份

一锅料理

## 马来炒饭

香喷喷的炒饭，加上新鲜爽口的蔬菜和鸡肉块，深受各族人士的喜爱

### E 未接受透析治疗

材料		份量
白米饭	1.5 杯	300 克
鸡胸肉，切碎	-	225 克
冷冻豌豆	½ 杯	80 克
红洋葱，切碎	1 个（中）	80 克
胡萝卜，切块	½ 根（中）	45 克
植物油	1 汤匙	15 毫升
小辣椒，切碎	2 根	5 克
盐	½ 茶匙	3 克

### F 透析治疗

鸡胸肉份量增加至300克

### 做法

- 将油倒入锅后，用中火加热，然后放入洋葱爆香。接着，加入胡萝卜、豌豆、小辣椒和鸡胸肉翻炒8分钟，或直到萝卜变软，鸡肉呈金黄色。
- 放入米饭和酱油，然后继续翻炒3分钟，或者米饭全弄热为止。

### 营养成分 (未接受透析治疗)

份量：220克

热量	233 卡路里
蛋白质	14.4 克
脂肪总含量	12.3 克
- 饱和脂肪	1.7 克
- 胆固醇	0 毫克
碳水化合物	11.9 克
- 膳食纤维	9.4 克
钾	263 毫克
磷	273 毫克
钠	468 毫克

### 营养成分 (透析治疗)

份量：270克

热量	296 卡路里
蛋白质	20.4 克
脂肪总含量	16.0 克
- 饱和脂肪	2.2 克
- 胆固醇	0 毫克
碳水化合物	11.9 克
- 纤维素	12.9 克
钾	329 毫克
磷的	393 毫克
纳	488 毫克

### 厨师小贴士

可尝试用其他鱼类，如金枪鱼，鲈鱼或鲭鱼。

4  
人份

45  
分钟

一锅料理

# 南瓜鸡粥

白粥配搭南瓜和鸡肉碎，这样的搭配绝对让你垂涎三尺

## E 未接受透析治疗

材料		份量
生白米	1.5 杯	310 克
南瓜，切块	2 杯	240 克
鸡胸肉，剁碎	2 个手掌大	180 克
糖	1 茶匙	5 克
麻油	1 茶匙	5 毫升
盐	½ 茶匙	3 克

## F 透析治疗

鸡胸肉份量增加至270克

### 做法

1. 将白米浸泡约1小时。
2. 将3杯水倒入锅大火煮滚，然后放入泡好的生米，煮约10分钟。
3. 将南瓜和鸡肉碎放入锅内，搅拌均匀。之后，调低火候，再煮15分钟，并不断搅拌，防止粥粘锅。如果粥变得太干，可多加点水。
4. 将南瓜捣碎，然后继续搅拌均匀。
5. 放入麻油、糖和盐调味。

### 营养成分 (未接受透析治疗)

份量：250克

热量.....	357 卡路里
蛋白质.....	15.7 克
脂肪总含量.....	2.4 克
- 饱和脂肪.....	0.5 克
- 胆固醇.....	27 毫克
碳水化合物.....	66.5 克
- 膳食纤维.....	2.1 克
钾.....	376 毫克
磷.....	177 毫克
钠.....	310 毫克

### 营养成分 (透析治疗)

份量：270克

热量.....	380 卡路里
蛋白质.....	20.7 克
脂肪总含量.....	2.7 克
- 饱和脂肪.....	0.6 克
- 胆固醇.....	40 毫克
碳水化合物.....	66.5 克
- 膳食纤维.....	2.1 克
钾.....	443 毫克
磷.....	284 毫克
钠.....	319 毫克

### 厨师小贴士

建议先把南瓜蒸或煮熟以缩短烹煮时间。



一锅料理

4  
人份

## 炒米粉

少盐少油，呈现较健康的经典小贩美食

### E 未接受透析治疗

材料		份量
豆干，切成½英寸方块	½ 盒	400 克
米粉，未煮	2 把	200 克
青椒，切成薄片	1 颗（中）	100 克
胡萝卜，切碎	1 根（中）	60 克
低钠鸡汤	¼ 杯	60 毫升
大蒜，切碎	3 汤匙	40 克
低钠酱油	2 汤匙	30 毫升
植物油	1 汤匙	15 毫升

