

營養均衡的團年飯

中國人每逢過時過節，都喜歡一家人聚首一堂，享用一頓豐富美味的晚餐。就如團年飯，入饌的食物總離不開大魚大肉，而且份量通常較多，往往擺滿一桌子，將均衡飲食的概念置諸腦外。

其實我們是可以放心享用傳統節日食品的，只要份量適中，在烹調和選料方面下些功夫便可。例如改用蒸、灼、炆、煮代替煎炸和紅燒。菜式或糕點盡量少用高脂肪材料如腊味、燒味等，可考慮「惹」味的冬菇、蝦米等材料，多些蔬菜作配料和伴碟，一樣可以吃得豐富又健康。

進食時最好淺嚐細嚼，既可吃出食物的美味，亦較容易控制食量，或減慢進食速度，都可避免吃得過量。當然，最理想是感覺到七分飽時便停止進食。

以下建議兩款團年飯菜式供參考。特色是選用清淡而營養豐富的食物，例如三文魚所含的不飽和脂肪酸有助血壓健康、十字花蔬菜（如西蘭花、椰菜花等）則有抗氧化及防癌作用。

菜式	材料	烹調方法
年年有餘	菜遠(菜心) 12 條 三文魚塊 6 片，約 200 克 薄雞塊 6 片，約 100 克 冬菇切片 6 片	將調味後的魚塊、雞塊及冬菇片相隔排好，放在碟上蒸熟。菜遠灼熟後伴碟。
欣欣向榮	西蘭花 1 棵 椰菜花 1 棵 西芹 2 條 冬菇 3-4 隻浸軟，切粒 馬蹄 4-5 粒，切粒 甘筍半條，切粒 雞肉 100 克，切粒 蝦仁 100 克	蝦仁調味後，用熱水灼熟，盛起備用。用 1 湯匙油，將雞肉、蝦仁及其他蔬菜粒炒熟，調味埋獻，放在碟中。將西蘭花、椰菜花洗淨，切好，灼熟後伴碟邊。

(醫院管理局營養師黃志恩)

(文章於二〇〇二年二月二日刊於成報)