

新竹小吃大剖析

台灣小吃聞名全世界，尤其是新竹的美食更是許多外出遊子魂牽夢縈的家鄉味，但是對於需要控制飲食的慢性病病友而言，如何選擇真是一大挑戰！中華民國糖尿病學會為了使慢性病病友對台灣各地小吃的份量及營養成分有更清楚的認識與瞭解，因此收集各地特色小吃的資訊，計算營養成分，編印了「台灣小吃營養大解析」來滿足糖尿病友“想吃”的欲望！本篇文章即針對新竹小吃的部份做個整理，以便大家來新竹遊玩之餘，也可以健康的品嚐美味小吃。

一、米粉

提到風城，當然不能少了「米粉」。由於地形的關係，形成獨特的九降風，風大兩少製作出來的米粉Q嫩有彈性，讓人吃了還想再吃。但是吃一份炒米粉，相當於吃了1.5碗飯，油脂更高達1湯匙量，超過一餐建議量之2倍，且肉燥富含飽和脂肪，對於心血管疾病患者的負擔大。



該怎麼辦？

可請店家將湯汁減半或不要淋汁，再者改成吃碗湯米粉，但不要將湯喝光，才不會喝進去過多的「鈉」，再加上一盤燙青菜，也是個不錯的替代方案喔！

二、滷肉飯

城隍廟前的滷肉飯是連當地人都豎起大拇指稱讚的好料，然而一碗滷肉飯下肚相當於吃了1.5碗飯，需要控制血糖的病友應注意是否攝取過量的主食，且油亮亮香噴噴的滷肉汁則是油脂的主要來源，油脂高達2湯匙量，高血脂患者應儘可能避免食用！

該怎麼辦？

若您是糖尿病病友，營養師幫您分配一餐可食一碗飯，當您食用滷肉飯時，記得吃2/3碗即可，另外可請店家湯汁減半、不要淋汁或是將肥肉挑到一旁，另外加點一份青菜以增加纖維攝取，是更聰明的方法。

三、肉圓



肉圓是台灣的特產，各地都有其不同的肉圓口味，盛名遠播的新竹肉圓與其他地方不同之處就是在於內餡包了紅糟肉及紅糟沾醬。一顆肉圓皮的澱粉約等於半碗飯，肉的分量不多，約半兩，但是一份肉圓往往有兩顆肉圓在碗內，全部吃下肚等於吃了一碗飯、一兩肉和0.5湯匙油脂。

該怎麼辦？

有高血壓病史或是慢性腎臟病患者，需要注意紅糟沾醬含較多的鹽份及糖，應酌量攝取。

四、客家湯圓

客家湯圓煮法講究，食材除了湯圓，還加了茼蒿、香菇、蝦米、肉絲及豬油蔥，其中加了豬油蔥的高湯油脂含量約 2/3 湯匙，因此湯頭濃郁，不過對於患有心血管疾病的患者而言，建議少喝湯或撈去上層浮油後再喝湯，可以減少飽和脂肪的攝取。一碗湯圓約等於九分滿的白飯，有血糖問題的朋友需要謹慎代換。

該怎麼辦？

吃了一碗湯圓，等於吃了近一碗的飯及 1 份肉和 2/3 湯匙的油脂，就差一味：青菜！因此如果可以搭配不加油蔥及滷肉的燙青菜或是一份滷白菜將是更好的選擇。

五、勾勾羹

城隍廟口的勾勾羹也是來新竹必點的小吃，彈牙的魚羹或花枝羹外層裹的粉量恰到好處，吃得出海鮮的甜味。因為勾勾羹的芡汁含較多澱粉，相當於半碗飯，建議少喝羹湯較不會影響血糖。其中蛋豆魚肉的量約 3.5 兩，可依個人建議量食用。



六、水蒸蛋糕

新竹的伴手禮首推水蒸蛋糕，與一般蛋糕不同，蛋糕體只用雞蛋、麵粉、糖製作，不加油脂及其他人工添加物，口感柔軟綿密。因為以蒸籠隔水蒸熟，因此稱為水蒸蛋糕，又有甜、鹹之分。

水蒸鹹蛋糕餡料為肉鬆、絞肉及油蔥，1/6 盒相當於 3 分滿的飯量，含有 1 兩的肉，不小心就會攝取過多的醣類下肚而影響血糖。

水蒸甜蛋糕則是夾了滿滿的紅豆餡，1/6 盒的水蒸紅豆蛋糕則有半碗飯量，屬高糖飲食，不宜經常食用，宜淺嘗為宜。

七、竹塹餅

竹塹餅的皮鬆酥、餡柔軟，甜度適中。由於內餡含肥肉及冬瓜餡，為熱量密度高的食品，一片餅就有約 2 湯匙的油，佔一半以上的總熱量，且為高飽和脂肪，不建議經常食用。

八、貢丸

同樣熱門的伴手禮還有貢丸，與竹塹餅、米粉並稱「新竹三寶」。貢丸的油脂含量很高，且兩顆貢丸內含的蛋白質約一兩肉，宜與飲食中的蛋豆魚肉類替換，唯不可經常食用，以免血脂及體重過高。

小吃的油脂量大部分超過個人可進食之建議量，且重口味，所以需調整份

作者：安慎診所 卓宜徵營養師

量，並且別忘了加點一份蔬菜，利用彈性調整一樣可以吃得很健康！

參考書目：台灣小吃營養大解析—北台灣篇