### F 透析治疗

豆干份量增加至600克

### 做法

- 将米粉浸泡在一碗水里约15分钟。
- 将½汤匙的油倒入锅后，用中大火加热，然后将豆干煎至金黄色，完成后放一边待用。
- 将其余的½汤匙油倒入锅后，同样用中大火加热，然后倒入大蒜爆香。接着，放入青椒和胡萝卜翻炒约5分钟。
- 加入米粉和豆干，轻轻翻炒，将材料搅拌均匀。最后，放入鸡汤，并翻炒至大部分的水份被吸收。用低钠酱油调味，搅均匀以确保酱油分布均匀。

### 营养成分 (未接受透析治疗)

份量：220克

热量	233 卡路里
蛋白质	14.4 克
脂肪总含量	12.3 克
- 饱和脂肪	1.7 克
- 胆固醇	0 毫克
碳水化合物	11.9 克
- 膳食纤维	9.4 克
钾	263 毫克
磷	273 毫克
钠	468 毫克

### 营养成分 (透析治疗)

份量：270克

热量	296 卡路里
蛋白质	20.4 克
脂肪总含量	16.0 克
- 饱和脂肪	2.2 克
- 胆固醇	0 毫克
碳水化合物	11.9 克
- 膳食纤维	12.9 克
钾	329 毫克
磷	393 毫克
钠	488 毫克

### 厨师小贴士

用锅铲轻轻从底部翻炒米粉。



4  
人份

一锅料理

# 炒米苔目

一道少油少盐的中式料理，却吃出极品

## E 未接受透析治疗

材料		份量
米苔目	2 杯	400 克
豆芽	2 杯	200 克
鲂鱼, 切成1英寸厚的肉块	-	100 克
鸡蛋	1 个	40 克
植物油	1 汤匙	15 毫升
大蒜, 切碎	1 汤匙	15 克
低钠酱油	$\frac{1}{2}$ 汤匙	8 毫升
黑酱油	$\frac{1}{2}$ 汤匙	8 毫升
白胡椒	1 摄	

## F 透析治疗

鲔鱼份量增加至220克

做法

1. 将油倒入锅后，用中火加热。将鸡蛋打入锅里，然后轻轻地将鸡蛋分成几个小部分，煮约1分钟。接着，把鸡蛋移到锅的一侧，然后放入大蒜爆香。
  2. 加入鲂鱼，然后倒入酱油、黑酱油和白胡椒粉调味。接着，翻炒约3分钟，直到鲂鱼煮熟为止。下来，放入米苔目，翻炒并搅拌均匀约1分钟。
  3. 放入豆芽，然后继续翻炒约3分钟或直到豆芽煮熟为止。

## 营养成分 (未接受透析治疗)

份量：200克

热量	228 卡路里
蛋白质	14.6 克
脂肪总含量	6.8 克
- 饱和脂肪	0.9 克
- 胆固醇	51 毫克
碳水化合物	42.4 克
- 膳食纤维	1.3 克
钾	226 毫克
磷	105 毫克
钠	208 毫克

## 营养成分 (透析治疗)

份量：230克

热量.....	253 卡路里
蛋白质.....	20.1 克
脂肪总含量.....	7.1 克
- 饱和脂肪.....	1.0 克
- 胆固醇.....	66 毫克
碳水化合物.....	42.4 克
- 膳食纤维.....	1.3 克
钾.....	382 毫克
磷.....	182 毫克
钠.....	234 毫克

