

水果餡料較健康？

近年的冰皮月餅加入不少水果味道，例如士多啤梨、菠蘿、藍莓、杧果、提子、柚子、香蕉等，這些味道，是否較其他冰皮較有益呢？

余思行說，其實水果味道的冰皮月餅，其成分只含極少量水果，主要成分仍是豆蓉和糖，故碳水化合物和糖分含量絕不低。

「加入水果餡料的冰皮月餅固然增添水果清新味道，不過製造商亦有加入防腐劑、甜味劑（sorbitol）及色素，這些都不是天然材料，大家進食時注意。」

點朱古力醬添熱量

最新的還有點朱古力醬的冰皮月餅，朱古力醬隨餅附送，進食時從冰格取出冰皮月餅，然後蘸滿朱古力醬，等待一分鐘後，朱古力醬凝結變成脆皮，令進食月餅時更添味道和多重口感。

月餅再加朱古力醬，熱量當然增加，約有多少呢？余思行說，每盒朱古力醬容量為42.5克，熱量為260卡路里，如果你將半邊冰皮月餅蘸上朱古力醬，大約會增加30至40卡路里。即是進食半個朱古力脆味冰皮，就約有120至130卡路里，大約等於半碗白飯熱量。而朱古力醬含棕櫚油，要注意的是其飽和脂肪含量較高。

余思行說，月餅是過節食物，增添節日氣氛，只要進食不過量，並沒有大問題。她建議如果當天想大啖月餅，請以一個迷你月餅或四分一個傳統大月餅為限，即大約200卡路里，而當天亦適量減少碳水化合物攝取量，例如少吃一碗飯或少飲一杯甜飲品如凍奶茶、凍咖啡一類。

如果你吃多過上述份量，請你增加運動量，簡單的如步行數個巴士站的距離，已經可以幫助消耗部分熱量。

聖安娜冰皮月餅



香蕉乳酪冰皮月餅

食用成分	15克(1/6個)	100克(1 2/6個)
熱量	51卡路里	339卡路里
蛋白質	0.7克	4.7克
總脂肪	2.1克	14.1克
飽和脂肪	0.4克	2.9克
反式脂肪	0克	0克
碳水化合物	7.3克	48.4克
食用纖維	0.5克	3克
糖	2.2克	14.3克
鈉質	5毫克	33毫克

菠蘿乳酪冰皮月餅

食用成分	15克(1/6個)	100克(1 2/6個)
熱量	49卡路里	324卡路里
蛋白質	0.7克	4.8克
總脂肪	1.6克	10.8克
飽和脂肪	0.5克	3克
反式脂肪	0克	0克
碳水化合物	7.9克	52克
食用纖維	0.5克	3克
糖	2.2克	14.5克
鈉質	5毫克	33毫克

柚子乳酪冰皮月餅

食用成分	15克(1/6個)	100克(1 2/6個)
熱量	49卡路里	321卡路里
蛋白質	0.7克	4.9克
總脂肪	1.7克	11.3克
飽和脂肪	0.5克	3克
反式脂肪	0克	0克
碳水化合物	7.5克	49.8克
食用纖維	0.5克	3克
糖	1.6克	10.7克
鈉質	5毫克	33毫克

藍莓乳酪冰皮月餅

食用成分	15克(1/6個)	100克(1 2/6個)
熱量	50卡路里	329卡路里
蛋白質	0.8克	5.2克
總脂肪	1.9克	12.5克
飽和脂肪	0.5克	3.2克
反式脂肪	0克	0克
碳水化合物	7.3克	48.4克
食用纖維	0.5克	3克
糖	1.6克	15.8克
鈉質	5毫克	33毫克

紅莓乳酪冰皮月餅

食用成分	15克(1/6個)	100克(1 2/6個)
熱量	49卡路里	326卡路里
蛋白質	0.7克	5克
總脂肪	1.5克	9.9克
飽和脂肪	3.1克	3.1克
反式脂肪	0克	0克
碳水化合物	8.1克	54.3克
食用纖維	0.5克	3克
糖	2.2克	14.2克
鈉質	3毫克	33毫克

