



小食

Snack

士多啤梨克戟 (四人分量, 共八塊)

Strawberry Hotcake (4 servings / 8 pieces)

材料：

澄麵 80 克 (2 兩)，發粉 1 茶匙，砂糖 60 克，雞蛋 ½ 隻，士多啤梨 100 克 (2½ 兩，約 ½ 杯)，水 100 毫升 (約 ½ 杯)

士多啤梨汁：

士多啤梨果醬 3 湯匙，水 3 湯匙

做法：

- (1) 將澄麵、發粉及糖拌勻，慢慢拌入水及雞蛋至均勻。
- (2) 燒熱平底鑊，下 ½ 湯匙油，倒入 1 小杓粉漿，把兩面煎至金黃色，共做 8 塊。
- (3) 用 3 湯匙水把士多啤梨果醬煮稀作士多啤梨汁，淋於克戟上。
- (4) 士多啤梨切片，與克戟伴食。

Ingredients:

80g wheat starch; 1 tsp baking powder; 60g sugar; ½ egg; 100g strawberry; 100 ml water

Strawberry sauce:

3 tbsps strawberry jam; 3 tbsps water

Method:

- (1) Mix wheat starch baking powder and sugar together. Slowly stir in 100 ml water and egg to make flour paste.
- (2) Heat ½ tbsp oil. Pour in a small ladle of flour paste and pan – fry till 2 sides of hot cake turn golden – brown.
- (3) Dilute the strawberry jam with 3 tbsp of water to make strawberry sauce. Pour the sauce over the hotcakes.
- (4) Slice strawberry. Garnish pancake with sliced strawberry.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量 (二塊) 提供：(高生物質素 0 份，低生物質素 0 份) Each serving (2 pieces) provides:

熱量 Energy	188.5 卡路里 (cal)	脂肪 Fat	2.6 克 (g)	鉀質 Potassium	111.3 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	1.1 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	32.0 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	29.2 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	42.2 克 (g)	鈉質 Sodium	57.4 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.5 克 (g)

特點：澄麵是低蛋白質材料，用來代替麵粉，亦可做出鬆化之克戟。採用果醬開水，可節省用鮮果煮汁的工夫。



提子曲奇 (六人分量，共三十塊)

Raisins Cookies (6 servings / 30 pieces)

材料：

澄麵 100 克 (2½ 兩)，生粉 50 克 (1¼ 兩)，無鹽牛油 100 克 (2½ 兩)，發粉 2 茶匙，提子乾 30 克，砂糖 80 克 (留下½茶匙備用)，水 1 湯匙，黃梅果醬 1 茶匙 (以 4 茶匙水開稀)

做法：

- (1) 將澄麵、生粉、發粉一同拌勻，備用。
- (2) 將牛油置於室溫約 30 分鐘至較為軟身，續漸將砂糖、上項混合粉料及水加入牛油中拌勻，最後拌入提子乾，然後放入雪櫃雪至硬身。
- (3) 將粉糰搓成圓長條，切成 30 塊，置於 325°F (160°C) 焗爐內，焗 15 分鐘或至剛熟，塗上稀黃梅果醬及灑上約½茶匙砂糖，再焗 4 至 5 分鐘至金黃色即成。

Ingredients:

100g wheat starch; 50g cornflour; 100g salt – free butter; 2 tsp baking powder; 30g raisins; 80g sugar (leave ½ tsp sugar for later use); 1 tbsp water; 1 tsp apricot jam (dilute with 4 tsp boiled water)

Method:

- (1) Mix wheat starch, cornflour and baking powder together.
- (2) Leave butter at room temperature for about 30 minutes till soft. Slowly stir in sugar, flour mixture water and finally raisins. Refrigerate till hard.
- (3) Roll the dough into a long stick. Cut into 30 pieces. Bake at 325°F (160°C) for 15 minutes or just until done. Spread diluted apricot jam on the top of cookies. Sprinkle with ½ tsp sugar. Bake again for 4 – 5 more minutes until golden – brown.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量 (五塊) 提供：(高生物質素 0 份，低生物質素 0 份) Each serving (5 pieces) provides:

熱量 Energy	282.7 卡路里 (cal)	脂肪 Fat	13.6 克 (g)	鉀質 Potassium	49.6 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	0.3 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	36.3 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	21.9 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	41.1 克 (g)	鈉質 Sodium	27.4 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.3 克 (g)

特點：蛋白質極低但能提供高熱量的補充體力小食。可一次多做幾份，存於密封器皿內。
出外時亦方便攜帶。



麥包薄餅 (四人分量, 共四件)

Wheat Bread Pizza (4 servings / 4 pieces)

材料：

麥方飽 2 片，熟免治牛肉 60 克 (1½ 兩，約 2 滿湯匙)，番茄片 50 克 (1¼ 兩，約 ½ 個)，菠蘿粒 40 克 (1 兩)，青椒絲 30 克 (¾ 兩) 或適量，白菌片 20 克 (½ 兩) 或適量，意大利芝士絲 80 克 (2 兩，約 2 平湯匙)，無鹽番茄膏 2 平湯匙

做法：

- (1) 先將麥包塗上番茄膏，灑上 ⅓ 芝士絲。
- (2) 然後將免治牛肉、番茄粒、菠蘿粒、青椒絲及白菌片平均放在麥包上，最後將其餘芝士絲放上面。
- (3) 將麥包放入焗爐用 200°C 焗約 5 分鐘至芝士溶化及麥包烘至金黃色，取出，切成四件即成。

Ingredients:

2 slices wheat bread; 60g (2 full tbsps) cooked minced beef; 50g sliced tomato; 40g diced pineapple; 30g shredded green bell pepper; 20g sliced mushroom; 80g shredded mozzarella cheese; 2 tbsp salt-free tomato paste

Method:

- (1) Spread tomato paste on the bread. Sprinkle with ⅓ shredded cheese.
- (2) Lay minced beef, sliced tomato, diced pineapple, shredded green bell pepper and sliced mushroom on the bread. Top with the rest of shredded cheese.
- (3) Put the bread into oven. Grill at 200°C for about 5 minutes till the cheese melt and the bread turns golden-brown. Cut the 2 slices of pizza diagonally into 4 pieces.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 1½ 份，低生物質素 1 份) Each serving (1 piece) provides:

熱量 Energy	203.1 卡路里(cal)	脂肪 Fat	56.2 克(g)	鉀質 Potassium	235.2 毫克(mg)
蛋白質 Protein	12.0 克(g)	膽固醇 Cholesterol	196 毫克(mg)	磷質 Phosphorus	196 毫克(mg)
醣質 Carbohydrate	13.58 克(g)	鈉質 Sodium	251.3 毫克(mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	1.28 克(g)

特點：這是高蛋白質的小食，適合食量不大或胃口欠佳的洗腎人士食用。意大利芝士的鈉質較其他芝士低。如血脂肪過高，可選擇「不含脂肪」的意大利芝士。



蔬菜天婦羅 (六人分量)

Vegetable Tempura (6 Servings)

材料：

茄子 80 克 (2 兩) ，青椒 40 克 (1 兩，約 ½ 杯) ，鮮冬菇 4 隻，紅蘿蔔 20 克 (½ 兩) ，洋葱 50 克 (1¼ 兩，約 ½ 個) ，西蘭花 50 克 (1¼ 兩)

脆漿料：

澄麵 2 湯匙，生粉 2 湯匙，發粉 1 茶匙，雞蛋 ½ 隻，鹽 ¼ 茶匙，水 3 湯匙

做法：

- (1) 將脆漿料調勻備用。
- (2) 蔬菜依個人喜好切成不同形狀。
- (3) 燒熱油鑊，蔬菜沾上脆漿，放入油中炸至微金黃色即成。

Ingredients:

80g eggplant; 40g green bell pepper; 4 fresh black mushroom; 20g carrot; 50g onion; 50g broccoli

Batter:

2 tbsp wheat starch; 2 tbsp cornflour; 1 tsp baking powder; ½ egg; ¼ tbsp salt; 3 tbsp water

Method:

- (1) Mix batter.
- (2) Cut vegetables into any desirable shape.
- (3) Heat oil. Dip vegetables in batter. Deep – fry till the vegetables turn slightly golden – brown. Serve hot.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量提供：(高生物質素 0 份，低生物質素 0 份) Each serving provides:

熱量 Energy	123.0 卡路里 (cal)	脂肪 Fat	9.6 克 (g)	鉀質 Potassium	82.7 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	1.3 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	17.8 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	28.8 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	8.5 克 (g)	鈉質 Sodium	105.5 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.9 克 (g)

特點：港人熱愛日本小吃，這裏改換了部分材料，希望讀者喜歡。



中式飯糰 (四人分量, 共八件)

Chinese Style Rice Balls (4 servings / 8 pieces)

材料：

白飯 2 中碗 (300g)，雞肉 40 克 (1 兩)，紅蘿蔔 40 克 (1 兩)，冬菇 2 隻，芫荽 1 棵或隨意，葱 1 棵或隨意

調味料：

鹽 ½ 茶匙，麻油 1 茶匙，生抽 ½ 湯匙

做法：

- (1) 冬菇浸軟去蒂；雞肉、紅蘿蔔、冬菇、芫荽及葱全切碎。
- (2) 燒熱鑊，下 ½ 湯匙油，爆香紅蘿蔔及冬菇粒，加入雞肉及調味料炒熟，最後拌入葱及芫荽備用。
- (3) 將炒好的材料拌入白飯中，用保鮮紙或日本蓆搓成長條，切成 8 份便成。冷熱食皆宜。

Ingredients:

2 medium bowl cooked rice (300g); 40g boneless chicken breast; 40g carrot; 2 chinese mushroom; 1 stalk coriander; 1 stalk spring onion

Seasonings:

½ tsp salt; 1 tsp sesame oil; ½ tbsp light soy sauce

Method:

- (1) Soak chinese mushroom till soft. Trim. Mince chicken, carrot, black mushroom, coriander and spring onion into small pieces.
- (2) Heat ½ tbsp oil. Saute carrot and black mushroom. Add in chicken and seasonings. Stir till done. Stir in minced spring onion and coriander.
- (3) Mix the stir-fried ingredients with cooked rice. Use clear cling film or sushi mat to make a long roll. Cut the roll into 8 sections. Can be served hot or cold.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量 (二件) 提供：(高生物質素 ¼ 份，低生物質素 1 份) Each serving (2 pieces) provides:

熱量 Energy	133.6 卡路里 (Cal)	脂肪 Fat	1.6 克 (g)	鉀質 Potassium	123.7 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	4.8 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	5.8 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	61.1 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	24.3 克 (g)	鈉質 Sodium	364.4 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.6 克 (g)

特點：這是一般有味飯的另類包裝，使平凡的正餐變成外形吸引的小食，對於胃口欠佳及食量不大的人士，可在正餐以外的時間多加進食，務求達到所需攝取的營養分量。



馬蹄糕 (八人分量，共十六件)

Water Chestnut Pudding (8 servings / 16 pieces)

材料：

馬蹄 160 克 (4 兩)，馬蹄粉 120 克 (3 兩)，澄麵 40 克 (1 兩)，吉士粉 1 湯匙，冰糖 200 克 (5 兩)，水 1 公升 (約 4 中碗)

做法：

- (1) 洗淨馬蹄，去皮及剝碎備用。
- (2) 將馬蹄粉、澄麵、吉士粉與 ½ 公升水調勻。
- (3) 燒滾餘下 ½ 公升水，加入冰糖、馬蹄碎和馬蹄粉水拌勻，煮滾。
- (4) 將馬蹄糊倒入深盆中，蒸 20 分鐘，可雪凍或煎熱來吃。

