Subject 清明潤餅不怕胖　中山醫大營養系學生研發低卡新配方

營養系 / 公關組



清明節將至，潤餅作為應景美食，但高油、高糖與高熱量特性常讓重視健康的民眾卻步。中山醫學大學營養學系學生自主學習團體「餐食訓練所」，研發「高纖低糖潤餅」配方，透過調整食材與比例，在保留節慶風味的同時降低熱量負擔，提供更健康的飲食參考，也呼應現代人對均衡飲食與健康生活的重視。

該配方以赤藻糖醇取代糖粉，兼具低熱量與甜味，並有助降低血糖波動。內餡則選用雞胸肉、豆干、蛋皮與多樣蔬菜，並控管烹調用油，讓整體更為清爽均衡。潤餅皮則以中筋麵粉、水、高纖粉及少量鹽巴調製而成，不僅提升膳食纖維攝取與飽足感，口感更保有柔軟與延展性，是民眾在家也可透過平底鍋輕鬆製作的餅皮配方。成品每份約228大卡，為一般市售潤餅的一半，蛋白質含量達18公克、膳食纖維4.1公克，在降低熱量的同時兼顧營養與風味，翻轉傳統潤餅高油、高糖的既定印象。

中山醫大營養學系主任陳璟賢表示，「餐食訓練所」為學生自主學習團體，鼓勵運用中午時段於校內數位廚房進行實作與討論，將營養專業應用於日常餐飲與食品開發。此次潤餅配方即為學生自主研發成果，雖未商品化，卻展現食品改良與健康轉化的能力，也讓學生在實作中深化專業。陳璟賢也提醒，配方中的赤藻糖醇雖為合法代糖，過量攝取仍可能造成腸胃不適，建議適量食用。

參與研發的營養系大二學生鄭晴勻表示，將傳統食譜轉化為高纖、高營養版本具高難度挑戰，需在健康與美味、口感與外觀間反覆調整與試作，才能達到理想平衡。同為大二學生的蕭翊則指出，系上常邀請業界導師到校指導，團隊已嘗試製作鬆餅、鯛魚燒、紅豆餅與膠原蛋白冰淇淋等帶入營養成分改良作法的餐點，不僅提升實作能力，也更理解食品產業在健康趨勢下的轉型與創新需求。

陳璟賢強調，系上透過實作教學培養學生以專業回應生活需求，將營養數據轉化為具體餐食，並強化跨域整合的能力。他說，不少畢業校友也因為在學期間累積的食品研發與產業接軌經驗，畢業後投入創業，開拓多元職涯發展，展現營養專業在健康產業中的廣泛應用與潛力。

【潤餅皮配方】中筋麵粉300公克、水450公克、高纖粉15公克、鹽4公克。