頁1

香港特別行政區政府

衛生署 衛生防護中心

飲食與營養－健康資訊

新春健康錦囊－健康享用盆菜

除在家中烹煮團年飯及開年飯外，好些人亦會選擇訂購盆菜回家享用。一般盆菜多肉少菜，欠缺穀物類食物，加上食材選用脂肪含量較高的食物，並於烹煮時使用大量調味料，令盆菜變為較為高脂、高鹽。因此，在選購和享用盆菜時，建議大家注意食物營養質素，避免攝取過量脂肪和鹽分，以保持均衡飲食。

選購盆菜的注意事項

•盆菜多以肉類、海味為主要材料，而且分量可能超過每人每天所需，故建議選購大小適中的盆菜，並與多人一同分享，同時只進食適量的肉類包括魚類、海產及豆製品。

•盆菜中的肉類多是脂肪含量較高的食材，例如：腩肉、豬手、鵝掌等。選購時，應留意食材，選擇含較少肥肉、油炸食品及加工製素肉的款式，亦可要求用瘦肉代替，減少攝取過量的脂肪。

•烹煮盆菜時，會大量添加含鹽量較高的調味料，例如： 蠔油、南乳、柱侯醬等。訂購時，可要求汁料分開盛載，並且不添加額外汁料，避免攝取過量鹽分（ 鈉質）。

食用盆菜的注意事項

•額外添補焯菜以確保進食足夠的蔬菜。購買及預備蔬菜時，可以每人每餐約160克（1⁄4 斤，未煮熟計） 蔬菜為目標。

•進食穀物類食物（例如：白飯／紅米飯／烏冬／米粉），緊記穀物為主，餸菜為副。

•減少進食肉類的肥膏及家禽的皮脂。

•切勿以醬汁拌飯或將穀物類食物及蔬菜放入鍋中加熱。

•建議以水果作甜品。

•患有慢性疾病的人士，例如： 高血壓、糖尿病、痛風症等，可根據醫護人員的指示淺嚐盆菜，以免影響病情。

食物安全要點

•不要過早提取盆菜，於食用前半小時至一小時為合適，並於提取時確保盆菜保持在攝氏60◎攝氏度◎以上。

•提取或烹煮盆菜後應盡快進食，不可存放於溫室下超過兩小時。

•食用前，必需將食物翻熱至75◎攝氏度◎或以上。

•進食時，應使用公筷或公羹。