厨师小贴士

轻轻翻炒米苔目以防止米苔目断裂。



第5章

# 高蛋白质点心



- 天使蓬松蛋糕
- 面包布丁
- 五彩鸡丝蛋派
- 弹牙蔓越莓豆腐饼

- 鸡肉丸
- 鸡肉汉堡
- 菜肉馅煎蛋饼
- 清蒸香兰鸡



55  
分钟



4  
人份

高蛋白质点心

## 天使蓬松蛋糕

蛋糕口味如其名，味道天然清甜，仿佛在天堂制造，绝对是不可错过的甜品

### G 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
蛋白	10 个	360 克
糖	1 杯	200 克
蛋糕粉，筛过	1½ 杯	188 克
柠檬汁	4 茶匙	20 毫升
香草精	1 茶匙	10 毫升
盐	1 摄	

### 营养成分

份量：150克（2片）

热量	291 卡路里
蛋白质	11.0 克
脂肪总含量	0.4 克
- 饱和脂肪	0.1 克
- 胆固醇	0 毫克
碳水化合物	59.6 克
- 膳食纤维	1.4 克
钾	161 毫克
磷	55 毫克
钠	143 毫克

### 做法

- 将烤箱预热至180° C。
- 在大碗里快速将蛋白打至气泡状，然后慢慢放入柠檬汁，直到呈现软性发泡为止。接着，慢慢加入白糖，直到呈现硬性发泡为止，然后放入香草精，继续搅打均匀。
- 干混料：将面粉和盐倒入另一个碗内，搅拌均匀后将混料筛过。
- 用塑料抹刀在混料中间切开折叠。
- 轻轻地将面糊均匀倒入烤盘。确保面糊没有气泡。
- 烘烤蛋糕大约30分钟，或直到蛋糕呈金黄色为止，轻轻按下蛋糕时，蛋糕会弹回原形。

### 厨师小贴士

此蛋糕适合搭配新鲜水果\*来吃以增添清新的口感。

4  
人份



高蛋白质点心

## 面包布丁

这道用小面包块做成的怀旧甜点，加上丰富的奶油和新鲜的蓝莓，形成完美组合

### G 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
低脂牛奶	$\frac{2}{3}$ 杯	245 毫升
低脂酸奶	$\frac{1}{3}$ 杯	125 毫升
白面包，切块	2.5 片	120 克
豆腐	1 盒	80 克
蓝莓	$\frac{1}{3}$ 杯	60 克
鸡蛋	$\frac{2}{3}$ 个（中）	45 克
糖	2 汤匙	45 克
香草精	$\frac{1}{3}$ 茶匙	3 毫升

### 营养成分

份量：100克（1片）

热量	214 卡路里
蛋白质	11.0 克
脂肪总含量	3.5 克
- 饱和脂肪	1.4 克
- 胆固醇	46.7 毫克
碳水化合物	33.6 克
- 膳食纤维	1.8 克
钾	301.7 毫克
磷	184 毫克
钠	208 毫克

### 做法

- 将烤箱预热至180°C。
- 将面包块均匀放在焙盘的底部和四周围，并撒上蓝莓。
- 将低脂牛奶、低脂酸奶、豆腐、鸡蛋、糖和香草精倒入碗内搅拌均匀。
- 将搅拌好的材料倒在面包块上，直到覆盖整个焙盘的面包块为止，然后让面包浸泡约10分钟。
- 烘烤40分钟。

### 厨师小贴士

可使用刀往面包布丁中心切入；若把刀抽出时干净无粘物，证明布丁已熟透。



40  
分钟

4  
人份

高蛋白质点心

## 五彩鸡丝蛋派

由蛋白、灯笼椒、鸡肉块和香料组成，放入杯子蛋糕模型里蒸熟，这个小吃绝对是非吃不可！

### G 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
蛋白	5 个	180 克
鸡胸肉	1.5 个手掌	90 克
红椒，切块	½ 大	20 克
黄椒，切块	½ 颗	20 克
红洋葱，切碎	1 汤匙	15 克
混合香料	½ 茶匙	3 克
葱花		1 克

