推薦序

急重難罕的照護一直是成大醫院身為南台灣之國立醫學中心念茲在茲的社會責任，以專業團隊提供全人醫療更是成大醫療團隊一貫的驕傲和傳統。肺動脈高壓是一既困難且嚴重的罕見疾病，更需專業團隊的全心照護，成大醫院自 2005 年即引進標靶藥物並成立肺高壓團隊，全力投入此罕見疾病之照護。

成大肺高壓團隊除了專責醫師之外，更結合各科部專業醫師、營養部、藥劑部、護理部、社工部，提供病患全人醫療；除了在醫院的醫療照護之外，深入日常生活之衛教與諮詢更是成大肺高壓團隊的特色。

台南向以美食古都聞名，肺高壓病友受限於疾病，飲食多所受限。成大肺高壓團隊在衛教之餘，也希望能兼顧健康與美味。在營養部郭素娥主任、賴慧珊營養師、孔祥瑞營養師及全體營養部同仁的堅持及努力之下，經過多次反覆研究及實際烹煮，一道一道令人驚艷的健康料理呈現在肺高壓食譜上，全球第一本包含前菜、主菜和甜點的肺高壓食譜終於問世。

在以成大營養部及肺高壓團隊為榮的同時，我相信這只是個罕見疾病全人醫療的開始，成大醫院一定會繼續在急重難罕的照護上繼續與社會各界一同努力。

成大醫學院教授兼副院長

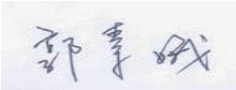
秦良敏

推薦序

本院肺高壓團隊為了服務病友，擬將營養部同仁費心設計的食譜付梓，為了提供病友們日常生活飲食有個參考依據，本部亦樂見其成。肺動脈高壓的病友飲食只需依循健康的飲食原則，每天攝取均衡的六大類食物，要注意的是控制鹽份和水分。近年來，食安的問題連環爆，加工程度愈高，買到黑心食品的風險也愈高。

這本食譜在這個時候出版恰是時候，其內容使用多量的蔬果搭配新鮮食材製作，還包含自製醬料的配方，製作方法簡單，它可以提供病友們，在家自己動手做減少油鹽的健康菜餚的參考。病友們不妨動手做看看，過程中有任何的建議或好心得，也歡迎和我們分享，也讓這本食譜更豐富。

成大醫院營養部主任



推薦序

投入肺高壓的治療不知不覺也將近十年了，接觸越久，越感受到病友及家屬的期望與需求，除了醫療的進步、預後的改善、兼具品質與健康的生活也該是我們追求的目標。

民以食為天，飲食是每個人的基本需求，肺高壓的病友因為疾病的關係，必須奉行少鹽少水的原則，也犧牲了許多口腹之慾。猶記得在美國學習肺高壓之時，飲食的衛教總是告訴病人不要吃炸雞、薯條還有中國食物，在衛教的當下，總想起如果生在台灣無法吃中國食物，這有多麼的不便與辛苦，當時總覺得有一本屬於台灣肺高壓病友的食譜該有多好。

回到台灣，很幸運的有許多優秀的同事一起加入肺高壓的照護，其中營養部更是幫忙甚多，舉凡病人的衛教、飲食的調整、總讓我們的病友把自己的營養和水分控制在最好的狀況，當慧珊營養師提到營養部想為病人更顧及兼具健康與美味去製作食譜時，當時內心的感動無以言喻。

台灣食材的多樣性與調味習慣讓這本食譜的製作異常艱辛，營養部卻依舊執著著不肯放棄美味與健康任何一端，利用下班時間為病友一道一道設計佳餚，在經過試煮試吃，如同營養部一貫的傳統，嚴格的要求到最好，每每遇到延後下班的營養部同仁，在心疼她們超時工作之時，卻總是換來一句『我們只想為病友多做一點，我們也想讓世界知道台灣食物一樣可以吃得很健康』。

