



# 花好月圓迎中秋

文／陳巍杉 圖／本刊編輯部  
聯合知識庫



中秋節與春節、清明、端午、中元等同屬重要民俗節慶。秋天本是收穫季，目前臺灣仍有農民於當天在農田「隅安設」土地公「拐」，作法是在竹枝頂端剖開處，塞入土地公金（福金），夾上線香，備果品祭拜，用意為請土地公代為看顧農田，以期豐收。

## 豐收團圓之時

中秋節與春節、清明、端午、中元等同屬重要民俗節慶。秋天本是收穫季，目前臺灣仍有農民於當天在農田「隅安設」土地公「拐」，作法是在竹枝頂端剖開處，塞入土地公金（福金），夾上線香，備果品祭拜，用意為請土地公代為看顧農田，以期豐收。

酷暑過，氣溫降，農曆八月十五日的中秋節將至。其實古代的這個時間點，也是官府舉辦祭典之時——從魏晉南北朝至清朝，歷代天子多數沿襲古禮，在秋季舉行祭典，且至今不輟，年年於中元祠舉行「中樞秋祭國廟」。



## 佳節應景食品

蘇軾於另一首詩中曾有「小餅如嚼月，中有酥和飴」之句，小餅據推測可能是北宋時中秋應景食品。到了南宋，「月餅」一詞屢見於各種作品當中，可見民眾已有食用習慣。現今市面常見的月餅種類大致分為廣式、蘇式或酥式，在餅皮、內餡製作、口感油膩程度上略有差異。



市售常見的月餅大致有廣式、蘇式或酥式，在餅皮、內餡、口感上略有差異。

桃園大溪地區則有「月光餅」應景，歷史可追溯至日據時期。當時物資缺乏，麵粉有限，當地人將番薯蒸熟，搗成泥狀，再加入少許麵粉，烘烤成形，因外型如一輪明月而得名。其後又因各式傳統月餅價格較高，部分民眾常於中秋節時，以月光餅代替。

中秋節最應景水果當屬文旦，在臺灣種植面積亦廣，除了臺南市麻豆區，另外新北市八里區、苗栗縣西湖鄉、雲林縣斗六市、嘉義縣竹崎鄉、臺南市下營區、宜蘭縣冬山鄉、花蓮縣瑞穗鄉、玉里鎮、臺東縣東河鄉等皆為產區，每區特色不同，大致說來，中南部文旦栽培歷史久，口感綿密甜度高，喉韻佳易回甘；東部果肉細嫩Q彈，汁多味美；北部外型較為肥潤豐滿，香味濃郁，甜中帶點酸。

文旦是中秋節最應景的水果，汁多味美，酸甜可口。



## 傳統文化復振

博狀元餅，又稱博中秋、博餅，是金門地區以擲骰子方式進行的中秋傳統遊戲。相傳是出身金門、鄭成功麾下將領洪旭為穩定官兵軍心的創作。馬祖地區早期各村於中秋舉行燒塔，利用碎瓦或磚塊堆成塔，頂端留一缺口，用來投放燃料——棺材板、茅廁板等平時不能當柴火燒的廢棄物，表示除舊布新、送走厄運之意。比賽時把塔燒得全座紅透者勝，塔在燃燒中倒塌者負。昔日戰地政務時期因嚴禁賭博、煙火管制等限令，上述活動均禁止，近為推展觀光，在地方政府大力推廣下，逐漸恢復舉辦。



金門形象館打造「中秋博狀元餅」主題特展，完整呈現金門博狀元餅民俗活動縮影。（圖／金門縣政府）

# 三低一高 中秋飲食攻略



文／吳美嫻  
(高雄榮總營養師)

中秋將至，能與家人團聚在一起的歡度佳節，品嘗應節食品，的確是賞心樂事。然而，在享用各種美食之餘，亦須注意食物的選擇、進食的份量，以及食品衛生的安全。長者們消化酵素減少、腸胃蠕動變慢，建議「少量多餐」、「少量多樣」、「細嚼慢嚥」。

有關中秋飲食原則，建議採取三低一高：「低糖、低鹽、低油、高纖」的飲食概念，並配合適當的運動，來保持身體健康。

1. 月餅熱量高，建議淺嘗即可，並搭配無糖茶飲用。（圖／本刊編輯部）



## （一）中秋月餅如何吃？

1. 月餅屬於高熱量食物，避免選擇含蛋黃的月餅，可使用代糖月餅、低油月餅、高纖低糖月餅或蒸的月餅。

2. 月餅不適合當正餐食用，而當點心食用時，建議長者一次最多吃四分之一份。吃月餅時，需減少攝取主食及烹調用油，以平衡整天攝取量。

3. 吃月餅時不宜搭配汽水、果汁和牛奶等飲品，建議長者應以開水或清茶來代替。

## （二）中秋烤肉如何吃？

1. 避免攝取內臟、肥肉等膽固醇、飽和脂肪含量高的肉類。優先

選擇脂肪含量較低的肉品（如豬里肌、牛腱、雞胸肉、雞腿肉等，並於食用時去皮吃），及低脂海鮮（如蝦子、文蛤、魚肉等，食用時避免吃蝦頭、魚頭、魚皮），可減少攝取過多飽和脂肪。

