



齋菜肉飯循序飽腹 三低一高營養接福

食得健康

臨近年，團年聚餐又有機會大飽口福。不過新賀年食品甜食、炸物多，令「三高」或追求健康的人，吃起來都要「就住就住」。有營養師為大家提供多個新年飲食貼士，讓大家不論團年飯、盆菜、「打邊爐」，抑或新年小食，都可以吃得更健康。另外，她又準備了五款「三低一高」的健康糕點小食，以氣炸方式代替油炸、以水果代替沙糖等，讓大家新年可與家人動手下廚，一齊「營」春接福！



團年飯食物款式多蘿蘿，但亦容易吃出「禍」，「三高」人士更可能吃到指數「步步高陞」。醫管局營養師蔡欣岐建議，團年聚餐可按照「齋、菜、肉、飯」次序，先吃高纖食物，例如冬菇、髮菜及炒菜等，以增加飽腹感，再吃肉類，最後吃小量澱粉質。

不少港人會於新年吃盆菜賀年。蔡提議可選分量較少的盆菜，例如買8人分量供10人吃，不夠再吃些炒菜等。由於盆菜汁醬高脂、高鈉，進食時宜盡量先吃最上層、較低脂的食物，如鮑魚、帶子及雞肉等。天氣寒冷，亦有不少人會「打邊爐」。若想更健康，可以自製低卡湯底，進食時亦可先吃菜類，讓湯底更甜。醬料則可選用鮮辣椒、薑、蒜及魚露等調味。

氣炸代煎炸 水果替沙糖

新年不少得糕點，不過賀年「三糕」高油、鹽、糖，「三高」人士更要留神。蔡提醒，新年食品如椰汁年糕、芋頭糕及蘿蔔糕等，兩片已有逾100千卡，相等於半碗飯。而油炸食品，以笑口棗為例，每100克（約20粒）已有約519千卡，幾乎超出一餐所需，故最好淺嘗，一件起兩件止。至於新年全盒，她就推介選擇無鹽果仁及乾果，注意分量攝取有助心血管健康，亦可加入低卡蒟蒻。

蔡欣岐又推介了幾款由醫管局營養師設計的「三低一高」賀年食品。第一款「甜蜜招福餅」，以芝麻、蜂蜜及香蕉等搗成，可以代替傳統芝麻糖。第二款「添運金元寶」，以「氣炸」方式代替煎炸，熱量、脂肪較低，可以取代日

式煎餃，且「金元寶」外形亦非常「好意頭」。最後是富「桂」高陞，材料中加入紅肉火龍果，減少糖量，同時提供更多營養，可取代熱量較高的傳統糕點，例如馬蹄糕。

「三低一高」賀年食品推介

「甜蜜招福餅」

1. 中火炒香四分之一杯芝麻，再放涼
2. 一個雞蛋蛋白打成泡沫
3. 半條熟香蕉壓成泥
4. 將蕉泥、一匙蜂蜜及芝麻加入蛋白沫拌勻
5. 小紙杯掃上芥花籽油，倒入混合物
6. 放入已預熱攝氏180度的焗爐，焗15至20分鐘

「添運金元寶」

1. 全麥麵粉加水(2:1)混合成麵團，壓成小圓塊
2. 免治雞肉、豆腐、椰菜、胡椒、芫荽和鹽混合，製成餡料
3. 每塊餃子皮放入1湯匙餡，對摺用水黏合
4. 用氣炸鍋攝氏170度炸20分鐘，食用時可蘸醋或醬油

富「桂」高陞

1. 慢火煮沸300毫升水，加入桂花
2. 將20克魚膠粉及1.5茶匙糖加入沸水，拌至完全溶化
3. 加入400克紅肉火龍果粒拌勻
4. 倒入模具，冷凍幾小時，凝固即可切件

資料來源：醫院管理局



五款自製簡易小食 健康過「營」年



新春飲食服務站

【大公報訊】記者王亞毛報道：新春佳節期間，家家戶戶一定少不了品嚐各式的賀年菜式和小食，多肉少菜的盆菜宴、食材豐富的火鍋、蘿蔔糕和油角等傳統煎炸小食齊上陣。但不少賀年食品含糖分及脂肪等較多，大家大飽口福之餘，也要記得飲食均衡，尤其是「三高」人士。

