

# 聰明吃火鍋

資料來源／董氏基金會

要減少火鍋的油脂攝取，  
選用火鍋加工食材應避免過量。



天然食材是火鍋料的首選

## 加工食材的熱量

火鍋餃類一半以上的熱量是來自脂肪（平均約58%），以蛋餃所含脂肪比例最高（占熱量比76%），甚至比五花肉、豬蹄膀等所謂高脂肉類的65%還高；3顆貢丸或3顆蛋餃就含有1湯匙的油（10公克），或相當於半碗豬蹄膀的油，即使平均較低的花枝餃亦含有45%的油熱比。

油熱比僅次於火鍋餃的是丸類，其中貢丸為各式丸類之冠，平均油熱比高達64%，是魚丸、花枝丸等海鮮製品的2倍。一般常認為火鍋是一種健康的烹調方式，但火鍋食材的選擇可能增加油脂的攝取，要減少火鍋的油脂攝取，選用火鍋加工食材應避免過量。

比較火鍋各產品之含鈉量，「丸」類平均632mg/100g為最高，「魚板」類則亦高達502mg/100g，餃類則平均含鈉量479mg/100g。火鍋料多以魚肉、豬肉等加工而成，以貢丸與燕餃為例，兩者皆以豬肉為主要原料，但貢丸含鈉量為原料豬肉的11倍，燕餃則為9倍，且火鍋常會搭配沾料食用，攝取鈉量將會更高。

火鍋丸類以貢丸熱量及脂肪含量最高，4個貢丸就有234大卡；火鍋餃類則以燕餃熱量最高，每盒12粒共120公克的燕餃，平均熱量高達337大卡，比1碗飯熱量還高出很多，許多人為了減肥控制熱量，吃火鍋時刻意不吃飯，而吃了更多的火鍋餃，反而造成熱量更高。

且加工火鍋食材的挑選，建議養成檢視營養成分標示的習慣，以了解產品內容。

## 火鍋料製作原料

火鍋丸類是以豬、魚等肉類搥打攪拌而成，添加食鹽、磷酸鹽等幫助成膠與保水性，為了增加口感與風味，多會添加豬油或用含油較多的豬後腿肉來製作，因此鈉含量與脂肪含量皆高。

火鍋餃類之餃皮是以豬肉搥打後混和澱粉製作而成，內餡則是以海鮮、豬肉為原料，攪打後添加

食鹽、磷酸鹽等幫助肉類形成膠狀，並增添澱粉以增加餡料份量，此外添加大量脂肪使產品在鍋中久煮後口感仍能滑潤，但澱粉與脂肪的額外添加卻造成熱量與脂肪上升的情形。

魚板類是以魚漿製成，統稱為「魚漿煉製品」是魚肉添加食鹽後不斷攪打，再以大量清水沖洗，最後加入磷酸鹽、澱粉和色素製作而成，除了含有色素、調味料等加工添加物，與原料魚肉相比蛋白質減少而澱粉含量則增加，使得營養成分降低而熱量卻升高了。

## 如何聰明吃火鍋

火鍋料除脂肪、熱量較高的問題外，更發現部分產品含鈉量高，故選用時除考量廠牌及品項之外，應注意湯底、沾料及食材的搭配，低油湯底的選擇建議可選用，例如：番茄、黃豆芽、玉米、蘿蔔、海帶、香菇等鮮味蔬菜食材製作湯底，豐富的蔬菜除了減少油脂也增加纖維的攝取。

在沾料部分則可選用含油及含鈉量較低者，例如：糯米醋、米酒、檸檬汁及天然香料—蔥、薑、蒜、辣椒、九層塔、香菜；而含油及含鈉量較高的辣椒醬、花生粉、芝麻醬、素沙茶醬、沙茶醬、辣椒油、醬油、烏醋、豆腐乳、豆瓣醬則建議盡量少選用。

食材搭配的部分，可增加天然食材的選用，蔬菜類如：高麗菜苗、大白菜、小白菜、花椰菜、A菜、茼蒿、金針菇、杏鮑菇，肉品部分則可選擇新鮮海鮮與油脂含量較少的雞肉或白色油花較少的牛肉片及豬肉片。各式天然食材讓口感多變化，更可補充天然營養素。

在進食順序上，可在新鮮食材之後再煮火鍋料，除可避免用煮過火鍋料的高油湯汁涮煮其他食材可能導致的額外油脂攝取，亦可因為飽足感增加避免了火鍋料的過量進食。

此外煮過火鍋餃、丸類的湯汁應避免食用，以免喝入融入湯汁中的高量油脂、鈉及普林，增加發生肥胖、高血壓、高血脂、高尿酸的健康風險。