

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. 鮫魚肉 (未調味) | 4両 (160克) |
| 3. 葱粒 | 1茶匙 |
| 4. 芫荽 (切碎) | 1茶匙 |
| 5. 白蘿蔔 | 8両 (320克) |
| 6. 西蘭花 | 1棵 (約140克) |
| 7. 急凍蝦肉 | 4両 (160克) |
| 8. 葱 (切段) | 1條 |
| 9. 薑 | 2片 |
| 10. 板豆腐 | 1件 (約324克) |
| 11. 紹菜 | 8両 (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両 (160克) |
| 3. 清水 | 6杯 |

冬菇醃料：

| | |
|-------|------------------|
| 1. 老抽 | $\frac{1}{4}$ 茶匙 |
| 2. 蠔油 | 1茶匙 |

鯫魚肉醃料：

| | |
|-------|------------------|
| 1. 鹽 | $\frac{1}{4}$ 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. 鮫魚肉加入醃料、葱粒及芫荽碎，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，下葱段及薑煮滾，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。

