



# 迎端午 開心玩 健康吃



五月初五

## 臺北鹿港龍舟賽+ 周邊景點，歡樂暢遊！

文／楊婷婷

**端午節**亦是詩人節，包粽、賽龍舟，據知是當年人們為了追念戰國時期投汨羅江明志的愛國詩人屈原，而傳承下來的民俗；另外當天午時儲水、立蛋、門插菖蒲、艾草、飲雄黃酒、掛香包等，乃適逢氣候轉熱，古人擔心蟲蛇紛紛出而有的各種驅蟲及避邪之道。端午節前後常出現的短暫驟雨，也令人想起民間傳頌的「白蛇傳」中，許仙與白娘子於西湖雨中相逢的浪漫情景。

### 端午龍舟觀賽立蛋 寶公園古蹟和飛機

「咚！咚！咚！」龍舟在鼓手鼓聲的引導下，操槳手動作整齊劃一地向前划，鼓手以全面視角、適時提醒隊員動作合力及節奏性，舵手控制方向，保持船身於水中直線前進，抵達終點時，奪標手挺身奮力奪旗！在臺北若想看這場精彩的龍舟賽事，可以於端午假期至基隆河大佳河濱公園共襄盛舉。市政府主辦單位提供免費接駁公車，民眾除了可至現場觀看龍舟賽，旁邊亦有嘉年華活動、小吃攤位、立蛋比賽等，全家大小一起參與活動，共度端陽。



(圖／本刊編輯部)

大佳河濱公園的端午龍舟競渡，充滿傳統風味。



大佳河濱公園是民眾運動休閒的好去處。(圖／林建榮)

輪等，一旁亦設有可供全家共同玩耍的共融遊樂場及兒童戲水區，是假日放鬆的好去處。

附近的林安泰古厝民俗文物館，是閩南式建築，前有具備風水、防禦、防火、供水、降溫等功能的「月眉池」，庭院園林講究自然、動線流暢的造景理念，在蜿蜒曲折間與山水應和，或怪石嶙峋，或翠竹粉牆，波光現枯石，參觀園區既可見古厝之美，亦可領略園林怡情養性之雅，前人大門大戶的氣派與精緻，一覽無遺。



(圖／林建榮)

飛機迷到此必訪的飛機巷（濱江街一八〇巷），大家興奮、此起彼落。



(圖／林建榮)

地喊著：「來了！來了！」不怕飛機轟隆聲震耳欲聾，盡情欣賞飛機降落的姿態，亦是攝影迷搶拍好視角的最佳區域。

### 鹿港小鎮夜間龍舟老街賞燈推選九曲

逛紅磚厝的鹿港老街，發思古之幽情。(圖／本刊編輯部)

如果覺得太陽下觀賞龍舟賽熱難擋，可以換換地點，到鹿港福鹿溪畔觀看「夜間龍舟」競賽。來到鹿港古城，白天可以走走九曲巷，領略其彎折狹隘卻具防風防盜避邪功能的巧妙之處，逛逛老街，嘗嘗手工牛舌餅厚潤的餅香，試試端午節才登場的古早味「煎堆」，或是前往鹿港龍山寺、天后宮，欣賞建築格局、彩繪雕刻之美。

下午近傍晚，鑲掛燈飾的龍舟與兩旁的掛燈相輝映，不同凡響的「夜間龍舟」競賽隆重登場，熱鬧氣氛不輸白天，避開炎熱的氣溫，群眾的加油聲更加起勁兒，有興趣親身體驗的民眾，不妨今年到鹿港感受一下「夜間龍舟」的魅力吧。



(圖／本刊編輯部)

鹿港龍山寺為三進二院建築，夜間在燈光裝飾下，凸顯格局之美。(圖／本刊編輯部)

## 夏日盛宴四重奏+ 美食活力，健康得益！

文／中榮營養師 陳維禎



**想**在端午節前後吃美味粽子，而沒有攝取過量、消化不良、身體負擔過重的煩惱嗎？本文為您彙整相關訊息，包括熱量分析、粽料代換、示範簡易均衡粽子餐，及適度運動降低身體負擔，讓大家都容光煥發，共度美好佳節。

### 認識粽子熱量

粽子的種類多元，大小差異很大，內餡也不一，傳統粽子分成先炒後蒸、直接水煮或清蒸等三種，依粽子重量、內容物不同，熱量也有差異，一般肉粽的內餡包括鹹蛋黃、栗子、豬肉、花生等，一個重量一五〇至二五〇克，熱量約四百至六百卡；糯米粽則是包入菜脯、香菇、絞肉，平均熱量二百至三百卡；鹹粽雖然個頭小，熱量也有一三〇至一五〇卡。



### 粽料代換

粽料代換，享受美食之餘也要適度節制。(圖／本刊編輯部)

粽子熱量高，享受美食之餘也要適度節制。(圖／本刊編輯部)



(圖／本刊編輯部)



### 粽子搭配水果，營養更均衡，養生又健康。

運動不僅可以幫助我們消耗掉攝入的卡路里，還能促進新陳代謝。而且，運動後的暢快感，會使我們更加享受端午節的美好。夏天到了，適度的運動有益身體健康，還能讓我們更好地享受美食的樂趣。

清爽又解膩。3、蔬菜類不可少，請記得搭配青菜一到二份，一份熟蔬菜重約一百克，增加飽足感又能穩定血糖。4、可選擇當季水果，像是鳳梨、木瓜都富含消化酵素，建議一天最多兩份，一份為一碗或是一百公克。5、花生是優質的油脂與堅果種子類來源，攝取量約一天五到十粒就足夠。6、無糖茶飲，像是紅茶、綠茶、烏龍茶皆可飲用，能解膩又舒緩消化不良，若想要更完整營養素，可以加入適量牛奶，並在一餐完整呈現。

### 適度運動，讓人活力十足

吃粽子大餐，可將運動融入生活，在家或戶外都能動起來。養成運動好習慣，每周至少一五〇分鐘，健康又舒適。