

《康健雜誌》揭開 10 大危險小吃的真相

10 個鍋貼熱量破 700 卡，超過上班族一餐理想攝取熱量

每天一份鹽酥雞，一個月爆肥 2 公斤

揭開全台 10 大高油、高鹽、高澱粉、高熱量「危險小吃」的秘密

【4/29（五）新聞稿・敬邀協助發佈】

傳統小吃份量雖小，熱量卻高得嚇人！一份蚵仔煎 516 卡、一份鍋貼 753 卡，一籠小籠包 1,050 卡，這些台灣人愛吃的小吃，蘊含高油、高鹽、高澱粉、高熱量陷阱，政府卻還只把打「肪」重點放在速食店，以為西式飲食害台灣人胖，其實每天環繞身邊的小吃，小小一份熱量大大，也很可怕。《康健雜誌》特別選出全台最普及的「10 大危險」vs.「5 大健康」小吃，提醒大家聰明吃小吃有撇步。

高油、高鹽、高澱粉、高熱量 小吃悄悄讓你肥

小吃是台灣拚外交、拚觀光的宣傳利器，然而美味健康難兼顧，鹽酥雞是高熱量、高油又高鹽第 1 名，每天一份一個月爆肥 2 公斤，多數小吃還有醣類過多的疑慮，一碗紅豆芋圓相當於 1.5 碗飯，糯米製品粽子、米糕及油飯的升糖指數高，對糖尿病人尤其不利。

此外，許多小吃的熱量密度（熱量／重量）也超高，例如一個油炸蕪荖熱量 100 卡，其中一半是脂肪，屬於高脂食品；小籠包一顆 105 卡，一籠 10 顆就攝取了 1,000 多卡熱量，幾乎佔成年男性一天總熱量的一半，這些毫無警覺攝取的高熱量往往最易致胖。

「10 大危險」vs.「5 大健康」小吃（表 1、表 2）

傳統小吃還有哪些陷阱？《康健雜誌》透過採訪營養專家和資料彙整，特別整理出全台普及度最高、國人常吃、甚至視為正餐，又具觀光特色的「10 大危險」vs.「5 大健康」小吃，揭開你意想不到的小吃驚人真相。

危險小吃 1 號：鹽酥雞=2 大匙油

150 克裹粉酥炸的鹽酥雞約有 585 卡熱量，油脂比例超高，每天一份，一個月下來就會爆肥 2 公斤，堪稱危險小吃第一名，而且消費者也無從得知攤販多久更換炸油，飲食安全很難把關，建議最好不吃。

危險小吃 2 號：2 片蔥油餅 = 1 碗飯 + 2 大匙油

製作蔥油餅必須摻很多油，加上油煎過程，台北馬偕醫院營養師趙強就認為蔥油餅免不了高脂、高熱量的命運，兩小片（1/4 張蔥油餅）就有 500 卡熱量。建議還是少吃為妙，頂多偶爾吃一小片解解饞，更不該當成正餐，以免吃進太多油脂。

危險小吃 3 號：10 個鍋貼 = 1.5 碗飯 + 2 大匙油

10 個鍋貼熱量超過 700 卡，再搭上酸辣湯約 100 卡，已超出上班族一餐理想熱量攝取量。趙強指出，鍋貼的高油脂來自兩個部份，一是內餡的五花肉，二是油煎時淋上的麵粉水非常吸油，建議單點兩、三個淺嚐即止。

危險小吃 4 號：肉圓 = 1 碗飯 + 1 大匙油

肉圓無論是採油炸烹調或浸泡在油裡保溫，都會吸附很高的脂肪，吃一顆肉圓就等於喝下將近一匙油，趙強提醒，肉圓常用肥肉做內餡，飽和脂肪偏高，此外，肉圓澱粉含量相當於一碗白飯，吃後正餐飯量可得減量。建議選擇南部口味的蒸肉圓減少油脂攝取，起鍋後也避免淋上過多醬料，以免太鹹。

