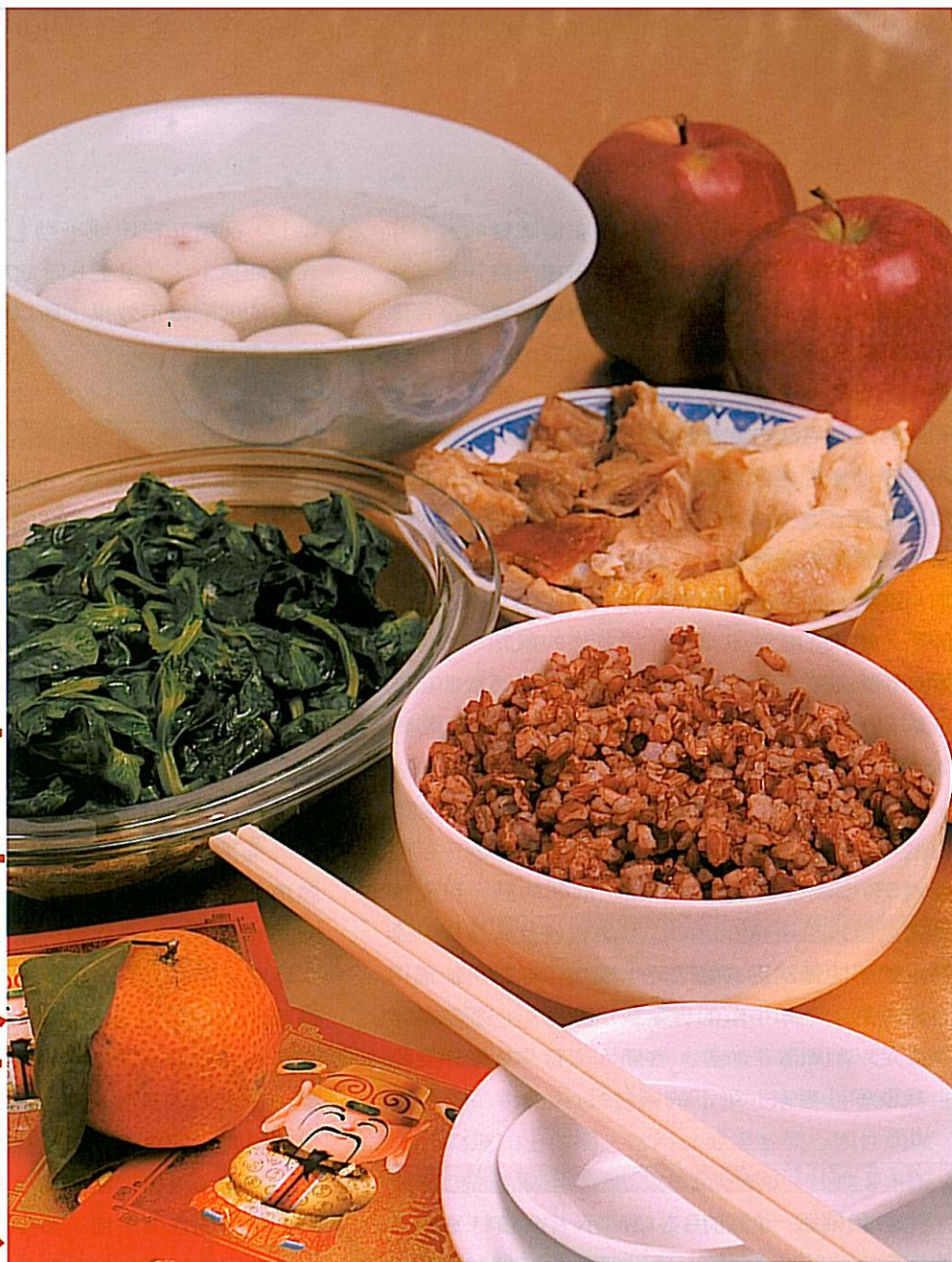


營養師談 年夜飯

□ 潘妙嫻
營養師



中 國人過節，吃是十分重要。年近歲晚，大家除了趕着過年前辦妥年貨外，亦非常注重安排過年前的年夜飯，又稱團年飯。按傳統，這晚全家人一起吃飯，如非齊人，決不開飯，一經開飯，即使有人敲門，都一律不開，以避免團圓席上有人走開。雖是俗例，卻有點意義存在。別以為只是一般過節晚飯，年夜飯往往要花上不少心思，精心安排餸菜，要與別不同，又要帶有吉祥意義。從營養師的角度看，更要符合均衡飲食的低脂肪原則，才稱得上「營養年夜飯」。

