

一般常見的月餅有廣式月餅、蘇式月餅、北平月餅與台式月餅。廣式月餅是最受喜愛的月餅，皮軟薄、餡厚滑，是屬於糕皮月餅類，主要材料有麵粉、奶油、糖、雞蛋、鹹蛋黃和豆沙棗泥、五仁、金華火腿、椰蓉或蓮蓉等，其中以蓮蓉月餅最著名。

蘇式月餅是屬於酥皮月餅類，源自江浙地區，有甜鹹兩種口味，甜的有玫瑰、黑芝麻、棗泥、豆沙、五仁、百果等口味，鹹的有椒鹽、三鮮、火腿等口味。主要的材料除上述特殊餡料外，還有麵粉、糖、豬油等。

北平月餅的種類很多，最出色的是翻毛月餅和提漿月餅。翻毛月餅是屬於質地鬆散的酥皮類月餅，而提漿月餅則屬於餅皮硬乾爽型的月餅。翻毛月餅有核桃棗泥、金腿五仁、椒鹽等口味，提漿月餅則有梅棗、椒鹽、八寶、鳳梨等口味。除了上述特殊餡料外，其主要材料尚有麵粉、豬油。

台式月餅是屬於皮酥餡軟的酥皮類月餅。綠豆椪、咖哩魯肉和蛋黃酥是台式月餅的傳統口味，蛋糕月餅與冰皮月餅則是新開發的口味。

製做月餅時，油是不可少的材料，而且用量也很多，如此才能使皮酥鬆，餡軟而滑口。至於所謂素月餅，雖然其餡料沒有動物性食物如豬油、火腿、叉燒肉和蛋黃等，但常用的桃仁、杏仁、瓜子仁、芝麻仁、腰果等含油脂量也不低；餅皮雖不用豬油，卻也用了不少花生油、白油、瑪琪琳等植物性油，因此，雖是素月



中秋節吃月餅 別忘了計算卡路里！

中秋佳節，月餅當前，糖尿病人最好是淺嚐即止，因為家人團聚一堂，才是歡渡中秋節的主要目的。若因嘴饞而破壞了血糖控制，多掃興呀！所以吃1/8或1/4個月餅應應景即可，喝茶，吃柚子，賞月，談天，一樣可以享受中秋的氣氛。

餅，其含油脂量不一定就比一般月餅少。有些月餅，特別是蛋黃酥，餡料中有蛋黃，一個蛋黃約含有膽固醇250毫克，約等於成人的每日建議攝取量，若是雙黃

或是參黃，則膽固醇含量更高，血膽固醇過高的人，對於此類月餅尤其要小心限量食用。

從製做月餅的材料來看，可見月餅不管是那一種風味，都是屬於高油脂、高糖及高熱量的食品，若與我們平日常吃的食物比較，可見1/2個綠豆椪的熱量相當於1碗飯，而1個廣式月餅的熱量比2碗飯還高呢！

食物名稱	60公克之份量	熱量(卡)	油脂(公克)	醣類(公克)	糖(公克)
蘇式椒鹽月餅	1個	340	25	15	10
廣式蓮蓉月餅	1/2個	315	10	15	30
翻毛棗泥月餅	3/4個	305	15	30	5
蘇式五仁月餅	1個	300	20	15	10
平式提漿椰蓉月餅	2/5個	275	15	20	10
蛋黃酥	1個	270	10	20	20
綠豆椪	1/2個	270	10	20	20
菠蘿麵包	1個	210	5	30	10
鮮肉包	1個	200	10	20	0
豆沙包	1個	195	1	30	10
飯	1/3碗	90	0	20	0