

团年是聚首一堂，送旧迎新的大日子。以下的菜式不但充满寓意，亦使用了低脂的烹调方法和材料，希望来年事事如意和身体健康。



# 金玉满堂庆团圆

## (玉子豆腐瑶柱节瓜甫)

### 营养分析: (1人分量)

热量(千卡路里)	99
碳水化合物(克)	5
蛋白质(克)	8
脂肪(克)	5
纤维素(克)	3
钠质(毫克)	547

### 材料: (4人分量)

1. 干瑶柱	2粒(约10克)
2. 节瓜	12両(480克)
3. 玉子豆腐	3条(300克)
4. 盐	1/8 茶匙

#### 芡汁:

1. 蚝油	1汤匙
2. 生抽	1茶匙
3. 糖	1茶匙
4. 生粉	1茶匙
5. 清水	1杯
6. 麻油	1/2 茶匙

### 特别餐注意事项:

- ✓ 低盐餐: 芡汁中不用生抽。
- ✓ 低普林餐: 避免使用干瑶柱, 在步骤4制作芡汁时加入拂匀的鸡蛋代替。



### 制法:

1. 干瑶柱洗净, 浸软。煮食前将干瑶柱拆开成丝, 备用。
2. 节瓜去皮洗净, 切成约1.5厘米厚环形状, 去瓢, 节瓜环内圈与玉子豆腐直径相约。节瓜环放入滚水灼至半熟。
3. 将玉子豆腐切段, 每段约1.5厘米厚, 玉子豆腐酿入节瓜环中, 将酿好节瓜排放在碟上, 洒上瑶柱丝及1/8茶匙盐, 隔水蒸12分钟。
4. 将芡汁材料加入1杯清水拌匀, 下镬煮滚, 然后淋在节瓜面上即成。



卫生署长者健康服务

网站: [www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)

长者健康资讯专线: 2121 8080



长者健康服务