



臺北市立聯合醫院
TAIPEI CITY HOSPITAL

減鹽增健康 彩椒雙鮮



食材：(1人份)

鯰魚60公克、蛤仔6個、玉米筍20公克、
青椒20克、紅椒20公克、杏鮑菇30公克、
巴西利1小朵。

做法：

1. 鯰魚、蛤仔洗淨，加適量酒及薑醃一下，
用錫箔紙包起來使用電烤盤烤熟。
2. 將蔬菜洗淨，杏鮑菇、青椒、紅椒等切片，
玉米筍切小段用竹籤串起來，使用電烤盤烤熟。
3. 排盤並附上沙沙醬即可



〈沙沙醬〉食材：

蕃茄60公克、洋蔥30公克、香菜10公克、檸檬1/4個、蒜頭1個、
橄欖油1茶匙、黑胡椒少許、義大利香料少許。

做法：

1. 蕃茄切小丁、洋蔥切小丁、香菜切細末，蒜頭細末、檸檬榨汁備用。
2. 將所有材料混和均勻，加入橄欖油、黑胡椒、義大利香料調味。

營養師小叮嚀：

1. 一般烤肉的食材及醬料，含高鹽份及油脂，可多選用新鮮的食材，代替加工食材，不需添加太多醬料，就能品嚐出食物原有的美味。
2. 自製美味減鹽的蔬果烤肉醬或利用天然香料作調味食材。
3. 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。

每份營養標示

熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈉
147 kcal	14 g	7 g	7 g	120 mg

※每日鹽建議攝取量6g

蔡素琴營養師 松德院區