

# 清明潤餅聰明選 健康輕食無負擔



◎林口長庚營養治療科營養師 陳俞秀

學歷 | 中國醫藥大學營養系  
專長 | 銀髮族營養

**清**明除了祭祖，當然也要祭祭我們的五臟廟啦！身為營養師一定要來談談清明最具代表的寒食——潤餅。雖然現在潤餅在市場、夜市等唾手可得，但如何選擇或製作與我們的健康可是息息相關。在台灣包潤餅的內餡材料，大多使用炒過的豆芽菜、高麗菜絲、菜脯及香腸片、肉絲、蛋酥等，再依照個人喜好灑上花生粉或糖粉，製作過程簡單方便，只要稍作調整，潤餅也可變身低鹽、低脂的健康輕食。

一份潤餅約需 60 克麵粉（2 片餅皮）製成，熱量相當半碗飯（約 140 大卡），含配料的話，市售大分潤餅熱量將近 500 大卡、小分的也有 400 大

卡，若一次吃了兩份，恐超過正餐一餐的熱量（市售便當一個約 600~800 大卡），對於需減重及飲食限制者不得不慎。建議選用全麥餅皮，雖熱量差不多，但增加纖維攝取，增加飽足感，較能有效控制食量。

想要調整潤餅的鹽分及熱量，餡料的選擇非常重要，若能以新鮮食材替代加工醃漬品，可以減少鈉及熱量的攝取，例如：以新鮮蘿蔔絲及小黃瓜絲替代菜脯；肉絲或豆干絲替代香腸或蛋酥等（成分差異見附表）。另外備料上，青菜或肉類以汆燙或蒸煮為主，不額外過油拌炒；配料選擇一種優質蛋白質（豆、肉或蛋類）食



附表 常見餡料成分

蔬菜餡料 (100 克)	熱量 (大卡)	鈉 (毫克)	常見餡料 (100 克)	熱量 (大卡)	鈉 (毫克)
豆芽菜	27.5	22.7	豆干絲	146.6	115.6
高麗菜 (甘藍)	23.8	12.1	肉絲 (豬後腿肉)	110.7	41.1
紅蘿蔔	35.5	77	煎蛋 (不加油)	160.5	140.3
香菜 (芫荽)	25.9	16.8	香腸	385.3	1021.1
苜蓿芽	20.7	89.9	火腿	143.1	1005.8
菜脯 (蘿蔔乾)	57.8	3278.6	蛋酥 (加油 3 大匙)	251.1	125.8

資料來源：台灣食品成分資料庫

物，其餘則選用青菜以增加纖維質攝取。最後，糖粉跟花生粉應減量使用或改採不調味堅果或新鮮水果取代，這些小技巧都能減少潤餅的熱量 100~200 大卡。只要記得均衡飲食原則並且盡可

能不使用加工製品，潤餅依舊可以吃得美味又健康。

以下列舉兩道潤餅食材供民眾參考，希望大家能嘗試不同風味，來滿足味蕾並兼顧營養。🍴

### 【蘋果豬潤餅】

**材料**（一人份）：潤餅皮 2 張、豬腰內肉 1 兩、紅蘿蔔 15 克、蘋果 30 克、高麗菜絲 20 克、杏仁 7 顆。

#### 作法

1. 將豬肉、紅蘿蔔、高麗菜燙熟後切絲。
2. 蘋果洗淨切長條，杏仁果壓碎備用。
3. 取潤餅皮 2 張，鋪上高麗菜、肉絲、胡蘿蔔和蘋果，最後灑上杏仁粉，捲起即可。

**營養特點** 這分潤餅熱量約 272 大卡，利用天然蘋果甜分及杏仁果取代高熱量的糖粉及花生粉，清新爽口，亦不需額外添加調味料，營養高纖又低鈉，很適合高血壓或需鹽分控制的朋友。

### 【橙香蝦仁潤餅】

**材料**（一人份）：潤餅皮 2 張、草蝦 4 尾（留蝦肉約 40 克）、柳橙 40 克、甜椒 20 克、苜蓿芽 10 克、花生粉 5 克。

#### 作法

1. 草蝦燙熟去殼，甜椒燙熟切碎。
2. 柳橙洗淨切小塊，與煮熟蝦肉混合攪拌。
3. 取潤餅皮 2 張，鋪上蝦肉、柳橙，再將碎甜椒、苜蓿芽及花生粉放入，捲起即可。

**營養特點** 這分潤餅熱量約 120 大卡，符合高纖維、低熱量原則，水果可依當季水果或個人喜好作替換以攝取多種維生素及足夠的膳食纖維，由於熱量相對低，可當點心補充食用。

