



慎防爆「煲」 CLAY POT RICE

秋冬期間，享用一鍋熱騰騰的煲仔飯確為樂事，
不過，煲仔飯常配搭高卡、高脂及高鈉的食材，過量攝取可導致肥胖、危害心血管健康。
營養師特意將常見煲仔飯食材分成「紅」、「黃」、「綠」三區，
讓大家輕鬆拼出較健康的煲仔飯款式！



超標印章

高脂
(總脂肪 > 20克/100克)

高鈉
(鈉/鹽 > 600毫克/100克)

雙併煲仔飯熱量盤



資料來源：
食物安全中心

注意!

飯焦不但吸油，而且致癌程度高，不宜多吃

為免黏鍋，煲底於落米前已經塗上一層油，令熱量增加

建議另加灼菜，既增加纖維，蔬菜亦含豐富鉀質，有助身體排走多餘鈉質



香菇三文魚炊飯

STEAMED SALMON RICE WITH MUSHROOM

電飯煲篇



烹調更健康的「煲仔飯」……其實，在家也可以用電飯煲



(2人份)

材料

米	200 克
三文魚	250 克
杏鮑菇	70 克
金菇	70 克
柴魚高湯	400 毫升
清酒	1 湯匙
醬油	1 湯匙
鹽	適量
黑胡椒	適量

步驟

1. 洗米，約清洗 2 次即可瀝乾備用。
2. 將杏鮑菇和金菇切除蒂頭，用手將兩種菇撥散後備用。
3. 將米放入電飯煲內鍋，倒入柴魚高湯。
4. 將一湯匙的清酒和醬油加入鍋中，和鍋內的米充分攪拌、混合均勻。
5. 將三文魚、杏鮑菇和金菇放入鍋中，並且撒上適量黑胡椒調味。
6. 外鍋加入一杯水，蓋上鍋蓋啟動電飯煲。
7. 烹煮完成後，將鍋內食材翻攪均勻，三文魚炊飯就完成了！

營養師話...

- 三文魚是優質蛋白質來源，並含豐富奧米加3和維他命B群。
- 菇類除了高纖維和低熱量，亦比一般蔬菜含有更高蛋白質。

(每份)

蛋白質
32.9克

脂肪
6.1克

熱量
450千卡





野菜牛肉丼飯

BEEF AND VEGETABLE BOWL

電飯煲篇

烹調更健康的「煲仔飯」……
其實，在家也可以用電飯煲



(1人份)

材料

米	100 克
牛肉片	100 克
洋蔥	半個
西蘭花(小)	半個
椰菜花(小)	1/4個
豆角	2條
甘筍	1/4 條
白芝麻	適量
蔥花	適量
醬油	1 湯匙
味醂	1 湯匙
糖	1 茶匙

步驟

1. 將牛肉加入醬油、味醂和糖醃製入味。
2. 洋蔥切成段、蔬菜洗淨後切成小撮備用。
3. 洗米，約清洗 2 次即可瀝乾備用。
4. 在電飯煲內鍋加入適量水，水與米的比例約 1:1。
5. 外鍋加入一杯水，蓋上鍋蓋啟動電飯煲。
6. 電飯煲開關跳起後，悶 10 分鐘才開蓋。
7. 將白飯翻攪鬆開，鋪上牛肉、洋蔥段及蔬菜。
8. 電飯煲外鍋加入 1/3 杯水，再次啟動電飯煲。
9. 電飯煲開關跳起後，撒上適量白芝麻和蔥花。

營養師話...

- 牛肉是優質蛋白質來源，並含豐富鐵質和維他命B群。
- 配搭各種高纖維的蔬菜，既低卡又可以增加飽足感。





原個番茄豬肉飯

WHOLE TOMATO RICE WITH PORK

電飯煲篇

烹調更健康的「煲仔飯」……
其實，在家也可以用電飯煲



(1人份)

材料

米	100 克
豬絞肉	100 克
番茄	1 個
粟米粒	半 碗
醬油	1 湯匙
蠔油	1 湯匙
糖	1 茶匙
蔥花	適量
黑胡椒	適量

步驟

1. 將豬絞肉加入醬油、蠔油和糖醃製入味。
2. 洗米，約清洗 2 次即可瀝乾備用。
3. 在電飯煲內鍋加入適量水，水與米的比例約 1 : 1。
4. 番茄去蒂後放在米中間，外圍鋪上豬絞肉、粟米。
5. 外鍋加入一杯水，蓋上鍋蓋啟動電飯煲。
6. 烹煮完成後，把番茄壓爛拌勻。
7. 按個人喜好撒上適量蔥花和黑胡椒調味。

營養師話...

- 豬肉含豐富蛋白質及各種營養素，但緊記要選擇瘦肉或脂肪較少的部位。
- 番茄含多種抗氧化物，如茄紅素、胡蘿蔔素、維他命C。

(每份)

蛋白質
29.5 克

脂肪
5.6 克

熱量
490 千卡

