



Healthy Yu Sheng

Serves 6

INGREDIENTS

- 100g fresh salmon (can be eaten raw), thinly sliced
- 2 cups white radish, thinly shredded
- 2 cups carrot, thinly sliced
- 1 cucumber, thinly shredded
- ½ red capsicum, thinly sliced
- ½ yellow capsicum, thinly sliced
- ½ cup of pomelo
- 1 tsp pickled ginger, thinly shredded
- 4 sprigs of fresh Chinese parsley
- ¼ cup of chopped roasted, unsalted nuts and seeds (walnuts, almonds, sunflower and pumpkin seeds)
- Toasted white sesame seeds
- ½ cup wholemeal or oat crackers, crushed

Dressing

- 6 tablespoons of plum sauce
- 1 tablespoon lemon juice
- ¼ cup of water
- 2 teaspoons olive oil
- 2 teaspoons sesame oil
- ¼ teaspoon ground white pepper
- 1 tablespoon five spice powder

METHOD

1. To make the dressing, combine all dressing ingredients and set aside.
2. Arrange the fish slices in the centre of a large platter.
3. Place each type of vegetable in sections around the platter.
4. Sprinkle the pickled ginger, nuts, sesame seeds, parsley and crackers over the vegetables.
5. Pour the dressing evenly over the salad. Toss and mix well!

DIETITIAN'S TIPS:

Fresh salmon can be replaced with cooked fish, clams, crab meat, chicken breast or diced tofu.

NUTRITIONAL VALUE

(Per serving)

Energy: 193kcal	Cholesterol: 9mg
Carbohydrates: 23g	Dietary Fibre: 3.9g
Fat: 9g	Sodium: 181mg
Protein: 6.5g	



健康鱼生

份量：6份

材料

- 100g 新鲜三文鱼(可生吃)，切成薄片
- 2杯白萝卜，切丝
- 2杯红萝卜，切丝
- 1个黄瓜，切丝
- ½个红灯笼椒，切丝
- ½个黄灯笼椒，切丝
- ½杯柚子
- 1茶匙腌姜，切丝
- 4条香菜
- ¼杯无盐、烘烤坚果和种籽(核桃、杏仁、葵花籽和南瓜子)
- 烤芝麻
- ½杯全麦或燕麦饼干，压碎

调味汁

- 6汤匙梅子酱
- 1汤匙柠檬汁
- ¼杯水
- 2茶匙橄榄油
- 2茶匙芝麻油
- ¼茶匙白胡椒粉
- 1汤匙五香粉

做法

1. 将调味汁的材料混合，备用。
2. 将鱼片摆盘在盘子中间。
3. 将材料中的蔬菜依类别摆盘在盘子旁边。
4. 在蔬菜上撒上腌姜，坚果，芝麻，香菜和全麦饼干。
5. 将混合好的调味汁淋在蔬菜上。即可捞生！

营养师的小贴士：

可用煮熟的鱼、鲍贝、螃蟹肉、鸡胸肉或豆腐来代替生鱼片。

营养价值分析

(每份)

热量：193卡路里	胆固醇：9毫克
碳水化合物：23克	膳食纤维：3.9克
总脂肪：9克	钠：181毫克
蛋白质：6.5克	



Yu Sheng yang Sihat

6 Hidangan

BAHAN-BAHAN

- 100g salmon segar (boleh dimakan mentah), dihiris nipis
- 2 cawan lobak putih, dicincang nipis
- 2 cawan lobak merah, dihiris nipis
- 1 timun, dicincang nipis
- ½ capsicum merah, dihiris nipis
- ½ capsicum kuning, dihiris nipis
- ½ cawan pomelo
- 1 sudu kecil halia jeruk, dihiris nipis
- 4 tangkai pasli Cina segar
- ¼ cawan kacang/biji panggang tanpa garam, dicincang (walnut, badam, biji bunga matahari dan biji labu)
- Biji putih panggang
- ½ cawan biskut bijirin penuh atau biskut oat, dihancurkan

Sos

- 6 sudu besar sos plum
- 1 sudu besar jus lemon
- ¼ cawan air
- 2 sudu teh minyak zaitun
- 2 sudu teh minyak bijan
- ¼ sudu teh lada putih kisar
- 1 sudu besar serbuk rempah 'five spice'

CARA

1. Campur semua bahan bagi sos dan ketepikan.
2. Susun hirisan ikan di tengah pinggan besar.
3. Letakkan setiap jenis sayur dalam bahagian di sekeliling pinggan.
4. Taburkan jeruk halia, kacang, bijan, pasli dan biskut ke atas sayur-sayuran.
5. Tuangkan sos dengan rata ke atas salad dan gaul rata!

TIP PAKAR PEMAKANAN

Salmon segar boleh digantikan dengan ikan masak, kerang, daging ketam, dada ayam atau tauhu dipotong dadu.

NILAI NUTRISI

(Setiap hidangan)

Tenaga: 193kcal
Karbohidrat: 23g
Lemak: 9g
Protein: 6.5g

Kolesterol: 9mg
Serat: 3.9g
Natrium: 181mg