



中秋節月餅大破解

香港人都會吃月餅應節。市面上有多款月餅，在營養師角度，應該如何選擇才較精明呢？

1. 少食多滋味 重點是控制好份量

要保持體重，成年健康人士一般建議一日攝取2000千卡(男士)／1800千卡(女士)，而小食的攝取量應控制在100—200千卡內。若換算作月餅份量，若吃半個則等於攝取了400千卡，差不多是一個正餐份量。

近年流行的迷你月餅約為傳統月餅的3分1大小(每個重量約為45-60克)，因為份量較小，半個迷你月餅普遍只有100千卡。同樣吃半個月餅，如果選擇迷你版本，除了減少熱量攝取外，吃起來亦相對上是較易滿足。

傳統月餅 其他月餅

雙黃蓮蓉月餅

一個：177克

迷你奶黃月餅

一個：45克

迷你冰皮月餅

一個：60克

營養資訊（一個）

熱量：約800千卡

蛋白質：10.4克

總脂肪：45克

飽和脂肪：9克

反式脂肪：0克

碳水化合物：92克

糖分：70克

熱量：約172千卡

蛋白質：2.4克

總脂肪：8.6克

飽和脂肪：6.6克

反式脂肪：0.2克

碳水化合物：21.2克

糖分：9.2克

熱量：約156千卡

蛋白質：1.2克

總脂肪：4.5克

飽和脂肪：1.2克

反式脂肪：0克

碳水化合物：27.6克

糖分：15.2克

注意

高脂肪

高碳水化合物／糖份

含有反式脂肪

高碳水化合物／糖份

高碳水化合物／糖份

建議每次進食份量

至¼ 個

=100—200千卡

½ 至 1 個

= 90—180千卡

½ 至 1 個

= 80—160千卡

2. 選擇新款月餅前

可查看營養標籤及了解成分

傳統月餅碳水化合物含量較高，¼ 個已有20克。需要控制血糖的人士，須留意跟隨營養師意見及食用分量，市面上亦有低糖或以代糖製作的版本，可減低月餅對血糖升幅的影響。

最近亦有不少餅店製作純素月餅，成份不含蛋奶，並以植物牛油或氫化椰子油代替傳統月餅的豬油。但留意植物牛油雖然比牛油較低飽和脂肪，但卻含有反式脂肪，會降低血液內的好膽固醇之餘，還會增加壞膽固醇，同樣增加心血管疾病的風險。

3. 自己動手 製作較健康月餅

今次為大家設計了以下食譜，材料不多，免煮冰皮粉可在烘焙店買到。餡料主要以乳酪及代糖製作可整體熱量，脂肪、糖分主要來自乳製品。

藍莓乳酪冰皮月餅 (10個份量)材料：

冰皮：

藍莓味乳酪餡料：

其他材料：

130克 免煮冰皮粉

130克 冷開水

10克 油

50克 低脂忌廉芝士

10克 代糖

150克 希臘式乳酪

50克 新鮮藍莓

5克 魚膠粉

50克 低脂牛奶

其他材料：

適量 熟糯米粉

健康月餅材料

餡料製作方法

1. 藍莓乳酪：將新鮮藍莓與乳酪放入攪拌機打爛拌勻

2. 將魚膠粉加入牛奶拌勻

3. 藍莓月餅餡：將忌廉芝士，糖和魚膠溶液加入小鍋裡以熱水座溶，攪拌至幼滑。微微滾起。離火，伴入藍莓乳酪

4. 餡料於模中分成25克等份，放冰箱雪30分鐘至稍為硬身

冰皮製作方法

1. 冰皮粉和水拌勻，加入油後搓揉至表面光滑

2. 將冰皮料分成各30克等份

月餅製作方法

1. 冰皮用手/擀麵棍壓平(圓餅形)，放入一份餡料，收口包封後搓成球狀

2. 月餅麵團撒上少許熟粉後，放入月餅模中，按壓出月餅形狀

3. 重複步驟(1)、(2)，並完成其他的冰皮和餡料

4. 月餅加蓋或保鮮紙密封，冷藏後即成冰皮月餅享用



Celebrating wealth & prosperity across generations this Mid-Autumn Festival.

With EastWest Priority, experience banking designed to help your legacy endure.

Binondo Priority Center
10th Floor A. CBK Building
493 Quintin Paredes St., Binondo, Manila
(632) 8888 1788
priority@eastwestbanker.com

Get in touch.



Deposits are insured by PDIC up to P1 Million per depositor.
For inquiries and feedback, you may call EastWest 24-Hour Customer Service at (+632) 8888-1788 or e-mail service@eastwestbanker.com.
EastWest is regulated by the Bangko Sentral ng Pilipinas (BSP). <https://www.bsp.gov.ph>.
EastWest is a Proud Member of BancNet.