

做法

- 蝦米洗淨浸透；冬菇、瑤柱浸透，冬菇切粒；瑤柱撕成絲。
- 燒鑊加油爆香蝦米、冬菇及瑤柱，盛起。
- 蘿蔔去皮洗淨刨粗絲，用二百五十毫升水加一茶匙糖同煮十分鐘至蘿蔔軟身，隔出蘿蔔水，待涼。
- 將粟粉、粘米粉及糖以外的調味料放入碗中，倒入蘿蔔水開勻，再與蘿蔔絲、冬菇等材料拌勻，回鑊煮至杰糊狀即可。
- 糕塗油，把混合料倒入糕盆內，隔水大火蒸四十五至六十分鐘，以筷子插入糕中試其熟度，若不沾米漿，即表示糕已蒸熟，取出，灑上葱粒，待凍後才可切件煎食。



每件：

重量：45克
熱量：33卡路里
蛋白質：1.5克
碳水化合物：6克
脂肪：0.4克

材料	
白蘿蔔	1,200克 (2斤)
粟粉	150克 (4両)
粘米粉	75克 (2両)
水	250毫升
冬菇	3隻
瑤柱	5粒
蝦米	40克 (1両)
葱	1條 (切粒)

調味

胡椒粉 適量
油 2茶匙
糖 1茶匙

做法

- 先將芋頭切粒備用，冬菇及蝦米浸軟切粒備用。
- 炒香冬菇及蝦米備用。
- 炒香芋頭粒，加入一茶匙五香粉（調味份量以外）拌勻。
- 將水拌入粘米粉然後加熱，加入冬菇蝦米及調味料，最後加入芋頭煮至杰身。
- 水滾後隔水大火蒸四十五至六十分鐘左右。
- 最後灑上已炒香白芝麻即可。



每件：

重量：45克
熱量：58卡路里
蛋白質：1.2克
碳水化合物：13克
脂肪：0.3克

材料	
芋頭	550克
蝦米	40克 (1両)
冬菇	15隻
炒香白芝麻	5克

調味

五香粉 2茶匙
鹽 2茶匙
油 1茶匙
胡椒粉 適量

粉漿

粘米粉 450克
水 1,100毫升

做法

- 馬蹄去皮，切片放入膠袋，用刀拍碎，備用。
- 將四百五十毫升水加入馬蹄粉，攪拌至馬蹄粉溶化，用篩篩過粉漿備用。
- 九百毫升水煮沸加入片糖煮至溶化，邊煮邊攪拌。
- 加入馬蹄粒，轉慢火，然後倒進馬蹄粉漿，快手拌勻以免結塊。不停攪拌至成幼滑麵糊。
- 將粉漿倒入錫紙盆中，蒸四十五至六十分鐘至透明。



每件：

重量：45克
熱量：38卡路里
蛋白質：0.2克
碳水化合物：9克
脂肪：0.02克

材料	
馬蹄	500克
片糖	2.5片
水	約900毫升 (煮糖)

粉漿

馬蹄粉 250克
水 約450毫升

做法

「臘味屬精製肉類，除了本身含肥膏外，製作時亦加入大量鹽、糖、豉油及防腐劑，故加上臘味後的蘿蔔糕或芋頭糕，除了令熱量增加外，亦降低兩糕的健康程度；相對海味乾貨中的冬菇、蝦米、瑤柱，蛋白質含量高，而且低脂，故以海味代替臘味作為配料，為更佳的選擇。而以下三個食譜，少油、少糖、低鈉，以突出食材本身的鮮味，熱量亦相對較低，大家不妨試試。」

材料	
海味	50克
蘿蔔	1,200克 (2斤)
粟粉	150克 (4両)
粘米粉	75克 (2両)
水	250毫升

海味
蘿蔔
粟粉
粘米粉
水

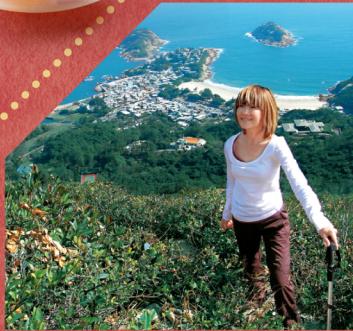
二個錫盒
份量：40件

如當天吃下不少糕點，應減少進食飯量，以免吸收過量碳水化合物及熱量。

為免假期後大增磅，大家在新春期間亦要節制。以下是余思行為大家提供的八個飲食要訣。

新春 飲食 要訣

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8



歡度節日時大家或會飲酒，每克酒精有七卡路里，故每天不宜飲用太多，男士以兩杯為上限，女士以一杯為限。一杯等於三百六十毫升啤酒、一百五十毫升紅酒或四十五毫升烈酒。

新春美食大多啖啖肉及多糕點，但大家別忘記每日要吃兩個水果，故新春無論拜年或在家迎接親友，歡聚時不妨奉上生果給大家享用。

大歎美食之餘，大家不忘要多運動。最好每天能有半小時運動如跑步、踏健身單車，如未能抽空，不妨在拜年期間選擇多步行，或到郊外行山，呼吸新鮮空氣。

如果今日準備去拜年或外出吃大餐，餐前或餐後就不要多吃零食，主餐亦要節制，例如晚上吃大餐，午餐就吃得輕量一點。



賀年餐有不少美食，樣樣都吃或會爆肚皮，故應將配額用在最喜愛的食物，例如最愛吃海味熱葷，或可減少進食其他如飯麵、甜品，以控制整體熱量吸收。

拜年時少不免手不停地從全盒中取食物放入口中，應盡量避免取油炸點心類如角仔、蛋散、笑口棗、煎堆一類，宜選瓜子或果仁類，乾果類如杏脯亦是好選擇。

面對蘿蔔糕、芋頭糕等美食，實在無法抗拒，但一些高脂配料如臘肉、臘腸應避免，並盡量免煎。少量油煎亦可接受。