



車仔麵極具香港特色，價格「貼地」之餘又有眾多選擇，麵條、餸菜、湯底都可自由搭配，深受市民歡迎。

原來車仔麵亦可以吃得健康又滋味，一碗四個餸菜的车仔麵為例，精明配搭下熱量可低至三百多卡路里，相反如果選擇不當，熱量可以飆升四倍逾五碗飯般高達一千二百卡路里！今期營養師逐一剖析車仔麵食材的營養成分，分享如何可以智選有營車仔麵。

撰文：文樂軒 設計：林彥博



▲選擇不同餸菜令車仔麵熱量有差異，最高可達至一千多卡路里。

選擇不當 熱量超標

車仔麵的配搭千變萬化，難以一概而論是否健康，養和醫院營養師高咏梅表示，選擇時除了熱量，還需要考慮鈉質(鹽分)、脂肪及膽固醇等方面。她說：「以平均一日三餐而言，成年女性每餐約五百千卡，男士約六千卡，建議脂肪比例少於百分之三十五，即每餐約四茶匙油，而鹽則少於七百七十毫克鈉質。

若選擇不當吃一碗爆脂車仔麵，分鐘已經攝取了三四倍每餐身體所需的熱量及脂肪，而鈉質更超出一天的上限！長期進食容易引致體重上升、影響膽固醇及血壓；相反如果選擇得宜則可比平常攝取少三成能量，以達致減磅之效。

健康選擇比一比

	健康之選1	健康之選2	爆脂組合
四餸	牛腩+白魚蛋 +炆冬菇+菜心	牛筋+滷水蛋(或魷魚) +蘆筍+通菜	牛腩+豬皮 +貢丸+豆卜
麵	米粉	粗麵	出前一丁
湯底	清湯	清湯+辣椒醬	沙嗲湯
熱量	約350千卡	約500千卡	1250千卡
脂肪	約5-10克	約10-15克	約63克
鈉質(鹽分)	約480毫克	約800毫克	約2700毫克

*每間車仔麵店的份量不一，煮法亦有不同，營養成分或有偏差

豬頸肉牛腩暗藏三茶匙油

先說肉類，豬頸肉是最不健康的榜首，其脂肪含量達七成，一份便有約三百千卡及三茶匙的油分，卡路里比豬皮還要高。豬皮本身含大量飽和脂肪，經過油炸後熱量大增；不少人覺得豬大腸是車仔麵的靈魂，然而其脂肪及膽固醇頗高，只可偶爾淺嘗；而豬紅、豬耳雖然本身較低脂，但很多時候都會浸於醬汁之中，因此吸收了額外的油分及熱量。

由於肉類肚腩的脂肪含量高，牛腩一份約有二至三茶匙的油分，少選為妙。若要選擇牛肉，牛腩實為健康之選，脂肪及卡路里比牛腩少三倍！其次則為牛筋或牛肚，且牛筋含有豐富的膠原纖維，但由於牛筋多和牛腩一同熬製，過程中吸收了不少牛腩中的脂肪；而牛肚和牛柏葉屬於內臟，膽固醇較高。

不少人喜歡吃丸類，高咏梅提醒三粒貢丸已經相等於約半碗飯的熱量；其次是魚皮餃，因為魚皮餃製作時會加入肥豬肉，令其熱量提升。相對健康的選擇會是白魚蛋和雲吞。



▲醬汁含高鈉質和脂肪，是車仔麵熱量的主要來源。

養和醫院營養師高咏梅

一經油炸 卡路里倍增

雞肉方面，很多人至愛的炸雞翼二隻已含有二至三茶匙的油。如果去皮的話卡路里即可減半！而鳳爪多過一半卡路里來自皮層的脂肪，可謂「皮包骨」，極不健康。

亦有不少人誤以為素食均較健康，但豆卜經油炸過後，三粒已有約大半碗飯的熱量，而且它「吸力特強」會吸收大量湯底和醬汁，令熱量飆升。相反滷水蛋、茶葉蛋及滷水豆腐則為較健康之選。



蔬菜作膽 高纖低卡兼飽肚

營養師建議吃車仔麵時最少選擇一款蔬菜或菇菌類作餸，因為它們基本上可說是高纖維及零脂肪，亦可提供飽肚感覺，每餐必不可缺。因蔬菜也是如紙般吸油力強大，要避免選擇高熱量湯底。另外，車仔麵的炆冬菇及白蘿蔔大部分都經腩汁或蠔油煮過，添加了額外油分及鹽分。



健康車仔麵

你
要
識
揀

慎防麵條湯底的陷阱

除了餸菜，車仔麵的麵條和湯底亦含有高卡陷阱，高咏梅表示：「各款麵類中公仔麵因為經油炸過最邪惡，一包可高達四百七十千卡，約等同於兩碗飯；而油麵、伊麵及河粉因為製作過程中加入油分方便處理，所以油分亦頗多，同屬偶一為之的類別。建議大家可選擇米粉、米線、烏冬、粗麵、幼麵等低脂粉麵，能量可減半。」

湯底方面最高熱量的是麻辣醬汁，因為當中有大量辣油，可能有四至六茶匙的油，可達至一碗飯的熱量，絕對是減肥陷阱！其次沙爹和咖哩汁，糖分及脂肪含量亦較高；腩汁則在製作過程中滲入很多牛的脂肪。最健康的當然是清湯，如果希望有辣味又健康，可以自行加上鮮辣椒粉、胡椒粉、辣粉或辣椒醬取代辣椒油，另可考慮用低脂低鹽的浙醋作調味。

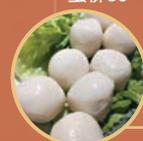


五式智選有營車仔麵

- 其中一樣餸必為蔬菜
- 再加兩至三款低脂少醬的蛋白質
- 配搭低脂粉麵
- 點清湯底，不要飲湯，減少鹽分攝取
- 最後飲品方面，切忌高脂高糖飲品，可配搭無糖的檸檬茶及綠茶，或加鈣低糖豆漿等低卡之選。

成分熱量排行榜 (由高至低，每一份餸計算)

豬肉	牛肉	雞肉	海鮮	雲吞/肉丸	其他	粉麵	湯底
豬頸肉317	牛腩182	炸雞翼180	八爪魚82	貢丸128	豆卜150	出前一丁474	麻辣250
豬皮200	牛筋81	豉汁鳳爪172	味付螺肉75	魚皮餃111	滷水蛋96	油麵350	沙爹110
豬大腸128	牛腩54	滷水雞翼(去皮)78	魷魚65	腸仔/紅腸108	蘿蔔50	伊麵400	咖哩90
豬耳91	牛肚40		蟹柳30	芝心丸94	炆冬菇50	河粉280	腩汁70
豬紅30				菜肉雲吞86	菜心28	粗麵、幼麵 210	清湯40
				牛筋丸77		烏冬200	
				牛丸70		米粉174	
				墨丸70			
				白魚蛋42			



►長期進食高熱量和脂肪的車仔麵會導致增磅，在配搭餸菜時可選擇最少一款餸是蔬菜。

*注意：每間車仔麵店的份量及煮法亦有不同，營養成分或有偏差

資料來源：食物安全中心、美國農業部 (USDA)、《中國食物成分表》、食品包裝的營養成分表