

烤肉高手的武功祕笈

美味又健康的烤肉訣竅

又快到秋高氣爽的時節了，三五好友或全家人找個風景宜人之處烤肉，真是愜意。但是您對炭烤食物是否難免有既期待又怕受傷害的感覺？當食物經過燒烤後，因為水分蒸發，使其美味濃縮，而且散發出焦香味，增加可口性，是所有烹調法中最能呈現食物美味的，遠勝於水煮的清淡無味，令人忍不住食指大動。但是另一方面卻擔心燒烤食物有致癌之危險，或是烤肉餐搭配得不均衡。怎麼樣才能使烤肉餐吃起來美味、營養均衡，而且又安心呢？

烤肉高手的美味祕訣

• 食材挑選

容易烤成功的食材，肉類方面包括豬里肌、豬排、牛排、牛小排、雞胸、雞翅、雞腿。海鮮方面則有鮭魚、鯛魚、鱈魚、柳葉魚、蛤蜊、草蝦或斑節蝦。蔬菜方面有甜椒、四季豆、洋菇、香菇、秋葵、洋蔥、茄子、番茄、茭白筍（帶殼烤）等，都很適合燒烤。甚至葉菜類如高麗菜、芥藍、A菜、菠菜等也可以用鋁箔



■燒烤食物一定要烤熟，但要避免烤焦。

紙包起來烤，加點奶油、鹽、水、油蔥酥或蒜末，烤起來比燙青菜更美味。主食類除了麵包之外，可以烤玉米、地瓜、馬鈴薯、芋頭。

• 生火

先將木炭燒紅，等火焰變小後，將一半的木炭集中成高溫區，用來烤質地細嫩的食物。剩下的一半，取2/3集中成中溫區，用來烤帶骨肉、烤肉串、難熟或大體積的食材，1/3集中成低溫區，用來保溫。要加新炭時，記得在低溫區先燒紅，再移到中高溫區。如果想判斷炭火的溫度，可以將掌背向下置於炭火上方10至12公分處，若能忍受6秒為低溫，4秒為中溫，2秒為高溫。

• 上架

乾淨的烤架可以先稍微烤熱，再塗少許油脂，食物比較不會沾黏，烤的時候也要隨時刷除沾附的醬料。竹籤可以先浸水2至3小時，瀝乾後再串食材，比較不會燒焦或斷裂。

• 燒烤

因為肉類受熱後會凝縮而自動脫離烤架，所以烤肉類時，並不需要常常翻動，等變成褐色或是烙上烤痕再翻面即可。塗抹適量的烤肉醬，可以增加風味並且保留食材的水分，但要注意不要塗抹過量，以免過鹹。勿讓油脂或醬料滴至炭火上，除有致癌的可能性之外，也會燻壞了烤肉的美味，必要時須噴熄火焰。

• 判斷生熟

牛肉可烤至個人喜歡的熟度，當流出的汁液為血紅色為三分熟，粉紅色時是五分熟，灰褐色是七分熟，無汁液則是全熟。豬、雞肉要全熟才可以吃，烤到汁液為金黃色透明的油脂狀是最恰好的，不要烤得過於乾澀。海鮮類則是烤到由透明變白色，由軟變成有彈性即可。

蔬菜類則是烤到變軟、顏色變深，滲出汁液即可。

如何讓烤肉餐吃的 均衡、健康？

想讓烤肉餐均衡健康，就要在食材上用點心思，準備適量、多樣、均衡的食物。要熟悉食物的分類，並控制份量。適合一般人一餐吃的份量如下表所示：

份 量	食物舉例
主食類 4 份	一份= 玉米1/3根、土司1片、地瓜1/3個、豬血糕1小塊(6×2×1公分)、甜不辣2片
蛋豆魚肉類 2-3 份	一份= 豬肉片1兩、劍蝦8隻、棒棒腿1/2隻、秋刀魚1/2條、香腸1條、貢丸或花枝丸2個、魚丸5個
蔬菜類 1.5 份	烤蔬菜1碗
油脂類 3 份	奶油1湯匙
水果 1~2 份	一份= 柚子2~3片、其餘水果拳頭大小1個
飲料	無糖或代糖茶類及可樂、礦泉水

肉類盡量選擇瘦肉或不飽和脂肪酸含量高的魚類，勿吃肥肉、雞皮。一開始燒烤時，可以先烤些高纖維的蔬菜來吃，因為蔬菜熱量低、體積大，可增加飽足感，避

膽固醇。減少調味料的塗抹量，以降低鹽分攝取，減少腎臟負擔。可淋檸檬汁，或將蘋果、奇異果、蔬菜等夾於肉片內，以增加風味。或是以水果泥加少許醋或糖，自製爽口的鮮果烤肉醬。

生食與熟食要分開放置，以免污染。烤肉時間不宜過長，最好在一小時之內完成，其餘時間可以欣賞風

景、泡茶聊天，如此可避免食物在室溫下放置過久而變質，也可以避免因烤肉時間太長而不知不覺吃過量。且烤肉時可以邊吃邊玩，增加運動量。

如何避免燒烤食物 致癌？

食物一定要烤熟，但要避免烤焦。可以先用微波爐將食物調理成半成品，以縮短燒烤的時間。煙燻燒烤的過程中，肉類的油脂滴入炭中，在高溫下裂解成毒性強的致癌物，隨煙燻揮發又沾回食物上。可將食物先用錫箔紙包裹，再放置於炭火上，如此可以避免食物直接與炭火接觸，也可以避免致癌物又往上揮發沾在食物上。也可選擇有皮的肉類或帶殼的玉米、茭白筍，烤好後去皮再吃、或選擇油脂含量較少的瘦肉來烤、或讓烤肉架離食物遠些、或是烤好的肉切除1公分不吃。多選擇青花菜、甘藍等十字花科蔬菜當食材，因為有防癌效果。也可以搭配綠茶當飲料，其中所含的兒茶素，是抗癌的成份。

有了以上的祕訣，今年的中秋的烤肉大餐，不妨體會一下從食材的挑選搭配、醃漬調味到生火烤肉的學問，小試一下身手，烤出漂亮好吃、營養均衡的超水準烤肉餐吧！

圖

