

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. 鲣鱼肉 (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



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. 鲣鱼肉加入腌料、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。

