

細說月餅

中秋佳節來臨，吃月餅、賞月已是流傳以久的習俗。因健康意識的提高，面對各式各樣的月餅，如何在佳節健康享受美食；患有糖尿病、高血脂等慢性病人更應該了解如何去選擇。依目前在台灣常見的月餅作簡略介紹：

- ◎**廣式月餅**：特色是皮薄、餡多、油水足。常看到的有豆沙、棗泥、蓮蓉及各類加蛋黃等幾種。
- ◎**蘇式月餅**：特色是皮酥、內餡分鹹甜兩種。甜的如豆沙、棗泥、蓮蓉、百香果等，鹹的如火腿、椒鹽、三鮮等。
- ◎**台式月餅**：特色是皮厚、餡少、不油膩。是將傳統月餅依台灣人民喜好的口味稍作修改。餡料種類除了傳統口味外，還有奶油、白豆沙、鳳梨、桂圓等口味。近幾年也陸續推出茶月餅、水果月餅、冰淇淋月餅（雪餅）、素食月餅、冰皮月餅等，非常多樣化。

月餅的種類繁多，大部分成份中，含許多油、糖、麵粉，所以月餅不管是那一種風味，都是屬於高熱量、高糖及高油脂的食品。許多人覺得月餅很甜、且熱量高，會選擇茶月餅，卻不知茶本身是苦澀的，爲了減低澀味，會加入較多的糖及脂肪，所以吃茶月餅也要節制食量。而素食月餅雖然沒有動物性食物如豬油、蛋黃等，但常用的核桃、杏仁、芝麻、松子、腰果等也是屬於油脂類，外皮雖不用豬油，卻也用了不少花生油、白油或瑪琪琳等植物油，因此，油脂量也不少。若能在家自製低油低熱量的冰皮月餅，好吃又能顧及健康，一舉兩得。（參考食譜如後）

了解月餅是高熱量高糖及高油脂的食品，要如何吃月餅才恰當呢？

- * 份量不要太大，以一個每日需要 1500 大卡的中年婦女來說，若吃一個月餅，就佔去每日總熱量的 1/4-1/3。**建議吃 1/8-1/4 個月餅或是小月餅 1 個，就要減少半碗飯，並減少烹調用油，且不要將月餅當正餐吃**，這樣很容易造成營養不均衡。
- * 注意搭配：月餅是甜食，不宜搭配汽水等含糖飲料。茶或柚子（含纖維及維生素 C）可幫助消化，是較好的選擇；**柚子四瓣就有 60 大卡熱量**，糖尿病患者應注意不要過量。
- * 目前也有用代糖、添加纖維的高纖低卡月餅，熱量約減少 1/3-1/2，吃兩個也等於傳統月餅的一個，所以也不可以多吃。
- * 一個蛋黃約含有膽固醇 250 毫克，爲了預防心血管疾病發生，建議每天膽固醇攝取量不超過 400 毫克，所以民眾一天最多一個蛋黃，有高血脂症的患者建議每週不超過 2-3 個蛋黃。因此高血脂症的患者，應減少蛋黃酥或雙黃月餅。

各類月餅熱量比較

名稱	熱量 (大卡)	醣類 (公克)	脂肪 (公克)	蛋白質 (公克)
廣式月餅	350-400	40-55	12-15	4-5
蘇式月餅	250-280	32-36	12-14	3-3.5

蛋黃酥	250	21	16	5.6
素食月餅	250-300	22-27	15-17	6-8
雪餅	220-250	20-26	14-16	5-6
冰皮月餅	110	20	微量	2

低熱量冰皮月餅

材料：冰皮粉 200 公克
 冰開水 160 公克
 白油 40 公克

作法：

- 1.冰皮粉過篩，加上冰開水，中速攪拌 2 分鐘快速 1 分鐘，攪拌至表面光滑有 Q 性。
- 2.白油用慢速分 3 次加入拌勻。
- 3.冷藏鬆弛 3 小時後分割整形，分成 12-16 個小粉糰。
- 4.將粉糰桿平，中間放入豆沙餡，包成包子狀，再放入月餅模型中，用手壓平再倒扣出來即可。
- 5.製好成品置於冷藏或冷凍庫保存。

無糖無油豆沙

材料：紅豆 300 公克
 煮甜甜 10 湯匙

作法：

- 1.將紅豆洗淨，泡水一夜後倒掉浸水，加 2 杯水置電鍋中，外鍋放 4 杯水蒸爛。
- 2.將已蒸爛紅豆水份瀝乾，搗成泥狀，再加入煮甜甜拌勻即可。
- 3.此豆沙可放於冰箱冷藏，保存期約 7 天，所以一次不要製作太多。