

◆ 適時飯後果解膩 ◆

吃過盆菜後如感到飽滯，可以適時吃飯後果，幫助消化。

莫穎珊說：「享用盆菜後約三十分鐘至一個小時，可考慮食橙、火龍果、奇異果等帶酸性、維他命C含量高的水果，這些水果有助消解餐後的飽滯感；加上含有纖維，具通便作用。然而，胃酸倒流或腸胃功能較弱人士，則需避免在短時間內進食酸度高的飯後果，以防有不良影響。」

需要控制正餐進食分量的人士，則可考慮在享用盆菜前先進食一份『澱粉型』水果（例如：蘋果、奶蕉等）『打底』，這類水果有助獲取適度飽腹感，以防之後吃盆菜時進食過量。」

糖尿病人亦可考慮進食水果解膩，但必須按建議的分量及時間進食，最好在飯後約一至兩小時後再食水果，或選擇在兩餐之間進食，切忌與正餐時間相距太近，建議可先諮詢醫生或註冊營養師的意見。

▲ 分鐘至一小時在享用盆菜後，性進三幫、食十助消解餐後飽滯感。

◆ 預先夾起翌日可翻熱再食 ◆

盆菜的食物數量通常都較多，很多時都可能會留起翌日再食，以免浪費，惟留起食物時有數點需注意，才可在佳節吃得安心。

莫穎珊說：「在進食盆菜前，可以先預計食量，先用公筷將可能多出的食物夾起，放入密實盒或碟等器皿以保鮮紙包起，再放入雪櫃保存；翌日再食時，先加入適量食水，並將整鍋食物煮沸，以確保食物安全。」

盆菜常見食材中，綠葉蔬菜以及大蝦、魚片等海鮮不適宜留起翌日再食，應盡量在當日食完。綠葉蔬菜在煮熟後再長時間保存，當中的硝酸鹽會轉化成可能對身體有害的

亞硝酸鹽，構成健康風險；而存放一晚的煮熟海鮮則有可能出現腥味，影響食物味道。」

不論是全新的盆菜，抑或將食物留起翌日再食，建議用鍋蓋蓋着盆菜翻熱至七十五度以上，以免有細菌殘餘在食物，構成食物安全風險。如果是即時提取用膳，則建議在提取盆菜後的半小時至一小時內進食，不可存放在室溫下超過兩小時，否則在進食前同樣應先翻熱至七十五度以上。圖

▲ 大蝦等海鮮最好在當晚食完，以免翌日再進食時出現腥臭味。

有營盆菜食材選擇

如選擇自行烹煮盆菜，可考慮選擇以下較健康的食材：

調味

- 清湯
- 少量醬汁配以香醋、天然香草、蒜蓉、黑胡椒、辣椒、少量麻油等天然調味料，減少鹽分攝取

蔬菜

- 白蘿蔔
- 本菇、冬菇、雞脾菇
- 粟米
- 茼蒿
- 枸杞子
- 蟲草花
- 其他蔬菜：油麥菜、娃娃菜、小棠菜、小白菜、菜心等

肉類

- 白切雞（去皮）
- 豉油雞（去皮）
- 白魚蛋
- 牛、豬肉片
- 牛丸
- 牛筋

海鮮/海味

- 厚切魚片
- 帶子
- 大蝦
- 蝦仁
- 鮑魚
- 花膠

豆製品

- 蜂巢豆腐
- 硬豆腐

新春盆菜

隱形高脂 高鈉陷阱 健康食法

市民在新年期間或會選擇吃盆菜，以歡度新春佳節。盆菜中的餸菜分成多層擺放，當中有部分食材宜少吃多滋味，吃過多有可能有「飽滯」的不適感，甚至脂肪及鈉質攝取量超標。

今期營養師會為大家拆解，進食盆菜時有甚麼要注意、如何較健康地享用盆菜過年。

撰文：梁仲泰 設計：劉子明

◆ 準備較少分量 ◆

盆菜寓意盆滿鉢滿，通常會將多種不同的食物分層放滿盆中，可是部分盆菜的食材及醬料的選用，或容易令脂肪及鈉質攝取量超標。

養和醫院營養師莫穎珊說：「在烹煮盆菜的過程中，一般會用上大量飽汁、蠔油、柱侯醬等高鈉的醬汁，加上部分肉類含高飽和脂肪，如火腩、豬手、豬皮等，甚至芋頭、白蘿蔔等容易吸收醬汁的蔬菜，進食過量有機會令脂肪及鈉質攝取量超標，構成健康風險。在購買或準備盆菜時，可以按進食人數的一半至三分之二分量去預算，例如十個人食，可以準備六至八人分量；四人進食則只預備二至三人的分量，以免攝取超標。」

除了減少盆菜食材分量，她建議應額外預備全麥飯、意粉等五穀類，在進食盆菜前先獲得一定程度的飽腹感，避免之後過量進食；同時應額外準備蔬菜分碟上，除了增加飽腹感，亦可減少進食盆菜中沾滿醬汁的蔬菜，以避免吸收過多鹽分和油分。

◆ 肉類、醬汁避免攝取太多 ◆

食盆菜時進食過多肉類和醬汁，有可能造成飽滯、消化不良等短期影響，長遠則有機會引致體重上升、水腫、血壓高等問題。

莫穎珊說：「以一般成人每日所需攝取量計算，每人每餐可進食大約二至四兩肉類或其他蛋白質選擇，例如魚、海鮮等，肉類分量即大約兩隻麻將牌至一隻半手掌大小的肉類。部分食物亦經過泡油後才烹調，油分比其他食物多；加上在新春佳節期間，不少人會在早午餐、下午茶時吃年糕、蘿蔔糕等糕點，晚上再進食過度油膩的肉類，會更容易感到飽滯。」

大多數盆菜的醬汁都含有大量鹽分，對於日常攝取已很容易超標的都市人而言，進食以大量醬汁烹煮的盆菜，會更容易過量攝取鈉質；另外，肉類的油脂經加熱後，容易溶解到醬汁中，因此即使避免進食盆菜中的肉類，仍有機會因進食過多其他已吸收醬汁的食材，間接攝取過量油分。」

盆菜選用的醬汁中一般含有不少鈉、磷、鉀等礦物質，以及澱粉質和普林（Purine），糖尿病、高血壓、腎病，以及痛風或尿酸過高的病人或有需要按病情控制醬汁的攝取，同時應在節慶飲食前後「拉上補下」，調節飲食以免過量進食。

▲ 盆菜中的燒雞、燒鴨等肉類不宜過量進食，以免吸收過量油分。