



中秋烤肉，常見的食材不外乎各種肉類、適合搭配解膩的蔬菜，除此之外依據個人喜好，許多民眾也會購買香腸、培根、吐司、甜不辣等食材。不過，許多人打開材料包後，直覺就是把食材一股腦全放上烤架就能吃，小心忽略了烤肉中的食安危機！常見的各種烤肉食材該怎麼準備，以下一起來看看。

常見烤肉食材

- 肉類：牛肉（牛五花肉片、骰子牛排）、豬肉（豬五花肉、豬梅花肉片）、雞肉（雞腿排、棒棒腿）、海鮮魚貝類（秋刀魚、柳葉魚、蝦子、花枝）.....

- 配料類：香腸、培根、米血糕、甜不辣、貢丸、
吐司.....
- 蔬菜類：玉米、香菇、金針菇、青椒、玉米筍、
茭白筍、蔥、洋蔥、大蒜.....



各種烤肉常見食材的熱量（計算單位為每 100 克所含的大卡數，資料來源：衛福部食藥署食品營養成分資料庫(新版)）

材	熱量 (kcal)
牛五花肉 (火鍋片)	430
鯖魚 (生)	417
培根	372
豬五花肉 (帶皮)	368
豬五花肉 (去皮)	360
香腸	354
棉花糖	331
秋刀魚	314
吐司	289
熱狗	257
小香腸	249
貢丸	244
雞翅 (二節)	229
雞翅 (三節)	210
豬梅花肉 (上肩肉)	207

百頁豆腐	196
米血糕 (豬血)	194
雞排 (雞腿排 , 去骨)	183
甜不辣	176
豆干	161
雞棒棒腿 (去皮去骨)	150
牛梅花肉 (火鍋片)	120
雞胸肉 (去皮)	119
雞里肌肉 (去皮)	109
玉米 (甜玉米)	107
柳葉魚	104
白蝦	103
泰國蝦	88
干貝	57
花枝	57
魷魚	50
洋蔥 (黃洋蔥)	42
杏鮑菇	41

香菇	37
金針菇	37
玉米筍	31
四季豆	30
青椒	23