

潤餅食材可百搭

吃的安心又健康

文/營養科 陳吟瑄 營養師

二十四節氣中的「清明」，由於在「春分」天氣日漸暖和之後，花草樹木都萌芽蓬勃生長，景象清爽明媚，所以命名為「清明」。

清明節在每年國曆4月5日前後，吃潤餅是國人特有的文化。一般市售潤餅通常會使用兩張餅皮，熱量相當於1/4碗飯，餡料有菜絲、榨菜絲、皇帝豆、高麗菜、韭菜、豆芽菜、豆干、筍絲、芹菜及蛋酥，再撒上花生粉及糖粉，有些店家還會放入炸紅糟肉、五花肉、香腸等高油脂食物；南部地區甚至更豪爽地將油麵都包進去，因爽口不油膩，很多人會覺得熱量一定不高，進而當作輕食的選擇之一。

但是，潤餅配料如紅糟肉，其製作過程的「油炸」步驟會使肉的熱量增加，而香腸也是脂肪量偏高的加工肉品。增加口感的蛋酥，則是蛋液倒入高溫油鍋內攪拌而得的成品，讓潤餅多一層風味的花生粉也大多添加砂糖，通通是高熱量陷阱！一不留神，就額外吃進好多熱量下肚了！

以下，來教大家健康小撇步，把握下列原則，在家自己動手包潤餅，才能在享受美食之餘，也能一手掌握健康。

1. 主食多替換，健康吃的飽

一般潤餅因為怕破會使用兩張潤餅皮，可減少使用一張潤餅皮，若可以也能將潤餅皮改為全麥潤餅皮取代麵粉餅皮。

有些人會把潤餅當點心，那當餐主食的飯類或麵食澱粉就要減量，尤其是有血糖疾病的患者，更需要嚴格控管澱粉的攝取。若吃了1份以兩張餅皮包半碗油麵的潤餅，則記得當天飯量減少半碗，避免熱量攝取過多。

2. 少糖多堅果，一匙剛剛好

一般我們吃潤餅都會添加花生粉，花生是屬於堅果種子類，堅果種子類富含單元不飽和脂肪酸、維生素E、纖維質、鎂等營養素，可降低壞膽固醇(LDL-C)，亦有抗氧化、促進腸胃蠕動、保護心臟等功能，我國每日飲食指南建議每天攝取1份堅果種子類(約等於1湯匙花生粉)，所以建議加一匙花生粉就好，千萬別過量。

但市售潤餅添加的花生粉通常混合糖粉，因此只添加「單純的花生粉」是最好的選擇！沾有糖霜的花生粉只會提高熱量，攝取過量的糖不僅會造成肥胖、代謝異常與齲齒，還會刺激胰島素快速分泌，造成血糖與情緒不穩，增加心血管疾病風險，因此適量使用糖粉及花生粉很重要，也可改用海苔粉、香椿粉或用新鮮水果的甜味取代。

3. 多蔬果，增加纖維好處多

蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、腸道益生菌生長、降低血膽固醇。國健署2013至2016國民營養健康狀況變遷調查指出我國19~64歲成人每日平均蔬菜攝取量不足3份者有86%，19-64歲女性蔬菜攝取量不足3份更達88.1%，因此建議潤餅內餡可以盡量選用當季新鮮、顏色豐富及富含纖維的蔬菜，例如高麗菜、胡蘿蔔絲、韭菜、香菇絲、苜蓿芽、豆芽菜等，並且少用醃漬過的蔬菜，多用新鮮的蔥、蒜、香菜等天然香料來做調味。另外，搭配季節性的新鮮水果（如椪柑、小番茄、蓮霧、香蕉、芭樂、蘋果等），不僅口味清爽，也可增加飽足感。

4. 少油，窈窕多健康

潤餅內餡的烹調方式可少用煎或炸的方式，改用燙或蒸，並且少用飽和脂肪含量高的五花肉、紅糟肉、香腸等食材，可改用川燙雞肉絲、瘦豬肉絲、豆干絲等，而炸蛋酥可用蒸蛋皮取代，若想添加含油脂的油麵，則建議以川燙方式減少油量。

清明節吃潤餅，已成為國人一項應景習俗，若想要吃的健康少負擔，只要應用以上原則，各項食材之烹調方式盡量用水煮、川燙等方式，少用油炸，以減少熱量的攝取，就可以享受健康又美味的潤餅。

別忘了在享受美味佳餚後找時間多運動，就能避免過多熱量囤積體內，減少身體負擔，方能吃的開心又健康喔！

