

阿猴城美味點心

蔥油餅

■營養師 葉汶沁



薄薄一層餅皮，具有外酥內軟，鹹鹹的蔥香味，真是魅力無比——那就是蔥油餅。忙碌的上班族和學生在下午傍晚時刻，又得忙著接送孩子補習，要不就趕著採買食材備晚餐，而學生也是忙著上才藝班，要不就安親班。唉！

肚子餓了，真是難受，經過小吃攤，撇頭一看“蔥油餅”，二話不說：「老闆，我要一份蔥油餅，加辣。」，當手拿到時，心中吶喊著「耶～可以吃點心囉」，一口接一口好吃的蔥油餅下肚了，真的有呷罷（吃飽）攔滿意的愉悅感。

好吃的蔥油餅需要準備的食材如：中筋麵粉、鹽、蔥花、植物油、胡椒粉，做法其實很簡單將中筋麵粉、鹽和植物油加入熱水混勻，再加入冷水讓麵糰外觀呈現光滑，等待醒麵，再放入蔥花、少許鹽和胡椒粉於麵糰裡，再度等待醒麵，此時將蔥油餅麵糰桿成薄片，放入平底鍋以「半油煎半油炸」的方式，讓餅皮外層是酥脆，內層軟Q的口感。

●營養師小叮嚀

好吃的蔥油餅，看似薄薄一片的蔥花麵餅，但要同時具備兩種口感，原因在於利用「半油煎半油炸」烹調方式，使得生麵糰放入高溫油鍋中快速讓薄餅外層變酥鎖住麵糰內的水份，再調降油溫薄餅繼續泡油讓內層熟透。“蔥油餅”在2011年十大危險小吃調查位居第二名，製作方式簡單又容易的點心卻暗藏著“高油、高澱粉、高熱量”的陷阱，在攝食時，舉例以表1市售蔥

油餅營養成分，營養師建議與他人共享，以切成20片稍微小嚼1~2即可，熱量約只有118~236卡，以不至於影響晚餐食量和避免額外攝取過多的熱量；若是希望將蔥油餅做為正餐，男女生餐次所需熱量和食物組合份量皆不同可參考表2，食物種類搭配選擇需在更需多留意，以避免過多熱量造成身材走樣、健康亮紅燈。

表1、市售蔥油餅(熟)營養成分

Xx蔥油餅			
規格：每片486公克±5%			
主要成分：麵粉、蔥、豬油、大豆油、鹽			
營養成分 (每100公克)		實際營養成分 此份量4.8份(486公克)	
熱量	310大卡	熱量	1488大卡
蛋白質	4.2克	蛋白質	20.4克
脂肪	17.3克	脂肪	84.1克
飽和脂肪	0.5克	飽和脂肪	2.4克
反式脂肪	0克	反式脂肪	0克
碳水化合物	31.2克	碳水化合物	151.6克
鈉	213毫克	鈉	1035.2毫克

表2、以蔥油餅取代正餐(午晚餐)參考食譜：

(1碗=200克重，1茶匙=5克重，1兩=37克重)

	熱量 (大卡)	水果類	蔬菜類	油脂類	主食類	肉、魚、 豆、蛋類
女性	600 ~700	0.8碗	1碗	2.5茶匙	1碗	1.5兩
食譜	蔥油餅1/6份、甜點：代糖薏仁綠豆湯(顆粒有半碗) 無糖豆漿360ml或1/4盒裝豆腐+水煮蛋1顆 蔬菜1碗(川燙)、聖女小番茄 10顆					
男性	800 ~900	0.8碗	1碗	2.5茶匙	1.5 ~2碗	2兩
食譜	蔥油餅1/5份、甜點：代糖薏仁綠豆湯(顆粒有1碗) 低脂鮮奶360ml或1/2盒裝豆腐+水煮蛋1顆 蔬菜1碗(川燙)、小顆芭樂 1顆					

資料來源：行政院衛生福利部