月到中秋分外明，亦是大啖月餅好時節，今年的月餅款式又獻新猷，除了一些水果味和乳酪味的冰皮月餅外，還有可以點朱古力醬變成朱古力冰皮月餅，比起傳統老餅更吸引！

但這些用上水果餡和乳酪餡的新式月餅，會比傳統月餅健康嗎？我們可以盡情地吃嗎？今期營養師為我們解答！

撰文：陳旭英 摄影：張文智 設計：章可儀

冰皮月餅糖油較低

近年中秋月餅愈來愈多花款，除了傳統的黃蓮蓉、白蓮蓉、五仁月餅之外，亦有奶黃、松露、巴馬火腿等，不過數到最受歡迎的，還是細細個的冰皮月餅，今年款式更是特別多，計有芝士、黑森林、士多啤梨、藍莓、香蕉、菠蘿、栗子等，當中包含水果餡料，到底這些新式冰皮月餅，是否比傳統月餅有益呢？

余思行說，傳統月餅以蓮蓉加糖加豬油製造，近十年已經轉為植物油，飽和脂肪已大大減少，但總油分仍然一樣多，每百克約有20至22克脂肪，碳水化合物則有45至50克，絕對是一份高脂高糖的食物！

而冰皮月餅細細個，餡料多樣化，惟加入的糖分亦不少，每百克所含碳水化合物44至48克，和傳統月餅相近。不過說到脂肪，每百克冰皮月餅有約10至12克脂肪，比傳統月餅少一半！

件頭細較着數

傳統月餅大大個，每個重185克，總熱量達775卡路里或以上，大多數人不會一次吞一個大月餅，只是吃四分一個。不過四分一個月餅也有194卡路里，脂肪攝取量約10克，碳水化合物約為23克。

而冰皮月餅大多為迷你款式，每個重量約為60克，只是傳統月餅的三分之一，如以「個」為進食單位，吃一個所攝取的熱量、糖分和脂肪量，絕對比一個傳統大月餅為低。

不過余思行提醒，如果你每次吃足一個迷你冰皮月餅，所攝取的熱量卻比四分一個傳統月餅為高，故余思行建議就算吃細細個的迷你冰皮月餅，都應以半個為限，傳統月餅則以四分一個為限，才不會令當天攝取的總熱量大大提升！

大班冰皮月餅

成分：糯米粉、綠豆蓉、白豆蓉、栗子蓉、紅豆蓉、水、砂糖、植物油、植物起酥油、牛油、鹹蛋黃、麥芽糖、可可粉、杧果、藍莓、葡萄糖漿、抹茶粉、咖啡粉、焦糖、乳化劑等等

大班冰皮月餅	綠豆蓉	抹茶红豆蓉	藍莓豆蓉	杧果綠豆蓉	焦糖咖啡綠豆蓉	朱古力心太軟
食用成分	15克(1/6個)	100克(1 2/6個)	15克(1/6個)	100克(1 2/6個)	15克(1/6個)	100克(1 2/6個)
熱量	49.3卡路里	329卡路里	49.3卡路里	326卡路里	49.3卡路里	329卡路里
蛋白質	0.6克	3.9克	0.7克	5克	0.6克	3.9克
總脂肪	2.1克	14.2克	1.9克	9.9克	2.1克	14.2克
飽和脂肪	0.5克	3.2克	0.5克	3.1克	0.5克	3.2克
反式脂肪	0克	0克	0克	0克	0克	0克
碳水化合物	7克	46.5克	8.1克	54.3克	7克	46.5克
食用纖維	0.5克	3克	0.5克	3克	0.5克	3克
糖	4.3克	21.9克	2.2克	14.2克	4.3克	21.9克
鈉質	9.4毫克	63毫克	3毫克	33毫克	9.4毫克	63毫克

(註：大班沒有逐個列成分/營養以上為整個計算)

