

營養師教煮：夏日兒童開胃菜

不少小朋友都有偏食的習慣，學校裏又有林林總總的零食，加上天氣炎熱，他們對正餐可能不感興趣，導致營養不均，影響到成長，做父母的當然擔心。所以要設法令他們對健康飲食感興趣，就要參考一下本期由營養師Leslie設計的三款美食，讓小朋友明白健康食品都很美味！



小模特兒檔案
林梓熙
(Chelsea) 3歲
嗜好做瑜伽、玩公仔。

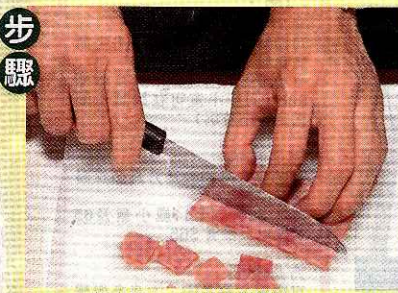
營養師資料
陳國賓 (Leslie)
為幼聯健康生活小組
註冊營養師(英國)，常
於TVB「都市閒情」內
教授營養食譜。

主菜 芝士彼得pizza (2人份)

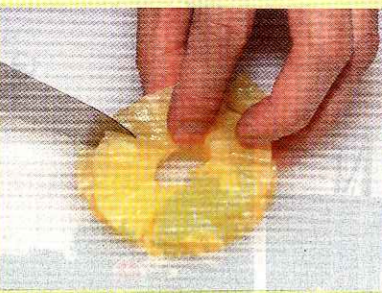
- 材料**
- 彼得包 (Pita bread) 2片
 - 茄汁 4湯匙
 - 火腿 2片
 - 芝士碎 4湯匙
 - 菠蘿 2片
 - 糖 1湯匙
 - 鹽 1/4茶匙



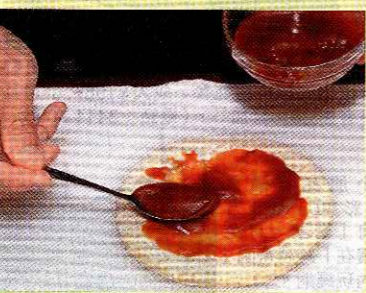
熱量: 175kcal/1人份



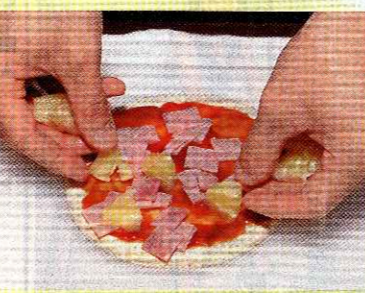
Step 1 將火腿切片。



Step 2 將罐頭菠蘿瀝乾糖水，切小塊。



Step 3 在彼得包上塗上番茄醬。



Step 4 將菠蘿粒、火腿片鋪在包上。



Step 5 再在pizza灑上芝士碎。



Step 6 放入焗爐5-8分鐘至表面呈金黃色即成。

小貼士:

1. Pizza的醬汁可隨個人口味而改，例如可用超市有售的各類意粉肉醬(如右圖)代替番茄醬。

營養價值:

不少小朋友都有「食嚙唔食飯」的習慣，這個彼得pizza有助他們攝取碳水化合物，而彼得包屬高纖五穀類食物，而且購買方便，一般超市可買到。碳水化合物可穩定血糖水平，有助於小朋友的集中力和保持情緒穩定，所以要多鼓勵小朋友進食五穀類食物。



甜品

南瓜牛奶熱香餅伴士多啤梨糖漿 (4人份)

熱量: 135kcal/1人份



- 熱香餅材料**
- 南瓜(蒸熟搓茸) 100克
 - 自發麵粉 1杯
 - 粟粉 1杯
 - 低脂奶 1杯
 - 糖 1茶匙
 - 鹽 1茶匙
 - 雞蛋 1隻
 - 芥花籽油 2湯匙
- 士多啤梨糖漿材料**
- 士多啤梨 8粒
 - 白砂糖 8茶匙
 - 水 少許



Step 1 將蛋白和蛋黃分開。



Step 2 將南瓜茸放入大碗內並拌入蛋黃，再加入低脂奶拌勻。



Step 3 慢慢加入自發麵粉及粟粉，拌勻。



Step 4 在另一大碗內，將蛋白拂打至企身如圓狀。



Step 5 分兩、三次將(3)之南瓜混合物加入蛋白內，輕輕拌勻成班戟粉漿。



Step 6 燒熱平底鑊，下油，將班戟粉漿倒入，慢火將兩面煎至金黃色，切件上碟。此分量約可煎4塊。



Step 7 將士多啤梨切粒，放入平底鑊，加水及砂糖以慢火煮沸，淋上班戟上即成。

小貼士:

- 醬汁可視乎小朋友的口味，換上其他生果。
- 南瓜可以甘筍代替，兩者同樣含有豐富的胡蘿蔔素。

營養價值:

南瓜和甘筍均含有豐富的胡蘿蔔素，有助提升小朋友的免疫力。此外，菜式顏色豐富，吸引到小朋友進食，加上可隨個人口味換上不同生果代替，令每餐都有新意，讓小朋友接觸到不同食物，營養更均衡。

小食

番茄沙律醬配全麥餅乾 (4人份)

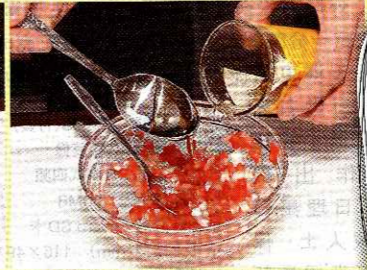
- 材料**
- 全麥餅 16塊
 - 番茄 1個
 - 洋葱碎 2湯匙
 - 橄欖油 1湯匙
 - 蜜糖 1湯匙
 - 鹽 1/2茶匙
 - 黑胡椒 少許
 - 番荳碎 少許



熱量: 85kcal/1人份



Step 1 將番茄、洋葱切碎，放入碗內。



Step 2 再加入橄欖油、鹽、蜜糖、黑胡椒粉和番荳碎，拌勻即成。

小貼士:

可改用麥包或其他穀物包代替全麥餅乾，令小朋友感到有新意。

營養價值:

此小食將蔬菜混入甜味的蜜糖之中，令小朋友吃得開胃之餘，不知不覺攝取食物纖維，有益腸道健康。

做個有營媽媽

小學全日制，小朋友都要留在學校午餐，為追求健康，新一代的父母都會為子女準備飯盒，不過怎樣才算是一個營養均衡的午餐呢？想吸引小朋友進食，每天都要花心思出新菜式，的確有點難度，所以幼聯與嘉·家鎮合作，舉辦了不同營養班，讓父母參考一下。

親子有營午餐盒班

內容：讓家長學會如何製作一個營養均衡的午餐盒給小朋友。
日期：逢星期六
時間：10am-12pm
費用：\$250/堂，幼聯會員價\$230/堂
上課地點：「嘉·家鎮」，油麻地彌敦道491號展望大廈4字樓
查詢：2332 8037

親子有營月餅班

內容：利用低糖高纖食材作為月餅餡料，餅皮則採用低糖糯米，製成晶瑩柔軟的冰皮月餅。
日期：22/8, 5/9, 19/9 (星期六)
時間：2pm-4pm
費用：\$280/堂，幼聯會員價\$260/堂
上課地點：「嘉·家鎮」，油麻地彌敦道491號展望大廈4字樓
查詢：2332 8037