



花好月圓迎中秋

文/陳巍杉 圖/本刊編輯部
聯合知識庫



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，年年於中苑祠舉行「中秋祭國廟」。

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，年年於中苑祠舉行「中秋祭國廟」。



中秋節的月亮又大又圓，從夜空升起時，與臺北「〇」大樓相互爭輝。

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。

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。

文旦是中秋節最應景的水果，汁多味美，酸甜可口。

佳節應景食品
蘇軾於另一首詩中曾有「小餅如嚼月，中有酥和餡」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。

佳節應景食品
蘇軾於另一首詩中曾有「小餅如嚼月，中有酥和餡」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。

旅居各地遊子於中秋返家，祭拜祖先，感謝庇佑，團圓氣氛濃厚，衍生出相關詩詞創作，例如北宋蘇軾名作《水調歌頭》：「明月幾時有？把酒問青天。不知天上宮闕，今夕是何年？……人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。但願人長久，千里共嬋娟。」即是於中秋思念分隔兩地的弟弟蘇轍而揮灑成篇。

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）



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、燈火管制等限令，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。

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、燈火管制等限令，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。

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、燈火管制等限令，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。



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。

三低一高 中秋飲食攻略



文/吳美嫻
(高雄榮總營養師)



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）

(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，更可以吃得較健康。
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以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）挺身動作，強化手臂、胸部、腹部及小腿肌力。
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。

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	吃到飽不限速
語言優惠 (7PM-11PM)	網內	每週前3分鐘免費
	網外	每月20分鐘免費
市話	\$0.1/秒	每月20分鐘免費
國內通話費 (含國際/網外/7PM-11PM)	\$100/月	
申請限制	合約期間內無法異動至其他單門專案	
續約專案代碼	VJ052	VJ053

預約卡門號續約請撥打 0809-000-809 轉專業業務協助申辦

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	109	66	45	36
	騎腳踏車分鐘數	198	150	91	61	50
	慢跑分鐘數	96	73	44	30	24

服務
家歡迎符合(養)、遺尿申請入住

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
路 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
贈專戶
團法人榮
基金會
行:
庫銀行
路分行
收帳號:
-626-734
局:
劃撥帳號
-2111