

親手做月餅、健康過中秋

臺北市立聯合醫院營養部忠孝院區趙婷蕙營養師

每到中秋佳節，市面上開始出現各式各樣的月餅，讓人忍不住多嚐幾口；各種月餅因餡料不同營養成分亦不盡相同，但都是高油高糖高熱量食物；普遍來說，每100公克月餅的熱量約360卡，油脂含量約35~50%，醣類約50~65%(其中大部份為單糖)，僅含少量的蛋白質，多吃對健康有很大的威脅，尤其是許多需飲食控制的慢性病患者，容易造成血糖、血脂肪、體重的失控。民眾千萬勿因享受到美食卻損失了健康。

月餅皮的主要材料為麵粉、糖、烤酥油或豬油等，若是蛋黃酥等酥皮月餅，加的油更多(才會有酥及層次的感覺)；餡依不同的口味而異，常見甜口味有棗泥、烏豆沙、蓮蓉、松子、鳳梨等，鹹口味的則有火腿、椒鹽等。月餅不單單是糖及油脂的「含量」高，而是含有多量「單糖」、「飽和脂肪酸」、「反式脂肪酸」及「膽固醇」，但「纖維」含量低，皆不利糖尿病、心臟病、肥胖者之控制及預防。

值得注意的是，「反式脂肪酸」(Trans-fatty Acid)是食品業者為提高油脂穩定性及實用性，將油脂經氫化作用來增加飽和度而產生，其中以「烤酥油」、「人造奶油」、「白油」最常見，由於反式脂肪酸耐高溫，且使食物更酥脆，不易變黑，常用在油炸、烘培食品及速食。但是近年來研究發現「反式脂肪酸」會增加血中低密度脂蛋白-膽固醇(LDL-C)濃度、降低血中高密度脂蛋白-膽固醇(HDL-C)濃度，進而增加罹患冠狀動脈心臟病之危險。

為使民眾健康過節，臺北市立聯合醫院營養部提醒您，只要掌握下列原則，美食與健康是可以兼顧的：

- **選擇營養成分標示清楚的月餅**：食用前看清楚熱量、醣量再決定該吃多少，或是詢問營養師可以吃多少。
- **掌握「低糖」、「低鹽」、「油適量」、「纖維高」原則**

另外聯合醫院營養部忠孝院區推出一種改良式蛋黃酥：『健康香栗酥』。改良後的「健康香栗酥」在材料上強調以「栗子」取代蛋黃、「代糖」取代砂糖、「橄欖油」取代烤酥油、並利用整顆紅豆做餡，成品無膽固醇，多了纖維，且熱量將近市售蛋黃酥的一半(如下表)，甚至從油脂成分上做改變，改用富含單元不飽和脂肪酸的橄欖油，成為老少咸宜的健康甜點，使民眾快樂過節又兼顧健康。

- 材料：40個

油 皮：中筋麵粉 300 公克、高筋麵粉 30 公克、橄欖油 105 克、代糖 20 克、溫水 200 克

油 酥：低筋麵粉 220 公克、橄欖油 110 克

豆沙餡：紅豆 400 克、代糖 60 克、橄欖油 65 公克（成品熟重 20 克）

栗 子：中型 40 個（約 200 公克），泡軟後去皺摺內之硬皮，再蒸透。

● 做法：

油皮部分：

1. 中筋麵粉及高筋麵粉混和均勻，篩過後作粉牆（就是以麵粉圍成一圓牆，讓圓圈中間部份在倒入其他材料時，不會溢流出），再將橄欖油及代糖放入粉牆中，加溫水拌勻。
2. 以手慢慢由內的粉牆往外混合，揉麵糰要用下壓的方式，勿以洗衣服的方式，揉至均勻，醒（即鬆弛）約 20-30 分鐘，再分成 40 個（每個約 12 公克）。

油酥部分：

1. 低筋麵粉及橄欖油拌勻，分成 40 個（每個約 8 公克）。
2. 做好之紅豆餡分成每個 20 克，內包栗子一個
3. 以油皮包油酥，成圓球後再桿成長型捲起來，共桿捲二次後，再桿成像水餃皮一樣的圓片，再將包好栗子的豆沙放入包好，整型一下放入烤盤，刷上蛋黃 2 次（刷一次後等乾再刷下一次），灑上芝麻。
4. 烤箱先預熱，180°C 烤 25-30 分

**營養成分(每個):

	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	膽固醇	纖維
健康香栗酥(代糖)	145	3.3 (9.2%)	6.9 (42.2%)	17.6 (48.6%)	0	1.7
市售蛋黃酥	250	8 (13%)	15.2 (54%)	21 (33%)	274	0.5

香栗酥製作過程



圖一：紅豆浸泡後，放入電鍋中蒸熟



圖二 蒸軟的紅豆放入果汁機中打碎



圖三 將打碎的紅豆泥放入炒鍋，炒成紅豆沙。



圖四 油皮的製作，過篩後的麵粉作成粉牆



圖五 醒麵的過程（記得要蓋濕布）



圖六 油皮與酥皮的製作



圖七 刷好蛋黃汁的香栗酥



圖八 烤好的香栗酥