

屏東。  
小吃

## 春捲

營養師◎葉汶沁

時光匆匆，記得才剛過完新年，馬上又到掃墓祭祖的清明節，也是吃春捲時節。春捲在臺灣民間俗稱「潤餅」，據史料記載於春秋時期晉國發生內亂，有位臣子介子推，為保護大公子重耳，護送大公子在外過著流亡的艱苦日子，仍毫無怨言；重耳在外流亡十九年才回國即位，史稱晉文公。流亡期間跟隨他的隨從一一得到封賞，介子推認為文王的成功出於天意，不願居功，便跑到綿山隱居。文王派人到處找，他都避不見面，這時有人獻計放火燒山，孝順的介子推背著母親跑出來，沒想到大火燒了三天三夜，最後發現介子推抱著一棵大柳樹，讓大火活活燒死了。晉文公抱著介子推屍體痛哭，發現介子推身後樹洞裡，藏了一片衣襟，上面用血寫著幾行字：割肉奉君盡丹心，但願主公常清明；柳下做鬼終不見，強似伴君做諫臣；倘若主公心有我，憶我之時常自醒；臣在九泉心無愧，勤政清明復清明。晉文公看完之後將這片衣襟收入衣袖中，為了念介子推的忠心，便在清明節的前兩天嚴禁煙火，只吃冷粥乾餅，此即所謂的「寒食」，演變至今就是現在的吃春捲的習俗了。

春捲於現代不再侷限於清明節吃的到

食物，反而到處隨之可見攤販販售，春捲對於糖尿病患者是一種方便攝取多種蔬菜的好選擇，不論糖尿病有無血脂疾病仍建議食用時一些注意小事項：

- 1.油豆泡、蛋絲和五花肉屬於蛋白質類，內容物中的油豆泡和五花肉為高油脂食材，高血脂合併有心血管疾病患者應盡量避免食用，並建議以低/中脂肉(如：雞胸肉、涼拌干絲)為高脂肉替代品。
- 2.油脂類食材有油蔥酥和花生粉，其中用於增添香味的油蔥酥是以添加豬油加工製成；花生粉所含的油脂不少，100公克有39.4公克脂肪，使用這類食材須注意添加量，建議油蔥酥部分盡量少用或避免使用，亦可改用堅果磨粉取代增加好油的攝取，但仍需注意添加量。
- 3.春捲皮和炒油麵為主食類，1.5張的春捲皮和半碗油麵各等於1/4碗飯，建議可選用全麥麵粉或蔬菜製作的春捲皮，利用春捲皮含纖維質和內容物的蔬菜延緩血糖上升速度；若有加入炒油麵，則減少半張的春捲皮或改用涼拌的山藥絲，如此，主食類攝取約1~2份(1/4~半碗飯)。
- 4.蘿蔔乾是以白蘿蔔加入大量的食用鹽醃製而成為加工製品，合併高血壓患者，建議少用或者盡可能選用新鮮食材。

表1、市售春捲食材介紹

食材(熟重)	重量(公克)	食材(熟重)	重量(公克)
春捲皮	34	高麗菜	42
油豆泡	22	五花肉	14
蛋絲	17	白蘿蔔	9
炒油麵	88	花生粉	20
蔥	6	綠豆芽	25
紅蘿蔔	5	萵苣葉	5
蘿蔔乾	12	油蔥酥	1

表2、市售春捲營養成分

營養成分	重量(公克)
碳水化合物	66.4
蛋白質	22.5
脂肪	28
熱量	596大卡