

# 適齡營養學

## 營食物語系列

### 少汁日式漢堡扒



● 一般日式漢堡扒的材料，包括了免治豬肉或免治牛肉、洋葱粒、麵包糠、蛋、胡椒粉等，把以上材料拌勻煎香，最後伴以日式豬排醬等汁料即成。

- 日式漢堡扒中的肉類，含豐富蛋白質及鐵質，有效幫助人體製造及修補身體組織，是組成血液、肌肉及細胞的主要成分，亦有助防患缺鐵性貧血。
- 不少餐廳會在日式漢堡扒中加入肥肉，故一般都含較多脂肪和膽固醇，經常食用會增加患上心臟病的風險。
- 外出食用日式漢堡扒多與較多的醬汁同上，這些汁料的鹽分含量頗高，容易影響血壓水平。
- 營養師建議，日常應盡量避免進食坊間食店製作的日式漢堡扒，以防攝入過量脂肪及鈉質。



- 較健怡的食法是改為在家自煮，烹調時必須選用免治瘦肉，並加入高纖維食材，例如添加較多洋葱、菇類及菠菜等，以減少當中所含的肉類分量，進食時便可攝取少點熱量。
- 於煎煮時，最好使用毋須落太多油的易潔鑊，此舉可減少油分，更為健怡。☑



資料來源：  
香港中文大學營養研究中心  
註冊營養師張可琪