

# 新春自家製簡易盆菜

## 包羅萬有 健康美味

農曆新年將近，各式各樣的節慶食品中「盆菜」廣受歡迎，時下大家都習慣在家中用餐，一盆包羅萬有的「盆菜」的確是合家歡聚的好菜式。正宗的「盆菜」是香港新界圍村原居民的傳統食物，是一以木盆或錫盆盛載的雜燴菜式，近年市面上出售的盆菜百花齊放，售價豐儉由人，市售的「盆菜」雖然選擇多，但是自家烹調相對更能合乎健康及營養之道，今期趁還有一星期就到年廿九吃團年飯的日子，率先為大家設計一個簡易的盆菜，以好味、易做及健康為原則，祝願大家來年身體健康！

◆文、攝：小松本太太



自家製盆菜

傳統的盆菜用料一般包括芋頭、大白菜、粉絲、蘿蔔、枝竹、魷魚、豬皮、冬菇、雞、鮑魚球、炆豬肉、大蝦、髮菜、蠔豉、鱔乾等，而市售的「盆菜」更會加入鮑參翅肚，因此必須把共冶一爐的各式美食做成融和的味道。

今次筆者設計的，當中有幾款材料特別值得一提，「賀歲南乳齋」內的金針可以柔和、疏理肝氣，情緒較不穩定、有憂鬱或焦慮傾向的人，適量食用金針，可以讓

情緒較為平穩；而夜裏不易入眠的人，因金針入肝經，吃金針有助入睡。

「大蝦姿煮」的蝦含有豐富的維生素和礦物質，也是良好的低脂蛋白質來源，隨着年齡的增大，人體的心血管系統也會開始慢慢出現老化現象，這時不妨食用蝦，因為蝦中含有豐富的鎂，鎂對心臟活動具有重要的調節作用，能很好的保護心血管系統。

而且，蝦所含有的不飽和脂肪酸還有助

減少血液中的膽固醇含量，防止動脈硬化，幫助擴張血管，有利於預防高血壓及心肌梗塞。

而「鮑魚燴海參」內的鮑魚屬於貝類，含有豐富的蛋白質，還有較多的鈣、鐵、碘和維生素A等營養元素。

海參其中蛋白質含量極高，含有硫酸軟骨素、刺參黏多糖等多種成分，不含膽固醇。兩者均是補而不燥的海產，具有滋陰之效。

### 賀歲南乳齋

材料：雲耳15克、金針20克、粉絲150克、車荳30克、旺菜(大白菜)800克、荷蘭豆10克、油2湯匙、薑片5克

調味：南乳汁3湯匙、黃冰糖20克

### 大蝦姿煮

材料：虎蝦12隻

調味：白醬油3湯匙、清酒3湯匙、味醂3湯匙

製法：  
1. 用剪刀將蝦頭上的額角及觸角剪去，再沿蝦腹剪去蝦足，轉至尾部把蝦尾節修剪；  
2. 將蝦身屈曲，以牙籤從蝦背第三節插入挑去蝦腸，用牙籤從蝦尾部第二節插入蝦身串入蝦頭定型備用；  
3. 水3杯注入小鍋燒沸，加入調味煮至再沸騰後加入定型備用虎蝦，大火加熱撈起浮沫後轉中小火煮3分鐘，熄火掀蓋靜置至冷卻即成。

### 冬菇炆茼蒿

材料：冬菇60克、茼蒿1包

調味：蠔油3湯匙、味醂3湯匙、三溫糖3湯匙

製法：  
1. 冬菇放入大碗內注水，蓋上一隻瓷碟浸約12小時至軟透，撈出剪去蒂、保留浸汁備用；  
2. 茼蒿用手在砧板上撻拍後切手網狀；  
3. 冬菇浸汁1杯放入鍋內，加入水3杯及調味燒沸成煮汁；  
4. 將冬菇放入煮汁內，以大火煮沸，撈去泡沫後，轉中火煮40分鐘至熟軟，加入手網狀茼蒿煮10分鐘，熄火掀蓋靜置至冷卻即成。

### 薑蔥浸雞肉

材料：雞胸肉600克、薑5克、蔥10克

調味：鹽1茶匙、清酒3湯匙

製法：  
1. 以鑊鑊燒沸水一鍋，加入薑、蔥及調味成浸雞汁；  
2. 將雞胸肉放入浸雞汁，蓋上鍋蓋，以中火煮2分鐘，熄火靜置20分鐘取出即成。(保留浸雞汁備用)