他們默默的做到了，在為他們喝采之時，也深信這本食譜只是個開始，肺高壓的病友更健康而快樂的生活也不將只是個夢想。

成大醫院肺高壓專責醫師

許志新

2014, 10, 16

肺高壓飲食原則

肺動脈高壓主要飲食控制原則為低鹽、控制水份，以下飲食注意事項，提供病友們參考

低鹽飲食

因過多的鹽(鈉)會使水份蓄積在體內，增加心臟負荷，故每日鹽分應控制在3～5克(包括調味品及所吃的食物)。天然食物中即已含有鈉鹽，故食品調味添加的鹽分更應少於一般飲食習慣的添加量，總攝取量才不會超過建議量。

★ 避免放太多調味品或口味太重的飲食

少用含鈉量高的調味品如：鹽、醬油、辣椒醬、豆瓣醬、胡椒、鹽、味精、鮮雞精等。

食鹽與各類調味品鈉含量的換算表

1 茶匙食鹽＝6 公克食鹽 （2400 毫克鈉）	＝2 又 2/5 湯匙醬油 ＝6 茶匙味精 ＝6 茶匙烏醋 ＝15 茶匙蕃茄醬
1 公克鹽（400 毫克鈉）	＝6 毫升醬油（1 又 1/5 茶匙醬油） ＝3 公克味精（1 茶匙味精） ＝5 毫升烏醋（1 茶匙烏醋） ＝12 毫升蕃茄醬（2 又 1/2 茶匙番茄醬）

備註：食鹽中約含有 40%的鈉，即一公克食鹽中含有 400 毫克的鈉。

- 選擇自然新鮮的食物，並最好自行製備。
- 減少加工食品，例如罐頭類、醃漬品、醬瓜、肉鬆、火腿、麵線、雞絲麵、油麵、速食麵、速食粥、麵包、糕餅、甜鹹餅乾、奶酥、魚肉加工製品、醃製蔬菜、甜鹹蜜餞等。
- 減少湯汁食用、少加肉燥、菜湯、醬料等。
- 少用鹽水浸泡食物。
- 考慮食用市售的低鈉調味品，如低鈉鹽及低鈉醬油時，請先詢問醫療人員意見。且因其鉀含量甚高，不適於腎臟病患者。
- 利用烹調小技巧，以增加食物美味。
  - 在烹調時使用檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄、芒果、荔枝等水果的特殊酸味增加風味。
  - 使用香菜、草菇、海帶、洋蔥、香草等味道強烈的蔬菜來增添食物的美味。

- 低鹽佐料的使用—可用蒜、薑、及香草片等低鹽佐料，利用其特殊香味，達到變化食物風味的目的，但請與醫師討論是否會造成藥物交互作用。
- 糖醋的利用—烹調時使用糖、白醋來調味，可增添食物甜酸的風味。
- 鮮味的利用—用烤、蒸、燉等烹調方式，保持食物的原有鮮味，以減少鹽及味精的用量。
- 可以使用烤、燻的烹調方式，使食物產生特殊的風味，再淋上檸檬汁，即可降低因少放鹽的淡而無味。

