

月餅 教我如何不想它

□ 潘妙嫻營養師



曾幾何時，月餅是中秋節送禮的必備佳品，送禮者高興，收禮者亦開心。一盒4個的月餅，往往未到中秋節已吃光了。今時今日，此情難再，月餅被扔在雪櫃的一角，一年半載也未吃完。月餅地位被貶，與被認為高糖分、高脂肪及高熱量的食物不無關係。不過，要是細心回顧月餅的起源、製餅的造詣及懂得適可而止的道理，月餅的地位誰能代替呢？

起義之餅

第一次認識月餅，是小學時老師講述有關月餅的起源。元朝末年，民不聊生，朱元璋起義，在餅內暗藏紙條，以八月十五為起義之日，起義成功，改元為明。後世人為記此餅的功勞，於每年中秋節晚上，一邊賞月，一邊吃月餅。

人工手藝

第二次再認識月餅，是在街上看見種類繁多的蓮蓉月餅，有淨蓮蓉、雙黃、三黃、四黃等。聽別人爭論，蓮蓉的價錢比咸蛋黃貴，為何愈多蛋黃的月餅比淨蓮蓉的價錢更昂貴呢？既然蓮蓉價高，那麼愈多蛋黃的月餅，應該愈便宜才是。而且，所有月餅都採用相同的蓮蓉，分量亦一模一樣，同樣造出一個4兩重的月餅。唯一可以解釋的是，月餅的製造過程，全經人手處理。

師傅首先把蓮蓉搓勻，量出相同分量的蓮蓉，再搓搓捏捏包入蛋黃，裹上餅皮，壓在模型裏。成形後，放進爐內烤烘便成。從頭至尾，只靠師傅的手藝，蛋黃愈多愈需花心思搓勻，把餡弄好，所以，相信是貴在人工的技術吧！

少吃多滋味

第三次真正認識月餅，自然是當上營養師後，經常被人問及有關月餅的熱量成分及營養價值。傳統的蓮蓉月餅採用糖漿、花生油、麵粉來製造餅皮；餡料則有蓮子、花生油、砂糖、咸蛋黃等。

一個普通4兩重的雙黃蓮蓉月餅約有736卡路里、65克碳水化合物、20克蛋白質、44克脂肪及480毫克膽固醇，脂肪含量已佔總熱量的54%。雖然近年的餅店，已改用花生油或其他植物油代替豬油，幫助減低膽固醇的含量；但糖分

及脂肪量仍然很高。有些愛吃月餅的人，以為一年只吃幾天，便拼命去吃。當然，萬萬不能整個月餅一次吃下，最好切開數件，每次吃1/4件，熱量可減少至184卡路里、11克脂肪，相等半塊多士塗上一湯匙牛油。另外，也可考慮飯後才進食月餅，當胃內已有相當分量的飯饀時，便不會吃過量月餅而不以為意。

許多人誤以為患有糖尿病、血脂肪過高或肥胖的人不可進食月餅。其實，這個論調早已被推翻，營養師建議只要少吃一點，慢慢進食，即使糖尿病患者也可以在日常的個人飲食餐單中，將月餅與含澱粉質及脂肪的食物換算。肥胖或血脂過高的人在日常飲食中，應以清淡為主，避免再多吃月餅而攝取過量的脂肪，有礙健康。身體健康的人，進食過多月餅後，也容易致肥，或帶來飽飽滯滯之感，引致腸胃不適。別忘記，一個雙黃蓮蓉月餅含有約736卡路里，4個月餅則有2944卡路里，可以轉化為0.84磅脂肪的體重。

健康、免糖月餅

隨着香港人對飲食健康的重視，令一些餅家推出「健康」、「免糖」月餅。這些月餅是否真的是健康食物或不含糖分，可以無須注意分量進食呢？據消費者委員會於98年的測試結果顯示，市

製造月餅的材料

| | | |
|------|-----------------------------|---|
| 糖 | 漿：砂糖 清水 檸檬汁 麥芽糖 | 月餅餡：蓮子 梘水 花生油 砂糖 麥芽糖 糯米粉 |
| 月餅皮： | 糖漿 發粉 梘水 花生油 麵粉 | 掃餅面：蛋黃 水 鹽 |

面上標榜「免糖」的月餅，只是在生產過程中不加砂糖及以代糖取替砂糖作為材料。測試中發現月餅內仍有10%蔗糖成分，提供670卡路里，例如一個60克的迷你月餅，蔗糖量佔6.7克，與普通月餅內的蔗糖量只相差一半；而另一款「健康」月餅亦提供729卡路里，較普通的蓮蓉月餅只略低10%。過量進食這類月餅，會令糖尿病者的血糖急劇上升，引致不適。其實，月餅本身含的脂肪及熱量較其他的糕點高，即使減去少量油或糖，也不能令月餅的熱量大幅下降。

中秋節年年有，要是完全不吃月餅，必然令賞月的氣氛大減，「少吃多滋味，多吃壞肚皮」，正好說明大家要對月餅抱着適可而止的態度。☺

