

## 青江菜拌小魚

材料 (1人份)  
約16卡 鹽份0.8g

青江菜 (切成小段) ..... 50g  
小魚乾 ..... 5g  
醬油 ..... 適量

- 1 青江菜、小魚乾、醬油放入鋁箔紙包住。
- 2 加熱後混合。



## 南瓜沙拉

材料 (1人份)  
約130卡 鹽份0.4g

南瓜 ..... 50g  
A 鮪魚 ..... 1大匙  
美奶滋 ..... 1/2大匙  
新鮮奶油球 ..... 1個  
鹽、胡椒 ..... 各自少量

- 1 南瓜去皮，切成1cm片狀，放入耐熱容器加熱。
- 2 加熱後，加上已經拌勻的A。



## 杏鮑菇培根捲

材料 (1人份)  
約88卡 鹽份0.5g

杏鮑菇 ..... 1/2朵  
培根 ..... 1~2片  
鹽、胡椒 ..... 各自少量

- 1 杏鮑菇豎著切成一半，撒上鹽和胡椒。培根切成一半的長度。
- 2 把培根捲入杏鮑菇的軸，捲好後使用牙籤固定。



## 甜辣炒豬肉

材料 (1人份)  
約226卡 鹽份2.0g

豬肩里脊肉 (切薄片) ..... 70g  
鹽、胡椒 ..... 各自少量  
桔醬 ..... 1大匙  
醬油 ..... 2小匙

- 1 豬肉切成易於食用的一口大小，放入耐熱容器，撒些鹽、胡椒提味，添加桔醬、醬油後拌勻。



## 香炒胡蘿蔔絲

材料 (1人份)  
約46卡 鹽份0.9g

胡蘿蔔 ..... 50g  
A 醬油 ..... 1小匙  
味醂 ..... 1小匙  
芝麻油 ..... 1/4小匙  
芝麻 ..... 適量

- 1 胡蘿蔔不去皮，使用刨刀刨成薄片。
- 2 把1放入耐熱容器，添加A，拌勻後，利用鋁箔紙做成蓋子。



## 維也納香腸烤美奶滋

材料 (1人份)  
約128卡 鹽份0.6g

維也納香腸 (斜切對半) ..... 2條  
洋蔥 (切成5mm厚度的半月形) 10g  
美奶滋 ..... 適量  
鋁盒 ..... 1盒

- 1 維也納香腸與洋蔥放入鋁盒，擠入美奶滋。



## 焗烤雞肉美乃滋

材料 (1人份)  
約220卡 鹽份0.5g

雞腿肉 ..... 60g  
鹽、胡椒 ..... 各自少量  
花椰菜 ..... 2朵  
乳酪粉 ..... 適量  
A 美奶滋 ..... 1大匙  
咖哩粉 ..... 1/2小匙  
鋁箱 ..... 2盒

- 1 把肉身較厚的部份切開，切成4等份，撒些鹽與胡椒提味。花椰菜輕輕地撒鹽。
- 2 雞肉各2片切片與1朵花椰菜放入2個鋁盒，從上面淋拌勻的A，適量撒些乳酪粉。



## 香炒蘑菇絲

材料 (1人份)  
約101卡 鹽份1.7g

蘑菇 ..... 1/2袋  
鴻喜菇 ..... 1/2袋  
油豆腐 ..... 1/4片  
A 醬油 ..... 2小匙  
砂糖 ..... 1小匙  
芝麻油 ..... 1小匙  
七味辣粉 ..... 少量

