

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24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^{※1}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^{※2}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。

套餐

便當套餐／健康飲食套餐



適合 糖尿病者

健康串燒&蒸高麗菜

材料 (2人份)

雞胸肉 (去皮, 切成12等份)	120g	奶酪切片 (切成2等份)	1塊 (20g)
A 鹽麪	5g	C 白蔥 (切成4等份)	40g
砂糖	1小匙	黃色甜椒 (切成4等份)	40g
高野豆腐	1片 (15g)	紅色甜椒 (切成4等份)	40g
B 醬油	1小匙	高麗菜 (切成一口大小)	100g
味醂	2小匙	青紫蘇 ^㊸ (切絲)	2枚
馬鈴薯粉	1小匙	薑 (切絲)	適量 (1g)
青紫蘇 ^㊸ (直切成對半)	2枚	D 甘露醬油 (2倍濃縮)	1/2大匙
茄子 (切成3等份的圓圈)	30g	水	1大匙
條瓜 (切成3等份的圓圈)	30g	竹串	10支



營養成分 (1人份)

熱量	207 卡
蛋白質	21.3g
脂質	6.1g
碳水化合物	16.3g
鈉	604mg
鉀	545mg
鈣	156mg
磷	308mg
食物纖維	2.5g
相當於氯化鈉的含量	1.6g

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 雞胸肉浸漬至A1小時以上。
- 高野豆腐泡清水或溫水恢復原狀。確實的瀝乾，直切成2等份，較厚的部份再對切。
- 將3浸入B，上下來回的搖勻有助於入味。表面鋪滿馬鈴薯粉。
- 青紫蘇^㊸放入4，直立捲成滾筒狀，使用竹串串起2個。
- 茄子、條瓜的圓切片交替的使用竹串串起3個，上面放奶酪。
- 將2的雞胸肉2個、C的蔬菜各2個，交替的使用竹串串起，白蔥、黃色甜椒、紅色甜椒各串起2支。
- 把5、6、7平放於網子。
- 使用鋁箔紙包住高麗菜，放在8空出的地方。



※加熱時，蓋上鋁箔紙。

24 健康套餐(烤)

→ 啟動

[採用手動時：34水波燒烤 (顯示部沒有預熱表示) 約22分鐘]

- 加熱後，添加已瀝乾的高麗菜、青紫蘇^㊸、薑涼拌，淋上已經混合的D。

建議重點

- 雞胸肉部位的卡路里含量低於雞腿肉。使用時去皮，更加的降低卡路里。浸漬於鹽麪，可使雞胸肉更為的軟嫩。此外，含高品質蛋白質的高野豆腐，香氣四溢，不同於一般的口感。
- 想要抑制卡路里時，亦可使用雞肉片。
- 雞胸肉與蔬菜亦可同時燒烤出美味。因可使用鋁箔紙，高麗菜也可以同時加熱，輕鬆實現攝取均衡營養的料理。



適合 糖尿病者

肉捲 & 烤時蔬 & 高麗菜沙拉

燒烤 網子 概略時間 水箱的水位

下層、烤盤 約24分鐘 1以上

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

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		

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。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 把2和3、紅色甜椒平放於網子。

※加熱時，蓋上鋁箔紙。



鋪上鋁箔紙後可使清潔保養更輕鬆。

24 健康套餐(烤)

→ 啟動

→ 出爐溫控 ^ (強) ※30秒內按下

- 5 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)

手動設定 →

31 微波 200W → 手動設定

→ 約2分鐘 → 啟動

- 6 加熱後，肉捲浸漬於5，確實附著後撒些芝麻。
- 7 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。

[採用手動時：34水波燒烤 (顯示部沒有預熱表示) 約24分鐘]

套餐

健康飲食套餐



適合 糖尿病者

香蒸鮭魚 & 涼拌什錦菇

蒸し 上層 概略時間 水箱的水位

烤盤 約20分鐘 調整至2

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

材料(2人份)

