

無·負·擔·點心·麵·



撰文◎營養室營養師 江昀婕

市售的點心麵、王子麵等麵粉點心是受到大眾喜愛的零食之一，但其中的油脂量過高，以及調味包中的鈉含量過多，這樣高油高鹽的飲食型態容易造成高血壓、高血脂等慢性疾病產生。今天要來與大家分享如何自製點心麵，在享受好吃零食的同時，盡量減輕身體的負擔。

但要提醒的是，麵粉屬於全穀雜糧類，含有大量的醣，如需要控制血糖的民眾，可以調整點心及正餐進食量，避免吃進過多的醣，而如果能夠搭配蔬菜及蛋白質，就能讓這一餐營養更均衡喔！



材料 一人份

麵線20克、植物油3克、
適量調味（胡椒顆粒適量、
七味粉適量）

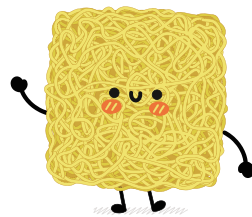
做法

- 鍋子裝水，將麵線煮熟浮起。
- 撈出麵線，放置於冷水中，稍微攪拌後把水倒掉。
- 適當調味並拌勻。
- 將調味好的麵線平鋪於烤盤紙上。（麵線有縫隙可看到烤盤紙的厚度即可）
- 放入氣炸鍋180度20分鐘。
- 美味的點心麵完成。



營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	98
蛋白質(公克)	2
脂肪(公克)	3
碳水化合物(公克)	15



索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：15471@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8748、郵寄：237414
新北市三峽區復興路399號社區醫學部。