

# 中秋烤肉 減鹽健康吃

## 挑選食材 搭配醬料有撇步

蔡素琴營養師 松德院區

中秋節連續假期，家人、朋友團聚常會一起烤肉歡度佳節。但是有些烤肉的食材及醬料，所含鹽份、油脂較高，如果攝取過多，容易增加血壓、心血管及腎臟的負擔。本文將介紹如何挑選烤肉食材及搭配減鹽醬料，健康快樂過佳節！

### 選擇新鮮食材

多選用新鮮的食材，代替加工食材。新鮮食材本身含有鮮甜味，不需添加太多醬料，就能品嚐出食物原有的美味。

- 全穀根莖類：建議選用地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜等；少使用加工食品，如甜不辣、豬血糕等。
- 蔬菜類：新鮮蔬菜除含鉀、鈣、鎂、維生素C、纖維質等營養素外，還含有促進人體健康，增強免疫系統的植物化學物質。可選擇菇類搭配多彩的蔬菜，如金針菇，杏鮑菇、鮮香菇、絲瓜、青椒、紅椒、筊白筍、玉米筍、洋蔥、四季豆等。
- 豆魚肉蛋類：宜適量選用，以免進食過量增加腸胃道負擔。多選擇低油且新鮮的食材，如鯛魚、魴魚、蝦子、花枝、蛤仔、去皮雞腿及雞排、豬里肌肉、牛腱肉、牛菲力等。加工類的丸子、香腸、火腿、培根少用，因所含的油脂及鹽分較高，高溫燒烤易產生致癌物質。另注意烤肉油脂滴到炭火上會產生揮發性有毒物質，有害身體健康。
- 水果類：維生素C含量較多的水果可以抗氧化，降低食物經高溫燒烤產生的毒物，如芭樂、小蕃茄、柳橙、奇異果。建議將奇異果、蘋果等水果切片，搭配烤肉片、生菜一起食用，增加飽足感。蔬菜水果的攝取量，要豆魚肉蛋類的2倍以上，才健康哦！

### 自製美味減鹽醬料

- 蔬果烤肉醬：選用洋蔥、香菜、蕃茄、蘋果、柳橙、檸檬等食材可製成蔬果烤肉醬，增添食材的鮮甜味，減少含鹽醬料的使用。
- 天然香料作調味：使用迷迭香、義大利香料、黑胡椒、九層塔、薑黃粉、花椒、月桂葉、蘿勒等調味烤肉食材，變化口味。

### 減少醬料的使用方法：

- 食材如先用醬料醃過，烤肉時不需再刷醬料。
- 未醃製食材，烤肉時或烤完再刷上少量的醬料。