

自己調製無糖的菊花茶、綠茶和烏龍茶(圓圖)等,這樣便更健康。

健康BBQ

BBQ 食物選擇和烹調方法其實千變萬化,想吃得健康絕不困難。

花心思 有營健康 BBQ

健康家庭

冬天正式來臨,寒風中最受歡迎的節目之一,當然是一大群人圍着暖烘烘的爐火BBQ。小朋友通常都很喜歡BBQ,但爸媽總怕食物熱氣和油膩。其實只要懂得花點心思去選擇食材和製作方法,BBQ一樣可以吃得健康!

文:顏燕雯 圖:鄧宗弘、資料圖片
小模特兒:謝氏家庭



健康BBQ
BBQ食物選擇和烹調方法其實千變萬化,想吃得健康絕不困難。

提到BBQ,我們滿腦子想的盡是香腸、豬扒、雞翼、金沙骨、牛扒……「啖啖肉」加上以燒烤烹調,當然很難跟健康飲食扯上關係。

聖雅各福群會註冊營養師黃綺雯表示,一般人選的BBQ食物多為肉類,而且不少是醃製過,令食物更「入味」。「因為大家希望食物快點熟,便會選擇醃好的肉類如香腸、黑椒豬扒等。但這類現成肉類味道偏鹹,醬汁味濃,我們更會額外塗上調味料如燒烤醬、蜜糖等,令食物鹽分高、鈉質重,脂肪多,只剩餘很少的真正營養。」

醃製肉營養更低

她認為普通人認為BBQ不健康,除了因為食物選擇外,進食的次序也是原因之一。「我們一開始會烤大量肉類,吃飽後,才發覺根本沒進食過食物金字塔中,最重要的蔬果和五穀類,可是已經飽得無法再吃得下了。」黃綺雯建議家長只要在BBQ前,準備多類型的食物,便能達到健康目的。

未烤食物放手提冰箱

避+備篇

存放肉類的「危險」溫度為攝氏4至60度,此溫度下細菌等微生物較活躍,令肉類容易變壞。由於很多人習慣在BBQ時,把未烤的食物放在桌上,很容易令它變壞,最好先放在冰箱;若在戶外燒烤,最好把肉類放在手提冰箱中,食用時

才取出,烤好後應盡快進食。購買食物時,別忘了五穀類和蔬菜類食品,包括麵包、番薯、粟米、紅椒、青椒、茄子、菇類、露筍等。至於肉類,則可選未經凍肉店或超市醃製的現成肉類,在燒烤後加上少許鹽調味。黃綺雯又謂,

海鮮其實是不錯的燒烤選擇,如蝦、秋刀魚、帶子等,因為海鮮沒經過特別的合成製法,肉類脂肪相對較少,只需輕輕調味已十分鮮味;另外,也可把茄子、菇類、露筍等材料放進錫紙中,加上牛油包好放在爐旁烤熟,一樣可口。

美味芝士青紅椒

製作篇



做法:

- 1、把青紅椒洗淨,切開小片後去籽
- 2、芝士切條備用
- 3、把青紅椒串在燒烤叉上,燒熟後放在碟上備用
- 4、放上芝士,讓青紅椒的熱力融化芝士後,便可進食

先吃蔬菜減吸脂肪

享用篇

燒烤時先吃蔬菜類或麵包等,不但可吸收纖維素,也可減少之後進食肉類的分量,減少吸收卡路里和脂肪。當然,大人應幫忙替孩子檢查,確定食物完全烤熟,亦建議烤好的食物應盡快進食,吃罷才再烤新的,這樣做除可防止食物長

時間暴露於空氣引致變壞,也可避免燒烤過量的食物。每烤完一種食物,大人不妨先跟小朋友分享,以達到盡快吃完烤好食物的目的。

由於BBQ時熱力逼人,我們



很多時會不自覺地多喝了汽水和糖水,吸收多餘的熱量和糖分,所以選擇飲品時,不妨自己調製無糖的菊花茶、綠茶和烏龍茶(圓圖)等,這樣便更健康。