危險小吃 5 號：蚵仔麵線 = 0.9 碗飯 + 1 大匙油

蚵仔麵線最大問題來自厚重勾芡，一碗就提供 300~400 卡熱量，澱粉含量約等於九分滿的白飯，雖然吃起來不油，脂肪量其實很高；配料中的蚵仔、大腸或肉羹，都屬高脂肉類，許多店家甚至將配料再裹粉，以維持滑嫩口感，熱量更高。建議儘量選擇勾芡較不濃稠的店家，配料則選膽固醇較低的蚵仔，至於大腸、肉羹能免則免。

危險飲料：珍珠奶茶 = 1 碗飯 + 2 匙油

珍珠奶茶的主成分為糖和奶精，只提供熱量、卻不含其他營養素，奶精所含的反式脂肪更會增加心血管疾病風險，因此珍珠奶茶對人體健康百害而無一利。建議將奶精換成鮮奶補充鈣質外，同時要求「減糖」或「無糖」，有助於降低熱量。

健康小吃 1 號：米苔目湯

清湯類小吃，屬於低蛋白質的澱粉食物，油脂不多，熱量密度也不高，只要加點青菜和蛋白質食物就能達到飲食均衡，可當作正餐。

健康小吃 2 號：蔬菜類滷味

雖有鹽分稍高的問題，但有助營養均衡，記得避免選擇加工太多的食材，例如貢丸、魚板，滷味算是熱量較低、較健康的小吃。

健康小吃 3 號：豆花

豆花是優良的蛋白質來源，建議搭配天然的花生、紅豆或綠豆等五穀雜糧配料，避免粉圓等精緻糖類配料，否則熱量就會增加，此外，無論湯底是黑糖水或花生仁湯，都應少喝，以免攝取太多糖分。

健康小吃 4 號：潤餅

含豐富配料，肉片、豆干丁、高麗菜、豆芽、蘿蔔乾、炒紅蘿蔔應有盡有，是均衡的優質小吃，如果不加甜花生粉和蛋酥等高油脂調味料的話，可減少約 130 卡熱量，若擔心鈉攝取量太高，可以請店家別放蘿蔔乾。

健康小吃 5 號：碗粿

食材單純，主要是澱粉和肉、香菇、蘿蔔乾等少許配料，熱量適中，不過須留意沾醬份量，最好不要整個淋在碗粿上，另用盤子盛裝，少量沾取提味就好。

7 招夜市撇步 享「瘦」小吃無負擔

平時飲食節制的人逛夜市也不免將健康均衡拋諸腦後，吃吃喝喝下來，攝取熱量甚至可能超過一日所需，高油、高鹽、高熱量的小吃通通下肚，《康健雜誌》請台灣營養基金會執行長吳映蓉分享 7 招夜市享「瘦」撇步，讓你挑對食物無負擔。

原則 1：熱量密度低的先吃，湯麵比乾麵好

逛夜市建議從熱量低、體積大的食物開始吃。熱量不高的米粉湯是不錯選擇，味道鮮美的魚湯可先墊肚子，記得選擇湯類的原則是要選清湯而非勾芡的羹類，避免喝下多餘的澱粉和油脂，此外，湯麵比乾麵好，還可用吃麵少喝湯的方式降低熱量攝取。

原則 2：選擇低熱量烹調的小吃

蒸的比炸的好，燙煮比油煎、碳烤佳，燒烤不但熱量高，還有致癌的健康疑慮。此外得小心「隱藏油分」，烹調鍋貼、水煎包、章魚燒等小吃時，鍋具上塗抹的油脂或淋上吸油的麵粉水，熱量密度往往高達 3 卡／克以上。

原則 3：勾芡類小吃，湯料要能分離

勾芡類小吃含醣類和油脂雙重熱量，建議只吃料少喝湯，例如魷魚羹只撈麵和魷魚下肚，避免將勾芡湯汁喝光，熱量和鹽分就會少很多。

原則 4：組合式小吃是健康首選

潤餅有肉和蔬菜，兼具美味營養，不加花生粉和蛋酥可減少約 130 卡熱量，從

400 卡降到 270 卡左右，請店家不放蘿蔔乾和甜辣醬還可降低鹽份攝取。關東煮和滷味則選擇天然食材，避免點熱量與鈉較高的甜不辣、魚板等魚漿製品。

原則 5：刻意加強蔬菜水果

吃小吃可別忘記補充蔬菜水果，加點一盤燙青菜準沒錯，記得提醒店家別淋香油及滷肉醬汁。近來火紅的「手撕雞」建議分食外，記得加點汆燙蔬菜，不撒胡椒鹽更可減少鈉的攝取，選擇新鮮沒有醃製的現切水果盤也是直接補充蔬果的好方法。

