



台中榮民總醫院 新聞稿 2012/ 9/13

## 中秋齊家慶團圓，慢性病友健康選

本院營養師特別推出營養均衡的中秋節應景食譜，以體重 60 公斤的成年人，每日建議攝取 1800 大卡的內容作設計，針對糖尿病、1~3 期慢性腎臟病以及心血管疾病之三大族群病友做不同的晚餐規劃。

一年一度的中秋佳節即將到來，又是家人齊聚的歡樂時光，此時少不了應景的烤肉、月餅及柚子等。若是家中的成員有糖尿病、慢性腎臟病或是高血壓時，怎麼做才能開心過節又能兼顧健康呢？

糖尿病在中秋節的飲食首先須注意飲食均衡，避免偏重肉類而忽略全穀根莖類及蔬菜，份量仍須依循平日飲食建議做分配。烤肉時選擇玉米、地瓜、米血糕或是用吐司夾肉的方式，做為全穀根莖類的來源，以避免服藥後發生血糖過低的問題。另外，盡量選擇蔬菜類的烤物，例如香菇、青椒、筊白筍、絲瓜等，除了增加膳食纖維攝取以穩定血糖之外，也可增加飽足感。肉類攝食則以白肉為主，像烤秋刀魚、去皮烤雞等，減少飽和脂肪酸及膽固醇的攝取。餐後水果建議份量為 1 份，約等於柚子兩小片，淺嘗即可。

1~3 期慢性腎臟病飲食需適度限制蛋白質攝取，以每公斤體重 0.8 公克蛋白質為原則。肉類攝取時，可搭配蔬菜或是低氮澱粉類食物一同食用，如地瓜、冬粉及粉皮等，可增加份量感。而鈉攝取也需限制，可多利用食材本身的風味來減少調味料的使用，例如洋蔥、香菇、檸檬等，蔥、蒜、辣椒及胡椒等辛香料也可增加風味。若要使用烤肉醬，可加水或白醋稀釋，也可添加蔥花或蘿蔔泥，減少醬汁使用量。另外，需注意高鉀的蔬菜水果攝取，應景的柚子屬於高鉀水果，宜避免攝食。

高血壓除了傳統飲食建議之外，提倡高鉀、高鈣、低鈉、低飽和脂肪酸及低膽固醇的得舒飲食對於血壓控制更具效果。在中秋節飲食選擇上，增加蔬菜及水果的份量，可提升鉀的攝取。在烤肉時使用低脂起司絲做成焗烤風味，或是喝杯鮮奶可補充鈣質；深綠色蔬菜及帶骨的小魚也是鈣質補充的來源。低鈉部份，則與慢性腎臟病的原則相同，減少調味醬的使用。肉類選擇上可用深海魚類或是去皮雞肉，或用黃豆製品取代肉類，可減少飽和脂肪與膽固醇的攝取。而油脂的選用以單元不飽和脂肪酸含量高的橄欖油、芥花油…等為首選，建議每日用 1 份堅果類取代 1 份油脂，以補充優質的好油及礦物質。

### 慢性病友們挑選月餅時也有幾項需要注意：

- 一、內餡含有鹹蛋黃及滷肉的月餅，其膽固醇及含鈉量較高，應避免食用。
- 二、月餅製作過程中會添加奶油或烤酥油等飽和脂肪高的油，攝食時需留意。
- 三、甜味月餅多添加精緻糖，不利血糖及血脂控制，若可找到標榜低糖或使用代糖的月餅會較適合。
- 四、月餅熱量高，建議病友們可攝取小月餅半個，或是3兩重的月餅四分之一，淺嚐應景即可。
- 五、品嚐月餅時，難免會需要搭配飲料，建議以無糖茶飲為主，解膩又健康。

。

---

# 糖尿病篇

## 一、和風沙拉

食材：紅椒 35 克、黃椒 35 克、杏鮑菇 30 克、低脂和風醬 1 茶匙

- 做法：1. 將紅椒、黃椒、杏鮑菇切條狀。  
2. 淋上 1 茶匙低脂和風醬拌勻即可。



熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
29	1.2	0	6

## 二、海帶芽冷湯

食材：海帶芽 10 克、小黃瓜 10 克、蔥少許、白醋適量、鹽少許

- 做法：  
1. 海帶芽泡水洗淨並切小段，小黃瓜切絲，蔥切末。  
2. 將海帶芽加水煮滾後關火，加入小黃瓜絲及白醋與鹽調味，最後灑上蔥花。  
3. 放入冰箱冷藏。



熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
8	0.3	0	1.7

## 三、全麥鮭魚捲

食材：全麥餅皮 55 克、苜蓿芽 25 克、胡蘿蔔 20 克、小黃瓜 20 克、鮭魚罐 35 克

- 做法：  
1. 將胡蘿蔔與小黃瓜切條狀，與苜蓿芽洗淨備用。  
2. 將全麥餅皮烤熟後，放上 1. 材料及鮭魚片，捲起後即可。



熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
173	10.5	3.2	25.5

## 四、烤蔬總匯

食材：南瓜 55 克、綠花椰菜 40 克、筊白筍 40 克、黑胡椒少許、鹽少許、橄欖油 1 茶匙

- 做法：  
1. 將南瓜與筊白筍切塊，與花椰菜洗淨備用。  
2. 準備鋁箔紙，將 1. 材料放入，並加入黑胡椒、鹽及橄欖油調味。放入烤箱內或烤盤上烤熟即可。



熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
102	2.8	5	11.5

## 五、香烤腿排

食材：去骨雞腿 60 克、馬鈴薯 60 克、香菇 20 克、大蕃茄 15 克、綠花椰菜 15 克、橄欖油 1 茶匙、薄鹽醬油 1 茶匙、檸檬 1/6 顆

做法：

1. 將去骨雞腿肉用薄鹽醬油與米酒略醃備用。
2. 馬鈴薯切塊、香菇去蒂、大蕃茄切片備用。
3. 將雞腿肉、馬鈴薯、綠花椰及香菇烤熟，最後擺盤時，在蔬菜上淋上橄欖油，雞腿肉上淋上檸檬汁即可。



熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
208	14.4	9	17.5

## 六、水果&點心

食材：柚子 2 片、小月餅半個

熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
60	0	0	15



熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
94	1.8	3.5	13.8

# 慢性腎臟病篇

## 一、蘆筍手捲

食材：越南米片 2 片、蘆筍 40 克、玉米筍 25 克、胡蘿蔔 25 克、美奶滋 10 克

做法：

1. 越南米片淋上少許冷開水，待其軟化後備用。
2. 蘆筍切段，玉米筍及胡蘿蔔切條後備用。
3. 將 2. 材料放到米片上捲起，最後淋上美乃滋即可。

熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
125	1.2	6	16.5



## 二、南瓜濃湯

食材：南瓜 110 克、紅蘿蔔 20 克、洋蔥 20 克

做法：

1. 南瓜與紅蘿蔔切塊，放入電鍋中蒸熟。
2. 洋蔥切末後，與南瓜與紅蘿蔔一起放入果汁機中打碎。
2. 將南瓜泥加入少許水，用小火煮滾即可。

熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
79	2.7	0	17



## 三、地瓜燒

食材：地瓜 60 克、太白粉 15 克、橄欖油 1 茶匙

做法：

1. 將地瓜切開後，挖出內部，保留外皮的完整，將挖出的地瓜切塊蒸熟。
2. 將蒸熟的地瓜搗成泥，混入太白粉與橄欖油後，回填地瓜皮的模型內。(也可用小鋁箔盒)
3. 放入烤箱烤至表面上色即可。

熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
167	1.5	5	29



## 四、烤蔬總匯

食材：鮑魚菇 30 克、綠花椰菜 35 克、筴白筍 35 克、  
黑胡椒少許、鹽少許

做法：

1. 將鮑魚菇與筴白筍切塊，與花椰菜洗淨後，放入滾水燙過後備用。
2. 準備鋁箔紙，將 1. 材料放入，並加入黑胡椒及鹽調味。放入烤箱內或烤盤上烤熟即可。

熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
24	1	0	5



## 五、莎莎醬佐鯛魚捲

食材：

鯛魚片 60 克、四季豆 30 克、紅椒 15 克、黃椒 15 克、大蕃茄 10 克、洋蔥 10 克、檸檬汁少許、橄欖油 1 茶匙

做法：

1. 將四季豆切段、紅黃椒切條後，放入滾水燙過備用。
2. 將鯛魚片切薄後，放上 1. 材料捲起，放入烤箱中烤熟。  
(也可用叉子固定後，放到烤盤上烤熟)
3. 將蕃茄與洋蔥切末，用橄欖油炒過後，拌入檸檬汁，淋在鯛魚捲上即可。



熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
163	11.9	11	4

## 六、水果拼盤&點心

食材：鳳梨 40 克、葡萄 5 顆、蘋果 40 克、小月餅半個



熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
60	0	0	15



熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
97	1.7	4	13.5

## 高血壓篇

### 一、蔬果優格沙拉

食材：原味優格 60 克、蘋果 40 克、奇異果 40 克、萵苣 50 克

做法：

1. 將萵苣切開後，小心撥開葉子，洗淨備用。
2. 將蘋果與奇異果切丁後，放在萵苣葉上，淋上原味優格即可。



熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
99	4.8	2	15.5

## 二、羅宋湯

食材：大蕃茄 20 克、西洋芹 10 克、高麗菜 10 克、紅蘿蔔 10 克

做法：

1. 將西洋芹切條、高麗菜與紅蘿蔔切絲、大蕃茄切塊後備用。
2. 將 1. 材料加入適量水煮滾即可。

熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
10	0.5	0	2



## 三、全麥蔬菜吐司

食材：去邊全麥吐司 2 片、苜蓿芽 15 克、大蕃茄 30 克、玉米筍 20 克、小黃瓜 20 克

做法：

1. 大蕃茄、玉米筍及小黃瓜切片備用。
2. 全麥吐司放至烤盤上烤到略有焦色。
3. 將 1. 材料與苜蓿芽放在全麥吐司上夾起即可。

熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
165	5.5	1.5	32.3



## 四、烤鮮菇

食材：香菇 30 克、洋菇 30 克、杏鮑菇 30 克、鹽少許、黑胡椒少許

做法：

1. 香菇、洋菇與杏鮑菇切塊備用。
2. 準備鋁箔紙，將 1. 材料放入，並加入黑胡椒及鹽調味。放入烤箱內或烤盤上烤熟即可。



熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
23	1.2	0	4.5

## 五、焗烤紅椒堡

食材：

紅椒半個、雞胸肉 60 克、腰果 7 顆、鳳梨 30 克、西芹 20 克、低脂起司片半片、薄鹽醬油少許

做法：

1. 鳳梨與西芹切小丁，雞胸肉切丁備用。
2. 將紅椒對半切開，去籽洗淨後，填充入 1. 材料與腰果，並加入少許薄鹽醬油調味，放入烤箱烤熟。
3. 在紅椒堡上鋪起司片，放入烤箱中烤至起司融化即可。



熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
238	18.7	12.8	12

## 六、水果拼盤&點心

食材：香瓜 80 克、柚子 1 片、小蕃茄 4 顆

小月餅半個

熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
60	0	0	15



熱量 大卡	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克
94	1.8	3.5	13.8