醫管局營養師蔡欣岐建議，市民在新春期間可遵循「三低一高」的飲食原則，即低油、低鹽、低糖和

高纖維，包括以「齋、菜、肉、飯」順序吃團年飯，快速增加飽腹感，打邊爐可選擇加入蘿蔔、粟米等低卡路里的湯底，還可以用蒸代替煎炸糕點，減少用油等。

醫管局亦特別設計五款簡單易做的賀年健康小食，包括以香蕉作天然糖分的「甜蜜招福餅」、以氣炸代替油炸的「圓滿如意」番薯球，又有以凍乾草莓粉代替蔗糖或朱古力作調味的「好運大爆發」草莓味爆穀等，令不論是健康人士或「三高」人士，都可在節慶期間吃得開心，又有營養，健康又滿足。



►蔡欣岐建議，市民在新春期間可遵循「三低一高」的飲食原則。

5款賀年健康小食

甜蜜招福餅

(10份)

做法：

- 用中火在平底鍋中炒香芝麻，然後放涼
- 焗爐預熱至180°C
- 將半個香蕉壓成泥
- 將1個蛋白打成泡沫狀，加入香蕉泥、1湯匙蜂蜜和芝麻拌勻；準備紙杯並掃上芥花籽油，將混合物加入紙杯中
- 放入已預熱焗爐，焗15至20分鐘，出爐即可



營養

- (每件約15克)
- 熱量：36千卡
 - 脂肪：2克
 - 糖：2.5克

添運金元寶

(10份)

做法：

- 將一杯全麥麵粉和水合成麵團，再壓成小圓塊
- 將50克免治雞肉、75克硬豆腐、1杯椰菜、少許黑胡椒、芫荽和鹽混合成餡料
- 在每塊餃子皮中放入1湯匙餡料，再對折麵皮後用水黏合；用氣炸鍋以170°C氣炸20分鐘即可
- 可點配少許醋或醬油進食



營養

- (每件約30克)
- 熱量：60千卡
 - 脂肪：1.2克
 - 纖維：1.4克

好運大爆發

(10份)

做法：

- 將易潔鍋以中火加熱
- 加入120克爆穀玉米粒，蓋上蓋子每20秒搖晃鍋子一次，等爆跳聲停止後離火
- 將40克冷凍乾燥草莓放入袋中，壓碎成粉狀，將粉末與爆穀混合，最後加少許鹽調味



營養

- (每份17克約2杯)
- 熱量：46千卡
 - 脂肪：0.5克
 - 糖：0.3克

資料來源：醫管局

圓滿如意球

(10份)

做法：

- 將煮熟的230克番薯放入碗中，壓成泥備用
- 將1/4杯粘米粉、1/2湯匙橄欖油和1茶匙糖，加入番薯泥中拌勻，後將粉團均分成10個小球
- 使用氣炸鍋，以180°C氣炸12分鐘即可



營養 (每份約28克)

- 熱量：42千卡
- 脂肪：0.8克

富「桂」高陞

(10份)

做法：

- 用慢火煮沸300毫升水，加入少許桂花
- 將20克魚膠粉和糖加入沸水，拌勻至完全溶化，再加入400克紅肉火龙果粒拌勻
- 倒入模具，冷凍幾小時直至凝固，切件即成



營養 (每份約40克)

- 熱量：32千卡
- 糖：3.7克

部分賀年食品高糖又高脂 醫管局：腩肉雞皮可免則免



A2 本 | 地 | 新 | 聞

2025

www.am730.com.hk am730

新春將至，賀年菜式及應節小食必不可少。醫管局提醒市民須注意不少賀年食品均含高糖分及脂肪，市民應均衡飲食，特別是須控制血糖、血壓及膽固醇的「三高」人士。醫院管理局營養師建議市民，多吃高纖維食材，避免過量攝取高熱量食物。



