

吉星「糕」照

黃金糕

- 2片約
289千卡路里
(約1碗飯)、
10克脂肪、
47克碳水化合物
(包括糖)



蘿蔔糕

- 煎：2片
約130千卡路里
(約半碗飯)、
5.7克脂肪、
540毫克鈉
選擇較低卡路里的
蒸蘿蔔糕
代替煎蘿蔔糕



年糕

- 2片約
156千卡路里
(約半碗飯)、
34.7克碳水化合物
(包括糖)



馬蹄糕

- 2片約93千卡路里
(約1/3碗飯)、
21克碳水化合物
(包括糖)
- 可多放馬蹄於糕點中，
增加纖維



芋頭糕

- 2片約160千卡路里
(約半碗飯)、
7.4克脂肪、
460毫克鈉
- 製作芋頭糕時，
可用瘦臘味
代替肥肉



進食小貼士

- 切糕點時，不要切過厚
- 用易潔鑊煎糕點可減少用油
- 不要把糕點當作正餐進食



健康全盒營新春

無鹽杏仁

- 6粒: 40千卡路里
- 富單元不飽和脂肪
- 有效降底壞膽固醇

紫菜

- 5小包: 10千卡路里
- 豐富碘質
- 維持甲狀腺健康

杏脯

- 2粒: 30千卡路里
- 豐富胡蘿蔔素
- 保護視力, 改變皮膚

蒟蒻

- 2粒: 30千卡路里
- 主要成分是水
- 膳食纖維, 幫助排便

原味合桃

- 2粒: 50千卡路里
- 含奧米加三脂肪
- 有助降膽固醇和三酸甘油脂

元貝乾

- 5粒: 20千卡路里
- 主要為蛋白質
- 熱量較低
- 注意鈉質含量

天然無花果乾

- 1粒: 50千卡路里
- 豐富鈣質, 鞏固骨骼
- 果膠及纖維有助刺激腸胃蠕動

葵花籽

- 1/4杯: 70千卡路里
- 具維生素E及抗氧化功能; 延緩細胞老化, 預防血管堵塞

全盒小貼士

- 以乾果及果仁代替糖果及瓜子
- 每次只取2-3款, 不要添食
- 每日零食建議少於150千卡路里
- 選擇獨立包裝, 方便控制份量

福

盆菜陷阱要注意

福



鴨掌



膽固醇驚嚇指數：



鴨掌含大量飽和膽固醇，盡量避免進食。

鮑魚



卡路里驚嚇指數：



鮑魚含豐富蛋白質，低熱量低膽固醇，屬健康之選。



腩肉

腩肉脂肪及膽固醇極高，三片腩肉已含122千卡路里，致肥至極，建議進食前去皮去肥。



脂肪驚嚇指數：



蝦

蝦膏含大量膽固醇，如不進食蝦頭，蝦肉也是不錯的選擇。四隻中型蝦等於73千卡路里。



卡路里驚嚇指數：



枝竹



脂肪驚嚇指數：



枝竹雖然為素食，但經油炸，含油量驚人，六條枝竹含1.5茶匙油，少食為妙。

冬菇



鹽分驚嚇指數：



冬菇雖然熱量低，纖維高，但吸收了盆菜醬汁後，鹽份高，宜適量進食。

蠔豉



鹽分驚嚇指數：



蠔豉含豐富礦物質，尤其是鋅及鈉，但經烹煮後，醬汁鹽份高，進食以兩隻為限。

豬皮



脂肪驚嚇指數：



經油炸的豬皮，配上盆菜醬汁，脂肪及鹽份驚嚇指數爆燈，進食前輕燙熱水，以減少鹽份。




邊爐永逸

魚皮餃10粒

- 含油量: 
- 625千卡路里
- 水餃10隻熱量約200-300千卡路里，油約2-3茶匙，比魚皮餃少得多




炸魚角5粒

- 含油量: 
- 150千卡路里
- 新鮮鯨魚片5片熱量只有炸魚角一半，油份更不夠1茶匙




肥牛10片

- 含油量: 
- 485千卡路里
- 牛腱健康得多，熱量比肥牛少60%，油份更少80%




芝士腸3條

- 含油量: 
- 178千卡路里
- 相對基圍蝦3隻的熱量及油份都低於芝士腸的10份1




墨魚滑5湯匙

- 含油量: 
- 201千卡路里
- 鯪魚滑或新鮮帶子的卡路里比墨魚滑少50%



貢丸5粒

- 含油量: 
- 290千卡路里
- 可選擇白魚蛋、瘦牛丸、鯪魚球等較低卡路里的肉丸




公仔麵半碗

- 含油量: 
- 236千卡路里
- 改吃米粉、芋絲、烏冬、蕎麥麵等，可減少油份攝取達90%!



