

東新午餐通訊（107年04月）

【清明吃潤餅，營養我最會！】

營養師 李岱芬

小朋友們，你們知道為什麼清明節要吃潤餅嗎？在中國人的習俗中「潤餅」是掃墓時祭祖必備食品，根據歷史記載吃潤餅的習俗與典故是源自人民為紀念春秋時晉國一位清廉忠貞的官吏介子推，便在清明節的前兩天嚴禁菸火，因此只吃冷粥乾餅，即所謂的「寒食」，到後來就演變如今吃潤餅的習俗。

♥潤餅常見的食材有哪些呢♥

1. 炒過的高麗菜絲、韭菜段、紅蘿蔔絲、豆芽菜等蔬菜。
2. 炒過的五香豆干絲、肉絲、蛋絲、蝦米等。
3. 花生粉或糖粉或菜脯等加工食品。

♥潤餅危機知多少♥

潤餅看似清爽，但卻隱藏高熱量，一捲潤餅熱量等於一碗飯的熱量！

1. 炒菜的用油量若太高，容易增加熱量的攝取。
2. 五花肉絲含油量高，再加上與五香豆干絲和蛋絲拌炒，容易增加熱量的攝取。
3. 花生粉和糖粉容易增加熱量和糖份的攝取。
4. 過白的潤餅皮可能添加過多漂白劑，影響衛生安全

♥如何健康營養地吃潤餅呢?♥

1. 蔬菜可用蒸、清燙的方式，取代大火快炒，減少用油量。
2. 可多增加幾樣蔬菜，例如杏鮑菇、玉米筍，均衡飲食。
3. 可選擇瘦肉絲與五香豆干片拌炒，取代高油脂的五花肉。
4. 減少花生粉或糖粉的使用，降低熱量的攝取。
5. 注意食品營養標示，購買來源清楚的食材。

♥營養潤餅食譜♥

水果沙拉潤餅：

可選擇新鮮水果及蔬菜，如：牛番茄、苜蓿芽、蘋果、小黃瓜、奇異果、萵苣等，再加上山藥及地瓜等五穀根莖類來增加口感風味，最後醬汁可以優格醬或和風醬取代花生粉，並用海苔及潤餅皮包覆，即可完成新鮮又營養的創意潤餅了！



東新午餐通訊有獎徵答

1. () 看似清爽地潤餅，卻隱藏的危機有哪些呢？
(1) 高油脂的五花肉絲 (2) 高糖份的花生粉或糖粉 (3) 以上皆是
2. () 哪些方法可以健康營養地吃潤餅呢？
(1) 蔬菜用蒸或燙的烹調方式 (2) 選擇高熱量的五花肉 (3) 加一大匙的花生粉
3. () 寫下你營養創意的潤餅食材吧！

_____年_____班_____號姓名_____請於04月13日前投入學務處有獎徵答紙箱中