



『低油煙、簡單煮』  
輕鬆料理過中秋

---

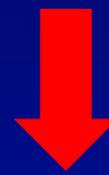
台中榮總營養室  
楊紋青營養師

---

中秋節烤肉吃月餅儼然成為全民運動？



烤肉時因油脂加熱會有芳香的多環碳氫化合物 (PAH)，有致癌的風險!!



烤肉煙燻的空氣污染，使用過的免洗餐具、煤炭渣等垃圾，也造成不小的環境問題!!



近年來政府大力提倡節能減碳，  
中秋節也不一定非得要烤肉了！  
要怎麼吃才能夠享受過節的氣  
氛又能夠兼顧健康呢？



# 一、食材選低脂

## ➤ 選擇脂肪量較少

- 一般魚類(腹部少吃)。
- 海產類：蝦、花枝、章魚、海參等。
- 禽類：雞胸肉、雞腿。(去皮)
- 畜類：豬里肌、牛腱(全瘦)。
- 豆製品：豆腐、毛豆、豆漿、豆包。

## 二、高纖蔬果不能少

- 來源：五穀雜糧(全穀類)、蔬菜、水果
- 功能：可以幫助腸道蠕動預防便秘。
- 抗氧化營養素：維生素A、C、E、類胡蘿蔔素。
- 植物性化學物質：茄紅素、多酚類、類黃酮素、花青素等。

全穀根莖類



玉米



雜糧飯



蕃薯



紅豆

蔬菜類



青江菜



海帶



長豆



香菇



竹筍



玉米筍

水果類



蘋果



芭樂



西瓜



奇異果



柳丁



蓮霧

# 天天換顏色，營養又健康

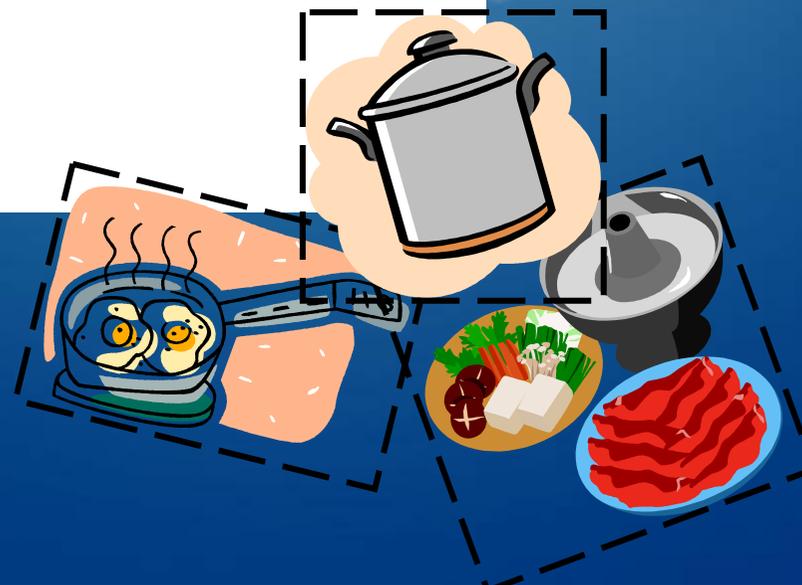
## 認識各色蔬果的份量

**份量說明**

	綠色	橘黃色	白色	紅色	藍紫色
<b>蔬菜類</b> (每份=煮熟後約半碗-8分滿)					
					
<b>水果類</b> (每份=約1個拳頭大或切好約1碗)					
 or 					

# 三、使用少油煙的烹調用具

- 蒸籠、電鍋——蒸。
- 火鍋、悶燒鍋——煮。
- 大湯鍋——煮、滷、川燙。
- 不沾鍋——乾煎。
- 烤箱——烤。



# 四、原味烹調少醬料

- 酸味—使用醋、檸檬、蘋果、鳳梨。
- 糖醋—使用糖或白醋調味，可增添食物甜酸風味等。
- 甘美味—使用香菜、草菇、海帶來增添食物美味。
- 佐料—酒、蒜、薑、胡椒、迷迭香、巴西哩。



## 五、月餅熱量有多高？

月餅名稱	熱量（大卡）	與主食及油脂代換
小月餅	280~300	½~¾碗飯+1~1.5茶匙油（10克）
蛋黃酥	280~300	½~¾碗飯+2茶匙油（10克）
台式大月餅	400~500	1.5碗飯+1湯匙油（15克）
廣式月餅	550~670	1.2~1.5碗飯+1~1.3湯匙油（20克）

## 五、月餅淺嘗即可

建議與家人一起分享一份月餅或分數次食用品嚐，避免食用過多的熱量，造成節後肥胖。

# 六、飲料搭配白開水

為了避免熱量攝取過多，搭配月餅的飲料應避免選擇果汁、市售飲料、汽水等高糖飲料，白開水是最好的選擇，若是想要增加口味，可以選擇烏龍茶、麥茶、玫瑰花、桂花等無糖茶飲。

Good!





