



不經不覺即將迎來農曆新年，雖然今個新年在政府收緊防疫措施下，晚市不能夠外出進食是意料中事，然而作為中國人傳統新年習俗，大家仍會互相祝賀，除了互送高熱量賀年糕點外，拜年時還會有不少油炸或高糖分小食，當一小口一小口地吃時不覺多，但到了年後一上磅隨後悔萬分，身體有機會響警號，為了身體健康着想，不妨參考今期《數據生活》介紹的賀年食品進食貼士。

◆香港文匯報記者 馬翠媚



◆素食盆菜既保留傳統特色，又迎合近年注重健康飲食的潮流。



◆Green Common「養生素盆菜」



# 慎選賀年食品

## 虎年不要變胖虎

新年期間大家少不免會進食賀年食品，而在眾多食品熱量排行榜中，就以高糖分的朱古力、牛油曲奇、杏仁糖的卡路里最高，進食100克的熱量已相當於接近2碗白飯。至於糕點方面，就以黃金糕、椰汁年糕卡路里最高，進食100克已相當於接近1碗白飯，由於年糕是用麵粉和椰油製成，因此年糕熱量为各種賀年糕點中最高，亦比蘿蔔糕、芋頭糕或馬蹄糕的卡路里高近一倍，若加入蛋漿一起煎煮更會令熱量大增。

至於一些小食，如芝麻湯圓、花生湯圓的卡路里雖然只有70左右，看似不高，但由於只是一粒分量，多食卡路里隨時暴升。而在全盒中零食，更

隨時是致肥陷阱，其中1小片糖蓮藕卡路里已達60，比較少卡路里的糖冬瓜1片卡路里亦達25。至於瓜子方面，以白瓜子卡路里最高，10粒白瓜子卡路里已達37，為同分量的紅瓜子卡路里的3.7倍。

### 營養師建議全盒零食用乾果

香港營養學會建議，如果今年新年想準備一個健康又美味的全盒，可選無添加糖的乾果，如杏脯、西梅乾等，或乾焗原味果仁，如腰果、開心果等，提升營養價值。而全盒向來都吸引不少小朋友目光，為免小朋友過量攝取卡路里，家長宜選購獨立包裝小食，或先提供小量食物，以助孩子

控制進食應節食品的分量。

### 蘿蔔糕用蝦米元貝代替臘肉

至於新年糕點，香港營養學會亦建議加入天然、新鮮食材，例如製作蘿蔔糕時，可以蝦米、元貝、冬菇和紅蘿蔔代替高鈉高脂的臘肉及臘腸，同時應利用蒸、焗等低脂方法烹調糕點，以減少攝入熱量及脂肪。至於送禮方面，新鮮水果比起市面上的糖果、朱古力禮盒更老少咸宜。

有健康專家認為，男性每天從食物和飲料中獲取的卡路里總量不應該超過2,500；如果是女性的話則不要超過2,000。若進食過量或要靠運動去減磅，而以60公斤成人運動30分鐘為

例，慢跑能消耗246卡路里，騎腳踏車消耗120卡路里、游泳消耗189卡路里、瑜伽消耗90卡路里。換言之，如果進食一份100克的椰汁年糕，需要慢跑半小時才可以消耗多餘卡路里。

### 多做家務消耗卡路里

而在政府的防疫措施下，新年期間健身室亦會關閉，不過趁「年廿八洗邋邋」將至，市民亦可藉機進行居家運動，在做家務之餘亦可輕鬆消耗卡路里，如行樓梯掉垃圾30分鐘可消耗249卡路里、掃地拖地30分鐘可消耗140卡路里，少至洗衫衫30分鐘亦可消耗60卡路里。

## 素食盆菜又平又健康

過年過節少不免聚會，親朋歡聚難免要飲飲食食，若連續幾日都要應酬，身體隨時難以負擔，而近年素食愈來愈普及之下，就連盆菜也有素食版本，如果新一年想吃得健康些，加上政府仍未放寬防疫措施，不妨與家人朋友一起考慮外賣新式盆菜，價錢比起搭配瑤柱海味等食材的盆菜更相宜。

近年賣新豬肉到成行成市的Green Common，今年推出「養生素盆菜」，當中包括新豬肉年糕福袋、新豬肉豆腐肉丸、芝麻植物牛肉、白菇、白靈菇、黃耳、猴頭菇、枝竹、雞縱菌、鮮松茸、西蘭花、竹筴、芋頭、白蘿蔔、娃娃菜、紫番薯、綠皮南瓜角、紅棗、杞子及鼠耳，共20款食材，可以供4至6人享用，價錢為798元。