### 营养成分

份量：80克（1½ 块）

热量	62 卡路里
蛋白质	10.2 克
脂肪总含量	0.6 克
- 饱和脂肪	0.2 克
- 胆固醇	19.9 毫克
碳水化合物	0.9 克
- 膳食纤维	0.6 克
钾	212 毫克
磷	96 毫克
钠	95 毫克

### 做法

1. 预热蒸炉。
2. 将鸡胸肉煮熟（大约3分钟），然后将鸡胸肉切成½寸大的肉块。
3. 将蛋白、洋葱、红椒、黄椒和混合香料放入碗里搅拌均匀。
4. 将几块鸡肉放入矽胶松饼杯模具，然后倒入蛋液。
5. 再加上几块鸡肉，然后撒上葱花。
6. 将蛋饼蒸约15分钟，或直到蛋白完全熟透为止。

### 厨师小贴士

可尝试使用其它蔬菜\*如胡萝卜或芹菜来增加口感。

4  
人份



高蛋白质点心

## 弹牙蔓越莓豆腐饼

新鲜出炉的豆腐饼，加上蔓越莓和肉桂，绝对是美味又健康小吃首选！

### G 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
嫩豆腐	1 盒	300 克
蛋糕粉，筛过	2 杯	200 克
蔓越莓	2/3 杯	90 克
糖	1/2 杯	80 克
菜籽油	1/2 杯	60 毫升
肉桂	1 茶匙	5 克

### 营养成分

份量：100克（5块）

热量	506 卡路里
蛋白质	11.0 克
脂肪总含量	17.4 克
- 饱和脂肪	1.4 克
- 胆固醇	0 毫克
碳水化合物	73.3 克
- 膳食纤维	5.0 克
钾	257 毫克
磷	145 毫克
钠	18 毫克

### 做法

- 将烤箱预热至180° C。
- 将豆腐放入碗里搅拌，直到顺滑，然后加入糖和油搅拌均匀。
- 放入蔓越莓和面粉，然后用塑料抹刀搅拌均匀。
- 在烤盘上放上烘焙纸，然后将面团擀成1.5英寸大的球状，并放到烤盘上。在排列面团，确保每一个面团之间有足够的空隙。
- 烘烤20分钟，直到烤饼香脆呈金黄色为止。

### 厨师小贴士

在烘焙过程中应避免打开烤炉。间中将烤炉打开会降低烤炉的温度和延长烘焙时间。



40  
分钟



4  
人份

高蛋白质点心

## 鸡肉丸

多汁的鸡肉碎配搭新鲜的蔬菜，味道类似传统中式点心烧卖

### G 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
鸡胸肉，剁碎		135 克
蛋白	2 个	
胡萝卜，切块	½ 根（中）	45 克
面包屑	⅓ 杯	
红洋葱，切碎	1 小根	40 克
红椒，切块	¼ 个	28 克
盐	¼ 茶匙	
胡椒粉	¼ 茶匙	

### 营养成分

份量：70克（3块）

热量	96 卡路里
蛋白质	10.2 克
脂肪总含量	1.0 克
- 饱和脂肪	0.3 克
- 胆固醇	27 毫克
碳水化合物	6.0 克
- 膳食纤维	1.1 克
钾	247 毫克
磷	136 毫克
钠	217 毫克

### 做法

1. 预热蒸炉。
2. 将所有的材料放入中碗里搅拌均匀成糊状。
3. 将肉取出，捏成大约2个拇指大的肉丸，或者跟着自己的喜爱，选择肉丸的大小。
4. 蒸大约20分钟，直到鸡肉煮熟。

### 厨师小贴士

建议使用不粘锅来将鸡肉丸煎至香脆可口。

4  
人份



高蛋白质点心

## 鸡肉汉堡

香脆多汁的自制煎肉饼，夹着两片蓬松的汉堡面包，加上新鲜多汁的生菜、洋葱和番茄，绝对让你一吃就回味无穷

### G 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
汉堡面包，切半	4 片	160 克
鸡胸肉	90 克	90 克
番茄，切成4片	1 个（中）	90 克
蛋白	1 个	60 克
红洋葱，切块	1 小个	40 克
面包屑	1/3 杯	30 克
生菜	4 片	20 克
植物油	1 茶匙	10 毫升