### 手打肉丸

材料：碎豬肉500克、鹽尼布20克

調味：白胡椒粉1/2茶匙、醬油1湯匙、片栗粉2湯匙

製法：  
1. 將碎豬肉放入食物保鮮袋內，鹽尼布剪碎加入袋內再注入調味，用手隔着食物保鮮袋將所有材料及調味拌勻及揉搓均勻成肉丸胚備用；  
2. 剪去食物保鮮袋一角成喇叭筒狀，將肉丸胚擠出約5厘米揉搓成肉丸狀備用；  
3. 取一淺鍋，注水2杯、燒至鍋底冒泡時將搓妥備用肉丸放入，熄火靜置20分鐘讓肉丸定型；  
4. 肉丸定型後再以大火燒沸蓋上鍋燉煮2分鐘即成。

### 福袋

材料：油揚3片、日本年糕3件

製法：  
1. 油揚放在砧板上，淋上沸水去油並軟化，再以筷子在油揚上推幹；  
2. 將推幹過的油揚及日本年糕縱切成為2件，把日本年糕塞入油揚內，用牙籤封口備用。

### 盛盆

將「賀歲南乳齋」置入盆內、沿盆邊鋪上「冬菇炆茼蒿」及「福袋」，把「手打肉丸」放於盆中央位置，雞胸肉切件放在手打肉丸上，「大蝦姿煮」排在冬菇炆茼蒿內側，「鮑魚燴海參」置頂，飾以荷蘭豆，注入浸雞汁以中小火加熱至沸騰後煮5分鐘即成。

### 鮑魚燴海參

材料：即食罐頭鮑魚40克、浸發海參150克

製法：  
1. 將即食罐頭鮑魚取出，把罐內汁液注入小鍋內以中火加熱至沸騰，將浸發海參放入鍋內以小火加熱3分鐘至熟透，盛盤時加入鮑魚即成。

### 新春巡禮

◆文：雨文

### 台式盆菜滿盆幸福

今年，稻埕全新推出「台式豐盛盆菜」(價錢：HK\$1,888/ 6-8位用)，內裏包括招牌台式白滷水獅頭鴨、滿滿骨膠原豬手、台式蟹肉蛋卷、紅炆花膠扒、8頭大虎蝦、10頭鮑汁鮑魚、蠔皇花菇、北海道帶子、中卷、甜不辣、福州貢丸、台灣直送冰豆腐、炸芋頭、蓮藕、娃娃菜、白蘿蔔等，盆滿鉢滿，讓你與家人盡享雙重滋味！



### 網上優惠訂購盆菜

今年，大家樂特別呈獻一系列適合不同人數的新春團年盆菜及各式各樣的新春頭菜餚，更推出各款賀年糕點，大家可透過 [catCDC.com](http://catCDC.com) 網上平台安坐家中輕鬆訂購，同時享六大新春盆菜優惠，以及三大賀年糕點優惠。例如，盆菜宴套餐如金玉滿堂盆菜宴，包含10-12位分量的鮑魚瑤柱福袋盆菜、百花釀蟹鉗、素冬菇雜菌燴伊麵或臘味糯米飯及杞子桂



花糕，人均消費只需\$110便可享用多款美食。現在，大家以Club 100會員訂購新春盆菜可享低至72折優惠等。

### 包裝精美賀年糕點



由陳國強主理的陳廚，今年特別推出四款賀年糕點，包括紫氣東來臘味芋頭糕、大紅大紫紅菜頭馬蹄糕、包羅萬有臘味蘿蔔糕及金玉滿堂金沙奶黃年糕，包裝精美，以不同賀年花設計，帶出步步高陞的祝福！

