

传统盆菜含有猪皮、腩肉等高脂食材，不利心血管健康。这款盆菜采用低脂食材（如海鲜和鱼肉），又加入蔬菜和菇类，炮制市面难求的高纤低脂盆菜。



# 健康盆菜

## 营养分析：(1人分量)

热量(千卡路里)	188
碳水化合物(克)	11
蛋白质(克)	27
脂肪(克)	5
纤维素(克)	10.5
钠质(毫克)	347



## 材料：(4人分量)

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 1. 冬菇(干)    | 4只(约8克)   |
| 2. 鲮鱼肉(未调味) | 4両(160克)  |
| 3. 葱粒       | 1茶匙       |
| 4. 芫荽(切碎)   | 1茶匙       |
| 5. 白萝卜      | 8両(320克)  |
| 6. 西兰花      | 1棵(约140克) |
| 7. 急冻虾肉     | 4両(160克)  |
| 8. 葱(切段)    | 1条        |
| 9. 姜        | 2片        |
| 10. 板豆腐     | 1件(约324克) |
| 11. 绍菜      | 8両(320克)  |
| 12. 汤底(自制)  | 600毫升     |

### 汤底材料：

- |         |           |
|---------|-----------|
| 1. 大地鱼干 | 1条(约20克肉) |
| 2. 大豆芽  | 4両(160克)  |
| 3. 清水   | 6杯        |

### 冬菇腌料：

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. 老抽 | 1/4茶匙 |
| 2. 蚝油 | 1茶匙   |

### 鲮鱼肉腌料：

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. 盐  | 1/4茶匙 |
| 2. 生粉 | 2茶匙   |



卫生署

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

## 制法：

### 汤底制法：

1. 将大地鱼干拆件以白镬烘热，备用。
2. 大豆芽洗净，沥干水。白萝卜洗净、去皮切件备用。
3. 煲中加入清水，放入大地鱼干和大豆芽，猛火煲至水滚，加入白萝卜，转细火煲约90分钟。待汤凉后，以滤网滤走汤渣，盛起汤及白萝卜备用。

### 盆菜制法：

1. 冬菇浸软去蒂，加入腌料拌匀，冬菇水留用。于锅中加入适量水、冬菇水及已浸软的冬菇，以中火炆煮约20分钟，盛起备用。
2. 板豆腐、西兰花和绍菜洗净，切件备用。虾肉解冻，去除虾肠备用。
3. 鲮鱼肉加入腌料、葱粒及芫荽碎，顺时针搅拌成鱼胶，分成8份，搓成球状备用。
4. 准备1锅清水，下葱段及姜煮滚，西兰花及虾肉拖水捞起。再放入鲮鱼肉灼熟，捞起备用。
5. 准备好一个较大的盆，把白萝卜及绍菜放入盆的底层，中层放入冬菇和鲮鱼球，面层放西兰花、板豆腐和虾肉。
6. 加入自制汤底约600毫升(或斟至容器半满)，煮至所有材料熟透即可。

## 营养 / 烹调小贴士：

- ✓ 用虾、鲮鱼球和豆腐等取代传统盆菜中猪皮和腩肉，以减少饱和脂肪摄取。
- ✓ 自制汤底，以减少使用高钠调味料。
- ✓ 如想菜式更丰富一点，可以用鲍鱼、带子取代鲮鱼球和豆腐，既健康又适合节日庆祝。
- ✓ 煮熟的食物如非立即进食，在上桌前应热存于摄氏60度以上。不应把剩余的食物保存在雪柜超过三天，且不应翻热超过一次。进食剩余的食物前，应彻底翻热至滚烫。

## 特别餐注意事项：

- ✓ 低普林餐：适量进食虾、豆腐及鲮鱼肉，须计算在整日的「肉、鱼、蛋及代替品」的进食分量中，避免过量进食。



卫生署

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