月亮：智 高/ADOBE STOCK；月餅：WILLY CHAN/ADOBE STOCK



輕盈過中秋

這樣吃盡興又健康

文｜方美怡

此時正值秋分前後，氣候逐漸轉為乾燥，從中醫觀點來看，大自然呈現「陽氣漸收、陰氣漸長」的變化。這也解釋了為甚麼秋季養生特別重視「養肺」與「保護脾胃」。

然而，在烤肉香氣四溢、月餅甜香誘人的節日氛圍中，若飲食不加節制，反而容易造成身體負擔。其實，養生不必刻意忌口，而是在於「吃得剛剛好」，讓身體與時令和諧共處。

避開「秋燥」月餅與烤肉的健康吃法

中秋飲食往往偏向油膩與重口味，但這秋季乾燥的氣候，容易出現喉嚨乾、口乾舌燥或消化不良等情形。

月餅共享 控制攝取量

一顆廣式月餅的熱量，往往相當於兩到三碗白飯，且含有較高的油脂與糖分。若一次食用過多，不僅容易增加熱量攝取，也可能造成腸胃負擔。

建議可以將月餅切成小塊與家人朋友分享，不僅象徵親友團圓，也有助於控制月餅攝取量。這種「共享分食法」既兼顧了美味，又有益於身體的健康。

烤肉搭配 蔬菜更均衡

高溫炭火燒烤容易產生雜環胺等物質，若長期大量攝取，可能增加身體負擔。此外，過多油脂與重口味醬料，也是造成節後腸胃不適的元凶。建議烤肉時可多搭配生菜、青椒或玉米筍等蔬菜，利用「菜包肉」的方式增加膳食纖維攝取。根據世界衛生組織（WHO）建議，每日攝取足夠的纖維質，能有效輔助腸道蠕動，降低高油飲食的影響。

PETRRGOSKOV/ADOBE STOCK



燒烤時，過多油脂與重口味醬料，也是造成節後腸胃不適的元凶。

可以將月餅切成小塊與家人朋友分享，控制月餅攝取量。

吃烤肉可以搭配生菜，吃玉米等蔬菜，補充膳食纖維。

「雪梨百合湯」潤肺又養生

中秋前後，常見乾咳、喉嚨乾或皮膚乾燥等情形，此時可透過溫和的食補方式進行調整，準備雪梨百合湯當點心，潤肺又養生。

雪梨口感清甜，百合性質溫和，是秋季常見的潤肺食材。這碗湯品不僅能滋潤喉嚨，也可作為賞月時替代含糖飲料的健康選擇。

「山楂陳皮茶」居家必備消食飲

節慶聚餐時，難免一不小心就吃得過量，若出現腹脹或消化不良，可先備自製山楂陳皮茶，幫助腸胃恢復舒適。

小提醒

避免空腹食用：由於山楂酸性較強，應避免在餐前空腹飲用，以免過度刺激胃酸分泌。

❶ 控制分量：雖然助消化效果好，但攝取分量應適中，不宜長期大量取代日常飲用水。

❷ 腸胃敏感者慎用：若本身有胃部相關問題，建議先諮詢專業意見後再飲用。

中秋節是團圓的節日，也是享受美食的時刻，若烤肉食材包含吐司，也要注意澱粉攝取量的調整，避免中秋月圓人更圓。在享受節日氣氛的同時，多一點節制、多一點留意，不只讓心裡滿足，也讓身體感到輕鬆自在。

吃月餅時，可以搭配喝茶，有助消化，解除油膩。

DINHTHI/ADOBE STOCK



陳皮可以調理脾胃，並改善食慾不振、胃悶與消化不良。

ROMIXIMAGE/ADOBE STOCK



YAMISHANDMADE/ADOBE STOCK



ONLYYOUQJ/ADOBE STOCK



雪梨百合湯

食材

雪梨1顆（切塊）、乾百合10克（泡水約30分鐘）、枸杞少許、冰糖適量、清水500ml至800ml。

做法

①水滾後放雪梨塊，水再次滾起後加入百合，轉中小火燉煮大約30至60分鐘。

②待雪梨軟爛、湯色清澈後，加入冰糖調味。

TRINHVAN/ADOBE STOCK



山楂陳皮茶

食材

乾山楂片3至5片、陳皮1小塊。

做法

①將食材洗淨後裝入濾袋，放入保溫瓶。

②注入約600ml至700ml的滾水，悶泡約10至15分鐘。

③待茶色變深、香氣溢出後即可趁熱飲用，可反覆回沖至無味為止。



SILATIP/ADOBE STOCK



ADOBE STOCK



PEREDNIANKINA/ADOBE STOCK

節慶美食

秋日品菊香

文｜斯玟

秋意濃，正是賞菊品菊的好時節。無論是細緻的功夫菜，還是一壺日常清香花茶，都能為中秋餐桌添上一分雅緻。

日常喝菊花茶，清香且充滿雅趣。



PICTURE PARTNERS/ADOBE STOCK

菊花豆腐

中秋時節，除了月餅與柚子，餐桌上也可以添一朵清雅的「菊」。

相較於真正以菊花入菜，菊花豆腐的「菊」主要來自刀工。廚師將一方嫩豆腐細細切出縱橫交錯的刀紋，底部仍保持相連，放入清湯後，一朵潔白菊花便在碗中綻放。

菊花豆腐在家也能自己做，豆腐種類宜選擇質地細嫩、又有一定韌性的嫩豆腐，較容易切出細絲而不碎。家庭製作若希望花形更圓、更自然，可以在切刀前稍微修掉方塊豆腐的四個角，再進行細切，展開後會更接近圓潤的花朵。

菊花排骨湯

若想品嘗菊花入饌的滋味，可將菊花加入排骨湯。排骨事先做好去腥處理，再燉至軟嫩，湯頭醇鮮，起鍋前再放入適量菊花，添上一縷淡淡花香。菊花氣味清雅，不需太多，幾朵點綴，便能讓一碗家常湯多幾分中秋雅趣。

據載，慈禧太后很喜歡的菊花火鍋，就是以雞湯或肉湯為底，放入薄切魚片或肉片煮熟，再加入白菊花瓣，讓肉鮮與菊香交融。在家做菊花火鍋，應選擇專供食用的菊花，切勿隨意採用一般觀賞菊，以免有農藥或其他用藥殘留的疑慮。

菊花茶

日常喝菊花茶，多以乾燥菊花沖泡。幾朵乾菊遇上熱水，花瓣慢慢舒展，茶湯染上淡淡金黃，清雅花香也隨著熱氣散開。若用新鮮菊花，因花瓣含水飽滿，沖泡後香氣更顯鮮活清新，唯須選用專供食用，才能安心品嘗菊花茶清香。

秋日賞月，一家人坐下來吃月餅、聊天、喝茶，在月色下共享難得的相聚時光。月餅的甜潤與菊花茶的清香相互襯托，也讓味覺多了一分平衡。

而中秋餐桌上的「菊」，既可賞、可食，也可飲，過節過得健康平衡又充滿雅趣。



徐建亮/ADOBE STOCK



LILI.Q/ADOBE STOCK