

6式 青菜沙律維他命

余思行亦建議在烤肉前，應先預備大盆新鮮青菜沙律，可以作頭盤，亦可以作為肉類的配菜，一來可吸收抗氧化物質及維他命，二來可減少肉類進食量。

「最好自製沙律汁，如黑醋、檸檬汁等，除添加清新感減少膩滯感外，亦含抗氧化物質。」



7式 甜蜜燒蕉新意

除了肉類，生果亦可以燒烤，其中最佳材料是香蕉。有些人喜歡香蕉剝皮後燒，貪其香甜軟脆。而連皮原隻燒，則更能保存香味。

余思行教路，含豐富纖維、鉀質的香蕉連皮放在火上十分鐘，裏面的香蕉肉即成香甜雪糕狀甜品；另外亦可剝皮後加入檸檬汁及肉桂粉，再用錫紙包裹在爐火上烤，亦能成美味甜品。



8式 薯類飽肚又夠營

烤番薯、烤南瓜、烤粟米等都屬飽肚的澱粉質食物，含豐富抗氧化物質及維他命。

「以錫紙包裹放在炭爐下煨，最能保留原味。亦可切件放入錫紙盤焗煮，亦一樣美味。」



9式 低糖飲品助解渴

燒烤由於面對高溫火爐，而且時間長，難免飲用大量飲品。一罐汽水含160卡路里，一晚三罐便含480卡路里，故余思行建議應預備健怡飲品（下圖），減少熱量吸收。另外亦可預備新鮮檸檬，切片加入飲品中，添加美味及維他命C，實行抗氧化由頭抗到尾！



5式 繽紛蔬菜載滿盤

錫紙盤還有另一妙用，就是用來盛滿蔬菜。

「BBQ大忌是多肉少菜，大部分人最多只是加一至二包牛油金菇，蔬菜量嚴重不足。如果可以預備一個大錫紙盤，放大量蔬菜如紅蘿蔔、金菇、西蘭花、椰菜、青紅黃燈籠椒等，加一點橄欖油、蒜頭、香草做調味，再用錫紙覆蓋，當烤完肉後，這盤五色雜菜便煮好，可補充肉類欠缺的維他命、纖維及抗氧化物質。」



4式 避免燒焦阻癌害

燒焦食物會產生致癌物，就是因為油脂滴下後產生搶火期間釋放的HCAs及PAHs兩種物質。另外燒焦的蛋白質亦會產生致癌物質，所以，我們謹記要避免燒焦食物。

余思行建議，可以將食物切小件或切薄片，便較易烤熟並減少肉類在火上的時間；另外可預備錫紙盤，肉類就算烤至出油，油脂都不會滴下而產生有害物質。



3式 切走肥脂最實際

大家最關心是燒烤時容易產生致癌物質，到底它是怎樣產生的？

「烤肉類時會產生兩種化學物質，一種為『雜環狀胺化合物』(heterocyclic amines, 簡稱HCAs)，在油脂滴在炭上時產生的；另外當油脂滴下炭後產生黑煙及火焰向上升，會產生另一組化學物質『多環狀碳氫化合物』(polycyclic aromatic hydrocarbons, 簡稱PAHs)。兩種都已證實會提高患癌的風險！」余思行說。

試想像，當食物在炭上烤，被這兩組致癌物質夾擊，然後我們將烤熟食物吃下肚，就連致癌物質也一併吃下肚！

不過余思行教路，只要我們將肉類的脂肪切走，便可減少油脂滴下的機會，避免致癌物的產生。



英國註冊營養師余思行

健康BBQ 9式

中秋過後，涼風送爽，無論日夜都宜燒烤！
不過燒烤派對狂吃肉，高鹽醬料任吞食，過程易生致癌物，多吃認真損健康。
其實只要燒得有法，一樣可以健康有營。今期營養師就教大家燒烤九式，包你吃得開心又健康！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀

1式 新鮮為主少精製

燒烤以肉類為主，包括豬牛雞扒、雞翼、腸仔、肉丸等，余思行提醒，最好自行準備及醃製肉類，「新鮮肉類夠原味，雪藏肉類只要充分解凍亦能保持肉味，較易從肉眼分辨品質；事先醃製的肉類則含高鹽份，醬料蓋過肉味，亦有可能不夠新鮮，故應選未經醃製的肉類，自行用新鮮材料醃製。」余思行說。

很多人以為啖啖肉會好肥，而選擇燒腸仔、大紅腸、煙肉等，但其實精製肉類含大量隱藏脂肪及鈉質，加上亦有致癌物質亞硝酸鈉，多吃無益。

肉丸方面，余思行建議可選白魚蛋、牛丸、蝦丸等較低脂類別。



2式 香草醃肉添美味

含豐富抗氧化物質的香草，用來醃肉不但添加美味，同時可將抗氧化物質吃下肚，抵銷肉類（特別是高脂肪肉類）進入人體後產生的氧化作用，減少有害物質的形成。

「西式香草類如parsley（歐芹）、oregano（意大利牛至香草）、rosemary（迷迭香）、black pepper（黑椒），或採用中式的蒜頭、薑、蔥等，都含大量抗氧化物質，味道與肉類十分配合，並更能帶出肉香，大家不妨多用，以減少使用一般調味品如豉油、鹽、糖、叉燒醬、沙爹醬等。」

