

中秋節烤肉

挑選健康食材・注意烤肉溫度

美味也能兼顧健康！



健康食材這樣選



優質蛋白質



- 里肌肉、雞胸肉、海鮮（魚、蝦、干貝）
- 選擇低脂、少加工的肉品



多樣蔬菜



- 青椒、甜椒、玉米、香菇
- 茄子、櫛瓜、洋蔥、玉米筍
- 增加膳食纖維，幫助消化



全穀類主食



- 地瓜、玉米、香菇、糙米飯糰
- 提供飽足感與能量



健康飲品



- 白開水、無糖茶、檸檬水
- 避免含糖飲料、酒精



注意烤肉溫度

控制火候，烤得安心又健康！



適中火力
約 **180~220°C**

食材受熱均勻，熟度好、較不易產生有害物質。



避免過高溫

超過 **250°C** 會產生致癌物質（如多環芳香經），增加健康風險。



掌握烤肉時間

肉類建議烤至全熟，避免外焦內生；海鮮（如蝦、魚）變色即可。



注意場所通風

在戶外或通風良好的環境烤肉，減少煙霧吸入，維護呼吸健康。



烤肉小提醒



避免加工肉品

如香腸、培根、火腿等含鹽量高、添加物多。



減少過多調味

少用鹽、糖、醬料，改用天然香料提味。



注意衛生

食材新鮮、器具清潔，避免生熟食交叉污染。



注意場所通風

在戶外或通風良好的環境烤肉，減少煙霧吸入。

健康烤肉・快樂中秋

東港高中關心您的健康