



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、筊白筍 35 克、
黑胡椒少許、鹽少許

做法：

1. 將鮑魚菇與筊白筍切塊，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