部分賀年食品高糖又高脂

醫管局：腩肉雞皮可免則免

長期病患者必須嚴格地控制飲食，醫管局營養師蔡欣岐指，賀年食品多含高油、鹽或糖，尤其是傳統糕點如年糕、芋頭糕、蘿蔔糕更是兩片的卡路里含量已相等於半碗白飯；加上不少賀年菜式常見含多高飽和脂肪食物，如腩肉、雞皮及油炸食物。醫管局提醒，患糖尿病、高血壓、高血脂人士，必須緊記「少油、少鹽、少糖」：糖尿病患者要避免吃高糖分賀年小食，如糖蓮子、糖冬瓜等，也要留意澱粉質的攝取，如已進食芋頭糕、蘿蔔糕等，便應減少飯量；腎病患者則應避免進食汁醬、加工食品及醃製食品。

期間的健康飲食，建議市民吃團年飯等聚餐前可先「打定底」，添加較高纖維的食材，包括蔬菜和菇菌類；肉類應優先選瘦肉、魚、豆腐，如選蝦肉、蟹肉則須剝去蝦頭及避免蟹膏部位，也要避免食過多腩肉及連骨連皮禽肉。

倡盆菜盡量食最上層及低脂食物

說到新年，又怎能缺少家鄉傳統盆菜和有「十全十美」之意的全盒呢？在食盆菜時，醫管局建議市民加上自製伴菜如炒蔬菜、手拍青瓜等，盡量吃最上層及較低脂的食物，忌連汁撈飯。對於全盒食品的選擇則可多用無鹽果仁、乾燥水果和低卡蒟蒻等較健



全盒食品可多用無鹽果仁。(陳穎琳攝)

醫管局又提醒，即使是一般健康市民，也要留意賀年健康的食品。

醫管局新春飲食貼士 應按「齋菜肉飯」順序進食



醫管局新春飲食貼士 應按「齋菜肉飯」順序進食

本地 · 發佈 27.01.2025 07:00 · 最後更新 27.01.2025 07:00



農曆新年將至，與親戚朋友團年食得開心，可能無意中攝取不少糖分及脂肪。醫管局營養師蔡欣岐提醒市民注意均衡飲食，她指團年飯及開年飯往往多肉少菜，建議前一餐先食高纖維及低卡路里食物「打底」，例如麥皮、沙律及三文治加車厘茄，避免聚餐時因為太餓而過量進食。

蔡欣岐又建議按「齋、菜、肉、飯」順序進食，先食纖維高的蔬菜及菇菌類，有效增加飽腹感，降低血糖升幅；之後食肉，魚肉、去皮雞肉、鮑魚或海參等較為健康；最後食少量澱粉質，過程中盡量避免沾過量醬汁。她特別指出菇菌類水溶性纖維較高，可以減慢血糖吸收，有助降低血液中的壞膽固醇。

食盆菜時應多加伴菜

蔡欣岐又建議市民選擇份量較少的盆菜，例如有10個人就訂8人份盆菜，又可以在飯桌上加入高纖維伴菜，如炒菜心、西蘭花或蘿蔔絲「撈起」等。

食盆菜時，盡量先吃最上層及較低脂的食物，例如瘦肉類、去皮雞肉、蝦、鮑魚、瑤柱、白魚蛋及鹹魚球等，減少醬汁食用，浸汁的豬腩肉、豬皮含高脂肪，建議「一件起兩件止」，亦應避免用汁撈飯。



來源：醫管局提供

火鍋盡量選清湯 用天然材料如辣椒薑蓉調味

除了盆菜，建議打邊爐盡量選擇清湯作湯底，例如用淡菜、番茄、蘿蔔、粟米或螺肉做湯底。食材方面，蔡欣岐指出要盡量避免食用香腸、午餐肉等高鈉質加工食材，可選擇新鮮海鮮、豆腐和瘦肉，又建議用天然材料調味，例如新鮮的辣椒、薑、蔥、蒜及魚露，或少量豉油、醋亦可。

糕點要以蒸代煎 全盒可選果仁水果乾等

賀年糕點和食品多含高油、鹽或糖，兩片蘿蔔糕的卡路里相等於半碗白飯，醫管局提醒應該用蒸煮取代煎或炸糕點，如果希望口感鬆脆，可以用氣炸鍋，或放牛油紙在不黏底廚具上略煎，並減少用油量。油炸食品如笑口棗、油角、麻花等建議淺嘗為妙，一件起兩件止。