低鹽飲食食物選擇表

食物類別	可　　食	忌　　食
奶類及其製品	• 全脂奶、脫脂奶及奶製品 每日不超過二杯。	• 乳酪
肉、魚、蛋類	• 新鮮肉、魚、家禽及蛋類	• 加鹽或燻製的食品，如：中西式火腿、香腸、臘肉、牛肉乾、豬肉乾、燻雞、板鴨、肉鬆、魚鬆、鹹魚、魚乾、鹹蛋、皮蛋、滷味等 • 罐製食品，如：肉醬、肉燥、沙丁魚、鮪魚、鰻魚等 • 速食品及其他成品，如：炸雞、漢堡、餡餅、各式肉丸、魚丸
豆類及其製品	• 新鮮豆類及其製品，如：豆腐、豆漿、豆花、豆干等	• 醃製、罐製、滷製的成品，如：加味豆干、筍豆、豆腐乳等
全穀根莖類	• 米飯、冬粉、米粉、自製麵食	• 麵包及西點，如：蛋糕、甜鹹餅乾、蘇打餅乾、蛋捲、奶酥等 • 麵線、油麵、雞絲麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉、披薩等
蔬菜類	• 新鮮蔬菜及自製蔬菜汁（芹菜、胡蘿蔔等含鈉量較高的蔬菜宜少食用）	• 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、梅干菜、雪裡紅、筍干等 • 冷凍蔬菜：如豌豆莢、青豆仁等 • 加工蔬菜汁、玉米及各種加鹽的蔬菜罐頭
水果類	• 新鮮水果及自製果汁	• 乾果類，如：蜜餞、脫水水果 • 各類罐頭水果及加工果汁，如：蕃茄汁。果汁粉
油脂類與堅果種子類	• 植物油，如：大豆油、花生油、紅花子油等	• 奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬、花生醬 • 加鹽的堅果種子類，例如杏仁果、瓜子、花生等
調味品	• 蔥、薑、蒜、白糖、白醋等 （請與醫師討論是否會造成藥物交互作用）	• 味精、蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、蕃茄醬、豆豉、味噌、芥茉醬、烏醋等
其他		• 雞精、牛肉精、海苔醬、速食湯、油炸粉、炸洋芋片、爆米花、米果、運動飲料

控制水份

需以體液(小便、汗液等)排出量及體重增減為依據，並每日記錄，且勿突然大量攝入液體。

★ 少吃醃製及加工製品或罐頭食品，少用醬料及含鹽分的調味品，以免容易口渴。
★ 少吃太油膩、太鹹、太甜的食物，避免口渴。
★ 少喝高湯如魚湯、菜湯、肉湯。
★ 烹調時，注意勿加太多水。
★ 盡量不喝炒菜後剩餘湯汁。
★ 夾菜時盡量滴乾湯汁。
★ 選擇濃縮狀態(固體狀、較乾)的食物，例如用乾飯取代水分多的稀飯、麵。
★ 先將一日可以喝的水，用固定容器裝好、並將這些水平均分配飲用，最好飲用溫開水較能解渴。
★ 可將一日可用的水分，一部分混合檸檬汁結成冰塊，口渴時含一粒冰塊在口中，讓冰塊慢慢溶解。
★ 在室溫下為液態的食物(如冰)，與其他液體食物及飲料的水分(如湯汁、果汁、水等)均要計算在內。
★ 水分含量高的食物，如西瓜、水梨、蓮霧或果凍、冰棒等食物均應考慮在內。
★ 吃藥喝的水。
★ 感到口渴時，用棉棒沾水濕潤嘴唇或用溫水漱口。
★ 口渴想喝水，可將溫水含在口中數秒再吞下，可降低口渴的感覺。
★ 嚼口香糖可減少口渴感。
★ 平時塗上護唇膏，減少嘴唇乾燥的感覺。

其他飲食注意事項

★ 避免暴飲暴食，維持飲食質、量一致。
★ 避免酒、咖啡、茶、辣等刺激性食物。
★ 避免中藥材、草藥。
★ 避免葡萄柚、柚子。
★ 避免自行補充維生素、礦物質等營養補充品、保健食品、健康食品。

香甜水果雞肉

- 材料（1人份）
  雞胸肉80公克、芒果30公克、鳳梨30公克、奇異果30公克、紅彩椒20公克、各式堅果10公克。
- 調味料
  糖5公克、水適量。
- 做法
  1. 將部分鳳梨打汁，加入少許糖製成醬汁。
  2. 芒果、紅椒，去皮、去籽、切塊；鳳梨、奇異果，去皮、切塊，備用。
  3. 雞胸肉去皮切塊，川燙撈起備用。
  4. 紅彩椒塊略燙熟，加入川燙熟雞胸塊、芒果、鳳梨、奇異果，最後淋上鳳梨汁拌勻。
  5. 食用前將堅果灑上即可。

