



媒體報導

日期: 2016年9月5日(星期一)
資料來源: TOPick — 健康
標題: 健康泰式蒸海鮮 零難度 10分鐘煮好
參考網址: [請按此](#)



2016/09/05 星期一 16:02
健康泰式蒸海鮮 零難度10分鐘煮好【有片】

讚好 16 分享 | Tweet



(攝影: 曾耀輝)

香港人出名愛吃海鮮，海鮮是優質的蛋白質來源，相對於肉類較為低卡路里和飽和脂肪，如果你正在減肥的話，可把海鮮肉類替代品，海鮮亦是豐富的礦物質來源。

基督教家庭服務中心註冊營養師江祉凌 (Tinker) 表示，美國飲食指引建議成年人每星期進食8安士以上的魚及海鮮，所以我們計劃飲食時，需要安排每星期有至少三至四餐的主菜是魚及海鮮，才能攝取不同營養。

如何烹調海鮮？Tinker認為蒸或白灼比較起炒或酥炸健康少油。並要減少用鹽、椒鹽、豉油、魚露等高鈉質調味料，多用蒜、薑、蔥、檸檬等香料調味去腥。

今次Tinker示範一個簡單易做的健康海鮮食譜，點整？去片！





食譜：泰式冬蔭功蒸帆立貝

材料	材料 (每份)
香茅	半支
芫茜	1小束
薑	1片
辣椒	少許
青檸	半個
蕃茄	1個
秀珍菇	6隻
蒜蓉	2茶匙
帆立貝	6隻
魚露	1茶匙
胡椒粉	少許



(攝影：曾耀輝)



製作步驟：



1. 香茅、芫茜、薑、辣椒切碎，青檸切片備用。（攝影：曾耀輝）



2. 蕃茄切角，秀珍菇切片，鋪在碟上，灑上1茶匙蒜蓉，隨即放上帆立貝。（攝影：曾耀輝）



3. 灑上香茅、芫茜、薑、辣椒、青檸片及1茶匙蒜蓉，蒸約8分鐘至帆立貝全熟，灑上魚露及胡椒粉調味，即成。（攝影：曾耀輝）

營養分析	每份含量
熱量	62卡路里
總脂肪	1克
蛋白質	7克
碳水化合物	9克
膳食纖維	3克

資料來源：美國農業部營養數據資料庫

食用安全小貼士：

不少人會擔心貝殼類海產的污染問題。貝殼類海產如扇貝及帶子，或會從牠們的生活環境吸收及積聚有害物質，例如細菌、重金屬、貝類毒素等。

烹調貝殼類海產時，食物安全中心建議以沸水煮至外殼打開，然後再以煮3至5分鐘，以減低微生物污染所造成的風險。



香港人出名愛吃海鮮，海鮮是優質的蛋白質來源，相對於肉類較為低卡路里和飽和脂肪，如果你正在減肥的話，可把海鮮肉類替代品，海鮮亦是豐富的礦物質來源。

[基督教家庭服務中心](#)註冊營養師江泚凌（Tinker）表示，美國飲食指引建議成年人每星期進食 8 安士以上的魚及海鮮，所以我們計劃飲食時，需要安排每星期有至少三至四餐的主菜是魚及海鮮，才能攝取不同營養。

如何烹調海鮮？Tinker 認為蒸或白灼比較起炒或酥炸健康少油。並要減少用鹽、椒鹽、豉油、魚露等高鈉質調味料，多用蒜、薑、蔥、檸檬等香料調味去腥。

今次 Tinker 示範一個簡單易做的健康海鮮食譜！

食譜：泰式冬蔭功蒸帆立貝

材料	材料（每份）
香茅	半支
芫茜	1 小束
薑	1 片
辣椒	少許
青檸	半個
蕃茄	1 個
秀珍菇	6 隻
蒜蓉	2 茶匙
帆立貝	6 隻
魚露	1 茶匙
胡椒粉	少許

製作步驟：

1. 香茅、芫茜、薑、辣椒切碎，青檸切片備用。
2. 蕃茄切角，秀珍菇切片，鋪在碟上，灑上 1 茶匙蒜蓉，隨即放上帆立貝。
3. 灑上香茅、芫茜、薑、辣椒、青檸片及 1 茶匙蒜蓉，蒸約 8 分鐘至帆立貝全熟，灑上魚露及胡椒粉調味，即成。





營養分析	每份含量
熱量	62 卡路里
總脂肪	1 克
蛋白質	7 克
碳水化合物	9 克
膳食纖維	3 克

資料來源：美國農業部營養數據資料庫

食用安全小貼士：

不少人會擔心貝殼類海產的污染問題。貝殼類海產如扇貝及帶子，或會從牠們的生活環境吸收及積聚有害物質，例如細菌、重金屬、貝類毒素等。

烹調貝殼類海產時，食物安全中心建議以沸水煮至外殼打開，然後再以煮 3 至 5 分鐘，以減低微生物污染所造成的風險。

- 完 -