在「全盒」可擺放無鹽果仁及高纖維水果乾，但果仁熱量相對較高，一天最多只可食兩個手心份量及飲用充足水分。

針對長期病患者，蔡欣岐提醒糖尿病患者、高血脂及高膽固醇人士要避免食含高精緻糖的賀年小食，例如糖蓮子、糖冬瓜、曲奇、朱古力等。而進食如蘿蔔糕、馬蹄糕等高澱粉質糕點後要相應減少飯量。

醫管局建議市民新春用膳先吃高纖維食物再吃肉類

2025-01-27 HKT 08:22

👍 推介 2

分享工具



醫管局建議市民可以自製賀年食物，選用較健康食材。（黃凱宜攝）

農曆新年將至，市民會吃圍年飯、開年飯及各式賀年食品。醫管局建議市民外出聚餐前先「打底」，避免因為肚餓而食過多，用膳時先吃高纖維食物，再吃肉類，當天其餘兩餐可食輕食。如果在家煮食，應考慮優先選用瘦肉、魚及豆腐等食材烹調，同時添加較高纖維食材。

醫管局營養師蔡欣岐建議市民在家打邊爐使用自製的低卡路里湯底，例如蘿蔔粟米湯，選用新鮮食材，避免吃加工食品。如吃盆菜，可選擇較少份量，例如10個人分享8人份量的盆菜，同時避免用醬汁撈飯。

她又提醒患有「三高」的人士，緊記「少油、少鹽及少糖」原則，要食高纖維食物，減低血糖升幅，亦不要攝取過多澱粉質。

Revelers get plenty of food for thought

Adelyn Lau

Hongkongers are encouraged to prioritize vegetables during family reunion dinners for Lunar New Year, followed by fiber-rich foods, meats and starches.

Hospital Authority dietician Ivy Chua recommends starting meals with high-fiber options such as mushrooms, black moss, *fat choy* and stir-fried vegetables to enhance satiety.

She emphasized the vital role of dietary fiber, saying soluble fiber can slow sugar absorption and reduce bad cholesterol while insoluble fiber aids digestion and alleviates constipation.

As reunion meals often feature an abundance of meat, Chua suggested balancing it with high-fiber, low-calorie foods throughout the day.

When shopping for ingredients, she advised selecting lean meats, fish,

tofu and seafood like shrimp and crab. However, she cautioned against using shrimp heads and crab roe due to their high cholesterol.

Natural seasonings such as Sichuan pepper, star anise, lemon, and herbs can enhance flavor without extra calories.

For *poon choi*, Chua recommends serving smaller portions – sharing an eight-person serving among 10 people.

If more food is required, consider adding stir-fried vegetables, smashed cucumbers and wood ear mushrooms drizzled with sesame oil.

For healthier snacking, Chua recommends unsalted nuts and dried fruits over candy boxes.

“Nuts contain unsaturated fatty acids that help lower bad cholesterol and promote cardiovascular health,” she said, though she noted that they are calorie-dense and should be consumed in moderation.

For those craving crunchy snacks, healthier alternatives like rice crackers or seaweed can satisfy the urge while being lower in calories.

“Be mindful that these snacks may contain higher sodium levels, so pay attention to portion sizes and ensure adequate hydration,” Chua said.



新年如何食得開心又有「營」 健康飲食小貼士請收好

🕒 2025-01-27 07:00:00 新聞



(大公文匯全媒體報道) 農曆新年將至，在歡度佳節、走親訪友時一定少不了賀年大餐和糕點小食，然而，不少賀年食品含高糖分及脂肪，大家在大飽口福之餘，亦要注意均衡飲食，特別是須控制血糖、血壓及膽固醇的「三高」人士。為了讓大家在節慶期間吃得滿足又健康，醫院管理局營養師分享了新年飲食小貼士，另外還按照低油、低鹽、低糖及高纖維的「三低一高」原則，特別設計了五款簡單易做的賀年健康小食，不論是健康人士或「三高」人士皆適合享用。



醫院管理局營養師蔡欣敏為市民分享蛇年健康飲食。(醫管局提供)

