



## 夏日輕食健康無負擔-春捲

清明時節雨紛紛，路上行人欲斷魂..... 大家好，想到這首詩就感覺到清明節(祭祖日子)快到了；不知大家是否和我一樣除了祭祖外還會聯想到動手做春捲、吃春捲(潤餅)的快樂童年時光。

可是為什麼要吃春捲(潤餅)呢？在此先跟大家說個小故事 -----

相傳二千六百年前，晉獻公的兒子重耳，為要逃避其父寵妾驪姬的陷害，不得已逃到國外。有一次他們在山中迷路，糧斷援絕，重耳飢腸轆轆，此時介子推從自己腿上割下一塊肉熬成肉湯給重耳止飢。十九年後，重耳返晉成爲一國之君，就是後來成爲霸主的晉文公，他對功臣大加封賞，卻惟獨忘了介子推，介子推不願邀功請賞，隱入山中。後來有人寫信提醒重耳當年逃難沒東西時介子推曾割下腿肉給重耳吃。晉文公見此信後，才想起介子推，立即派人請介子推出山，介子推執意不出，晉文公聽從旁人建議放火燒山，他深信介子推一定會背著母親逃出山洞。沒想到介子推並沒逃出山洞，寧死不屈。晉文公悔不當初，爲了悼念他，遂下令，全國在這一天〈清明節〉禁止生火，只吃冷飯。稱爲「寒食禁火」。

寒食的習俗一傳至今，大家似乎也習慣了當天禁火，在唐代將「清明」與「寒食」合併後，或許也是因爲掃墓回來無時間生火煮飯，遂將掃墓時的三牲五果和著餅來吃。流傳至今，成了清明節吃春捲「潤餅」的由來。

故事說完了，您是否也打算開始準備包春捲(潤餅)的材料呢？在還沒開始動手前讓我們快些來了解吃春捲(潤餅)時要怎麼做才能健康無負擔呢？

現在的春捲跟以前大不同，想吃隨時都可以買來吃；包法也變的多樣化；就從春捲皮說起：從傳統春捲皮外另有研發出有全麥、紅麴的口味，餡料也多了肉鬆、海苔、蘿蔔乾、酸菜...，調味料也有用芝麻粉替代花生粉。有些也會額外再添加醬料(如：哇沙米、甜麵醬、甜辣醬、辣椒醬、番茄醬)變化出不同口味來滿足重口味的消費者有更多的選擇。



雖說春捲的熱量、油脂比起一般便當要少了許多，但如何吃的健康無負擔呢？讓我們來看看：

### 每一捲春捲所需的材料有：

1. 蛋豆類+油脂類：煎蛋皮(切絲)、豆乾(切絲)炒蒜頭。
2. 肉類+油脂類：炒三層肉絲、大蒜炒香腸。
3. 蔬菜類+油脂類：炒高麗菜絲、炒大頭菜絲、炒黃豆芽、炒紅蘿蔔絲、小黃瓜絲、豆芽菜...等菜類
4. 調味料：花生粉(油脂類)、白糖、香菜(蔬菜類)
5. 主食類：春捲皮 2 張



### 如何將傳統春捲變成健康春捲？

1. 煎蛋皮(切絲)、將豆干(切絲)炒蒜頭改成涼拌豆乾絲(降低油脂量)。
2. 將傳統炒三層肉可改用涼拌雞絲(可降低油脂量)；香腸本身帶的油脂就比較高，不要再炒過，可改用蒸的或烤的，一樣美味。
3. 蔬菜的部份，可將高麗菜、小黃瓜切絲、大頭菜、紅蘿蔔絲、黃豆芽切絲用水燙過即可，如此一來油脂攝取可減少許多，不僅可少攝取許多熱量外也可減少增加血脂偏高的機會。

此外還可另外備一些可生吃的食材如：甜椒、苜蓿芽、小豆苗、萵苣、紫色高麗菜、蘋果、奇異果加在春捲中，不僅低脂高纖也可增添色澤，看起來更有視覺享受，也更有口感呢！



4.調味料：很多人的飲食習慣是口味重，因此會先在春捲皮上塗上甜麵醬、辣椒醬或蕃茄醬，再放花生粉、白糖；如此一來鹽分攝取會過多，血壓、腎臟負擔自然就更大。建議可以使用海苔鬆取代花生粉（降低油脂量）、糖粉(糖粉可改用法糖，可使其熱量降低)、若不能接受的人只好酌量使用少加一點囉。例如：

加 1 湯匙(約 15g)的花生粉就約有 90 大卡或加 1 湯匙(15g)的糖粉就約有 60 大卡的熱量)。(湯匙大小如右邊紅色箭頭所指)

5.另外也可備一些水果：如：蘋果、奇異果...增添不同口感。

6.若有心血管、高血壓、腎臟功能不佳者建議最好不要加入**蘿蔔乾、酸菜等醃製品**，因為每 10g 就含有 150~200mg 的鈉。

7. 有時候為講求變化口味，會把包好的春捲(潤餅)起油鍋炸變成**炸春捲**：在古早以前是非常有名的點心，在港式飲茶中也常會出現。炸春捲與傳統春捲所需材料是大同小異；唯一不同的是油炸所用的油量較多。當然，為了健康著想當然能避免就盡量避免選用啦。

8. 由於蔬菜中含的水份較多，包好後一定要馬上吃掉，否則水份滲透出來，麵皮會溼、破，不但不好看，營養素更因放久流失更多呢！

9.如果您懶的自己動手操作，所購買的春捲(潤餅)外包裝有營養標示時，在此可提醒要先看看標示中所含的營養有哪些又。營養標示如：健康春捲



### 健康春捲，約300公克/每捲

營養標示	
每捲 300g	
熱量	370 大卡
蛋白質	17 公克
脂肪	19.5 公克
碳水化合物	51 公克
鈉	610 毫克

每捲 300g，  
本產品計1份

每吃一捲本產品  
會吃入左列營養素  
及熱量

所以啦，健康飲食靠自己。吃春捲(潤餅)時，最好是自己動手，既可以挑選自己喜歡的餡料，又可以享受親自動手的樂趣。

高雄市立聯合醫院 營養室關心您

祝佳節愉快