

## 清明潤餅 DIY 健康美味 5 大原則

資料來源:衛生福利部國民健康署

清明正是掃墓祭祖的時節，而「潤餅」也常是祭祖食品的選項之一，除了粽子有南北之分外，潤餅大致也有南北作法的差異。一般來說，北部潤餅內餡多以燙熟或水煮的蔬菜，加入炸紅糟肉、豆干及蛋酥等配料，最後再撒上花生糖粉；而南部潤餅內餡則多為乾炒蔬菜，再搭上海腸、滷肉、油麵等配料，因習慣的口味偏甜，花生糖粉會混入較高比例的砂糖；不論那裡做的潤餅，一份熱量約 300~500 大卡，以 60 公斤成人為例，要慢跑約 2 小時才能消耗這些熱量，因此，清明節若想吃潤餅，如何吃得美味又健康，國民健康署提供潤餅 DIY 的 5 大原則：

### 1. 餅皮優先選高纖，主食代換不過量

傳統潤餅皮一般以中、高筋麵粉、鹽和水製成，屬於精製澱粉，建議選擇富含纖維的全麥、紫山藥或南瓜口味。此外，潤餅皮及內餡包的油麵皆屬於主食類，應取代當餐的主食，以避免攝取過多的熱量。

### 2. 多吃新鮮五彩蔬，清爽健康無負擔

蔬菜含有豐富的維生素、礦物質、植化素及膳食纖維。建議潤餅中多添加新鮮、顏色多樣的蔬菜，如：紫高麗菜、韭菜、紅蘿蔔、甜椒、苜蓿芽、小豆苗、香菇絲等，可以延緩血糖上升，幫助維持腸道健康，同時也能增加飽足感。

### 3. 優質蛋白聰明吃，烹調少油不肥胖

建議選擇油脂含量較低的豆干絲、蛋皮、雞肉或瘦肉絲等豆魚蛋肉類配料，取代飽和脂肪含量高的五花肉、香腸等，並多以汆燙、水煮、低溫烘烤等烹調方式，以避免攝取過多油脂及熱量，減少身體負擔。

### 4. 精製糖減少用量，水果替代風味佳

潤餅會加入花生糖粉，而花生糖粉中常混入不少的砂糖，一旦攝取過量的精製糖，容易造成肥胖、代謝異常、齲齒及情緒不穩等問題，對於需要控制血糖的患者，食用時應更加注意。因此建議民眾減少花生糖粉的使用量，或以新鮮水果的甜味來取代花生糖粉，如：蘋果、香蕉、奇異果等，同時也能增加維生素 C 及膳食纖維的攝取。

## 5. 堅果種子宜適量，辨明標示安心食

花生屬於堅果種子類，富含單元不飽和脂肪酸、維生素E、鎂等營養素，能為潤餅帶來特殊的香氣及口感，不過也要注意花生含有較高的熱量，提醒民眾避免攝取過多花生粉，建議每餐攝取1茶匙。如自行購買花生粉時，也要看清楚食品標示、保存期限，挑選外觀正常、包裝完整的產品，才能吃得更安心。

國民健康署提醒，若將潤餅當作正餐，食用時記得把餐點中的主食、肉類及油脂類減量，並搭配「我的餐盤」均衡飲食的概念，適時補充水果及乳品類，才能滿足一天所需的營養喔！另外，也要留意潤餅的存放時間不宜過長，避免細菌孳生導致食物腐敗，確保食用安全。

清明潤餅DIY

# 健康美味5大原則

- 1 高纖餅皮
- 2 五彩蔬菜
- 3 優質蛋白
- 4 減少糖量
- 5 適量堅果

國民健康署祝您清明假期闔家平安

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告

衛生福利部  
國民健康署

學務處衛生保健組關心您~