- 1 蘑菇切細，鴻喜菇切成小朵。油豆腐切成5mm寬度。
- 2 把1放入耐熱容器，添加A拌勻。



## 冷凍漢堡排

材料 (1人份)  
約112卡 鹽份0.6g

市售的便當用冷凍漢堡排 ..... 2個 (1個25~30g)  
鋁箱

- 1 取下包裝 (塑料容器等)，放入鋁箱。  
※ 附屬的醬料等不可加熱。



## 冷凍炸春捲

材料 (1人份)  
約146卡 鹽份0.6g

市售的便當用冷凍炸春捲 ..... 2個 (1個25~30g)  
鋁箱

- 1 取下包裝 (塑料容器等)，放入鋁箱。



適合糖尿病、血脂異常、  
高血壓、痛風、  
代謝症候群、腎臟病者

營養師設計的

# 健康飲食套餐

為您介紹由營養師設計，適合文明病患者使用的食譜。HEALSIO能同時調理多種食材，迅速簡單即可完成。沒有疾病的人也能運用它，度過美味又健康的生活。



營養師 岡所志穗

營養師設計的健康食譜

可以同時調理多種食材的HEALSIO

例如，適合 糖尿病者 肉捲 & 烤蔬菜 & 高麗菜沙拉

可以將  
主菜與小菜  
同時調理！



鋪設鋁箔紙  
進行烹飪即可  
輕鬆清潔保養！

可以使用鋁箔紙  
以及金屬製濾鍋！

注意事項：「微波加熱」時，請勿使用烤盤、  
調理網、金屬製濾鍋、鋁箔紙。



去除多餘的油脂  
減少卡路里！

本食譜可在20分鐘內完成！

日常飲食的重點

## 糖尿病、血脂異常、高血壓、痛風、代謝症候群<sup>※1</sup>患者

### ◎1日3餐均衡飲食

用心做到大量使用蔬菜與海草類，營養均衡的飲食。

### ◎攝取適當的卡路里

攝取適合自己的卡路里、碳水化合物、蛋白質、脂質的最低攝取量。  
請用心做到均衡攝取維他命與礦物質、食物纖維的飲食。

### ◎細嚼慢嚥

避免吃太快，細嚼慢嚥地用餐，就能以較少的份量獲得飽腹感。

### ◎保持清淡的口味

攝取過多的鹽分，會導致血壓上昇與吃太多。  
用心地靈活運用檸檬、醋與香味蔬菜，達到減鹽效果。

## 腎臟病・糖尿病性腎症<sup>※2</sup>患者

### ◎減少蛋白質與鹽分

攝取過多會對腎臟造成負擔。

### ◎充分攝取適當的熱量

減少攝取的蛋白質，以增加碳水化合物和脂質的方式補足，確保適當的熱量來源。



請接受負責醫師、營養師的指導，用心準備適合自己的餐點。

※1 適合糖尿病、血脂異常、高血壓、痛風者的食譜，也推薦給擔心文明病的人使用。

※2 適合腎臟病者的食譜，也推薦給糖尿病性腎症者使用。

\*料理圖片為裝盤的範例。材料表以外的食品，未計算於營養價值表內。



營養成分 (1人份)

|           |       |
|-----------|-------|
| 熱量        | 224 卡 |
| 蛋白質       | 21.4g |
| 脂質        | 4.8g  |
| 碳水化合物     | 22.3g |
| 鈉         | 315mg |
| 鉀         | 900mg |
| 鈣         | 92mg  |
| 磷         | 262mg |
| 食物纖維      | 3.9g  |
| 相當於氯化鈉的含量 | 0.8g  |

適合 糖尿病者

### 肉捲 & 烤時蔬 & 高麗菜沙拉



材料 (2人份)

|               |      |          |         |           |
|---------------|------|----------|---------|-----------|
| 豬里肌肉片         | 140g | 豆芽菜      | 50g     |           |
| 杏鮑菇           | 30g  | 蒜頭 (磨成泥) | 3g      |           |
| 山藥            | 60g  | B 醬油 味醂  | 各1小匙    |           |
| A 地瓜          | 30g  | 酒        | 2小匙     |           |
|               | 蓮藕   | 30g      | 芝麻      | 適量 (1g)   |
|               | 南瓜   | 30g      | 櫻花蝦     | 4g        |
|               | 茄子   | 20g      | 鹽       | 少量 (0.4g) |
| 紅色甜椒 (直切成4對半) | 40g  | 芝麻油      | 適量 (1g) |           |
| 高麗菜 (切絲)      | 80g  |          |         |           |

- 把可飲用軟水注入水箱。
  - 杏鮑菇與山藥切成5cm長度的木棍狀，使用6等份的豬肉包住。  
※加熱時，蓋上鋁箔紙。
  - A的所有蔬菜切成1cm厚度。高麗菜、豆芽菜依序放入鋁箔紙包住。
  - 把2和3、紅色甜椒平放於網子。  
鋪上鋁箔紙後可使清潔保養更輕鬆。
- 手動烤箱** → **水波烤箱②** **決定**  
 → **1層·無預熱** **決定**  
 → **250°C** **決定** → **約20分鐘** → **啟動**
- 把B放入較大的耐熱容器，無需使用保鮮膜，置於爐內中間即可。(不需要放入烤盤)  
**手動微波** → **微波 200W** **決定**  
→ **約2分鐘** → **啟動**
  - 加熱後，肉捲浸漬於5，確實附著後撒些芝麻。
  - 添加櫻花蝦、鹽、芝麻油至高麗菜、豆芽菜涼拌。  
※部份蔬菜可能會烤焦，與調味料拌勻後不再明顯。