湯類

一般人都以為魚翅含有很高的脂肪，屬肥膩的食物。其實肥膩者乃其濃湯底，魚翅本身的營養含量以蛋白質為主，每100克魚翅只含0.5克脂

肪。魚翅味淡，近乎無味，要用有味湯來配搭，才可發揮其味。為了遵從低脂肪的飲食原則，湯底最好用去了皮的雞肉及瘦肉來熬，隔油後才放入濕魚翅齊煲。

低脂肪年夜飯菜譜

- 清雞湯燉翅
- 瘦燒肉
- 白切雞（吃時不吃皮）
- 蒸鮮魚
- 蜜桃蝦球（西蘭花伴碟）
- 炒豆苗
- 上湯露筍
- 扒雙菇（鮮冬菇、草菇）
- 紅米飯
- 湯圓（代糖做糖水底）

肉、雞及海鮮類

燒味種類繁多，可惜含有較多動物脂肪，即飽和脂肪。過量進食會刺激血液內的膽固醇及三甘油脂酸上升，容易引致冠心病。乳豬皮看似又香又脆，卻是脂肪的「基地」。較理想的選擇是全瘦的燒肉，每100克瘦燒肉含有13克脂肪，而肥燒肉卻含有26.8克脂肪，所以，別再要求「半肥瘦」燒肉，進食時還要去皮及燒肉中那層「滑溜溜」的肥膏。

古時，以農為務的農民只有過節時才殺雞，所以，一道白切雞在年夜飯中是不可缺少。去皮雞胸肉比豬肉及牛肉低脂肪得多。每100克的去皮雞胸肉只含有1.6克脂肪，而且，蒸的方法更可減少用油，更為理想。

除此以外，年夜飯又怎少得蒸魚呢？年夜飯的餸菜，吉祥意頭十分重要，必須有「魚」，以達「歲歲有餘」之意。一條新鮮的魚以薑蔥絲加少許油來蒸，能發揮新鮮魚的鮮味，又符合低脂肪飲食守則。

要令年夜飯的菜譜看似名貴，不妨泡製一味蜜桃蝦球。在街市買回來的游水大蝦，「紫紫跳」的，有生生猛猛的好意頭。以蜜桃水果作配搭，更顯出蝦球的鮮味，再以西蘭花伴碟，可謂色、香、味，全部齊全。

營養師談年夜飯

一人份量參考表

餸菜	份量	熱量(卡路里)	脂肪(克)
清雞湯嫩翅	1小碗	88	2.05
瘦燒肉(去皮)	2件	45	2.6
白切雞(去皮)	2件	33	0.8
蒸魚	約1安士	47	1.7
蜜桃蝦球	2隻蝦 適量西蘭花/蜜桃	30	3.2
清炒豆苗	約1/3碗	20	2
上湯露筍	約1/3碗	20	2
扒雙菇	約1/3碗	20	2
紅米飯	1碗(分兩次)	172	1
湯圓	2粒	50	0.2

525

17.55

佔總熱量30%

蔬菜

過多的肉類，若未能以適量的蔬菜來平衡，不但單調，也不符合食物金字塔內多菜少肉的建議。豆苗幼嫩，屬深綠色葉類的蔬菜，含有豐富的纖維素、礦物質及葉酸。上湯露筍及扒雙菇則各有特色，前者名貴，平常少買。露筍的「筍」有步步高陞之意。草菇一顆一顆的，更適合小朋友進食，又能鼓勵他們進食蔬菜的習慣。各種蔬菜只要以少油烹調法，如上湯或快炒來泡製，均提供有限的熱量。

飯、甜品

中國地大脈博，各省自有其吃年夜飯的俗例，筆者翻查書籍，了解江南地方吃年夜飯時，白米飯中必有赤豆、大豆、黃豆加入其中，有些更有未削皮的荸薺(馬蹄)，意義上說「黃金萬兩」，每口米飯，都有寶石。香港人未必喜歡吃未削皮的荸薺飯，不妨作仿效，將紅白米飯混合進食。紅米飯的紅色，似寶石般顏色(紅米飯的營養價值可參考第31期的「米話有營」)。還有傳統的俗例是第一碗飯，必是小小的一碗，要添飯才可「添福添壽」的祝福，吃剩少少又有「有餘未盡」的意思。

吃過年夜飯，還有其它的飲食習俗。湯圓雖然不算十分特別可口食物，但因為它圓圓的外型，象徵團圓，在年晚時可大派用場。糖水底用代糖代替冰糖或片糖，可減低糖份及熱量的攝取量。一小包的代糖含有4卡路里，有兩茶匙沙糖的甜味(32卡路里)，兩者的卡路里足足相差8倍之多。

別過量進食

低脂肪的年夜飯菜譜固然好，但切勿放肆的大魚大肉或只吃餸不吃蔬菜不吃飯。要知道吃過年夜飯後，還有開年飯、春茗、人日、拜年等聚餐，過量進食的後果——體重急升，不可輕視。左面是一份進食量的參考表，一餐的熱量攝取量約為500卡路里、17克脂肪，佔總熱量的30%，符合健康飲食原則，既重質又重量！

筆者在此向各讀者預早拜年，祝大家身體健康，兔年行好運。