香甜水果雞肉營養成份（1人份）

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	鈉(毫克)
223	22	7	18	2.1	82

和風蘆筍肉片

- 材料（1人份）
  去骨雞胸肉50公克、蘆筍50公克、紅彩椒20公克、堅果10公克。
- 和風醬料
  和風沙拉醬2公克、柴魚片2公克、糖10公克。
- 做法
  1. 鍋中放入開水，加入和風沙拉醬、柴魚片及糖，煮開備用。
  2. 去骨雞胸肉切片，蘆筍去皮切段、紅彩椒切細末，川燙備用。
  3. 堅果入烤箱略烤表面金黃色，備用。
  4. 川燙的去骨雞胸肉拌入適量和風醬調味，加入蘆筍及紅彩椒配色，灑上堅果即可。

和風蘆筍肉片營養成份（1人份）

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	鈉(毫克)
201	15	9	15	1.9	139

芒果雞絲麵

- 材料（1人份）

  芒果肉100公克、紅彩椒30公克、小黃瓜30公克、雞胸肉35公克、麵40公克。

- 做法

  1. 紅彩椒、小黃瓜洗淨切絲、雞胸肉切絲燙熟備用。
  2. 芒果肉攪打成泥狀製成醬汁備用。
  3. 麵燙熟，置冷開水中備用。
  4. 將紅彩椒、小黃瓜、雞胸肉和麵拌均勻。
  5. 將芒果泥淋至上方即可食用。

芒果雞絲麵營養成份（1人份）

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	鈉(毫克)
242	14	2	42	2.1	82

健康醬料

- 材料（1人份）

  優酪乳10c.c、蘋果15公克、蘋果汁10cc、檸檬汁10公克、芝麻1公克、糖5公克、義大利香料1公克、橄欖油1公克。

- 做法

  1. 蘋果洗淨切塊備用，加入優酪乳、蘋果汁全部材料拌勻。
  2. 檸檬汁加入芝麻、糖、義大利香料、橄欖油等全部材料拌勻即可。

健康醬料營養成份（1人份）

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	鈉(毫克)
62	1	2	10	0.5	10

小叮嚀：市售醬料常有高鹽份、高油脂的問題，例如和風醬、沙拉醬等，若使用蘋果、檸檬、優酪乳等特殊風味的食材，調製成健康醬料，可作為生菜沙拉的佐醬等，不但好吃，又不用擔心攝取過多鹽份及油脂喔！

茄汁豆腐番茄盅

- 材料（1人份）

  番茄200公克、豆腐30公克、洋蔥10公克、蛋白10公克、絞肉10公克、葡萄乾10公克、橄欖油1公克。

- 做法

  1. 將番茄上層割開，挖出番茄肉，取蕃茄肉攪碎，製成醬汁。
  2. 洋蔥炒香，並將豆腐搗泥加入絞肉、蛋白，小火燒入味備用。
  3. 將煮好的豆腐絞肉入盅，淋上茄汁，撒上葡萄乾即可。

茄汁豆腐番茄盅營養成份（1人份）

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	鈉(毫克)
175	9	3	28	4.8	38

橙汁排骨

- 材料（1人份）
  柳橙汁20c. c、小排骨(去骨）70公克、芝麻1公克、青花菜100公克、紅椒10公克。
- 調味料
  糖2公克、油1公克。
- 做法
  1. 排骨加糖調味醃20分鐘，入烤箱略烤至2面著金黃色。
  2. 芝麻略烤香，青花菜燙熟鋪盤，紅椒切細碎略燙備用。
  3. 將烤熟排骨加入橙汁拌勻。
  4. 灑上芝麻及紅椒末。
  5. 將完成的橙汁排骨入盤即可。