聖安娜冰皮月餅



提子乳酪冰皮月餅

食用成分	15克(1/6個)	100克(1 2/6個)
熱量	50卡路里	328卡路里
蛋白質	0.8克	5.2克
總脂肪	2.1克	13.6克
飽和脂肪	0.5克	3克
反式脂肪	0克	0克
碳水化合物	7.5克	49.2克
食用纖維	0.5克	3克
糖	2.4克	15.9克
鈉質	5.3毫克	35毫克



杧果乳酪冰皮月餅

食用成分	15克(1/6個)	100克(1 2/6個)
熱量	49卡路里	322卡路里
蛋白質	0.6克	4.2克
總脂肪	2克	13.5克
飽和脂肪	0.5克	3.1克
反式脂肪	0克	0克
碳水化合物	7.6克	50.4克
食用纖維	0.5克	3.3克
糖	1.8克	12.2克
鈉質	5毫克	33毫克



草莓乳酪冰皮月餅

食用成分	15克(1/6個)	100克(1 2/6個)
熱量	50卡路里	329卡路里
蛋白質	0.8克	5.1克
總脂肪	1.9克	12.4克
飽和脂肪	0.5克	3.1克
反式脂肪	0克	0克
碳水化合物	7.5克	49.4克
食用纖維	0.5克	3克
糖	2.1克	13.9克
鈉質	5毫克	33毫克

美心冰皮月餅

朱古力醬成分：白砂糖、棕櫚油、椰子油、可可、乳化劑卵磷脂、人工調味劑、鹽



心太軟冰皮

食用成分	15克(1/6個)	100克(1 2/6個)
熱量	51卡路里	337卡路里
蛋白質	0.6克	4克
總脂肪	2克	13克
飽和脂肪	0.6克	4克
反式脂肪	0克	0克
碳水化合物	7.6克	50克
食用纖維	0.2克	1.3克
糖	4克	26克
鈉質	8毫克	53毫克



熱情果柚子冰皮

食用成分	15克(1/6個)	100克(1 2/6個)
熱量	44卡路里	290卡路里
蛋白質	0.6克	4克
總脂肪	1.5克	9.9克
飽和脂肪	0.5克	3.3克
反式脂肪	0克	0克
碳水化合物	7.1克	47克
食用纖維	0.5克	3.3克
糖	3.2克	2.2克
鈉質	6毫克	40毫克



脆皮朱古力醬

食用成分	5克	100克
熱量	31卡路里	614卡路里
總脂肪	2.5克	50.4克
飽和脂肪	1.7克	34克
反式脂肪	0.01克	0.2克
碳水化合物	2.3克	46克
食用纖維	0.6克	3.7克
糖	6.1克	40克
鈉質	5.6毫克	37毫克



粉紅番石榴杏脯冰皮

食用成分	15克(1/6個)	100克(1 2/6個)
熱量	44卡路里	290卡路里
蛋白質	0.5克	3.3克
總脂肪	1.3克	8.6克
飽和脂肪	0.5克	3.3克
反式脂肪	0克	0克
碳水化合物	7.4克	49克
食用纖維	0.5克	3.3克
糖	3.5克	23克
鈉質	6毫克	40毫克



抹茶金栗冰皮

食用成分	15克(1/6個)	100克(1 2/6個)
熱量	44卡路里	290卡路里
蛋白質	0.6克	4克
總脂肪	1.5克	10克
飽和脂肪	0.6克	4克
反式脂肪	0克	0克
碳水化合物	6.9克	46克
食用纖維	0.3克	2克
糖	3.6克	24克
鈉質	6毫克	40毫克



藍莓二重奏冰皮

食用成分	15克(1/6個)	100克(1 2/6個)
熱量	43卡路里	283卡路里
蛋白質	0.6克	4克
總脂肪	1.5克	10克
飽和脂肪	0.6克	4克
反式脂肪	0克	0克
碳水化合物	6.9克	46克
食用纖維	0.3克	2克
糖	3.7克	24克
鈉質	5毫克	33毫克