

今年中秋節疫情解封，你已經揪三五好友準備好報復性吃烤肉及吃月餅了嗎？小心你的肚子肥了一圈，增加腸胃負擔，營養師提醒民眾，注意烤肉飲食選低脂原材，同時應搭配大量新鮮蔬果以及自製清淡烤肉醬，最後月餅分食享用，一起到戶外走走，才能讓腸道更健康，身體無負擔。

營養師提供中秋節飲食注意事項給民眾參考

1. 原型食材最健康

烤肉多選擇原型食物用、瘦肉、海鮮及蔬菜類食材，減少加工及高脂肪食材，如貢丸、香腸、甜不辣、米血糕、百頁豆腐...等，本身的油脂及鈉含量偏高都要特別注意。

烤肉時搭配烤肉醬讓食材更美味，利用當季的柚子與檸檬加入低鈉醬油搭配蒜、蔥、薑末、糖等開水調勻即可，就可讓食材更美味減少鈉的攝取。

2. 月餅淺嘗勿過量

又香又酥的月餅，富含了熱量、糖與油脂，若無法控制食用份量，可能會對身體造成負擔，民眾吃月餅時可參考食品標示，挑選低糖低油低熱量或內有高纖食材的餡料，淺嘗即可控制食用量，減少正餐 1/4 至 1/3 碗飯量，或取代飲食計畫中的一份點心食用；若家裡沒這麼多人分，還是可以切分食用，其他先冰冰箱保存。

今年中秋節，營養師分享自製水晶 QQ 月餅，晶瑩剔透，外觀也非常討喜，不但熱量低，口感清爽，做法相單簡單！今年中秋趕緊動手試試看吧！

一、食材：越式果凍粉、砂糖、山梔子(中藥店購買)、火龍果

1、果凍粉比例：越式果凍粉：砂糖：水=1：10：100

2、果凍顏色：

a. 山梔子汁(黃色)：熱水泡 3-5 顆山梔子讓顏色呈現出來即可

b. 火龍果汁(紅色)：火龍果放入果汁機打勻取出火龍果汁

二、內餡：

將地瓜洗淨後去皮，切成片放入碗中置電鍋蒸熟，用搗泥器壓成泥狀，拌入砂糖及植物油揉成糰 放涼

三、步驟:

1. 果凍粉及糖粉放入先攪拌均勻
2. 湯鍋中加入所需要的水量(冷水)
3. 加入步驟 1 攪拌，再開小火慢慢攪拌至水沸騰(鍋中的水會從混濁狀變成透明狀)
4. 透明果凍液加入火龍果汁(紅色)/山汁(黃色)
5. 將染色果凍液倒入耐熱模型的 1/3 高度。(其餘未使用的果凍液請隔水加熱)。
6. 差不多 7 分凝固，放入內餡(依據模型大小來決定內餡)，再將果凍液加滿模型中
7. 果凍液凝固所需要時間不用很久，但要注意放餡料的時機抓準，以免造成月餅分離。
8. 等果凍凝固後，就可脫模完成。

辦理中秋健康講座



水晶 QQ 月餅-食材

