

不知何時中秋節的應景食物中不只有月餅，還有柚子，而現代台灣人更養成了”中秋烤肉”的習慣。如何窈窕過中秋，不要背負脂肪在身上，讓我來告訴大家一些小撇步吧！

一.月圓人不圓----月餅的吃法

- 1.大不如小。小月餅量比較小，相對熱量也較低。
- 2.獨胖胖不如與眾胖胖。與大家分食，不但吃到了但又不會過量。
- 3.如果你上一餐有吃月餅，則請在下一餐時將澱粉類減半食用；如果預計吃完晚飯要吃月餅，則請晚餐的飯量減半。
- 4.以下為月餅熱量可供各位看官參考

◎中秋月餅的熱量

種類	重量 (公克)	熱量 (約-大卡)	相當飯量(碗)
芋頭酥	70	300	1
蛋黃酥	55	235	0.8
	100	461	1.5
鳳梨酥	55	268	1
廣式小月餅	65	253	0.8
棗泥月餅	100	416	1.5
綠豆椪	100	458	1.5
廣式月餅	175	668	2.5
冰皮月餅	43	116	0.5
太陽餅	100	460	1.5

資料來源：行政院衛生署、臺中縣衛生局

## 二.月圓人不圓---烤肉的吃法

1.選擇較低熱量的食物，吃得巧讓自己吃得飽，輕鬆達到減卡的目的。

	綠燈（最好）	黃燈（偶爾吃）	紅燈（最好不要吃）
肉類的選擇	里肌肉片、棒棒雞腿、花枝、透抽、蛤蜊、草蝦、鮭魚	牛小排、花枝魚丸、秋刀魚	雞屁股、香腸、熱狗、貢丸、
蔬菜	四季豆、胡蘿蔔、青花菜、 豇豆、金針菇、絲瓜、玉米筍	無	
澱粉類	玉米、馬鈴薯、地瓜	豬血糕、土司	糯米腸、甜不辣

2. 烤肉時先吃蔬菜；或肉夾雜著菜吃，如吃 2~3 塊菜，再吃一塊肉，以降低高熱量肉食的攝取。

3. 烤肉醬只塗一次，減少醬料油脂的攝取。雞肉、魚肉去皮食用。

4. 準備白開水、無糖飲料或低熱量甜點。如無糖麥/紅/綠茶、健怡可樂、低卡百事可樂；加代糖的仙草、愛玉或代糖做的果凍。

### 實用小百科：烤肉小秘方

\* 青花菜、四季豆、香菇洗淨後直接烤，品嚐鮮味；豇豆/玉米筍帶皮直接烤，烤熟後再剝皮吃，味道清脆鮮甜；金針菇、絲瓜等可用鋁箔紙包裹，灑點鹽和胡椒烤來吃，甘甜美味。

\* 肉類可以和青椒、香菇、胡蘿蔔、蔥蒜等蔬菜串起來做烤肉串吃。秋刀魚、鮭魚等則可抹上少許鹽、胡椒或醃料，烤熟後再淋檸檬汁吃。

\* 地瓜、玉米可直接烤也可以包著鋁箔烤。

\* 可用醬油調少許糖、醋、蔥、蒜等來醃肉或取代高油的沙茶醬、烤肉醬、辣椒醬等醬料。