



傳統好味『潤餅告』~健康選 安心吃

每年3月底到菜市場就會看到各家春捲店家紛紛出來販售，還可以現場觀看手中麵團迅速在圓鐵板上一抹後，一張張超薄餅皮就瞬間完成了，這神乎其技的手工可以讓我處在攤販旁看了好一會兒！小時候每到清明節日，長輩就會煮一桌菜餚讓我們包春捲，傳統的春捲包料是祖先、長輩在地飲食文化傳承，隨著時代轉變以及健康意識抬頭，為了保有傳統的春捲靈魂，也為了健康，不讓清明連假期間，增加自己或長輩腸胃不適與身體負擔，以下介紹我的春捲健康選，讓大家都和祖先分享時，也能吃得開心又安心唷。

首先【傳統春捲】南部常見的食材營養分類以及健康選擇小技巧：

『春捲皮、油麵』：

提供澱粉來源的全穀雜糧類，等同我們吃飯的熱量來源。

1. 建議可選擇多纖的全麥春捲皮，增加纖維及飽足感；
2. 炒油麵的部分減少烹調用油，降低油脂攝取也可以減少身體負擔。

『豆干、蛋皮、肉絲、香腸』：

為植物性與動物性蛋白質來源，多樣蛋白質來源營養素更齊全。

但香腸屬於高鈉、高油脂的加工品，提醒大家適量為宜，建議可以豆干、蒸蛋皮、少油炒瘦肉絲的選擇會更好喔！

『豆芽菜、高麗菜紅蘿蔔』：

蔬菜類來源，提供豐富的纖維質、維生素與礦物質。

傳統烹調多為油炒方式，建議部份可以汆燙方式再瀝乾備用。

『花生粉、烹調油』：

油脂與堅果種子類來源，可以提供不飽和脂肪酸好的油脂來源、維生素E、鎂等營養素。

1. 花生粉或綜合堅果粉適量1茶匙，亦可提供多元的堅果香氣喔；
2. 包料中菜餚已有許多用油烹調了，堅果粉就不宜過量囉！

『糖粉』：

糖粉多已與花生粉混和，講求健康要減糖，提醒適量就好唷！

營養補充小技巧

1. 把春捲當正餐的話，蔬菜量容易攝取不足，可以搭配一碗雙色蘿蔔湯或胡瓜湯，增加蔬菜量。
2. 素食者的春捲一樣記得蔬菜量要補足，但是特別要留意蛋白質來源可能不足，加強補充豆干或是搭配蔬菜豆腐蛋花湯，都是很好的選擇！
3. 記得餐後補充一份拳頭大的『水果』，蔬果充足保護腸道增健康~