響鈴7-8卷

- 含油量: 
- 668千卡路里
- 響鈴的主要成分是油。三個響鈴的卡路里已等同一碗飯! 可選用豆腐代替



 = 1茶匙油

· 打得有營三步曲 ·

- 慎選湯底: 避免高脂和高鈉湯底，如：麻辣湯底、沙嗲湯底、豬骨湯底等
- 嚴選醬料: 以蔥、薑、蒜、鮮辣椒混和適量豉油作調味料
- 進食有序: 先菜後肉，增加飽肚感，避免過量進食

五福臨門 五彩時蔬

食材介紹

1. 蔬菜不但含高纖維，更含多種維生素和礦物質，具抗氧化作用，有助防癌、抗衰老及延緩老化。
2. 燈籠椒未成熟時是青色的，成熟後會有紅、黃、橙等不同顏色，含有豐富維生素C及微量元素，有助防治壞血病、改善貧血等作用。燈籠椒甜而不辣，能開胃醒脾，促進食慾。

烹調方法

- 1) 杏鮑菇切滾刀塊，豆腐乾切條狀。
- 2) 西蘭花、椰菜花切成小花狀，紅椒、黃椒去瓢切成小塊，荷蘭豆洗淨去蒂頭。
- 3) 用1茶匙油爆香蒜蓉，放入豆腐乾、杏鮑菇、蠔油、米酒及糖拌勻，炒至醬汁略收乾後盛起。
- 4) 原鍋再下1茶匙油，放入西蘭花、椰菜花及水半杯炒勻，蓋上鍋蓋煮至微軟身。
- 5) 開蓋加入荷蘭豆、紅椒、黃椒，蓋上鍋蓋煮至熟透，加入鹽和胡椒粉拌勻即成。

材料 (4人份)

杏鮑菇	300克	調味料1	
西蘭花	1個	蠔油	1湯匙
椰菜花	半個	米酒	1茶匙
紅椒	1個	糖	1/4 茶匙
黃椒	1個	調味料2	
荷蘭豆	60克	鹽	1/4 茶匙
豆腐乾	2件	胡椒粉	少許
蒜蓉	2茶匙		
水	半杯		

營養資訊

	卡路里 (千卡)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	纖維 (克)	鈉質 (克)	糖 (克)
每份	110	14	6	3	6	250	4

烹調方法

1. 黃芽白洗淨切塊，蔥切段。
2. 豬柳洗淨，瀝乾水份，放入攪拌機攪碎。
3. 馬蹄去皮拍碎。
4. 將攪碎肉及板豆腐放入大碗內剝碎，加入馬蹄及蔥粒拌勻。
5. 發勻雞蛋，加入肉泥，再加入生抽2茶匙、糖半茶匙、白胡椒粉及麻油，攪拌至呈黏稠狀。
6. 將肉泥拍打至有彈性，捏成一顆顆圓球型。
7. 用1茶匙油，在易潔鑊以小火至中火把肉丸煎至表面呈金黃色後盛起。
8. 鍋中放入黃芽白，加入生抽1茶匙及糖半茶匙，小火煮約15分鐘至軟身及出水。
9. 加入獅子頭及本菇，蓋上鍋蓋煮約20分鐘後加入蔥段即成。

鴻運當頭 免炸紅燒獅子頭

材料 (4人份)

豬柳	300克	醃料	
馬蹄	4粒	雞蛋	1個
板豆腐	半磚	薑碎	2茶匙
黃芽白	半個	蒜蓉	2茶匙
本菇	半盒	米酒	2茶匙
蔥	1小扎	麻油	1茶匙
		生抽	1茶匙
		糖	1茶匙
		白胡椒粉	2茶匙

食材介紹

- 1) 以瘦豬柳及豆腐代替傳統獅子頭的五花腩，並以易潔鑊少油香煎代替油炸，可大大減少油脂份量。
- 2) 加上馬蹄及菇菌類可增加纖維，提升飽肚感。
- 3) 獅子頭可以釀入節瓜或苦瓜等，以增添色彩及纖維素。