建議重點

- 杏鮑菇與山藥可使肉捲的內餡更加豐富，增加飽足感。此外，蔬菜含有豐富的食物纖維，食物纖維有助於舒緩餐後的血糖值升高。享用時，建議先從蔬菜開始。
- 肉捲的杏鮑菇可改換成香菇、金針菇。



營養成分 (1人份)

|           |         |
|-----------|---------|
| 熱量        | 242 卡   |
| 蛋白質       | 28.4g   |
| 脂質        | 7.8g    |
| 碳水化合物     | 15.7g   |
| 鈉         | 718mg   |
| 鉀         | 1,164mg |
| 鈣         | 86mg    |
| 磷         | 410mg   |
| 食物纖維      | 6.9g    |
| 相當於氯化鈉的含量 | 1.7g    |

適合 糖尿病者

### 香蒸鮭魚 & 涼拌什錦菇



材料 (2人份)

|              |               |              |              |         |
|--------------|---------------|--------------|--------------|---------|
| 生鮭魚          | 2片切片 (200g)   | 珍珠菇 (以水略微沖洗) | 100g         |         |
| A 酒          | 1大匙           | 杏鮑菇 (切薄片)    | 20g          |         |
|              | 醬油            | 1小匙          | 生香菇 (切成薄片)   | 10g     |
|              | 鹽             | 少量 (0.1g)    | 菠菜 (切成5cm長度) |         |
|              | 紅辣椒 (切圓片)     | 少量 (0.5g)    | 薑 (切絲)       | 5g      |
| 白蔥           | 1支 (100g)     | D 醬油         | 2小匙          |         |
| 牛蒡           | 40g           | 芝麻研磨粉        | 適量 (3g)      |         |
| B 紅色甜椒 (切薄片) | 30g           | 薑 (切絲)       | 5g           |         |
|              | 金針菇 (切成對半後撕開) | 40g          | 小豆苗 (切成對半)   | 5g      |
|              | 芝麻油           | 1小匙          | 柴魚片          | 適量 (3g) |
|              | 醬油            | 1/2小匙        |              |         |
| 鹽            | 少量 (0.1g)     |              |              |         |

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 把白蔥的綠色與白色部份分開。把綠色部份且已經切成適當大小的蔥及鮭魚依序放入平底的耐熱容器底，淋上A。
- 白色部份的蔥切絲。牛蒡去皮後以水沖洗，並確實擦乾。
- 把3與B放入金屬製烤碗拌勻。
- 使用鋁箔紙做出模子，放入C。使用鋁箔紙包住菠菜。  
※加熱時，蓋上菠菜的鋁箔紙。
- 把2與4、5放入烤盤。  
**17 蒸煮** **決定**  
→ **約20分鐘** → **啟動**
- 在6加熱之後，鮭魚擺於盤中，放入4，上面撒些胡椒、小豆苗。菠菜迅速過水後瀝乾，與C、D涼拌後擺盤，撒些柴魚片。

建議重點

- 食物纖維可抑制血糖 突然的升高。本食譜可攝取1天目標量約1/3的食物纖維。享用時，建議先從蘑菇和菠菜開始。
- 可應用平時容易購得的魚類。亦可使用一般家庭常見的鱈魚等等。



無需油炸，即可調理減少卡路里\*

適合 血脂異常患者

## 炸芝麻包雞肉 & 烤蔬菜



營養成分(1人份)

|           |       |
|-----------|-------|
| 熱量        | 278 卡 |
| 蛋白質       | 16.2g |
| 脂質        | 16.2g |
| 碳水化合物     | 15.3g |
| 鈉         | 221mg |
| 鉀         | 537mg |
| 鈣         | 123mg |
| 磷         | 211mg |
| 食物纖維      | 3.2g  |
| 相當於氯化鈉的含量 | 0.5g  |