醫管局營養師分享新年飲食小貼士：

團年飯：

- 建議聚餐前先「打底」，避免因太餓而吃得更多。
- 團年飯及開年飯通常多肉少菜，當天其餘兩餐可選高纖維及較低卡路里的輕食，如蔬菜沙律加醋或檸檬汁、蕃茄雞蛋三文治、小飯團加菜或串厘茄等。
- 按「齋、菜、肉、飯」的順序吃團年飯。
- 吃海鮮如蝦肉、蟹肉時，建議剝去蝦頭，避免蟹膏部位，還要避免腩肉或連骨連皮的肉類。

盆菜：

- 選擇分量較少的盆菜，如10人聚餐時建議選擇8人份量盆菜。
- 盡量先吃最上層及較低脂的食物，如去皮雞肉、鮑魚、海參、螺片、豆腐等。
- 盆菜多用高脂高鈉的醬料調味，建議不要連汁撈飯。

火鍋：

- 避免高熱量湯底，更推薦蘿蔔粟米湯、海帶章魚湯等低卡路里湯底。
- 醬料建議選用辣椒、薑、蔥、蒜及魚露等天然新鮮的材料調味，盡量少用加工醬料。
- 飲料則應避免酒精及高糖飲品，可選無糖茶、梳打水、檸檬水或稀釋果醋等低熱量飲品。

全盒：

- 可選較健康的無鹽果仁和乾燥水果，亦可選低卡路里的蒟蒻。
- 鬆脆的零食方面可選健康米餅、紫菜等較低卡路里的小食，同時注意水分補充。

另外，針對患糖尿病、高血壓、高血脂、腎病人士，營養師強調要緊記「少油、少鹽、少糖」原則，避免吃高糖分賀年小食，例如糖蓮子、朱古力、糖果等；在已進食芋頭糕、蘿蔔糕等高澱粉食品時應減少飯量；腎病患者忌鹹。

醫管局營養師在提醒大家注意飲食健康之外，還特別自製了五款賀年健康小食，需控制血糖、血壓及血脂的「三高」人士也可食用，口味香甜又健康，名字好聽又吉祥，快一起跟着食譜動手做起來吧！

社會事

醫管局：市民新春用膳 先吃高纖維食物再吃肉類

2025年01月27日 08:22 最後更新：11:43

農曆新年將至，市民會吃團年飯、開年飯及各式賀年食品。醫管局建議市民外出聚餐前先「打底」，避免因為肚餓而食過多，用膳時先吃高纖維食物，再吃肉類，當天其餘兩餐可食輕食。如果在家煮食，應考慮優先選用瘦肉、魚及豆腐等食材烹調，同時添加較高纖維食材。

醫管局營養師蔡欣岐建議市民在家打邊爐使用自製的低卡路里湯底，例如蘿蔔粟米湯，選用新鮮食材，避免吃加工食品。如吃盆菜，可選擇較少份量，例如10個人分享8人份量的盆菜，同時避免用醬汁撈飯。



資料圖片

她又提醒患有「三高」的人士，緊記「少油、少鹽及少糖」原則，要食高纖維食物，減低血糖升幅，亦不要攝取過多澱粉質。

醫管局建議市民新春用膳先吃高纖維食物再吃肉類

01月27日 08:22 香港電台



醫管局建議市民可以自製賀年食物，選用較健康食材。(黃凱宜攝)

農曆新年將至，市民會吃團年飯、開年飯及各式賀年食品。醫管局建議市民外出聚餐前先「打底」，避免因為肚餓而食過多，用膳時先吃高纖維食物，再吃肉類，當天其餘兩餐可食輕食。如果在家煮食，應考慮優先選用瘦肉、魚及豆腐等食材烹調，同時添加較高纖維食材。

醫管局營養師蔡欣岐建議市民在家打邊爐使用自製的低卡路里湯底，例如蘿蔔粟米湯，選用新鮮食材，避免吃加工食品。如吃盆菜，可選擇較少份量，例如10個人分享8人份量的盆菜，同時避免用醬汁撈飯。

她又提醒患有「三高」的人士，緊記「少油、少鹽及少糖」原則，要食高纖維食物，減低血糖升幅，亦不要攝取過多澱粉質。