



九九重陽飲食～好久不見重陽糕

◎林口長庚營養治療科營養師 陳俞秀

節日是日常生活的亮點，節日中往往蘊涵著深厚的文化，寄託著不一般的情感。從前登高、佩茱萸、把酒賞菊、吃重陽糕是重陽節的中心內容，而在現代重陽僅以祝壽節、老人節聞名。雖傳說由來已漸不復記憶，但在這之中，重陽糕曾是這一時期不可缺少的美味，重陽糕又稱「花糕」、「發糕」，是用糯米粉及在來米粉製成的糕點，配以豆沙、杏仁、松子、栗子等輔料。因登高的「高」與「糕」同音，吃糕圖個吉利，取「步步高升」、「百事俱高」之意。

如果你現在才聽過重陽糕這種東西，就聽我娓娓道來何謂重陽糕。重陽糕是用糯米粉及在來米粉，以4:6的比例均勻混合，放置大的平盤中，噴灑糖水，邊灑邊用筷子翻拌，使粉結成細粒。將蒸籠內鋪好濕紗布，用粗篩將粉狀物篩入蒸籠中。大約高度為一寸半左右即可。上面刮平，裝飾芝麻、葡萄乾或花生粉等。如欲作中心夾餡，可於篩入一半時，加入餡心（可用豆沙、棗泥、百果、桂花糖等餡料，任自己喜好加以選擇。）然後再加入另一半粉。上面加上少許裝飾，放入蒸籠，大火蒸20分鐘即可。

知道做法之後，為了要讓重陽糕跟的上潮流，只要在做法上做點修正，就可以吃得健康又養生，像是噴灑的糖水，可減量或使用代糖；餡料可改以堅果類為主，如：核桃、杏仁、南瓜子或蔓越莓等，既可減少多餘的熱量攝取，也可以攝取到膳食纖維、微量礦物質及必須脂肪酸等。尤其現代人吃東西很怕吃到反式脂肪酸，而糕點類使用的酥油、氫化植物油經高溫烘焙、烹調，是最容易產生反式脂肪酸，而堅果裡的油若遇到高溫，較不易產生反式脂肪酸，對體內好壞膽固醇的濃度調整也有幫助。所以，在一點都不油膩的重陽糕裡搭配這些堅果類的好油攝取，可堪稱是兼顧美味與健康的優良點心之一。

就我個人而言，由大啖美食來應景過節是再貼切不過的事；但如以營養師的角度來看，這種吃法實在有違我們天天倡導的均衡飲食。尤以身處文化富饒、歷史悠久的我們，舉凡烤肉、年夜飯、粽子……等，總讓我們的理想體重如臨大敵，血脂、體脂備感威脅，如何達到以食緬懷各節慶及維護身體健康情況下，對食物的選擇、份量的控制將是我都不可或缺的重要技能。💎