

# 一家『烤肉』萬家香

營養師◎葉汶沁

中秋節為中國每年農曆的八月十五，這一天月亮又圓又亮的高高掛空，象徵著團圓，故又稱之為團圓節。又以民間嫦娥奔月的故事最著名，相傳遠古時代射日英雄后羿娶了嫦娥，成為帝王，後來因個性轉變愈來愈暴戾，多番施行惡政，成了大暴君。有一天，后羿從王母娘娘手中取得不死之藥，得知服下便可長生不老。嫦娥得知後為拯救蒼生免受后羿永遠的統治，便將不死之藥全部吞下，變成了仙女，往月宮飛去。於是，百姓們紛紛得知嫦娥奔月成仙，便召集在月下擺設香案，向嫦娥祈求平安吉祥，由此便逐漸形成了中秋節拜月的風俗<sup>(1)</sup>。

隨著世俗演變至現今傳統中秋節仍保有賞月、提燈籠、吃月餅和烤肉等活動。許多慢性病患者每逢中秋節，親朋好友相聚只要一稍不注意就會使血糖飆升、體重變重或血壓偏高...等現象發生。“烤肉”不論男女老少皆眾所喜愛的活動，然而根據台北醫學大學附設醫院的調查，若每人每次烤肉時，烤肉醬以40毫升的一份量做計算換算熱量，市售烤肉醬約為50~70大卡，蜜汁烤肉醬高達90大卡<sup>(2)</sup>；除此之外



，烤肉醬的含鈉量也是非常驚人，依消基會針對市售烤肉醬鈉含量調查（表一），結果發現平均每人鈉攝取量為792~1808毫克，國人建議的鈉攝取量為每日2400毫克（mg），等於食鹽量在6公克以內，因此換算於每次烤肉活動中每人每次烤肉醬使用量的鈉含量佔每天攝取的1/3~1/2量<sup>(3)</sup>，因此，烤肉醬的使用注意事項，營養師建議以水1:1或2:1稀釋過的烤肉醬或於食材烤至7~8分熟時再塗抹稀烤肉醬，或者利用一些蔥、薑、蒜、辣椒、洋蔥、醬油、無糖果醋、檸檬及各種植物香料（如：迷迭香）等自製喜愛的烤肉醬使用。



表一、市售烤肉醬營養標示

品牌	味X烤肉醬 (240克)	味XBBQ烤肉醬 (240克)	萬X香烤肉醬 (240克)	蜜汁烤肉醬 (240克)
營養標示				
每份重量(克)	15	15	10	10
熱量(kcal)	26	26	16	26
蛋白質(克)	0.9	0.9	0.4	0.2
脂肪(克)	0	0	0	0.1
飽和脂肪(克)	0	0	0	0
反式脂肪酸(克)	0	0	0	0
碳水化合物(克)	5.6	5.6	3.6	6.2
鈉(毫克)	402	402	229	255



營養師小叮嚀烤肉活動固然有趣，但要注意烤肉食材中常備有肉片或他種肉品（如：雞腿、雞翅）、海鮮（如：蝦子、小捲、透抽、秋刀魚）、吐司、玉米、黑輪和各種蔬菜...等多樣的材料，攝取時需要注意食材的分類屬於六大類的哪一類，例如：吐司和玉米皆屬於五穀根莖類，糖尿病患者飲食著重於限制醣類和油脂，建議可先與營養師諮詢討論學習簡易的醣類食物換算和符合自己所需攝取份量進食；另外，富含油脂高的食物（如：雞皮、五花肉、蝦頭、秋刀魚）在攝取需注意，若有血脂偏高或心血管疾病的患者要視健康酌量攝取，以免食用過量導致健康受到危害，各類食物合宜攝取份量依衛生署不同年齡群的建議參考見表二。

表二、不同年齡群的營養建議攝取<sup>(4)</sup>

	成年不運動女性		成年不運動男性		50歲以上 少運動男性		19~50歲 少運動男性		19~50歲 每天運動男性	
	每天	每餐	每天	每餐	每天	每餐	每天	每餐	每天	每餐
熱量(大卡)	1500	500	1800	600	2000	667	2200	733	2500	833
五穀根莖類(份)	9	3	11	4	12	4	13	4	15	5
鬥魚肉蛋類(份)	4	1	5	2	6	2	7	2	8	3
低脂奶類(份)	1.5	1	1.5	5	1.5	1	1.5	1	2	1
蔬菜類(份)	3	1	3	1	3.5	1	4	1	5	2
水果類(份)	2	1	3	1	3.5	1	4	1	4	1
植物油與堅果種子類(份)	5	2	6	2	6	2	7	2	8	3

## ◎生活小幫手

營養師建議健康低熱量的食材選擇和烹調法，豬肉以里肌肉為首選，減少多餘油脂攝取；魚類以灑上少許鹽巴調味不刷烤肉醬，烤好後擠點檸檬汁，食用時將魚皮去除，其他海鮮類以少吃內臟為主；吐司、玉米、黑輪等屬於五穀根莖類食材以少量多種食用；最~最~最重要的不能忘記“高纖朋友”~蔬菜（例如：高麗菜、彩椒、黑木耳、菇類），建議用鋁箔紙包好加熱，最後在灑上少許鹽巴調味即可食用，最好先食用蔬菜再進食其他食物，利用高纖食材之特性減緩醣類食物和抑制油脂的吸收，並配合少量稀釋過的烤肉醬調味，以不掃烤肉的開心心情，亦免於出現節日過後健康擔憂症候群。最後，烤肉碳火大小多注意，烤肉時建議烤肉網與碳火的距離最好保持20~25公分，並利用錫箔紙或平鐵盤將食物與碳火分開，用小火方式低溫火烤，以避免食材烤焦。

資料來源：

- 1.《中秋節的由來與傳說》，中國網。
2. <http://www.libertytimes.com.tw/2003/new/sep/10/today-life5.htm>
3. <http://www.consumers.org.tw/unit412.aspx?id=361>
4. 行政院衛生署



4. 行政院衛生署