



中秋節

團圓賞月人不圓



中秋節與家人團聚，享用應景的食物—月餅、烤肉以及月餅的景象處處可見，想要一個健康無負擔的中秋節，要謹記以下的小秘訣喲！

一、月餅是什麼組成的？



市售傳統月餅可分為綠豆椪、蛋黃酥、廣式月餅等：

1. 綠豆椪的內餡包裹白豆沙，熱量約 300 至 380 大卡
2. 搭配豆沙或棗泥，以及鹹蛋黃的蛋黃酥，熱量約 260 至 290 大卡
3. 內餡填滿蓮蓉、棗泥及奶黃的廣式月餅，熱量約 580 至 800 大卡。

因此為追求美味，往往使用較多的油脂跟糖分每個月餅平均熱量約 300 到 700 大卡，相當於一到三碗飯或是一個便當的熱量，不可輕忽。

◆ 常見月餅比一比：

月餅種類及重量	特色	熱量（100 克／大卡）	一個相當於
港式蓮蓉月餅	外皮是油脂、雞蛋和麵粉製成，餡則多為經油炒製的餡料，並常見包入黃澄澄的蛋黃，50 公克左右的小月餅，約含有 15 公克的油脂。	430	186 公克／個 一個排骨便當
蘇式芝麻月餅	一層油皮、一層水麵疊製成雪白多層次外皮，典型的餡料為椒鹽、棗泥、豆沙，外皮沾上芝麻，含油量最高。	496	58 公克／個 1 碗白飯
綠豆椪	雪白多層次外皮與蘇式月餅相似，內餡則為奶油或豬油等炒製的白（綠）豆沙及肉餡。	380	70 公克／個 0.95 碗白飯

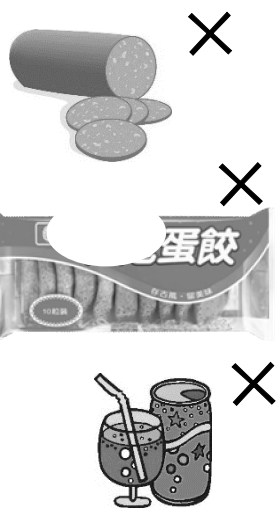
資料來源：衛生福利部國民健康局



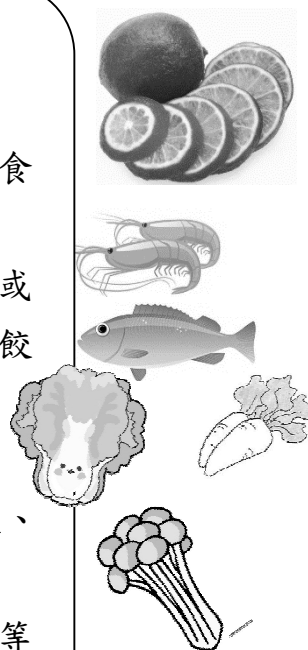
馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 110 年 01 月 28 日 修訂

二、健康的烤肉秘訣！



- ☺ 生、熟食分開處理，避免交叉污染，注意衛生安全
- ☺ 烤焦的食材不吃，減少吃進致癌物質
- ☺ 減少使用醬料調味：醃肉、烤肉醬等，改用天然提味食材：檸檬、孜然、迷迭香、九層塔等
- ☺ 盡量選擇低脂肉類，例如：魚、海鮮類、去皮雞里肌或豬里肌等瘦肉部位，取代加工肉製品（香腸、貢丸、餃類、火腿等），並適量食用。
- ☺ 建議用新鮮蔬菜夾肉，增加蔬菜及纖維攝取量
- ☺ 蔬菜也可以當成烤肉食材，烤金針菇、筍白筍、青椒、玉米筍、其他菇類等，提高食材多樣性
- ☺ 選擇茶類、開水當飲品，避免汽水、啤酒、含糖飲料等增加多餘熱量攝取



三、中秋飲食仍要均衡，適量攝取水果幫助消化

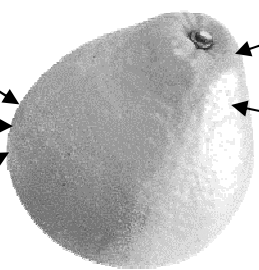
☺ 柚子的好處：

富含膳食纖維
促進腸胃道蠕動
富含維生素 C

☹ 容易忽略的壞處

但也容易攝取過多的熱量

攝取太多容易脹氣（因人而異）



圖片來源：<http://slimel.blogspot.tw/2012/09/2.html>

☺ 中型柚子每次約 3 瓣：相當於 1 份水果的份量，60 大卡），一天兩份為宜，亦可以將一份用其他水果替代，增加均衡度：

一份水果 = 1/2 個芭樂或



10 粒葡萄



或半根香蕉



（詳見食物代換表單張）



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 110 年 01 月 28 日 修訂