營養資訊

	卡路里 (千卡)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	纖維 (克)	鈉質 (毫克)	糖 (克)
每份	123	8	17	3	2	180	3

鳳舞慶新春 羽衣甘藍炒蝦球



食材介紹

- 1) 羽衣甘藍是芥蘭的同類，營養價值非常高，它具有豐富的水溶性和非水溶性纖維，能幫助控制膽固醇水平。
- 2) 含豐富的維生素C、維生素K和蘿蔔硫素，對提升免疫力、預防癌症有幫助。

烹調方法

- 1) 鮮蝦洗淨，剝殼去腸，用醃料醃15分鐘。
- 2) 羽衣甘藍浸洗後撕成大小相同塊狀。
- 3) 白鑊將松子仁爆至金黃色後盛起。
- 4) 用半茶匙油起鑊，加入甘筍絲拌炒，再加入羽衣甘藍快炒至稍軟，盛出備用。
- 5) 用1茶匙油爆香蒜蓉，放入蝦仁，中火拌炒至變色，下調味料，加入羽衣甘藍大火快炒上碟，灑上松子仁即成。

材料 (4人份)

- 鮮蝦** 12隻
羽衣甘藍 半斤
松子仁 2湯匙
甘筍絲 適量
蒜蓉 2茶匙
- 醃料**
鹽 1/4茶匙
胡椒粉 1/4茶匙
生粉 半茶匙
- 調味料**
鹽 1/4 茶匙
糖 半茶匙

營養資訊

	卡路里 (千卡)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	纖維 (克)	鈉質 (毫克)	糖 (克)
每份	100	6	8	5	2	278	<1

瑪麗醫院營養部

烹調方法

- 1) 南瓜起蓋，去籽蒸熟。
- 2) 蘆筍切粒備用。
- 3) 金菇、雞脾菇、冬菇余水備用。
- 4) 用2茶匙油爆香薑碎，放入蘆筍炒至微軟身，加入雜菌，下生抽調味，炒熟後再灑上酒。
- 5) 將已炒熟材料放回南瓜盅內即成。

盆滿砵滿 南瓜盅



食材介紹

蘆筍含豐富維生素C、胡蘿蔔素等抗氧化營養素，有助減低自由基對身體細胞的侵害。同時具豐富纖維，能加速腸道蠕動，預防便秘。

材料 (4人份)

- 南瓜** 1個
金菇 1/4包
雞脾菇 半隻
鮮冬菇 4隻
蘆筍 4條
薑碎 半茶匙
生抽 1茶匙
紹興酒 半茶匙

營養資訊

	卡路里 (千卡)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	纖維 (克)	鈉質 (毫克)	糖 (克)
每份	93	16	3	2	4	77	3

瑪麗醫院營養部

鴻運金銀來

(金銀菜紅蘿蔔陳腎豬腱湯)

烹調方法

- 1) 豬腱及陳腎洗淨出水備用。
- 2) 再把菜乾浸水半小時，使藏在菜乾中的小蟲浸出來，並加以洗淨。
- 3) 把大白菜、蜜棗、南北杏、紅蘿蔔洗淨。紅蘿蔔去皮切件。
- 4) 鍋中注入清水，放入陳腎、蜜棗及南北杏。
- 5) 把水燒滾，然後放入菜乾、豬腱及紅蘿蔔。轉細火煲半小時。
- 6) 下大白菜，待再次煲滾後轉細火，煲1個半小時，最後加鹽調味便可熄火。



食材介紹



南北杏 潤肺干喘、生津開胃、潤腸通便



菜乾 養心調血，除煩止渴，消燥除熱、通利腸胃



白菜 性味甘平，有清熱除煩、解渴利尿、通利腸胃



陳腎 味甘鹹、性平，有健胃之效，清熱下氣、清肺熱、祛痰火
通利腸胃



蜜棗 味甘性平，有補益脾胃，緩和藥性



紅蘿蔔 性微溫清熱解毒，健胃消食



豬腱 性味甘鹹平，滋陰補虛，強身豐肌

材料 (6人份)

大白菜	600 克
菜乾	1 束
豬腱	600 克
陳腎	1 個
蜜棗	3 粒
紅蘿蔔	1 條
羅漢果	半個
南北杏	適量
水	5 公升