橙汁排骨營養成份（1人份）

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	鈉(毫克)
226	17	14	8	3.5	80

鮮蝦涼拌粉皮

- 材料（1人份）

  鮮蝦仁20公克、乾粉皮30公克、蘆筍30公克、奇異果40公克、橄欖油1公克。

- 做法

  1. 粉皮撕成塊狀泡開水至透明，備用。
  2. 蘆筍切段、奇異果去皮切條狀，備用。
  3. 鮮蝦仁與切段蘆筍過水川燙。
  4. 將所有食材拌勻，最後淋上橄欖油。

鮮蝦涼拌粉皮營養成份（1人份）

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	鈉(毫克)
129	5	1	25	1.6	44

堅果餅乾

- 材料（1人份）

  全麥麵粉20公克、南瓜子5公克、低筋麵粉20公克、糖5公克、核桃5公克、腰果5公克、蛋汁30公克、奶水10c. c、奶油5公克。

- 做法

  1. 將核桃、腰果用180℃烤6分鐘，備用。
  2. 糖、奶油拌勻，加入蛋汁拌勻。
  3. 加入全麥麵粉及低筋麵粉拌勻加奶水拌勻。
  4. 將核桃、腰果、南瓜子稍加搗碎，拌入麵糊中。
  5. 烤箱加熱上火200℃，下火190℃烤25分鐘即可。

堅果餅乾營養成份（1人份）

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	鈉(毫克)
340	11	16	38	2.9	100

甜蝦水果盤

- 材料（1人份）
  草蝦60公克、奇異果30公克、葡萄30公克、聖女蕃茄30公克、鳳梨30公克。

- 做法
  1. 草蝦洗淨去鬚與腳，用開水川燙5分鐘，用冰水沖涼備用。
  2. 奇異果、鳳梨去皮切丁、蕃茄、葡萄洗淨。
  3. 將所有食材組合即可。

甜蝦水果盤營養成份（1人份）

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	鈉(毫克)
121	15	1	13	1.7	99

甜椒優格

- 材料（1人份）

  紅甜椒30公克、黃甜椒30公克、葡萄乾10公克、小黃瓜30公克、原味優格100c. c。

- 做法

  1. 甜椒、小黃瓜洗淨瀝乾切好，備用。
  2. 備妥之甜椒、小黃瓜淋上優格，最後灑上葡萄乾即可食用

甜椒優格營養成份（1人份）

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	鈉(毫克)
130	4	2	24	2.3	40

菇菇雞腿拌飯

- 材料（1人份）

  乾香菇10公克、杏鮑菇30公克、筍30公克、雞腿肉60公克、油1公克、白(胚芽)飯100公克。

- 做法

  1. 乾香菇泡水至軟、切丁，保留香菇水煮白飯。
  2. 杏鮑菇、筍、雞腿肉切丁備用。
  3. 用少許油拌炒香菇、杏鮑菇、筍、雞腿肉。
  4. 最後再與用香菇水煮熟的白飯拌勻即可。

菇菇雞腿拌飯營養成份(1人份)

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	鈉(毫克)
299	17	7	42	3	73

蔬果壽司捲

- 材料（1人份）

  白(胚芽)飯150公克、紅蘿蔔30公克、鳳梨30公克、奇異果30公克、蘋果30公克、無鹽海苔片1公克、壽司醋5公克。

- 做法

  1. 紅蘿蔔、鳳梨、奇異果、蘋果去皮切長條。
  2. 白(胚芽)飯與少許壽司醋拌勻調味。
  3. 無鹽海苔片將白(胚芽)飯鋪平，放入所有食材，捲起即可。

蔬果壽司捲營養成份（1人份）

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	鈉(毫克)
322	7	2	69	4.3	167

和風蔬菜捲

- 材料（1人份）

  豬里肌80公克、紅彩椒30公克、綠豆芽30公克、小黃瓜30公克。
- 和風醬料

  少許醬油、糖、醋、柴魚、開水(醬油請至少1:1加開水稀釋)
- 做法

  1. 紅彩椒、小黃瓜洗淨切長條，綠豆芽川燙加入少許糖調味備用。
  2. 里肌肉片拍薄，包入紅彩椒、小黃瓜、綠豆芽，捲起後用錫箔紙固定(鎖住肉汁）。
  3. 入蒸箱蒸熟，斜切入盤即可。

