

烤肉「醬」吃 很健康唷！

文／營養師 陳子玲

不知從何時開始，中秋節賞月除了吃月餅，還要與親朋好友相約烤肉，烤肉成了中秋節聯絡感情的方式。很多人都知道，高油脂、高糖分的中式月餅，對健康有不良影響，吃的時候多少會節制一點，卻忽略了在談笑烤肉間吃下的大量油脂與熱量。

究竟中秋烤肉要如何才能吃得健康美味又盡興呢？在準備材料時謹守少肉多青菜的原則之外，最重要也最容易被大家忽略的就是烤肉醬。大家常用的沙茶醬或市售的烤肉醬，油脂含量極高，反覆塗抹時，也塗上了厚厚的熱量。以下介紹二種清爽不油膩的醬汁，希望大家中秋烤肉烤得健康無負擔。

【辣味唐辛子醬】

材 料：醬油膏1小匙、清醬油3大匙、米酒1/2小匙、蔥末適量、蒜末適量、唐辛子（七味辣椒粉）適量、柳橙皮或檸檬皮少許（去除內緣白色部分）

使用方法：先將肉類食材以沾醬醃漬2至4小時，烤肉時使用的醬料份量便可減少。喜好辣味者可以在材料快烤熟時，灑上適合個人口味的唐辛子粉。

【味噌海鮮醬】

材 料：味噌醬1大匙、開水3大匙、蒜末適量、白蘿蔔泥1大匙

使用方法：味噌醬與其他材料一定要混合均勻，避免結塊烤焦，此種沾醬適合各式魚貝海鮮類食材，但要記得不可塗太厚，免得鹽分攝取過多。

月圓人團圓，可不要過了中秋，臉也跟著圓。以上二種沾醬，可以陪大家過個健康中秋。