原則 6：選對低熱量飲料甜點

避免珍珠奶茶等高熱量又含反式脂肪的飲料，可選新鮮現打果汁補充水果攝取，或來杯酸甜清爽的愛玉檸檬，只要請店家少加糖水，熱量會更低。甜點以全穀雜糧較佳，儘量避免精緻糖和澱粉組成的點心，以免攝取多餘的醣類。

原則 7：特色美食，小份量是關鍵

蚵仔煎、米糕或雞排鹽酥雞等高脂高熱量小吃，小嚐一點就好。

規範健康小吃 政府、業者還沒準備好

傳統小吃讓人發胖、更可能致使國人慢性疾病加劇，國內最高食品管理行政機關——衛生署食品藥物管理局官員卻直言，地方小吃由於無法標準化、規格化，也沒有固定配方，因此很難以《食品衛生管理法》要求加註營養標示，僅能由各縣市政府介入輔導。

《康健雜誌》調查後也發現，目前新北市及台南市已經針對小吃擬訂具體措施，將小吃的熱量資訊彙整成冊，算是有健康小吃的初步認知，令人眼睛為之一亮；在台北市政府規劃向聯合國教科文組織申請認證為「世界美食之都」的同時，如果政府和愈來愈多商家能多想一步，花心思把美食做得不再那麼「危險」，台灣的致胖環境就可以再多一點改善，本土小吃就能發展得更茁壯、更長久。

研究說明

1. 小吃選擇標準：全台各地最受歡迎、普及度高的小吃
2. 營養資訊參考：《台灣小吃營養大解析》，中華民國糖尿病衛教學會編印
3. 諮詢營養專家：台灣營養基金會董事長 黃青真
台灣營養基金會執行長 吳映蓉
台北醫學大學附設醫院營養室主任 蘇秀悅
台北馬偕醫院營養師 趙強

表 1：10 大危險小吃

種類	熱量密度(卡/克)	熱量(卡)	重量(克)	脂肪(克)	醣類(克)
鹽酥雞	3.9	585	150	28.6	14.6
蔥油餅	3.78	541	143	28.8	62.2
鍋貼	3.06	753	246	35	89.9
大腸包小腸	2.68	582	217	35.6	44.2
滷肉飯	2.25	648	288	30.7	83.4
油炸臭豆腐	2.13	565	265	36.7	22.6
米糕	1.98	672	340	26.3	91.7
肉圓	1.85	324	185	11.9	53.2
蚵仔煎	1.55	516	332	22.9	58.7
蚵仔麵線	1.01	415	412	16.8	51.1
珍珠奶茶	0.9	331	369	10.8	59.2

資料來源：

1. 《台灣小吃營養大解析》，中華民國糖尿病衛教學會編印
2. 大同國小營養師許雲卿

表 2：5 大健康小吃

種類	熱量密度(卡/克)	熱量(卡)	重量(克)	脂肪(克)	醣類(克)
米苔目湯	0.3	307	1019	6.7	60.8
蔬菜類滷味	0.7	235	336	16.8	16.8
花生仁豆花	0.81	295	365	16.6	28.6
潤餅 (去除花生粉和蛋酥)	1.4	262	190	6.5	35.1
碗粿	1.5	246	167	13.9	24.3

資料來源：

1. 《台灣小吃營養大解析》，中華民國糖尿病衛教學會編印
2. 台北馬偕醫院營養師趙強

新聞聯絡人：天下雜誌公共事務部吳倩慧，電話：2507-8627#197；0919-920-526
 王聖鳳，電話：2507-8627#235；0920-754-895