

在清明節習俗中，「潤餅」是清明掃墓祭祖時必備的食物，史料記載吃潤餅的典故，源於人們紀念春秋時晉國一位清廉忠貞的官吏介子推，在清明節的前兩天嚴禁菸火，只能吃冷食，便是所謂的「寒食節」，寒食節因為和清明節日期相近且偶有重疊，演變至今成為在清明節吃潤餅的習俗。

近年來春捲的餡料也不斷有新的變化，將冬粉、炒麵包入潤餅裡增加飽足感；類似手捲或是蔬菜捲將海鮮類、生菜、水果或果乾包入潤餅裡，則比較嶄新的吃法，另外連潤餅皮也有新花樣如：全麥、紅蘿蔔或菠菜…等不同口味顏色的潤餅皮，選購時除了要注意選擇有信譽的店家，不要添加過多的色素或添加物外，糖友們也要注意潤餅皮本身為主食類，兩張潤餅皮含碳水化合物30克，相當於半碗飯的含糖量喔！

而內餡的部分北部潤餅餡料多為川燙菜、酥炸紅糟肉、蛋酥和花生粉，南部潤餅餡料多經過熱炒菜、蛋絲、香腸或滷肉和花生糖粉…等，多為油炸、滷製或是含脂肪較高的肉類以及糖粉，容易攝取過多的油、鹽、糖。因此可以選擇對健康較無負擔的食材，例如將下表紅燈的食物替換成綠燈食物。

# 聰明潤餅選擇「清」鬆享瘦健康

營養師 / 呂佳蓉

紅燈 (應該避免的食物)	綠燈 (我們可以這樣選擇)
加工食品： 香腸、魚板、肉鬆、魚鬆、素鬆…等	豆干絲、蛋絲、滷蛋、魯瘦肉、自製非炸紅麴肉
醃製菜：酸菜、榨菜、菜脯、醃製鹹菜或鹹肉類	川燙菜類： 高麗菜、胡蘿蔔、豆芽菜、木耳、菇類…等
過多的不健康油脂： 滷肉(三層肉、五花肉)、炸紅糟肉、蛋酥	無糖花生粉、無糖芝麻粉、其他無糖堅果粉
過多的熱量： 炒麵、油麵、花生糖粉	蒟蒻絲、海苔片 ◆若想要點甜味可以適量加點葡萄乾(20克熱量63大卡含有13克的糖)、蔓越莓乾(20克熱量66大卡含有15克的糖)

如果想自己動手包的話，我們可以準備得豐盛一點，像吃手卷壽司一樣，除了上述的綠燈餡料外，還可以準備蘆筍、甜椒、苜蓿芽、木耳、海帶芽、蒟蒻絲、水果、蝦子、雞絲…等，可以選擇低卡沙拉醬，大人小朋友都可以挑自己喜歡的餡料自己捲捲捲～在掃墓的同時也可以健康的飲食喔！

## 高纖蔬菜鮮蝦潤餅 熱量 315大卡 碳水化合物 36克

潤餅皮	2張
大頭蝦4隻或草蝦仁	6隻
水煮胡蘿蔔高麗菜	100克
蒟蒻片	25克
無糖芝麻粉	10克
炒蛋	半顆



- ◆蝦子屬於低脂肉類，而富含水溶性膳食纖維的蒟蒻，可以取代油麵、炒麵增加口感且不會增加太多熱量。
- ◆小技巧：蒟蒻的鹹水可以靠泡水以及加醋多水煮幾次消除。

## 低卡沙拉醬(約4~5人份)

### 蜂蜜芥末醬 (熱量100大卡碳水化合物16克)

材料	
無糖優酪乳	100ml
黃芥末醬	15ml
蜂蜜	10ml

### 千島優格醬 (熱量80大卡碳水化合物11克)

材料	
無糖優酪乳	100ml
番茄醬	15ml

(可視口味調整各個調味料的量)