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

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 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。
- 3 白色部份的蔥切絲。牛蒡去皮後以水沖洗，並確實擦乾。
- 4 把3與B放入金屬製烤碗拌勻。
- 5 使用鋁箔紙做出模子，放入C。使用鋁箔紙包住菠菜。
- 6 把2與4、5放入烤盤。



※加熱時，蓋上菠菜的鋁箔紙。

25 健康套餐(蒸) → 啟動

採用手動時：32蒸煮約20分鐘

- 7 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。



適合 血脂異常患者

炸芝麻包雞肉 & 烤蔬菜

燒烤 網子 概略時間 水箱的水位

下層、烤盤 約22分鐘 1以上

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
- A 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
- B 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。



24 健康套餐(烤)

→ 啟動

採用手動時：34水波燒烤(顯示部沒有「預熱」表示)約22分鐘

- 5 加熱後，擺盤，雞肉放入青紫蘇。

建議重點

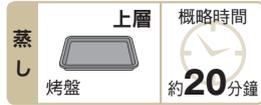
- 芝麻內含的多酚具有抗氧化作用，更能夠發揮降低體內膽固醇的作用。此外，同時攝取維他命E更具效果，建議使用含有豐富維他命E的南瓜或是青紫蘇。
- 炸物並非使用油炸，既抑制卡路里，也不需要處理炸油。

*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)

A	雞絞肉.....140g	馬鈴薯.....2/3顆 (100g)
	木棉豆腐.....60g	雞蛋.....M1個 (50g)
	薑 (切碎).....10g	美奶滋.....2小匙
	青蔥 (切蔥花).....20g	蟹肉條 (撕成細絲)
	鹽、胡椒.....各自少量 (0.2g)	C
	白菜 (切成小段).....60g	小豆苗 (切成3cm長度).....10g
	白蔥 (斜切薄片).....20g	烹飪紙
	胡蘿蔔 (切小段).....20g	
B	乾香菇 (恢復原狀後切薄片).....小型2朵 (3g)	
	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)	

- 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。

25 健康套餐(蒸) → 啟動

採用手動時：32蒸煮約20分鐘

- 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。

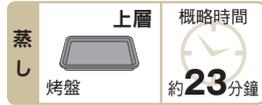
建議重點

- 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 高血壓者

鯛魚檸檬蒸 & 辣拌昆布



營養成分 (1人份)	
熱量	270 卡
蛋白質	19.2g
脂質	9.7g
碳水化合物	29.7g
鈉	542mg
鉀	789mg
鈣	370mg
磷	325mg
食物纖維	4.2g
相當於氯化鈉的含量	1.3g

材料 (2人份)

A	鯛魚 (無魚骨) ... 2片切片 (140g)	昆布絲 (乾燥，泡水恢復原狀).....20g
	鹽.....1/10小匙	金針菇 (切成3cm長度).....30g
	洋蔥 (切薄片).....100g	苦椒醬.....1小匙
	胡蘿蔔 (切小段).....70g	白芝麻.....2小匙
	檸檬 (去皮，切成2mm厚度的圓片).....1個 (60g)	酒.....1大匙
	酒.....2大匙	小豆苗 (切成3等份).....10g
	鹽.....1/6小匙	
	胡椒.....少量 (0.1g)	

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 洋蔥、胡蘿蔔、撒鹽的鯛魚、檸檬依序疊放放入平底的耐熱容器，淋上A。
- 3 鋁箔紙做成蓋子直立鋪在烤盤上，鋪滿均勻混合的B。
- 4 3放入2。

25 健康套餐(蒸)

→ 啟動

→ [出爐溫控] [強] ※30秒內按下

採用手動時：32蒸煮約23分鐘

- 5 加熱後，將2擺盤，放入小豆苗。

建議重點

- 檸檬的香氣與酸味帶來不同層次的口感，同時發揮減鹽效果。此外，檸檬含有豐富的維他命C，可有效預防壓力或感冒。
- 魚類可採用其他白色魚肉選取代鯛魚。

套餐

健康飲食套餐