

中秋烤肉改「醬」做會更好

陳韋靜 營養師



中秋節你除了會吃應景的高熱量月餅外，可能還會吃沾滿厚厚烤肉醬的燒烤。中秋節過後，體重可能增加2~3公斤，想過一個「月圓人不圓」的中秋節，就得仔細看下去.....

『烤肉嘛！非得將烤肉架上的食物兩面都刷醬，起盤前必須再刷上一層才夠味呢！』，咦~你這樣做嗎？小心肥油悄悄爬上身囉！仔細觀察，市售每一罐的烤肉醬熱量都很高（每100克約180~320大卡不等），除此之外，鈉含量也高。如果堅持一定要買市售烤肉醬，建議選購時多比較看看。

小秘訣：將烤肉醬加入同等量的白開水1:1稀釋，盛盤前刷上薄薄一層即可。

『自製烤肉醬熱量會更低嗎？』

如果放了糖和油那就不一定了唷！建議善用以下食材來製作低熱量的烤肉醬：

1. 天然辛香料 - 增加食物風味的好幫手

(1) 乾燥的：胡椒、孜然粉、迷迭香、肉桂粉或綜合香料（如五香粉、義式綜合香料）。

(2) 新鮮的：薑、蒜頭、青蔥、洋蔥、辣椒、九層塔...等。

2. 使用自然甜味和酸味

(1) 甜味來源：以當季水果來取代精緻糖，如水梨泥、蘋果泥。

(2) 酸味來源：天然檸檬汁和番茄。

3. 醬汁基底：醬油、白開水。

其實新鮮的食材吃原味會更好，例如：秋刀魚烤熟後，灑上少許鹽巴或胡椒鹽，並擠上適量檸檬汁。(啾棒)

最重要的是~必須提醒各位看官，吃烤肉的同時也別忘了補充足夠的蔬菜喔！

烤肉搭配蔬菜的吃法：

1. 使用美生菜、蘿蔓等生菜來包烤好的肉類或海鮮，可依個人喜好再加入小黃瓜絲、洋蔥或蒜片一起吃，清爽滋味好。
2. 需烤熟的蔬菜不刷醬，改用少許鹽巴來調味或不做任何調味，這樣可以吃出蔬菜本身的甜味，如：筊白筍；另外，也可以和帶有一點鹹味的海鮮一起悶烤，如：絲瓜加蛤蠣（放點薑絲更對味）。

韋靜 營養師不藏私，再提供私房百搭烤肉醬配方

1. 材 料：醬油2大匙、白開水3大匙、梨泥2大匙、蒜泥（薑泥）1大匙、柚子（檸檬）皮屑適量。
2. 做 法：將以上材料全部調勻即可。
3. 食用方式：食材烤熟後刷上薄薄一層，或盛盤後適量沾取適量自製烤肉醬(汁)食用即可。

私房烤肉醬還可依個人喜好再加入適量的胡椒粉、五香粉或辣椒粉。五香粉和肉類很對味，但和海鮮較不搭唷！

中秋烤肉健康口訣

新鮮食材不醃漬，多吃蔬菜及海鮮
適量肉類少加工，飲料無糖負擔小
飯後走走消化好！