和風蔬菜捲營養成份（1人份）

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	鈉(毫克)
173	19	9	4	1.6	114

咖哩菇菇

- 材料（1人份）

  洋菇20公克、紅蘿蔔20公克、濕香菇30公克、洋芋30公克、蘋果30公克、咖哩粉1公克、油1公克。

- 做法

  1. 洋菇、紅蘿蔔、濕香菇、洋芋切丁，用適量油加入咖哩粉拌炒。
  2. 蘋果切丁與作法1中食材混合拌勻即可。

咖哩菇菇營養成份（1人份）

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	鈉(毫克)
82	3	2	13	3.3	36

甘蔗香蕉蝦

- 材料（1人份）

  甘蔗50公克、新鮮蝦30公克、絞肉30公克、油5公克、香蕉30公克。

- 做法

  1. 部分甘蔗榨汁與新鮮蝦泥、香蕉、絞肉攪拌。
  2. 剩餘甘蔗切長條，將作法1食材包於甘蔗條外，先略蒸熟，用不沾鍋入少許油略炸，著上金黃色即可。

甘蔗香蕉蝦營養成份（1人份）

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	鈉(毫克)
167	13	7	13	0.6	61

百香果鮭魚

- 材料（1人份）

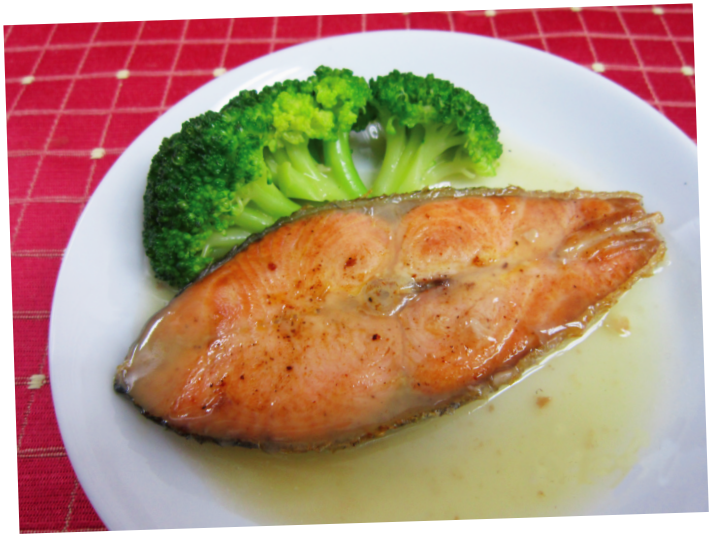
  百香果肉20公克、青花菜50公克、鮭魚60公克、油5公克、糖10公克、太白粉少許。

- 做法

  1. 鮭魚煎熟，青江菜燙熟備用。
  2. 百香果切開挖出果肉加糖，加少許粉製芡汁芶芡。
  3. 青花菜鋪底，將備妥之鮭魚淋上百香果汁。

百香果鮭魚營養成份（1人份）

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	鈉(毫克)
239	13	15	12	2.2	28



清蒸柳橙鱸魚

- 材料（1人份）

  柳橙3顆、鱸魚1尾、蓮子30公克、糖10公克、青蔥少許。

- 做法

  1. 取柳橙榨汁加入糖，放入蒸熟蓮子浸漬入味備用。
  2. 青蔥切絲備用。
  3. 鱸魚剖半排盤蒸熟。
  4. 將浸漬柳橙汁的蓮子淋上，入切絲青蔥排盤即可。

