

健康美味過中秋

中秋佳節即將到來，而烤肉似乎也成了應景的一項戶外活動，如何在闔家團圓烤肉的同時，兼顧健康及美味，可就是一個大大的學問囉！

首先是食材方面的選擇及準備，現在幾乎什麼食材都可以拿來烤，最好能以生鮮的為主，一般大多都會準備肉品、海鮮類、內臟類食物，但須注意內臟類的食物含較高膽固醇，吃太多會有害身體的健康，除準備生鮮肉品以外，蔬菜更是不可或缺的食材，像是筊白筍、生香菇、青椒、絲瓜、洋蔥、洋菇，四季豆等，都是不錯的選擇。但是前處理過後及烤肉時，應注意以下事項

1. 食材存放的溫度，需用冷藏儲存，才可確保食材的鮮度。
2. 在烤肉的時候需注意生熟食的相互污染，是否已烤熟以免造成腸胃不適。
3. 為避免肉類食物燒焦或黏在烤肉網上，除了抹油外，建議可以用錫箔紙包住食物或烤肉網，就可以減少一些致癌物質的產生。

再來是烤肉的沾醬，市面上所販賣的烤肉醬，大多都太鹹了，應該加一些水稀釋，才不會因食用過多造成腎臟的負擔。像蔬菜類的食物可以不必加調味，烤完直接吃其實也是很美味的，或是和肉類搭配更可以提高鮮味，像是在肉串串上青蔥、胡蘿蔔、青椒，絲瓜加蛤仔用錫箔紙包起來烤，除了爽口鮮美外還有蛤仔的湯汁可以喝。

飲料部分，因為烤肉的料理口味較重，所以應該搭配白開水或清茶，市售的汽水、果汁飲料均含糖分太高，不但不解渴又會產生較高的熱量。

其次應景的月餅當然也是不可或缺的角色，但是月餅屬於高糖、高油、高熱量的食物，所以要適量，搭配熱茶是最好不過的飲料，或是應景的中秋水果『柚子』，它含有豐富的維他命 C 及纖維素，可以解除烤肉及月餅的油膩感，但是不宜食用過多，以免消化不良造成腸胃不適。

在歡度佳節的時候，要注意是否食用過量或衛生問題，以免造成身體不適，影響腸胃健康，才能過一個健康又美味的中秋喔！

☺月餅熱量表☺

名 稱		份 量 『個』	重 量 『g』	熱 量 『大卡』	慢跑消耗熱量 所需時間『分』
	廣式蓮蓉月餅	1	120	630	105
	廣式小月餅	1	50	260	44
	冰皮月餅	1	50	107	18
	綠豆椪	1	85	350	59
	蛋黃酥	1	60	270	45
	鳳梨酥	1	60	270	45