

中秋烤肉如何吃， 遵循「我的餐盤」營養聰明吃！

文字撰寫 / 林怡慧

資料提供 / 衛生福利部國民健康署

在臺灣，中秋節往往成爲「烤肉節」，家家戶戶選擇以烤肉慶祝，邊聊邊吃常常不自覺越吃越多。想要美味吃烤肉又不增加身體負擔，遵循「我的餐盤」均衡飲食原則，聰明選擇食材、醬料，中秋烤肉也能健康吃。

善用「我的餐盤」 原則挑選烤肉食材

「我的餐盤」是健康署以我國每日飲食指南爲原則，發展出的圖像及口訣，以視覺化及淺顯易懂的方式，讓民眾運用自己的掌心、拳頭就可以輕鬆落實均衡飲食。就連中秋烤肉，也可以利用「我的餐盤」原則健康吃。

肉品海鮮這樣挑

烤肉食材裡怎能沒有肉跟海鮮！既然一定要吃，那就得聰明吃。優先選擇脂肪含量較低的肉品，像是豬里肌、牛腱、雞胸肉、雞腿肉等，海鮮也有低脂的選擇，例如蝦子、文蛤、花枝、香魚等，以低脂食材爲主，可減少攝取過多飽和脂肪。此外，食材選擇要以原型、新鮮、天然食物爲主，加工食品例如香腸、貢丸、甜不辣等熱量較高，營養素含量較低的食品，最好不要出現在烤肉食材清單裡。



善用「我的餐盤」原則，均衡挑選食材，烤肉也能健康吃。

增加蔬菜攝取量

雖然知道蔬菜是最不會造成身體負擔的食材，但烤肉時往往大魚大肉，經常會忘了攝取蔬菜，因此巧妙增加蔬菜攝取量的烤肉方法，一定要學起來。準備一片片生菜，方便包裹烤熟的肉類直接食用；將肉片捲入蔥段、青椒、金針菇或洋蔥，不僅增加風味，也攝取到蔬菜；準備適合燒烤的蔬菜，例如杏鮑菇、香菇、甜椒、金針菇、絲瓜、筊白筍等，用鋁箔紙包裹起來，待火勢較小時再烤，不烤焦的成功率極高，料理好吃就能提高食慾。

全穀雜糧一起來

你的餐盤裡，每天建議至少要有1/3的澱粉攝取來自未精製全穀雜糧，這個目標，烤肉時也能實現。富含β-胡蘿蔔素的玉米、滿滿膳食纖維的地瓜、鉀離子含量比同重量白飯多13倍的山藥、保留更多維生素B群的全麥土司等，都是烤肉的全穀雜糧好夥伴。

拳頭大水果結尾

如果直接吃一份拳頭大的水果感到太無趣，那就烤水果吧！有些水果烤過後更美味，像是梨子、柿子、鳳梨、香蕉、香瓜、小番茄等，都非常適合加熱食用，當作烤肉完美結束前的甜點，再適合不過。

創意調醬 讓烤肉更美味

很多人在烤肉時會習慣性的一直刷醬汁，雖然烤肉的美味少不了醬汁的調味，但市售烤肉醬每湯匙（15公克）鈉含量從150~550毫克不等，



鳳梨削皮切塊後可以直接放上烤架燒烤。

健康又低鈉

柚香烤肉醬

準備材料：

柚子 3 瓣、薄鹽醬油 2 小匙
蘋果醋 1 大匙、蜂蜜 1 茶匙



1 柚子裝在塑膠袋內
手壓成泥

2 混合所有材料
即完成



如果一直反覆塗抹，小心一餐的鈉含量爆表。除了購買烤肉醬前先比較營養標示，選擇鈉含量較低的品牌，或是加入檸檬汁、柳丁汁、水果醋、開水，將烤肉醬稀釋後使用，你也可以發揮創意，自製減鈉烤肉醬。例如將水果如芒果、鳳梨打成泥狀，與薄鹽醬油調製成健康的低卡醬料；健康署也提供一個創意調醬方式，將中秋節賞月必吃的柚子，加上薄鹽醬油、蘋果醋、蜂蜜等調味後，就能變身爽口不油膩的烤肉醬汁。掌握食材選購原則，發揮創意調理醬汁，中秋烤肉也能均衡營養健康吃。MOHW

了解更多

「我的餐盤」均衡飲食圖像
及口訣