清蒸柳橙鱸魚營養成份（1人份）

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	鈉(毫克)
79	10	3	3	0.6	33

豬肉粉絲煲

- 材料（1人份）

  豬肉60公克、西芹50公克、紅蘿蔔50公克、油3公克、冬粉20公克、蒜頭1公克。

- 做法

  1. 豬肉切長條川燙，肉湯備用、冬粉泡軟備用。
  2. 西芹、紅蘿蔔切片川燙備用。
  3. 少許蒜頭炒香加入西芹、紅蘿蔔與豬肉炒熟。
  4. 將冬粉用肉湯再煮過，加入作法3. 之食材，用陶鍋略燜煮入味即可。

豬肉粉絲煲營養成份（1人份）

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	鈉(毫克)
197	13	5	25	2.6	121

水果蛋捲

- 材料（1人份）

  奇異果10公克、蘋果10公克、高麗菜100公克、雞蛋1個、太白粉5公克、沙拉油5公克。

- 做法

  1. 將高麗菜切絲及奇異果、蘋果切小丁備用。
  2. 將蛋打勻將蛋液過濾，倒入太白粉加水拌勻。
  3. 將沙拉油倒入鍋內，倒入蛋液，小火慢煎，煎成蛋皮。
  4. 蛋皮煎好後，鋪上高麗菜及水果丁，捲起固定即可。

水果蛋捲營養成份(1人份)

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	鈉(毫克)
175	8	11	11	1.7	93

桂圓糯米糕

- 材料（1人份）
  糯米80公克、桂圓乾15公克。
- 調味料
  糖20公克。
- 做法
  1. 桂圓乾泡水約1小時，將桂圓乾水與糯米蒸熟。
  2. 將桂圓乾及糖加入蒸熟糯米中拌勻。
  3. 再次入蒸箱中續蒸10分鐘即可。

桂圓糯米糕營養成份(1人份)

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	鈉(毫克)
405	7	1	92	0.9	4

自製大骨高湯

- 材料（1人份）

  大骨1000公克、香菇30公克、海帶20公克、玉米20公克、高麗菜20公克、白蘿蔔150公克

- 做法

  1. 大骨洗淨川燙後備用。
  2. 香菇、海帶、玉米、高麗菜、白蘿蔔等，所有材料加水1000cc煮滾。
  3. 入大骨熬煮，最後將所有食材取出，留下湯汁，待放涼入冰箱去浮油即可。

小叮嚀：利用新鮮食材熬煮的大骨湯，可作為湯底，煮麵、熬粥或炒菜時均可使用，以避免使用市售高湯塊、雞湯粉、鮮湯凍等，有鹽份過高的問題。另外提醒，高湯使用也不要過量喔，小心水份的控制。

黑糖桂圓發糕

- 材料（1人份）

  低筋麵粉25公克、在來米粉25公克、桂圓肉20公克、黑糖10公克。

- 做法

  1. 黑糖溶於熱水中拌勻，加入桂圓肉備用。
  2. 低筋麵粉、在來米粉過篩，加入桂圓肉與黑糖水混合均勻。
  3. 入模型大火蒸熟即可。

黑糖桂圓發糕營養成份(1人份)

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	鈉(毫克)
277	5	1	62	1.4	9

書　名：健康做美食 肺高壓飲食
作　　者：國立成功大學醫學院附設醫院營養部
出版者：國立成功大學醫學院附設醫院肺高壓團隊
地　址：台南市北區勝利路138號1樓心肺室肺高壓團隊
電　話：06-2353535分機2609
E-mail：nckuh.pah@gmail.com
出版年月：103年10月
版/刷次：第一版/第一刷
定價：新台幣250元

著作財產權人：國立成功大學醫學院附設醫院營養部
本書保留所有權利。欲利用本書全部或部份內容者，
須徵求著作財產權人國立成功大學醫學院附設醫院營
養部同意或書面授權。請洽國立成功大學醫學院附設
醫院肺高壓團隊〈 電話06-2353535分機2609 〉