糕點方面，Green Common亦提供創新蘿蔔糕，用零毫克膽固醇OMNI新豬肉代替傳統臘肉，加上蘿蔔、紅藜麥、香菇、猴頭菇、辣椒等天然香料等秘製而成嘅惹味純素XO醬，價錢為158元/盒。年糕方面，則有南瓜薑黃紅藜麥燕麥奶年糕，當中具有高膳食纖維同低升糖指數嘅紅藜麥，及利用燕麥奶取代椰漿，為年糕加入更多鈣質及減低飽和脂肪，價錢138元/盒。

另外，新派韓式素食食府土生花今年推出「素·聚滿盆」，內含韓式粉絲雞菜腐皮福袋、青瓜麵、韓式年糕、韓國蘿蔔餃子、冬菇、秀珍菇、杏鮑菇、金菇、猴頭菇、煎釀韓國豆腐、醃韓國蘿蔔、韓國薯粉、豆芽、蓮藕釀菇菌、自家製泡菜、銀杏及三色椒，並備有兩款分量以供選擇，2至4人分量價錢為888元，6至8人分量價錢為1,688元。

### 蔬菜吸收醬汁反而更高脂

有營養師提醒，盆菜中有不少食材都含有很高脂肪，有不少或誤以為多吃菜、少吃肉就一定無錯，但其實盆菜中的蔬菜通常放最底，很大機會吸收了醬汁，而令菜變得更高脂，雖然有部份人會用水「過一過」冀減低油膩感，不過實情是蔬菜在煮的過程，已經吸收了油脂，所以用水洗並沒有用，吃菜反而更肥膩。

對於食盆菜如何可以食得更精明？營養師建議可以選擇去皮油雞、切雞、瘦肉等，或者蝦、蠔、鮑魚、帶子等脂肪含量比較低海鮮，同時亦應盡量少食盆菜底部配料，如蘿蔔、芋頭以及蓮藕，如果想食菜，最好配一碟焗菜，增加飽肚感同時，又可以控制食量。

## 賀年食品熱量榜

椰汁年糕 100g 253卡	馬蹄糕 100g 102卡	蘿蔔糕 100g 130卡	黃金糕 100g 298卡	芋頭糕 100g 125卡	煎堆 1個 220卡	笑口棗 1個 55卡	油角 1個 100卡	
花生湯圓 1粒 70卡	芝麻湯圓 1粒 73卡	糖蓮藕 1片 60卡	糖冬瓜 1片 25卡	蓮子 1粒 40卡	黑瓜子 10粒 21卡	紅瓜子 10粒 10卡	白瓜子 10粒 37卡	
牛油曲奇 100g 522卡	金沙 100g 595卡	杏仁糖 100g 555卡	參考 1碗飯 350卡路里	<b>糕點策略</b>				

- 一件起兩件止
- 可以使用氣炸、蒸或焗的方法去烹調
- 年糕沾上蛋汁拿去氣炸一樣好吃
- 接下來的正餐可減少碳水部分，如吃半碗或走飯
- 以豐富蛋白質和蔬菜作為主要食物

### 全盒策略

- 建議以堅果為主，大概每次進食20克左右
- 避免進食太多糖果、朱古力等小食
- 至於油器少掂為妙
- 如果仍想過口癮，建議最多食1至2粒笑口棗、或1至2件脆皮花

### 餸菜策略

- 建議菜式以「少醬」為主
- 選擇多蔬菜的菜式
- 少放臘味等高脂高油分食物
- 盡量以蒸焗等方式去烹調或加熱

### 送禮策略

- 選擇零食時要留意營養標籤
- 零食每100克的卡路里在100至200之間為宜
- 鹽分每天的攝取上限是2,000毫克，如一包薯片達1,500毫克，這便屬高鈉。

## 疫情嚴峻 二手成交應聲挫



◆疫情轉趨嚴峻，近日十大屋苑成交氣氛轉淡。

香港文匯報訊（記者 顏倫樂）疫情嚴峻下，二手交投應聲下跌，中原十大屋苑過去周六日只錄得9宗成交，較上周六日減少1宗或10%，並再次跌回單位數成交宗數。中原地產亞太區副主席兼住宅部總裁陳永傑表示，年近歲晚加上本港疫情嚴峻，樓市無可避免受到影響，不少買家及業主陸續放慢步伐，樓市氣