2. 食材選擇以食物原型、新鮮、天然食物為主，避免選擇加工食品如香腸、培根、貢丸、甜不辣等。

3. 烤肉時應搭配大量的蔬菜（如青椒、洋蔥、木耳、香菇等），不但可以減少肉類攝取，更可以吃得健康。

4. 避免使用動物性油脂（如奶油），其所含的膽固醇高。

5. 口渴時儘量選擇開水或無糖和代糖飲料為主。

6. 選擇鈉含量較低的烤肉醬。建議可將烤肉醬以一比一的方法加水稀釋，勿將食材反覆刷烤或醃漬，更可自製一些低鹽分的烤肉醬（如以檸檬汁＋百香果汁＋醬油＋開水等），以避免攝取過多的鈉。也可吃原味食材或搭配鹽、香料粉（如孜然、義式香料、黑胡椒等），或改用沾醬方式（如：檸檬汁＋醬油＋水果醋等）食用，都是不錯的選擇。

## （三）公園運動三妙招

依據國民健康署的建議，可多利用居家附近的公園運動，透過簡單輕鬆的方式，來活動身體，遠離肥胖。

1. 扶手式：雙手握穩公園內的扶手或利用樹幹，進行伏木（牆）挺身的動作，強化手臂、胸部、腹部及小腿部肌力。

2. 椅子式：坐在公園的座椅或石凳上，進行單腳抬腿伸膝動作，訓練腹部及下肢肌力。

3. 步道式：可以與家人在公園步道上健走，不但可以鍛鍊心肺能力與下肢肌力、肌耐力，還可以維繫親情並互相激勵，運動效果更好。



烤肉建議蔬菜量比肉多，優先選擇低脂肉類，沾醬適量攝取。（圖／吳美嫻）

## 輔導會與台哥大合作方案

榮耀英雄 \$399/月，吃到飽不限速  
優惠期間：即日起至111年12月31日  
詳情請掃描QR Code  
月付 399 (24個月)，上網吃到飽不限速

合約期間	24個月
上網傳輸量 (內含+贈送)	3GB 超額後降速至<128Kbps
網內	每週前3分鐘免費
網外	每月20分鐘免費
市話	\$0.1/秒
國內通話費 (含長途、國際)	\$100/月
申請限制	合約期間內無法異動至其他單門號專案
續約專案代碼	VJ052 VJ053

預約卡門號續約請撥打 0809-000-809 轉專案業務協助申辦

## 市售月餅熱量

製表／吳美嫻（資料來源：衛生福利部國民健康署）

品項 (重量)	廣式雙黃蓮蓉月餅 (185公克)	廣式伍仁蛋黃月餅 (125公克)	綠豆椪 (95公克)	芋頭酥 (64公克)	烏豆沙蛋黃酥 (55公克)	鳳梨酥 (45公克)
熱量 (個)	790	600	363	245	234	200
相當於多少碗飯之熱量 (每碗飯熱量280大卡)	2.8	2.1	1.3	0.9	0.8	0.7
消耗1顆 (以60公斤者為例)	走路分鐘數 144 騎腳踏車分鐘數 198 慢跑分鐘數 96	109 150 73	66 91 44	45 61 30	43 59 29	36 50 24

服務  
歡迎符合  
(養)、遺  
眾申請入住  
榮家  
板橋區  
段32號  
22755157  
榮家  
三峽區  
127號  
26731201  
榮家  
八德區  
1217號  
3681140  
榮家  
八德區  
1100號  
3651285  
榮家  
板橋區  
41號  
5213292  
榮家  
桃源區  
段301號  
7222187  
榮家  
田中鎮  
段421號  
8747647  
榮家  
斗六市  
160號  
5324100  
榮家  
白河區  
草63號  
6852164  
榮家  
七股區  
147號  
7880664  
榮家  
明路190號  
2690418  
榮家  
楠梓區  
631號  
3652828  
榮家  
燕巢區  
1號  
6161214  
榮家  
內埔鄉  
100號  
7701621  
榮家  
前路29號  
8223111  
榮家  
更生路  
0號  
9-222417  
福田  
榮民榮眷  
同贈專戶  
團法人榮  
基金會  
行：  
庫銀行  
路路分行  
收帳號：  
-626-734  
局：  
劃撥帳號  
-2111