

## 🌸 中秋月圓人團圓

- 再過幾天就是中秋節了。相關的傳說，例如嫦娥奔月、玉兔搗藥都是大家耳熟能詳的故事。或許由於這些浪漫詩意傳說和氛圍，中秋節成為家族親友聚會的好時機。
- 中秋節除了賞月、吃月餅由來以久，近些年興起一股烤肉的風潮。中秋節前後在戶外或住家門口烤肉，親友團聚慶中秋似乎成了全民運動。
- 中秋團聚是歡樂的時刻，要如何吃得應景又可以符合健康呢？掌握三多三少原則就是最聰明的吃法喲！



- 三多原則：多蔬菜、多水果、多豆類。選擇各類蔬菜，如香菇、茭白筍、青紅椒等。記得以一口蔬菜一口烤肉來均衡一下。再搭配當季水果，如文旦、水梨等，符合節令又解渴。
- 三少原則：份量少、油脂少、醬料少。肉類切小塊，較容易烤熟。月餅的酥皮和餡料含有大量油脂熱量很高，可以與親友分食淺嘗即可。市售的烤肉醬料亦含有許多油脂，不妨以蒜頭、醬油、檸檬汁、自製調味醬取代。
- 另外再掌握食材的挑選，以自然、新鮮、少加工、少再製品為原則，未烤熟與烤焦有食安疑慮的都避免食用，並且不要吃太飽。希望大家都有個愉快的中秋佳節。



