

適齡營養學

營食物語系列

高熱量咖喱角



- 每100克(約兩個半小咖喱角)有261千卡熱量、12.6克脂肪(其熱量佔總熱量超過四成)、2.6克飽和脂肪及8.5克糖。
- 主要餡料是馬鈴薯，其他蔬菜如洋葱和大量不同香料，例如咖喱粉、辣椒粉、黃薑粉、薑及辣椒等。這些餡料先用油爆炒，然後包入麵粉皮中再炸。雖然運用不同天然調味料代替鹽來調味，可助減低鈉的攝取量，但在製作過程中需要大量的油來炒和炸，令咖喱角吸收了大量油分，熱量和脂肪均大增。
- 兩個半小咖喱角的熱量已相等於一碗飯的熱量及約2.5茶匙油，加上經高溫油炸，會令油產生反式脂肪。

- 建議減少進食或與人分享，以減少從中所吸取的熱量、脂肪和鹽分。
- 另可自行製作健怡咖喱角，多加雜菜粒外，同時可以免治瘦肉來代替馬鈴薯(增加蛋白質營養素)，用水煮或蒸熟以不同天然調味料(如咖喱粉、辣椒粉、黃薑粉、薑、辣椒、蒜、葱)醃好的肉類，連同雜菜粒包入麵粉皮中，改用焗爐焗至金黃色，這樣可以大大減少所含脂肪和熱量。☑



- 經常或過量進食油炸食物，易令孩童攝取過多熱量而令體重增加，反式脂肪更會提高血液壞膽固醇，降低好膽固醇水平，經常或過量攝取會提升患心血管疾病的風險。



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師何澤經