



腎友好食

低磷鉀小蛋糕

撰文◎營養室營養師 江昀婕

慢性腎臟病病友因疾病關係，需要控制飲食中的電解質，在生活中食物的挑選受到很大的限制。在蛋糕製作上，其實利用平常的糕點製作材料，再減少其中磷、鉀的含量，就較能放心的大快朵頤囉！

這次製作的餐點，將含磷量高的牛奶更換為腎臟病配方奶、將蛋黃3顆減為1顆，這樣的作法能夠降低原本蛋糕中的75%的磷離子，而吃起來的口感及風味和一般的蛋糕並無太大差別。

對於一般民眾來說，將材料中的配方奶換回牛奶、蛋黃恢復原本的量，就是好吃的古早味蛋糕做法了。





做法

- ①準備兩個鍋子，蛋白與蛋黃分開。
- ②將蛋黃、玄米油、配方奶加水稀釋2倍，低筋麵粉過篩，這4種食材一起攪拌均勻備用。
- ③將蛋白打發，如使用攪拌器約20秒後加入一半砂糖，約30秒加入剩下砂糖，並打到蛋白穩固不變形。
- ④將步驟2與步驟3用的手法均勻混合，並且不可攪拌過久，以免蛋白消泡。
- ⑤倒入烤盤或是鋪好烘焙紙的鍋具，放入氣炸鍋。
- ⑥調整溫度160度、4分鐘拿出，中間輕輕畫兩刀，再繼續氣炸150度、20分鐘。
- ⑦利用牙籤或長細針插入蛋糕，如有蛋糕液沾上表示內部還沒熟，再持續烤10分鐘。如未沾上蛋糕液（可多確認幾個地方），表示蛋糕製作完成。

材料

六人份

雀巢盛健腎臟病配方奶
（或其他腎臟病配方奶）40ml
低筋麵粉80克、紅砂糖40克
雞蛋白3顆、雞蛋黃1顆
玄米油12克

營養

成分分析 一人份

熱量(大卡)	43
蛋白質(公克)	1.5
脂質(公克)	1.3
碳水化合物(公克)	6.5
鈉(毫克)	14.9
鉀(毫克)	21.4
磷(毫克)	13.3

索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：15390@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8744、郵寄：237414
新北市三峽區復興路399號社區醫學部。