本院營養師今年特別推出中式及西式『低油煙、簡單煮』食譜各一套，您可以自己在家輕鬆料理，多點時間與家人團聚，過一個健康的中秋節。

# 中式料理(一人份)



## 一人份營養成份

熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
667	36.4	19.7	84.6

# 紅豆相思飯（6人份）

- 材料：白米180公克、紅豆90公克
- 作法：
  1. 紅豆洗淨後泡水4小時後瀝乾。
  2. 將所有紅豆於白飯混勻後放入電鍋烹煮即可。



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
187.0	6.2	0.3	41.0

# 五味秋色花枝 (6人份)

- 材料：五味醬材料(牛蕃茄1粒、醬油膏1匙、砂糖1匙、薑末1匙、蒜末1匙、蔥1匙、烏醋1匙)
- 做法：
  - 1.花枝洗淨後切花狀，入滾水中泡約3分鐘後撈起。
  - 2.五味醬：牛蕃茄半顆切小丁，五味醬入果汁機打碎備用。
  - 3.黃豆芽燙熟，花枝排在黃豆芽上，搭配五味醬即可食用。



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
68.2	8.8	0.3	3.6

# 蛤蜊絲瓜湯（6人份）

■ 材料（6人份）：蛤蜊300公克(含殼)、絲瓜 600克、芥花油1湯匙

■ 做法：

1.絲瓜洗淨後去皮切成條狀，燙半熟備用。

2.蛤蜊湯煮熟後去殼，再放入燙半熟絲瓜悶熟後加入芥花油調味即可。



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
59.8	4.4	2.9	4.7

# 蜜汁烤豬排（6人份）

- 材料（6人份）：豬里肌肉360克、檸檬1粒、調味料(酒少許、醬油、五香粉少許、太白粉1匙)、沙拉油1匙
- 做法：
  - 1.里肌肉切片，拍打幾下，用調味料醃十分鐘。
  - 2.將醃好的肉片刷上油，放入烤箱烤至兩面熟透。



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
178.4	13.3	11.1	3

# 味噌美人腿 (6人份)

■ 材料：筴白筍6根、沾醬(味噌、糖、香油少許)

■ 做法：

1. 筴白筍剝掉外面較粗的外殼，洗淨後燙熟。

2. 沾醬調勻後，沾適量的沾醬食用即可。



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
22.0	1.5	0.2	4.3

# 賞月甜點：地瓜月餅 + 五彩水果 + 玫瑰花茶 (6人份)

- 材料：芋泥糕(芋頭300克、鮮奶油20克)、柚子、桂花烏龍茶(乾燥桂花、烏龍茶)
- 做法：
  1. 芋泥糕：將芋頭削皮切小塊後，放入電鍋蒸熟。將起鍋的芋泥拌入鮮奶油，等芋泥稍涼後搓成芋泥球。
  2. 柚子：柚子剝皮後即可食用，每人份約2瓣。
  3. 桂花烏龍茶：烏龍茶及乾燥桂花沖泡熱開水及可。



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
161.7	2.2	4.8	28.8

# 西式料理(一人份)



一人份營養成份

熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
660.2	28.34	32.8	64.8

# 望月總匯沙拉（6人份）

■ 材料：小黃瓜60克、苜蓿芽300克、生菜180克、紫色高麗菜30克、豌豆嬰60克、玉米筍90克、牛蕃茄1粒、紅椒30克、油醋醬(亞麻仁油1大匙、蘋果醋15cc、海鹽少許)

■ 做法：

- 1.小黃瓜切塊、紫高麗菜切絲後、牛蕃茄切片
- 2.油醋醬：將所有調味料調勻即可。
- 3.依序將生菜、苜蓿芽等蔬菜依序排盤，食用前淋上油醋醬即可食用。



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
62.1	3.47	2.93	6.8

# 南瓜團圓濃盅（6人份）

■ 材料：南瓜240克、低脂鮮奶180毫升、鹽

■ 做法：

- 1.將南瓜肉挖出加水煮至軟透，南瓜容器入滾水殺青。
- 2.起鍋前倒入鮮奶入果汁機打碎，適量調味後盛入南瓜容器即可。



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
36	1.7	0.4	6.3

# 巴西里蒜味吐司 (6人份)

- 材料：薄片土司6片、蒜味醬(奶油15克、蒜仁少許、巴西里1根)
- 做法：
  - 1.蒜味醬：蒜仁、巴西里切碎加入奶油攪拌
  - 2.將蒜味醬抹在土司上，放入約175°C烤箱中，烤約5分鐘上色即可。



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
110.9	3.29	3.23	17.5

# 義式兔耳森林（6人份）

■ 材料：綠蘆筍360克、豬肉片240克、義式香料、海鹽

■ 做法：

1. 豬肉鋪上綠蘆筍慢慢捲緊，撒上義式香料及海鹽。
2. 入滾水中川燙熟後切半即可食用。



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
89.0	9.0	4.9	3.5

# 迷迭香烤鯖魚（6人份）

- 材料：鯖魚1條(約500克)、迷迭香適量
- 做法：
  - 1.鯖魚切片抹上少許迷迭香。
  - 2.入烤箱烤20分鐘即可。



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
187.7	6.48	17	0.09

# 賞月甜點：地瓜月餅 +五彩水果+玫瑰花茶（6人份）

- 材料：1.地瓜月餅：地瓜餡(地瓜30克、糖15克)、外皮(中筋麵粉60克、奶油15克、糖15克)、油酥(低筋麵粉30克、奶油15克)、蛋液少量 2.五彩水果：芭樂1粒、奇異果1粒、西瓜200克、芒果1粒、葡萄12粒。3. 玫瑰花茶：乾燥玫瑰花 30克



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
174	4.4	4.4	30.6

# 賞月甜點：地瓜月餅 +五彩水果+玫瑰花茶（6人份）

- 1.地瓜月餅：地瓜餡(蒸熟拌好糖備用)，外皮(水與糖混合好加入麵粉揉勻)，油酥(麵粉及油混勻)，將材料分成六等份，地瓜餡柔圓包上油酥，外層在包上外皮，外皮沾上少許蛋液，入200°C烤箱烤約20分鐘即可。
- 2.五彩水果：芭樂去子、西瓜、芒果、奇異果去皮後切小塊分配即可。
- 3.玫瑰花茶：將乾燥玫瑰花沖泡熱開水即可。



一人份營養成份			
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)
174	4.4	4.4	30.6

謝謝聆聽  
中秋節快樂