



秋日享美食 歡慶中秋不踩雷

文／黃丹妮（臺北榮總營養師）

圖／本刊編輯部



►月餅熱量不容小覷，最好切塊分食。



蛋黃酥的甜度與油脂較高，建議搭配無糖熱茶食用。

二、安心烤肉大原則
為了讓大家吃得安心，衛福部食品藥物管理署曾針對市售烤肉器材

替代正餐澱粉：若預計當大會吃月餅，正餐的米飯、麵條等澱粉量要適量減少，以維持一日總熱量平衡。

一、月餅聰明切分，無負擔品嘗
◆切塊分食：將一個月餅切成四等份或八等份，與家人朋友一同分享口感與美味，既能嘗鮮又不會過量。

◆替代正餐澱粉：若預計當大會吃月餅，正餐的米飯、麵條等澱粉量要適量減少，以維持一日總熱量平衡。

想品嚐美食又不想增加身體負擔，關鍵在於「份量選擇」與「烹調技巧」的改變。

二、烤肉高溫產生致癌物質
烤肉陣陣飄香的風味，是來自食材在高溫加熱下產生的化學反應。食物若經不完全燃燒或高溫裂解，會產生「多環芳烴族碳氫化合物」，這類物質具有致癌風險，且生成量會隨著燒焦程度而增加。因此，烤肉時一定要注意「避免烤焦」。

三、中秋烤肉是臺灣地區人氣最旺的過節習俗。

如鋁盤、烤肉網、烤肉盤、烤肉墊等進行檢測，確認燒烤過程中不會有重金屬轉移至食材，民眾可以放心使用。另外也請大家掌握以下幾個要點：

◆預先處理：太厚或太大的食材先切小塊，不易熟的食材先蒸或煮熟後再烤，縮短燒烤時間，減少有害物質產生。

◆以蔬菜包裹烤肉片食用，取代白吐司，可降低熱量。

◆增加蔬菜量：多準備絲瓜、茭白筍、洋蔥、青椒、彩椒、蘆筍、杏鮑菇、金針菇及香菇等食材；也可以用結球萵苣或美生菜包裹烤肉片食用，取代白吐司，大幅降低熱量。

◆優質澱粉與蛋白質：主食可選擇玉米、南瓜、馬鈴薯、地瓜等全穀雜糧類，補充膳食纖維；蛋白質則多選擇雞、魚、蝦、蟹、蛤蜊、牡蠣等海鮮，以白肉取代紅肉，降低膽固醇。其中秋刀魚富含Omega-3脂肪酸，是優良的營養來源。

二、搭配自製醬汁與解膩茶飲
◆自製低鈉醬汁：市售烤肉醬的鈉含量較高，可用檸檬汁、薑汁、蒜末及開水稀釋，或用鳳梨打成泥搭配薄鹽醬油，自製果香烤肉醬。

◆健康解膩飲品：告別含糖飲料與啤酒，改喝無糖綠茶、紅茶或烏龍茶。若長輩擔心影響夜間睡眠，無咖啡因的麥茶、玉米鬚茶、國寶茶或花草茶都是極佳的選擇。

三、水果攝取要注意
柚子是中秋節最應景的水果，富含膳食纖維與維生素C，能幫助腸道蠕動並提升抗氧化力，是搭配月餅與烤肉的好夥伴。一般人每次食用二至三瓣即可，過量容易引起腹瀉。

特別需要提醒的是，柚子中含有「呋喃香豆素（furanocoumarin）」，會影響藥物的代謝，影響時間最長可達二至三天。

◆受影響的常見藥物包括：抗凝血藥、降血壓藥、降血脂藥、抗心律不整藥、免疫抑制劑、鎮靜安眠藥、性功能障礙藥物、抗癲癇藥物等。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

中秋月餅聰明吃：熱量大解密

本圖表將市售常見的六款月餅熱量，轉化為長者熟悉的「白飯份量」與「走路時間」，幫助長者在享用美食時，能有具體的熱量概念。（製圖／黃丹妮）

廣式雙黃蓮蓉月餅	綠豆椪	滷肉咖哩椪	冰淇淋月餅	烏豆沙蛋黃酥	鳳梨酥
2.8碗飯	1.3碗飯	1.1碗飯	1.0碗飯	0.8碗飯	0.7碗飯
需走路144分鐘	需走路66分鐘	需走路57分鐘	需走路52分鐘	需走路43分鐘	需走路36分鐘

汁：市售烤肉醬的鈉含量較高，可用檸檬汁、薑汁、蒜末及開水稀釋，或用鳳梨打成泥搭配薄鹽醬油，自製果香烤肉醬。

◆健康解膩飲品：告別含糖飲料與啤酒，改喝無糖綠茶、紅茶或烏龍茶。若長輩擔心影響夜間睡眠，無咖啡因的麥茶、玉米鬚茶、國寶茶或花草茶都是極佳的選擇。

三、水果攝取要注意
柚子是中秋節最應景的水果，富含膳食纖維與維生素C，能幫助腸道蠕動並提升抗氧化力，是搭配月餅與烤肉的好夥伴。一般人每次食用二至三瓣即可，過量容易引起腹瀉。

特別需要提醒的是，柚子中含有「呋喃香豆素（furanocoumarin）」，會影響藥物的代謝，影響時間最長可達二至三天。

◆受影響的常見藥物包括：抗凝血藥、降血壓藥、降血脂藥、抗心律不整藥、免疫抑制劑、鎮靜安眠藥、性功能障礙藥物、抗癲癇藥物等。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。



◆重要原則：只要藥單或藥袋上有註明「不能與葡萄柚一起食用」者，就請勿食用柚子！若需補充維生素C，可選擇番石榴（芭樂）、木瓜等水果替代，同樣有抗氧化效果。

飯後運動與秋季溫養食補
美味餐敘過後，最理想的消化方式就是運動。建議烤肉或吃完月餅後，與家人一同到附近的公園散步、賞月。以六十公斤的大人為例，連續散步一小時（速度約每小時四公里），就能消耗掉大約一個蛋黃酥的熱量！若平時有健走、慢跑或騎腳踏車習慣，熱量消耗效率會更高。「多吃多少，就多運動多久」，是維持健康身

體的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。
隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。



健康是最美好的陪伴
中秋佳節是家人團聚、表達關懷的重要時刻。只要掌握「聰明烤肉避焦術」、「月餅切塊分著吃」、「服藥長輩避食柚」、以及「飯後散步多運動」這幾大原則，再搭配秋季溫養的料理，就能在享受歡樂節慶氣氛的同時，也守護好自己與家人的健康。

美味餐敘後，最理想的消化方式是運動。