氛轉淡，後市走勢視乎疫情發展。美聯方面，周六日兩天10大藍籌屋苑合共錄得12宗買賣成交，雖然數量偏少，但按周則升約9.1%，美聯物業住宅部行政總裁布少明表示，儘管近期本港疫情反覆，惟新盤銷情理想，可見市民置業信心強勁。其餘兩間代理行，利嘉閣十大屋苑於過去周六日兩日錄9宗成交，按周下跌18%，與中原同樣回到單位數水平。而港置統計十大屋苑於周六日兩日共錄9宗成交，較之前周六日5宗比較則有明顯升幅。

### 映築加推68伙 周四賣

一手成交未受疫情影響，市場焦點集中在恒地與市建局合作發展之長沙灣映築，上周六開售138伙全數沽清。發展商昨日作出加推安排，恒基物業營業（一）部總經理林達民表示，項目加推4號價單共68伙，並將於本周四作次輪開售。單位實用

面積由322平方呎至377平方呎不等，包括64伙兩房單位及4伙兩房連儲物室單位。據了解，第二張價單涉及的68伙，不涉及5、6樓的市建局「樓換樓計劃」單位，維持最高5%直減折扣，折實售價653.98萬至811.01萬元，折實呎價介乎20,310元至25,006元，整批折實平均呎價22,670元，對比首張價單平均呎價21,696元，第二張價單高出4.5%。而由於映築熱賣，推高周六日一手成交量至約185宗，映築佔約75%。

### 御海灣II兩日累沽9伙

另外，新地「御海灣II」昨天沽出5伙，連同周六沽出的4伙本周六日累沽9伙，而本周六首度推出的銷售安排第5號，所有單位均全部沽清。售出的9伙平均成交呎價超過21,000元，其中有單位成交呎價達22,174元。

## 加息預期升溫 投資宜分散布局

恒生銀行投資顧問服務主管 梁君辭



市場投資情緒受到美聯儲可能即將採取加息抑制通脹影響，加上有更多分析原預計聯儲於本年將會加息至少四次，美債息率不論長、短年期均應聲而上。其中，美國兩年期及十年期國債息率曾分別升穿1%和1.8%水平，較去年底急升逾30點子。受息口飆升影響，美國的納斯達克指數和標普500指數今年以來分別回吐了12%及8%。以板塊來看，債息急升受壓之息口敏感股如科技、地產、零售、消費和醫療保健板塊出現大跌，而電信、銀行、能源和金屬礦業板塊則反之表現突出。

### 美股高質企中長線可吼

美股出現一輪急挫之後，短期而言，於美聯儲正式宣布開啟加息前，估計市場將繼續保持審慎，密切關注美國通脹高企和製造業供應鏈瓶頸等問題。筆者認為，一直要等到美國加息開始成為事實之後，市場情緒或會逐漸穩定下來，並會重新關注美國經濟基本面是否能像過去幾次加息周期出現時依然保持強勁，如果經濟和企業盈

利於未來保持穩定向上，筆者相信股市經歷調整之後仍能回到上升軌。今年首季美股的投資策略筆者以為應繼續偏向保守，避免集中投資於過高估值的股票和板塊。中長期策略來看則應選擇所謂的高質素企業，即盈利前景透明度高、股本回報率佳、資產負債表強且具股息增長潛力的股票。

### 政策利好港股A股後市

另外值得投資者關注的，是近日環球資金明顯流向歐洲股市和內地股市。歐洲股市雖然受到美國將要加息消息困擾，但由於歐股中低估值的傳統價值板塊成分偏高，所以歐洲股市雖然跌，比起美股仍是大幅跑贏。亞洲股市方面，當然也免不了受到美聯儲將收緊貨幣政策的衝擊。但港股和內地股市由於受惠人民銀行貨幣政策繼續釋放寬信號，和更多穩內地房地產的措施可能出台，表現偏強，筆者料續有資金追入。今年整體投資策略來看，筆者仍然認為應該分散地區和板塊，且股債並重。若是只注重單一市場或集中高增長板塊的話，當資金流向像今年1月一樣出現逆轉的話，投資組合表現可能立刻大受影響。以上資料只供參考，並不構成任何投資建議