

# 有香酥~ 有股溜~ 好吃的餛飩

●營養師 葉汶沁



餛飩(音同“雲吞”；英文名:wonton)，源於中國北方傳統食品。西漢時期已經問世，古者臧雄所作《方言》中提到：餅謂之餛，差於皮包餡，經蒸煮後食用；若以湯水煮熟，則稱湯餅。

餛飩與水餃的不同在於外型餛飩皮為正方形，水餃皮為圓形；餛飩皮較薄，水餃皮較厚，因此薄厚之別煮熟後餛飩外觀較為透明感。

## 餛飩的種類

- 1.鮮肉餛飩：將豬肉和蔥剁碎並攪拌後，以餛飩皮包裹後煮食，是最基本的作法。
- 2.鮮蝦餛飩：廣東盛產海鮮，常以蝦肉及豬肉為料。在香港的店子常以大粒雲吞（大顆餛飩）作賣點，餛飩內有大隻鮮蝦肉。
- 3.菜肉餛飩：以豬絞肉和碎蔥、碎高麗菜作為成品，通常體積較大，亦稱菜肉大餛飩。
- 4.紅油抄手：是四川特有的料理，通常將鮮肉餛飩搭配辣油為主的醬料食用。
- 5.炸餛飩：內餡包豬肉和蔥剁碎並攪拌，再以油炸烹調方式沾番茄醬食用。
- 6.點心類：將年糕、蜂蜜、起司或水果或巧克力，以餛飩皮包裹後油炸。

各類餛飩營養分析表

	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)
 鮮肉餛飩(6顆)	332	23 (27.7%)	20 (54.5%)	15 (18.1%)
 鮮蝦餛飩(4顆)	225	15 (26.7%)	15 (60%)	7.5 (13.3%)
 菜肉餛飩(6顆)	198	7 (14.1%)	10 (45.5%)	20 (40.4%)
 紅油抄手(10顆)	367.7	20.3 (22.1%)	22.5 (55.1%)	21 (22.8%)
 炸餛飩(8顆)	405	30 (29.6%)	25 (55.6%)	15 (14.8%)
 點心類(4顆)	253.8	1.1 (2.3%)	15 (53.2%)	28.6 (45.1%)

## 營養師小叮嚀

餛飩的三大營養素比例以油脂占大部分，原因為好吃的餛飩肉質軟嫩、多汁，在於肉中摻入些許肥肉使更加美味，其烹調方式分煮湯和油炸，不同煮法就有滑嫩和酥脆的口感，患有高血脂症者需注意選擇以非油炸的、煮湯的餛飩為主，並搭配川燙青菜，減少餐次飽和脂肪攝取；糖尿病患者食用餛飩食品要留意 6~7張餛飩皮約等於 1/4碗飯（50克），餐次食物內容中想來份餛飩湯或炸餛飩嗎？那要來學學怎麼做攝取主食類份量代換、食物烹調用油修正、平日魚肉類改變選擇中低脂；患有慢性病人眾千萬不可有“不吃什麼食物”的想法，鼓勵多嘗試做修正，美妙人生享受不盡。

資料來源：

1. <http://www.zwbk.org/MyLemmaShow.aspx?zh=zh-tw&lid=93222>