### 首次推自家製糕點

今個新春，翡翠飲食集團首次推出自家製糕點，當中如瑤柱蘿蔔糕，香港製造，手工精製，蘿蔔糕足料，瑤柱及臘腸豐富，蘿蔔味濃，鮮味十足。



### 實用設計年糕禮盒

今個農曆新年，皇玥兩位靈魂人物葉永華大師傅及黎永冠大師傅，為大家帶來多款精緻禮盒和禮籃的新年禮品，以黃金系列為重點，咸蛋黃為當中的主角，包括黃金糕、黃金脆條及黃金脆曲奇。當中，黃金系列年糕禮盒是今年首次登場，兩款創新賀年糕點黃金糕 (HK\$328) 和香甜軟糯黑糖年糕 (\$298)，都是由葉師傅及黎師傅精心製作，以傳統石磨把香米磨製成質感細膩的米漿，保留了香米原始的香甜和風味。新年禮盒電子禮券及現貨於門店及網上商店 (<http://shop.ipastry.com.hk>) 已發售，更有買3送1優惠，愈早下單更可享有多早鳥優惠。



### 養生攻略

●香港註冊中醫師 楊沃林

### 豆腐豆芽營養高

天氣凍，又禁止晚上堂食，在家打邊爐，少不了豆腐豆芽。豆腐不但天然健康，還簡單易做。豆腐預防心血管疾病。一般豆制品都不含膽固醇，只有植物甾醇，它可以對抗膽固醇，很好的保護咱們的心腦血管，特別適合需要保養身體的中老年人。

豆腐不含膽固醇，是高血压、高血脂、高膽固醇症及動脈硬化、冠心病患者的藥膳佳餚。

傳統豆腐在製作過程中加入了石膏，清熱祛火。

豆腐富含卵磷脂，維護腦神經。豆腐中含有許多卵磷脂，有益於神經、血管、大腦。腦神經細胞中卵磷脂的含量約佔其質量的17%~20%。充足的卵磷脂能維持腦細胞的正常代謝和運轉，從而提高腦細胞的活性化程度，提高記憶與智力水平。

豆腐是更年期的「保護神」。女性到了一定年紀，因為雌性激素分泌不足，易出現更年期綜合徵，專家發現，豆腐中含有大量的雌激素——類黃酮。所以，多吃豆腐還可以很好地補充雌性激素，緩解更年期症狀。

冬天晝短夜長，我們可接觸陽光的时间相較於夏天會越來越少，人若是長時間缺乏陽光的照射會不利於維生素的合成，維生素供量不足則會影響鈣質的吸收，再加上身體代謝時鈣流失，就會特別容易缺鈣，所以冬天要多食用鈣含量高的食物來進行「彌補」。

豆腐含有豐富的鈣質，可以說是牛奶最好的替代品。豆腐的鈣含量差不多是西蘭花的3倍，與牛奶相近，對因乳糖不耐症而不能喝牛奶，或不吃肉禽類的人而言，豆腐是最好的代替品。

豆子非常有營養，比豆子還要有營養的，就是豆子發芽長成的豆芽和豆苗。

豆芽，是豆類的種子培育出可以食用的「芽菜」，黃豆經水浸泡發芽後，蛋白質和糖類物質雖在含量上有所下降，但可溶性氨基酸、維生素和膳食纖維等含量大大提高，如黃豆中不含維生素C，而發芽後的豆芽可產生大量的維生素C；生物效價和利用率大幅提高，抗氧化保健功能顯著增強。

老人多吃點黃豆芽挺好的，營養豐富，老年人大多維生素B2比較缺乏，多吃一些黃豆芽能有效地補充一些維生素B2，黃豆芽還具有清熱明目、補血養氣的功效。

豆芽的營養比豆高。豆芽不僅營養好口感好，還富含纖維素、維生素和礦物質，而且好消化又通便。

豆子在發芽過程中，為了能支持小豆苗健康茁壯的生長，豆子本身很多營養成分的含量會大大增加，維C、維A、維E、葉酸等含量也會成倍增加，所以吃豆芽、豆苗的營養可比直接吃豆高。

豆子在發芽後，裏面的蛋白質、鈣等營養會比豆子更容易消化吸收。

豆芽對腸胃更好消化。很多人在吃豆子的時候會覺得肚子脹氣，難受，但吃豆芽就不會有這種情況。這是因為豆子在發芽過程中，裏面的低聚糖被分解了，這也是個不錯的功能。

嘌呤含量更低。豆類嘌呤在蔬菜中屬於比較高，但由於嘌呤溶於水的特性，所以發芽過程中吸收了大量水分的豆芽，會比乾的黃豆黑豆等嘌呤含量更低。

豆芽不僅營養好口感好，而且好消化又通便。

