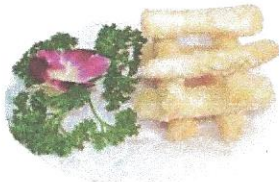


適齡營養學

# 營食物語系列 自製健怡春卷



● 香脆炸春卷是嗜吃香口炸物的大、小朋友喜愛美食，但為健康着想，最好勿選吃油炸春卷，改吃以焗焗炮製的，較為健怡。

- 一碟三條的中式炸春卷，已有326千卡、23克脂肪，其中脂肪含量佔總熱量的百分之六十三。
- 想吃得健怡，可選食越式的米紙春卷，因其不經油炸，每一條只有67千卡及3克脂肪，屬於健康之選。
- 春卷餡料一般分為蔬菜類、海鮮類及鮮肉類，當中以蔬菜類較為健怡，因當中營養素及纖維均較高。
- 日常不妨在家自行製作健怡春卷，以春卷皮包入青瓜條、蛋絲、紅蘿蔔條，再放入焗爐焗至金黃色，即可食用。



- 如自製越式春卷，可先將芽菜、蛋絲、鮮蝦及香葉等配料先分別煮熟，再用越式春卷皮(米紙)包好即成。
- 營養師強調，無論任何款式的春卷都應避免蘸醬汁食用，以免增加鹽分的攝取。☑

資料來源：  
香港中文大學營養研究中心  
註冊營養師張可琪