### 营养成分

份量：150克（1个）

热量	174 卡路里
蛋白质	10.9 克
脂肪总含量	1.7 克
- 饱和脂肪	0.4 克
- 胆固醇	27 毫克
碳水化合物	20.6 克
- 膳食纤维	2.0 克
钾	326 毫克
磷	171 毫克
钠	354 毫克

### 做法

- 肉饼馅料：将鸡肉碎、鸡蛋白、洋葱、面包屑和蚝油放入碗里搅拌。
- 把搅拌好的馅料捏成手掌大的肉饼。
- 将油倒入烤盘或平底锅以中火加热，然后放入肉饼煎并定期翻面，直到肉饼熟透并呈香脆金黄色。
- 将汉堡面包烤脆，然后面包各半中间放入生菜、番茄和肉饼。

### 厨师小贴士

可尝试使用其它肉类如瘦牛肉片或鱼片来替代。



**4**  
人份

高蛋白质点心

## 菜肉馅煎蛋饼

这道精致可口的多合一料理，有美味的鸡蛋和新鲜蔬菜，简单又方便

### G 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
鸡肉碎，剁碎	1.5 个手掌大	70 克
蛋白	3 个（中）	60 克
鸡蛋	2 个	60 克
青椒，切片	½ 颗（中）	50 克
红椒，切片	½ 颗（中）	50 克
白洋葱，切碎	½ 根（中）	40 克
橄榄油	1 汤匙	8 毫升
低钠酱油	1 茶匙	5 毫升

### 营养成分

份量：80克（1块）

热量	103 卡路里
蛋白质	10.2 克
脂肪总含量	4.5 克
- 饱和脂肪	1.1 克
- 胆固醇	95 毫克
碳水化合物	1.7 克
- 膳食纤维	0.8 克
钾	253 毫克
磷	132 毫克
钠	123 毫克

### 做法

- 在中碗里放入鸡蛋和蛋白打蛋，然后加入酱油。
- 将油倒入煎锅，以中火加热，然后放入洋葱和鸡肉翻炒3分钟，或直到鸡肉煮熟。
- 加入红椒和青椒后，将蛋液倒入。
- 盖锅并用小火煮20分钟直到蛋煮熟。

### 厨师小贴士

可尝试使用其它蔬菜\*如芹菜或黄瓜来增加口感。

4  
人份



高蛋白质点心

## 清蒸香兰鸡

芳香的香兰叶，包裹腌制过的鸡肉块，呈现风味独特的泰国小吃

### G 在未接受透析治疗与透析治疗

材料		份量
鸡胸肉，切成2寸大的肉块	3个手掌大	180克
大蒜，切碎	2汤匙	25克
低脂牛奶	1/4杯	25毫升
黄姜粉	1汤匙	15克
低钠酱油	2茶匙	10毫升
糖	1茶匙	5克
香兰叶	8片	3克
盐	1/4茶匙	1克

### 营养成分

份量：90克（2块）

热量	105卡路里
蛋白质	10.6克
脂肪总含量	2.3克
- 饱和脂肪	0.5克
- 胆固醇	40.2毫克
碳水化合物	2.6克
- 膳食纤维	0.5克
钾	295毫克
磷	195毫克
钠	213毫克

### 做法

1. 将大蒜、低脂牛奶、低钠酱油、糖、黄姜粉和盐放入碗里搅拌均匀。接着，放入鸡肉并腌制25分钟。
2. 预热蒸炉。
3. 用香兰叶完整地包裹鸡肉，并用牙签固定。
4. 将鸡肉蒸约15分钟，并确保鸡肉煮熟。