材料(2人份)

|                |           |
|----------------|-----------|
| 雞腿肉(帶皮)        | 160g      |
| 酒              | 2小匙       |
| 醬油             | 1小匙       |
| 薑(磨成泥)         | 1g        |
| 蒜頭(磨成泥)        | 1g        |
| 馬鈴薯粉           | 1/2大匙     |
| 山椒(粉狀)         | 少量(0.1g)  |
| 黑芝麻、白芝麻        | 各1大匙      |
| 南瓜(切成8mm厚度的薄片) | 80g       |
| 紅色甜椒(直切成4等份)   | 1/2個(80g) |
| 青紫蘇(切絲)        | 2片(1g)    |

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 雞肉切成8等份，A約10分鐘。
- 3 待2的湯汁收乾，撒上已經拌勻的B。
- 4 把3的皮向上放在沾了油的烹調網上。南瓜，紅菜椒也排列著。



- 5 加熱後，擺盤，雞肉放入青紫蘇。

建議重點

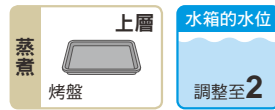
- 芝麻內含的多酚具有抗氧化作用，更能夠發揮降低體內膽固醇的作用。此外，同時攝取維他命E更具效果，建議使用含有豐富維他命E的南瓜或是青紫蘇。
- 炸物並非使用油炸，既抑制卡路里，也不需要處理炸油。

\*相較於一般烹調的(天麩羅鍋)308卡，水波爐的食譜僅278卡，減少卡路里約30卡



適合 高血壓者

## 醬燒雞肉丸子 & 沙拉



營養成分(1人份)

|           |       |
|-----------|-------|
| 熱量        | 286 卡 |
| 蛋白質       | 22.5g |
| 脂質        | 12.9g |
| 碳水化合物     | 17.8g |
| 鈉         | 395mg |
| 鉀         | 681mg |
| 鈣         | 99mg  |
| 磷         | 200mg |
| 食物纖維      | 2.8g  |
| 相當於氯化鈉的含量 | 0.9g  |

材料(2人份)

|               |            |
|---------------|------------|
| 雞絞肉           | 140g       |
| 木棉豆腐          | 60g        |
| 薑(切碎)         | 10g        |
| 青蔥(切蔥花)       | 20g        |
| 鹽、胡椒          | 各自少量(0.2g) |
| 白菜(切成小段)      | 60g        |
| 白蔥(斜切薄片)      | 20g        |
| 胡蘿蔔(切小段)      | 20g        |
| 乾香菇(恢復原狀後切薄片) | 2大匙        |
| 乾香菇的浸泡汁       | 2大匙        |
| 醬油、酢、馬鈴薯粉     | 各1小匙       |
| 酒             | 2小匙        |
| 中式清湯塊         | 少量(0.4g)   |
| 馬鈴薯           | 2/3顆(100g) |
| 雞蛋            | M1個(50g)   |
| 美奶滋           | 2小匙        |
| 蟹肉條(撕成細絲)     | 1個(10g)    |
| 小豆苗(切成3cm長度)  | 10g        |
| 烹飪紙           |            |

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 把A倒入碗裡，確實混合至出現黏度為止。
- 3 2分成10等份做出圓形，放入已鋪上烹飪紙的烤盤。
- 4 把B放入金屬製烤碗，拌勻。
- 5 馬鈴薯去皮，切成1cm厚度的小丁，放入金屬製濾鍋。
- 6 把4與5還有雞蛋放入3的烤盤。



- 7 加熱後，肉丸子擺入盤中，淋上已拌勻的勾芡。雞蛋務必置於自來水底下充分冷卻後剝殼，切碎後與馬鈴薯、C一起涼拌。

建議重點

- 醋具有提味的效果，可使料理整體口感提升，減鹽料理更能夠輕鬆品嚐到食材的原味。
- 可使用乾貝柱取代乾香菇，同樣可以煮出美味的高湯。使用干貝柱時，因干貝含有鹽份，可減少中式高湯的用量。



適合 痛風者

## 咖哩豆 & 烤山藥



| 營養成分 (1人份) |       |
|------------|-------|
| 熱量         | 255 卡 |
| 蛋白質        | 14.2g |
| 脂質         | 7.1g  |
| 碳水化合物      | 34.3g |
| 鈉          | 301mg |
| 鉀          | 883mg |
| 鈣          | 120mg |
| 磷          | 202mg |
| 食物纖維       | 10.7g |
| 相當於氯化鈉的含量  | 0.8g  |

