

冬至健康盆菜

冬至時分，親友團聚時總不離開一同進食，也有家庭選擇訂購盆菜回家享用。但盆菜一般多肉少菜，肉類的分量也可能超過每人每天所需，同時缺乏穀物類食物。其中的食材選用脂肪含量高的食物，例如：腩肉、豬手、鵝掌和豬皮等。烹煮時也使用大量添加含鹽分的調味料，例如：蠔油、南乳、柱侯醬等，令盆菜變得高脂肪和高鹽分。若想盡興又能健康飲食的話，大家不妨參照以下食譜，自製健康盆菜。

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. 葱粒 | 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. 葱（切段） | 1 條 |
| 9. 薑 | 2 片 |
| 10. 板豆腐 | 1 件（約 324 克） |

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、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。

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

進食盆菜時，也謹記進食穀物類食物如飯類。若額外添上蔬菜，以水果作甜品，營養均衡、低鹽、低脂肪和高纖維的冬至聚餐就在眼前了。