

『低油煙、簡單煮』輕鬆料理過中秋

『你開始計畫今年中秋節要怎麼過了嗎?』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。

1人份營養成分



熱量：667大卡
蛋白質：36.4克
脂肪：19.7克
醣類：84.6克



中式料理：6人份



紅豆相思飯：白米、紅豆。

五味秋色花枝：花枝、黃豆芽、蔥末、薑末、蒜、五味醬

蜜汁烤豬排：豬里肌肉、檸檬、芥花油、蜜汁醬(醬油、酒、五香粉、糖)。

味噌筍白筍：筍白筍、味噌醬。

蛤蜊絲瓜湯：蛤蜊、絲瓜、芥花油。

賞月甜點：芋泥糕、柚子、桂花烏龍茶。

1人份營養成分



熱量：660.2大卡
蛋白質：28.34克
脂肪：32.8克
醣類：64.8克



西式料理：6人份



望月總匯沙拉：小黃瓜、生菜、苜蓿芽、紫高麗菜、豌豆嬰、玉米筍、牛蕃茄、紅椒。

巴西里蒜味吐司：薄片土司、蒜味醬。

南瓜團圓濃盅：南瓜、低脂鮮奶、鹽。

義式兔耳森林：綠蘆筍、豬肉片、義式香料、海鹽。

迷迭香烤鯖魚：鯖魚、迷迭香適量。

賞月甜點：地瓜月餅、水果(芭樂、奇異果、西瓜、芒果、葡萄)、玫瑰花茶。

『低油煙、簡單煮』輕鬆料理過中秋

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？以下提供以下幾個簡單方法供民眾參考。

◎食材選低脂，高纖蔬果不能少

1. 選擇低脂肉類：魚類、海鮮類、去皮雞肉、牛腱肉或豬後腿肉。
2. 選擇高纖主食：如糙米、紅豆、玉米、地瓜、南瓜等。
3. 搭配蔬菜及水果：當季盛產的茭白筍、絲瓜、茄子入菜。

烹調方式

涼拌



望月總匯沙拉

蒸



紅豆相思飯

煮



蛤蜊絲瓜湯



南瓜團圓盅

川燙



五味秋色花枝



義式兔耳森林



味噌筍白筍

烤



迷迭香烤鯖魚



巴西里蒜味吐司



蜜汁烤豬排

◎善用電鍋、烤箱，原味烹調少醬料

1. 善用電鍋、悶燒鍋、湯鍋等鍋具，使用煮、滷、燙等低油方式烹調。
2. 減少炭火和煙燻：使用電烤烘烤箱，或是瓦斯爐上面放鑄鐵烤盤。
3. 運用辛香料增加食物風味：如迷迭香、薑、蒜等或鳳梨、蕃茄水果。

◎月餅淺嘗即可，飲料搭配白開水

1. 月餅熱量高吃切小片淺嘗即可。
2. 飲料選擇白開水或無糖茶飲。



中式賞月甜點



西式賞月甜點