



月餅熱量知多少？

又到一年一度的中秋節了，喜歡吃月餅的人一定已經躍躍欲試，準備大快朵頤一番，即使不是特別愛吃的人，也多少會吃一些以應景。

但您知道市面上常見的月餅有多少種類嗎？而且您知道每吃一個月餅，就吃進多少熱量嗎？



月餅種類多， 熱量知多少？

月餅的種類相當多，可依外皮及內餡的不同來區分種類。近年來業者不但變化出許多特殊口味的內餡，更研發了多種與傳統月餅完全不同風貌的新奇月餅。傳統月餅外皮的材料為麵粉、油（豬油）、糖、雞蛋、奶粉，拌勻後揉成麵團、分成小塊，捏成圓凹形或壓入模型內，再裝各種變化多端口味的內餡。但因各家使用材料種類及份量不同，營養成份及熱量差異極大。值得注意的是素食月餅雖然不飽和脂肪酸較高，礦物質及纖維含量較高，但是仍屬高熱量。改良式月餅熱量雖然較低，但仍不可忽略。

●廣式月餅

皮薄餡多，內餡質地細緻油滑而味道濃膩，價格較高。內餡種類有奶油、豆沙、棗泥、蓮蓉、五仁、金

華火腿等，有些還加鹹蛋黃。內餡的做法是將材料材料煮熟磨爛，再加豬油、白糖混勻。外皮則是用麵粉、糖、蛋、油等製成。營養成份因月餅的大小及種類不同，而有很大差異，若重約120-130公克，熱量約400-500大卡。四黃大月餅甚至可達800大卡。

●蘇式月餅

形狀較小且內餡種類較少。外皮以豬油及麵粉製成，白而酥且層層分明。內餡油較少，且分甜鹹而不混雜，甜餡有芝麻、棗泥、蓮蓉、豆沙、五仁、百果等，鹹餡有椒鹽（以芝麻、胡椒鹽、蔥末、香油製成，鹹中帶甜）、雞絲、三鮮、火腿（最出名，餡以金華火腿加核桃、果仁、豬油製成）等。若重約70-80公克，熱量約250-270大卡。

●台式月餅

皮厚餡小，口味香甜不油膩。內餡除有豆沙、棗

泥、蓮蓉、五仁外，還有台灣特有的桂圓、鳳梨。另有皮酥的綠豆椪，內餡有原味綠豆沙、或加咖哩、滷肉，廣受歡迎。一般若重約110-130公克，熱量約250-280大卡。滷肉綠豆椪若重約80-90公克，熱量約350大卡。鳳梨酥若重約40公克，熱量約200大卡。

●蛋黃酥

形狀小，內餡鹹甜適中，很受歡迎。內餡以鹹蛋黃為主，外裹豆沙、棗泥或核桃等餡，再包油酥皮，捏成圓球，塗蛋黃液，撒芝麻，烤成金黃色。若重約60-70公克，熱量約250-270大卡。

●素食月餅

做外皮時將豬油改成植物性油脂（瑪淇淋、花生油、白油），餡以腰果、杏仁、芝麻、核桃、瓜子仁等堅果為主，或用香菇頭作成鹹口味。若重約120公克，熱量約280-320大卡。



●雪餅

內餡為冰淇淋，外皮有傳統餅皮，或其他新口味的餅皮。必須冷藏。若重約80-90公克，熱量約220-250大卡。

●蒸月餅

外皮似海棉蛋糕。

●冰Q月餅

外皮為麻薯。綠茶麻薯月餅若約重50公克，熱量約170大卡。

●蒟蒻或果凍月餅

外皮為蒟蒻或果凍。

●新口味內餡之月餅

內餡改為綠茶、水果、優格（低熱量）、蒟蒻（無熱量）等口味。

怎樣吃月餅才健康？

一個月餅至少250大卡，等於一碗飯，所以當點心時每次1/2-1/4個（80大卡左右）最適宜，才不會熱量過高或影響正餐。而且因月餅的營養成份比例並不恰當，建議可當點心，但勿取代正餐，不要因月餅必須於期限內吃完而把月餅當正餐猛吃，因為連續幾餐下來，可能會消化不良，且糖分、油脂攝取過量而營養失衡。

因月餅的成份為高油、高糖，高脂血症患者只能適量淺嚐，而且要慎選種類。少吃酥皮類月餅，改吃蒸的月餅或冰Q、蒟蒻、果凍等月餅，且避免吃包肥肉及堅果類的月餅，高膽固醇血症

者更應避免吃蛋黃酥或含蛋黃月餅，

目前已有以代糖製作之高纖低糖月餅，熱量約為一半，但糖尿病患及須控制體重者，仍須節制總攝取量。糖尿病患，最好一天只選吃一種月餅，份量為蛋黃酥半個、或綠豆椪1/3個，或廣式月餅1/4個，或雙黃廣式月餅1/8個，且應同時減少半碗飯量，當天烹調用油量也要減少，高纖維的蔬菜應增加。

如果月餅並未取代原本飲食計畫中的食物，而是額外攝取的，最好能加強運動，或在吃月餅前及之後2小時以家中的血糖機測血糖，才能更安心。

痛風患者吃月餅時除應適量外，須少吃包肥肉及堅果類的月餅。膽囊疾病患者，宜選擇蒸的月餅或蒟蒻月餅，以免因油脂攝取過高引起膽囊收縮、刺激膽汁分泌。高糖食品易刺激胃酸分泌，胃酸過多或消化道潰瘍者宜於正餐後少量品嚐，或選擇低糖的蒟蒻或果凍月餅。

品嚐月餅時最適宜的搭配飲料為淡茶（綠茶最佳）。賞月時最好多走路，以消耗熱量。一個蛋黃酥約需以時速6公里走45分鐘，才可消耗呢！所以建議您吃月餅時應留意月餅的種類及大小，才能吃的放心，使中秋節也能過得健康。 圖

中秋節是傳統中國習俗，一家人團圓在一起賞月、拜月、吃月餅。也有趁家人團聚之便，舉行祭祖的，這更有意義。

在詩情畫意的中秋夜裡，一家人坐在庭前院子裡賞月、烤肉，孩子們圍坐著吃月餅、柚子以及其他水果等，一邊吃喝，一邊嬉戲，好不熱鬧，更是溫馨、快樂的畫面。

辛苦一天的大人們，偷得浮生半日閒，享受難得的清閒及愉悅的心情，對每個人的身心健康都有莫大的助益。

在快樂之餘，也要注意我們生理的健康，來談談中秋節應景的食品，如月餅、柚子、烤肉等對人體健康的影響。

月餅宜趁新鮮食用

月餅，是中秋節的傳統食物之一，因各地製作的口味不同，分為台式、廣式、北方式等，無論何種口味都含有高熱量、高糖、高脂肪，是糖尿病、減肥者、高血脂患者大忌，患者千萬要節制口腹之慾，食用月餅時最好配食柚子及茶，並多作運動，以消除過多的脂肪。

月餅因製作過程及內容物的關係，較不易消化，尤其是蛋黃酥、綠豆椪等吞嚥不易，若食用過量，可能消化不良，尤其小孩、老人等