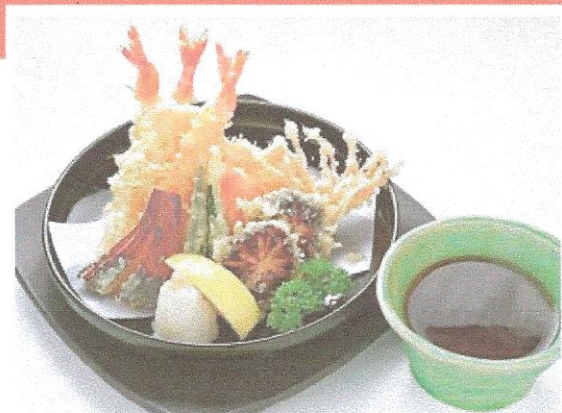


營食物語系列

炸天婦羅含高脂

- 一件約二十克的炸天婦羅，達四十八千卡，含有二點六克脂肪。
- 天婦羅的取材一般包括了海鮮或蔬菜，海鮮及蔬菜本身各蘊含不同的營養素，例如海鮮含有豐富的蛋白質，而且脂肪含量較少。蔬菜含有豐富的纖維，以及不同的抗氧化物，還有多種維他命。
- 天婦羅的製作過程中，必須把這些材料蘸勻以蛋黃加麵粉的麵糊，再用高溫油炸。此舉會令食材吸收過量油分，直接增加了脂肪的含量。
- 食用天婦羅時，通常都會配備醬汁，主要是用豉油、糖和湯汁製成，其鈉質含量較高。
- 因為製作方法及伴食的醬汁不健怡，故建議日常避免進食。若要食用，也應一件起兩件止，以免吸收過多脂肪，增加熱量的攝取量，易令體重上升。
- 如在家中自製，可改用較健怡的方法加以改良，例如用毋須加油的新一代「免油炸」煮食爐具，將蔬菜如薯仔，以高溫熱風弄至乾脆，同樣可將食材炮製出香口、脆身的口感。☑



資料提供：
註冊營養師
何澤鯉

適齡營養學

每周跟營養師上課，學識為子女分齡攝取所需營養素。