盆菜「營」新春

近年多了人在歲晚及新春期間訂購盆菜回家享用，而食肆也推出不同口味的盆菜以迎合市場需求，我們怎樣才可以食得開心又健康呢？

選購盆菜時……

進食分量宜少	盆菜分量一般超過每人每餐所需。建議選購比食用人數少的分量（如六人食用選四人分量），並進食適量肉類、海產及豆製品。
選較低脂食材	盆菜用料豐富，宜選擇含較少脂肪、油炸食品及加工製素肉的款式。腩肉、切雞連皮、鵝掌、豆卜、枝竹、豬皮等脂肪比例較高，但鯪魚球、蠔豉、鮮蝦、鮑魚片、冬菇等脂肪比例則相對較低。可行的話，宜用瘦肉代替高脂食材，以減少攝取脂肪。
分開汁料	烹煮盆菜時添加了大量調味料，如蠔油、南乳、柱侯醬等。訂購時要求把汁料分開盛載，並且不添加額外汁料，以減少攝取鹽分。

食用盆菜時……

添穀物蔬菜	緊記以穀物為主，蔬菜為副，肉類再次之。多吃穀物類（如白飯、紅米飯、烏冬、米粉）和灼菜，可避免進食過多肉類。
去皮去肥	避免進食肉類的肥膏和家禽的皮脂，例如肥肉、燒鴨皮、雞皮等。
切勿撈汁	盆菜的醬汁含有大量脂肪、鹽和糖分。切勿以醬汁拌飯，或將額外的五穀類食物及蔬菜放入盆菜鍋中加熱。

想知道更多有關……

✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 http://www.cheu.gov.hk

✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 http://www.healthatwork.gov.hk