

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