Ingredients:

160g water chestnut; 120g water chestnut powder; 40g wheat starch; 1 tbsp custard powder; 200g rock sugar; 1 litre water

Method:

- (1) Thoroughly wash water chestnuts. Skin and mince.
- (2) Add water chestnut powder, wheat starch and custard powder into ½ litre of water and stir well.
- (3) Boil another ½ litre of water. Stir in rock sugar, water chestnut and flour solution. Bring to the boil.
- (4) Pour water chestnut paste into a deep tray. Steam for 20 minutes. Serve cold or hot (after pan-fried).

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量 (二件) 提供：(高生物質素 0 份，低生物質素 0 份) Each serving (2 pieces) provides:

熱量 Energy	151.3 卡路里 (cal)	脂肪 Fat	0.15 克 (g)	鉀質 Potassium	134.8 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	0.48 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	3.3 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	16.4 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	50.6 克 (g)	鈉質 Sodium	35.0 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.6 克 (g)

特點：老少咸宜，是一款可口的低蛋白小點。若煎熱來吃，可從食油中得到更多卡路里。



咖喱蔥油軟餅 (六人分量，共十八塊)

Fried Spring Onion Pancakes (6 servings / 18 pieces)

材料：

澄麵 100 克 (2½兩)，生粉 50 克 (1¼兩)，蔥粒 50 克 (1¼兩，約 4 至 5 條)，植物油 1 湯匙，咖喱粉¼茶匙，滾水 200 毫升，鹽¼茶匙，發粉 1 茶匙，胡椒粉¼茶匙

做法：

- (1)先將澄麵、生粉、發粉一同拌勻。
- (2)用滾水沖入粉中，快手攪勻，用布蓋 5 分鐘。
- (3)在桌面上灑上少許澄麵，把粉糰倒在桌上，加入油、鹽、胡椒粉、咖喱粉搓勻成軟粉糰。
- (4)將蔥粒加入軟粉糰中搓勻，切成十八份，壓成小圓餅狀，用少許油煎至金黃色，上碟。

Ingredients:

100g wheat starch; 50g cornflour; 50g diced spring onion; 1 tbsp vegetable oil; ¼ tsp curry powder; 200 ml boiling water; ¼ tsp salt; 1 tsp baking powder; ¼ tsp pepper

Method:

- (1)Mix wheat starch with cornflour and baking powder. Stir well.
- (2)Pour boiling water into the bowl of flour mixture. Quickly stir well to make a dough. Cover with a piece of cloth for 5 minutes.
- (3)Sprinkle flour on table. Pour the dough onto table surface. Add in oil, salt, pepper and curry powder. Mix well. Rub the dough till soft.
- (4)Add in diced spring onion and rub the dough. Divide the dough into 18 portions. Press them to make round pancakes. Pan - fry till the pancakes turn golden - brown. Serve on plate.

營養分析 Nutrient Analysis

每人分量 (三塊) 提供： (高生物質素 0 份，低生物質素 0 份) Each serving (3 pieces) provides:

熱量 Energy	136.4 卡路里 (Cal)	脂肪 Fat	4.5 克 (g)	鉀質 Potassium	30.1 毫克 (mg)
蛋白質 Protein	0.2 克 (g)	膽固醇 Cholesterol	0.0 毫克 (mg)	磷質 Phosphorus	10.5 毫克 (mg)
醣質 Carbohydrate	23.5 克 (g)	鈉質 Sodium	113.0 毫克 (mg)	膳食纖維 Dietary Fiber	0.3 克 (g)

特點：此乃蛋白質及礦物質極低的香口鹹點。可將剩餘軟餅存於雪櫃中，食用時再用微波爐焗熱，仍然美味無窮。