材料 (2人份)

|                 |           |                 |       |
|-----------------|-----------|-----------------|-------|
| 綜合豆             | 120g      | 山藥 (切成1cm厚度的圓片) |       |
| 綜合肉類            | 50g       | 條瓜 (切成1cm厚度的圓片) | 100g  |
| 洋蔥 (切碎)         | 30g       |                 |       |
| 胡蘿蔔 (切成1cm片狀)   | 50g       | 青蔥 (切蔥花)        | 5g    |
| 秋葵 (切成1cm厚度的圓片) |           | A 味噌            | 1小匙   |
| 甜玉米 (罐裝、整支)     | 30g       | B 研磨芝麻          | 1小匙   |
| 水               | 60mL      | 砂糖              | 1/2小匙 |
| 清湯塊             | 1/2小匙     | 水               | 1小匙   |
| 咖哩粉             | 1小匙       | 烹飪紙             |       |
| 鹽               | 少量 (0.1g) |                 |       |
| 胡椒              | 少量 (0.1g) |                 |       |

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 把A放入金屬製烤碗，輕輕攪拌，利用烹飪紙做成內鍋蓋住。
- 烤盤的一半鋪上烹飪紙，平放山藥與條瓜。空出的地方放入2。
- 山藥與條瓜擺盤，撒些蔥，淋上已經拌勻的B。

### 建議重點

- 尿酸偏高者，多數都帶有代謝症候群等等。降低肉類攝取量，加上以綜合豆類為主，既減輕熱量或脂質的含量，同時還能夠攝取到食物纖維或維他命、礦物質。
- 水波爐的燒烤山藥外皮酥脆、裡面熱呼呼又鬆軟，無論是口感或美味的程度不亞於生的山藥。
- 如果沒有綜合豆類，也可以搭配水煮黃豆。



適合 腎臟病者

\*調整蛋白質含量的食譜。

## 牛肉炒粉絲 & 雙色韓式拌菜



| 營養成分 (1人份) |       |
|------------|-------|
| 熱量         | 356 卡 |
| 蛋白質        | 9.0g  |
| 脂質         | 18.2g |
| 碳水化合物      | 41.5g |
| 鈉          | 683mg |
| 鉀          | 830mg |
| 鈣          | 72mg  |
| 磷          | 167mg |
| 食物纖維       | 6.3g  |
| 相當於氯化鈉的含量  | 1.7g  |

材料 (2人份)

|               |           |                |         |
|---------------|-----------|----------------|---------|
| 冬粉 (切成對半)     | 50g       | 洋蔥 (切薄片)       | 30g     |
| 水             | 100mL     | C 韭菜 (切成5cm長度) | 40g     |
| 醬油            | 1大匙       | 胡蘿蔔 (切小段)      | 40g     |
| 砂糖            | 2大匙       | 黃豆芽            | 60g     |
| A 鹽           | 少量 (0.2g) | 菠菜 (切成小段)      | 80g     |
| 芝麻油           | 1/2大匙     | 白芝麻            | 適量 (1g) |
| 薑 (磨成泥)       | 4g        | D 醬油           | 適量 (1g) |
| 蒜頭 (磨成泥)      | 4g        | E 芝麻油          | 1小匙     |
| B 牛肉 (切成一口大小) | 50g       | 苦椒醬            | 適量 (1g) |
| 鴻喜菇 (切成小朵)    | 40g       | 醬油             | 適量 (1g) |
| 金針菇 (切成小朵)    | 40g       | 芝麻油            | 1小匙     |
| 香菇 (切薄片)      | 40g       | 研磨芝麻           | 1/2小匙   |
|               |           | 蒜頭 (磨成泥)       | 2g      |

- 把可飲用軟水注入水箱。
- C、黃豆芽、菠菜各自泡水15~20分鐘。  
\*腎臟病者在料理前最好能夠先以水沖洗，藉此降低鉀含量。
- 把A與冬粉放入金屬製烤碗 (直徑21cm) 後，放入B與瀝乾的C，同時避免冬粉溢出。
- 豆芽菜、菠菜各自瀝乾後，使用鋁箔紙包住。  
\*加熱時，蓋上鋁箔紙。
- 角把3與4放在烤盤上。
- 加熱後，添加白芝麻至3，確實拌勻。黃豆芽添加D涼拌，菠菜添加E涼拌。

### 建議重點

- 雜菜是一種韓式拌冬粉的料理。以冬粉作為主要食材，牛肉用量雖少，卻能夠享有飽足感，同時抑制蛋白質攝取量。
- 韓式拌菜的蔬菜可採用紫萁或水煮竹筍，不需要水洗即可使用。