

中秋佳節將至，「相揪烤肉」儼然成了過節必備活動。但市售的烤肉醬料口味重，不僅熱量較高，鈉含量也偏高，半罐(約 120 公克)烤肉醬大約含 2600 毫克的鈉(約 6.5 公克鹽)，已經超過一個成年人每日鈉建議攝取量(成年人每日建議鈉攝取量為 2400 毫克，約為 6 公克鹽)。而無肉不烤、無酒不歡之際，是否也吃掉不少健康？中秋節前夕，營養師提供您一套高纖減鈉 BBQ 菜單教戰守則，讓大家中秋烤肉少負擔。

## 手工莎莎醬

### 材料：

紅蕃茄 2 個、洋蔥 1 個、青辣椒 6 支、芫荽 3 株、蒜仁 5 粒、1 顆檸檬汁、橄欖油 1 大匙、鹽 1 茶匙、俄力剛葉(奧勒剛葉)適量。

### 作法：

1. 將紅蕃茄、洋蔥、青辣椒、芫荽、蒜仁等洗淨切碎丁。
2. 將上述食材放入碗中，再拌入適量橄欖油、鹽、俄力剛葉調味拌勻，放入冰箱靜置 30 分鐘備用。

### 營養師小叮嚀

此道料理利用新鮮蔬果以及香料來增添清爽的酸香風味，搭配肉類或海鮮都會讓您讚不絕口哦！

### 營養成分(100 公克)

營養量	熱量 大卡(kcal)	蛋白質 克(g)	脂肪 克(g)	碳水化合物 克(g)	膳食纖維克 (g)	鈉 毫克(mg)
	45	0.8	2.2	5.6	0.96	378



## 纖蔬香料肉捲

### 材料：

1. 醬油、白開水、切絲洋蔥、蒜碎。
2. 瘦豬肉片（約 20 公克/片）、美生菜（或蘿蔓葉）、杏鮑菇。

### 調味料：

義大利香料粉（或孜然粉）。

### 作法：

1. 「蔥蒜醃肉醬」：醬油與白開水以 1：3 倍的比例調開，再拌入切絲洋蔥及蒜碎即可。
2. 瘦豬肉片以「蔥蒜醃肉醬」醃製 15 分鐘後取出備用。
3. 蔬菜洗淨後，剝開美生菜、杏鮑菇切片備用。
4. 醃製好的肉片與杏鮑菇切片置於炭火上烤熟後，即可用美生菜捲好、灑上少許香料粉食用。（也可以事先在「蔥蒜醃肉醬」中調入香料粉哦！）

### 營養師小叮嚀

當新鮮多汁的蔬菜捲入鮮美肉片，一口咬下大大滿足！

### 營養成分(1 人份)

營養量	熱量 大卡(kcal)	蛋白質 克(g)	脂肪 克(g)	碳水化合物 克(g)	膳食纖維 克(g)	鈉 毫克(mg)
	47	5.3	2.1	1.7	0.9	59



## 彩椒白玉烤雞佐莎莎醬

### 材料：

去皮雞肉、甜彩椒、筊白筍。

### 調味料：

蔥蒜醃肉醬、手工莎莎醬。

### 作法：

1. 「蔥蒜醃肉醬」：醬油與白開水以 1：3 倍的比例調開，再拌入切絲洋蔥及蒜碎即可。
2. 去皮雞腿肉切成一口大小，放入「蔥蒜醃肉醬」醃製 15 分鐘後取出備用。
3. 蔬菜洗淨後，甜彩椒（去蒂頭）、筊白筍（剝除外殼）切塊。
4. 將雞肉、甜彩椒、筊白筍(各約 20 公克)用竹籤串好，置於炭火上烤熟，即可搭配調味好的手工莎莎醬享用囉！

### 營養師小叮嚀

色彩鮮艷多變，口味酸香互補，看了讓人食指大動！今年的中秋節，不妨就 DIY 自製健康好吃的烤肉料理唷！

### 營養成分(1 人份)

營養量	熱量 大卡(kcal)	蛋白質 克(g)	脂肪 克(g)	碳水化合物 克(g)	膳食纖維 克(g)	鈉 毫克(mg)
	36	5.7	0.3	2.7	1.0	112

