

傳統盆菜含有豬皮、腩肉等高脂食材，不利心血管健康。這款盆菜採用低脂食材（如海鮮和魚肉），又加入蔬菜和菇類，炮製市面難求的高纖低脂盆菜。



健康盆菜

營養分析：(1人分量)

熱量 (千卡路里)	188
碳水化合物 (克)	11
蛋白質 (克)	27
脂肪 (克)	5
纖維素 (克)	10.5
鈉質 (毫克)	347



材料：(4人分量)

1. 冬菇 (乾)	4隻 (約8克)
2. 鯪魚肉 (未調味)	4兩 (160克)
3. 蔥粒	1茶匙
4. 芫荽 (切碎)	1茶匙
5. 白蘿蔔	8兩 (320克)
6. 西蘭花	1棵 (約140克)
7. 急凍蝦肉	4兩 (160克)
8. 蔥 (切段)	1條
9. 薑	2片
10. 板豆腐	1件 (約324克)
11. 紹菜	8兩 (320克)
12. 湯底 (自製)	600毫升

湯底材料：

1. 大地魚乾	1條 (約20克肉)
2. 大豆芽	4兩 (160克)
3. 清水	6杯

冬菇醃料：

1. 老抽	¼茶匙
2. 蠔油	1茶匙

鯪魚肉醃料：

1. 鹽	¼茶匙
2. 生粉	2茶匙



製法：

湯底製法：

1. 將大地魚乾拆件以白鑊烘熱，備用。
2. 大豆芽洗淨，瀝乾水。白蘿蔔洗淨、去皮切件備用。
3. 煲中加入清水，放入大地魚乾和大豆芽，猛火煲至水滾，加入白蘿蔔，轉細火煲約90分鐘。待湯涼後，以濾網濾走湯渣，盛起湯及白蘿蔔備用。

盆菜製法：

1. 冬菇浸軟去蒂，加入醃料拌勻，冬菇水留用。於鍋中加入適量水、冬菇水及已浸軟的冬菇，以中火炆煮約20分鐘，盛起備用。
2. 板豆腐、西蘭花和紹菜洗淨，切件備用。蝦肉解凍，去除蝦腸備用。
3. 鯪魚肉加入醃料、蔥粒及芫荽碎，順時針攪拌成魚膠，分成8份，搓成球狀備用。
4. 準備1鍋清水，下蔥段及薑煮滾，西蘭花及蝦肉拖水撈起。再放入鯪魚肉灼熟，撈起備用。
5. 準備好一個較大的盆，把白蘿蔔及紹菜放入盆的底層，中層放入冬菇和鯪魚球，面層放西蘭花、板豆腐和蝦肉。
6. 加入自製湯底約600毫升(或斟至容器半滿)，煮至所有材料熟透即可。

營養 / 烹調小貼士：

- ✓ 用蝦、鯪魚球和豆腐等取代傳統盆菜中豬皮和腩肉，以減少飽和脂肪攝取。
- ✓ 自製湯底，以減少使用高鈉調味料。
- ✓ 如想菜式更豐富一點，可以用鮑魚、帶子取代鯪魚球和豆腐，既健康又適合節日慶祝。
- ✓ 煮熟的食物如非立即進食，在上桌前應熱存於攝氏60度以上。不應把剩餘的食物保存在雪櫃超過三天，且不應翻熱超過一次。進食剩餘的食物前，應徹底翻熱至滾燙。

特別餐注意事項：

- ✓ 低普林餐：適量進食蝦、豆腐及鯪魚肉，須計算在整日的「肉、魚、蛋及代替品」的進食分量中，避免過量進食。

