

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。



金玉满堂庆团年

(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 | 12两(480克) |
| 3. 玉子豆腐 | 3条(300克) |
| 4. 盐 | $\frac{1}{8}$ 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 | $\frac{1}{2}$ 茶匙 |

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 $\frac{1}{8}$ 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。

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。



卫生署

卫生署长者健康服务
网站: www.elderly.gov.hk
长者健康资讯专线: 2121 8080



长者健康服务