### 厨师小贴士

可添加其他天然香料如辣椒粉或牛至来调味。

# 词汇列表



## A

**氨基酸** 构成蛋白质的基本单位

## D

**蛋白尿** 在尿液中出现过量蛋白质的现象

**蛋白质** 指一种常见于肉类、乳制品和坚果的营养素；用于构建和修复肌肉组织生长，而其蛋白质代谢产物将会通过肾脏排出体外

**导管** 一条植入位于颈项静脉的软管

**电解质** 在血液和体液里带有电极的矿物质

## F

**缚磷素** 指药物如氢氧化铝、醋酸钙或碳酸钙将血液里的磷酸盐结合并排出体外；此药物一般适用于有高血磷的末期肾衰竭病患

**腹膜透析** 指在腹腔中植入一条永久性的的导管把特殊液体引入体内将体内毒素排出的过程

## G

**钙** 一种主要储存在骨头里的矿物质，功能为建构骨骼、调节心脏与肌肉的收缩，以及维持正常的凝血功能

**高生理价蛋白质** 含有与人体所需的氨基酸比例相似的蛋白质

## J

**肌酸酐** 肌肉在人体内代谢的产物：小部分来自于肉类食物在体内代谢后的产物

**钾** 人体所需的重要矿物质，帮助维持体内的液体平衡、神经传导与肌肉收缩的功能

## L

**磷** 一种广泛常见于食物、骨骼和牙齿中的矿物质

**磷酸盐** 由磷原子和体内氧原子结合而成

## M

**慢性肾脏病** 指肾功能随着时间持续下降的病理状态

**末期肾衰竭** 指肾脏丧失功能并已经无法正常运作的病理状态

## N

**钠** 人体的主要阳离子，帮助维持体内的液体平衡、神经传导与肌肉收缩的功能

**尿素素** 蛋白质主要的含氮代谢物

**尿素氮** 蛋白质代谢后产生的废物

## P

**排泄** 将体内废物排出体外的生理过程

**贫血** 血液中的红血球数量低于正常水平

## Q

**清蛋白** 血液里的含量最多的蛋白质

## S

**肾衰竭** 指肾功能不能有效地运作而导致有毒废物堆积体内的一种病理状态

**肾小球** 位于肾脏的毛细血管，用于过滤血液中的废物

**肾小球滤过率** 指在单位时间内从肾小球滤过的血浆容量，此指标用于评价肾功能

**肾脏** 两个豆状的器官，每个位于脊椎骨的左右侧并受到肋骨周围组织结构的保护

**肾脏移植** 通过外科手术将健康捐赠者的肾脏移植给肾衰竭的病患

**水肿** 体液滞留而导致人体软组织浮肿

## T

**透析** 通过透析器将血液里的废物排出体外的过程

**透析器** 主要用于代替没有功能的肾脏来清除血液中的代谢废物

## W

**未接受透析治疗** 指还未开始透析疗程的肾脏病患者

## X

**血液透析** 指将血液抽出体外，经过透析器把血液净化并送回体内的过程



# **鸣谢**

我们衷心感谢来自淡马锡理工学院食品应用科学与营养文凭课程  
(2012 - 2014 年班) 的学生：

**Lee Li Juan, Lim Yi Xuan Rachel, Loh Jue Yun Melissa Ruth,  
NurRashikin Binte Zainal Abidin, Sow Chia Chien Christina**  
在策划适合肾脏病患的食谱过程中所付出的贡献。

# 肾脏病患饮食指南



**Khoo Teck Puat  
Hospital**

Alexandra Health

90 Yishun Central, Singapore 768828  
Tel: (65) 6555 8000  
Fax: (65) 6602 3700  
[enquiry@alexandrahealth.com.sg](mailto:enquiry@alexandrahealth.com.sg)  
[www.ktph.com.sg](http://www.ktph.com.sg)



**National Kidney Foundation**

**81 Kim Keat Road, Singapore 328836**  
Tel: (65) 6299 0200 Fax: (65) 6299 3164 [contact\\_us@nkfs.org](mailto:contact_us@nkfs.org)



[www.nkfs.org](http://www.nkfs.org)



| NKF Singapore