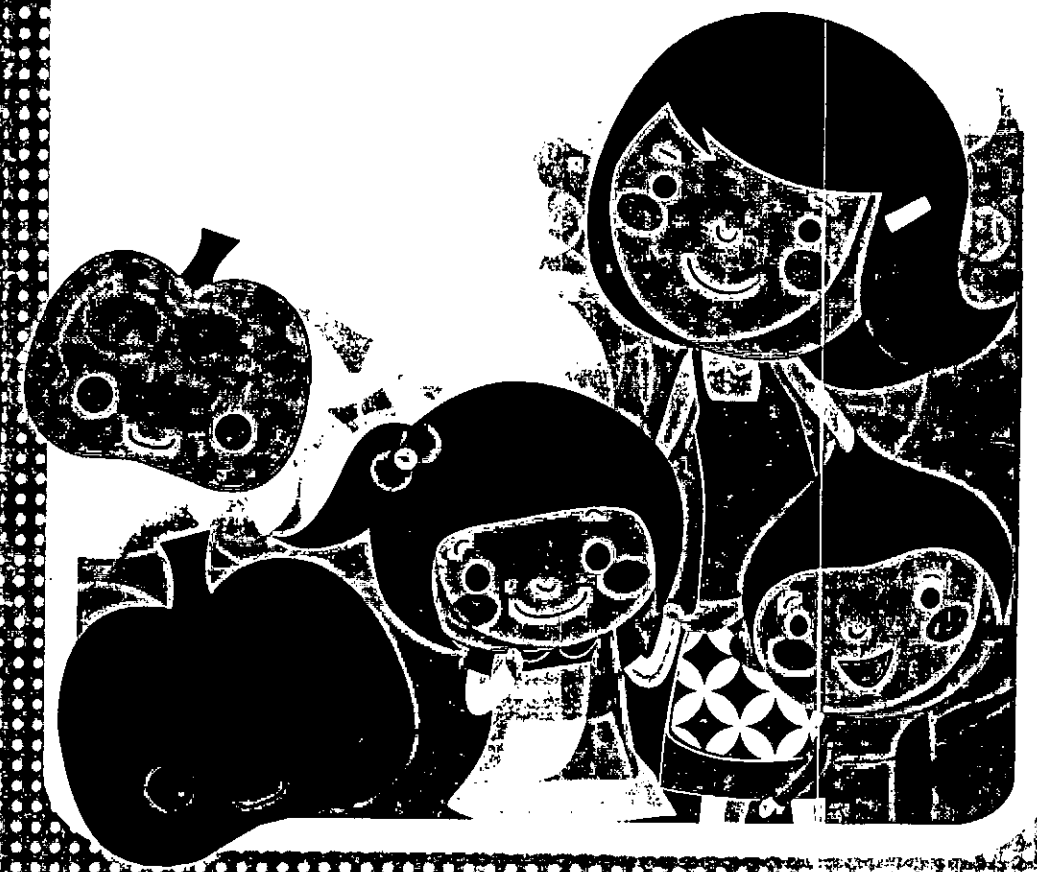




基督教聖約教會小天使(天盛)幼稚園/幼兒園

# 親子健康食譜



校址：天水圍天盛商場附翼一樓  
電話：2149 9005  
網址：<http://www.mcc.org.hk/mccts>

Design & Prodeded by C2 Advertising Company  
Tel: 3741 2328  
[www.C2adv.com](http://www.C2adv.com)



# 目錄

## 健康介紹

1. 何謂健康午餐、晚餐 . . . . . P. 1
2. 綠、黃、紅燈小食 . . . . . P. 1 - P. 2
3. 五彩蔬果 . . . . . P. 3
4. 食譜 . . . . . P. 4 - P. 16



## 何謂健康午餐、晚餐

(一)選材方面：多選全麥的五穀類（如紅米飯、糙米飯、麥包等）多提供新鮮的蔬菜類和水果多選用高鈣食物(如低脂芝士、豆腐、深綠色蔬菜、蝦米等)選用適量的瘦肉、魚、去皮的禽肉或豆類製品。

(二)烹調方法：採用低脂烹調方法（如蒸、焗、焗）  
每餐用油不超過2茶匙

## 3-6歲兒童所需份量

飯：大半碗至1碗

肉類：(包括瘦肉、魚肉、蛋、豆類製品)1至1 1/2碗

瓜菜：煮熟計1/4至1/2碗

## 綠燈小食：

- 各類新鮮水果
- 無餡麵包或中式包點（如豬仔包、提子麥包、五穀包、全麥包、蒸饅頭等）
- 無餡餅乾（如動物餅、梳打餅、高纖麥梳打餅等）
- 通心粉、意大利粉或字母粉
- 燕麥片（以水或低脂奶烹煮）



## 五彩蔬果

### 紅色蔬果

紅色蔬果的種類：西瓜、紅蘋果、蕃茄、紅肉西柚、士多啤梨、紅提子、紅提子乾、車厘子

紅色蔬果的好處：增強記憶力，預防心臟病及癌症。



### 白色蔬果

白色蔬果的種類：荔枝、紅毛丹、洋蔥、雪梨、水晶梨、龍眼、火龍果、香蕉

白色蔬果的好處：提升免疫力，控制膽固醇及血壓。



### 橙黃色蔬果

橙黃色蔬果的種類：芒果、橙、柑、木瓜、哈密瓜、皺皮瓜、紅蘿蔔、水蜜桃、桃駁梨、杏脯、新鮮菠蘿、黃肉西柚、南瓜

橙黃色蔬果的好處：有助減低患心臟病及癌症機會，並保持眼睛及皮膚健康。



### 紫藍色蔬果

紫藍色蔬果的種類：黑提子、藍莓、西梅、茄子

紫藍色蔬果的好處：有效減少患心臟病機會。



### 綠色蔬果

綠色蔬果的種類：蜜瓜、青蘋果、啤梨、奇異果、深綠色蔬菜、青提子、青椒、綠布霖

綠色蔬果的好處：有助保持骨骼及牙齒健康，預防癌症。



- 蔬菜（如粟米粒、小甘筍、焗薯等）
- 無添加糖分的乾果及焗果片（如提子乾、杏脯肉）
- 焗蛋、純果仁
- 低脂乳酪
- 豆腐花（只加少量糖調味）

### 黃燈小食：

加工肉類（如午餐肉、香腸、煙肉及火腿）、魚蛋及其他肉丸、魚肉燒賣

牛油、花生醬或果占多士

有餡料之甜包點（如奶黃包、豆沙包）、清蛋糕（沒有忌廉或夾心餡料）

罐頭水果或加糖乾果

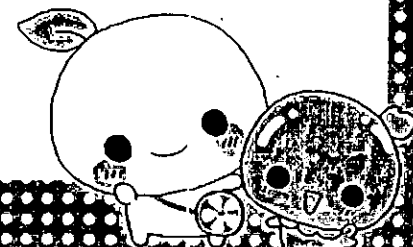
包裝加工紫菜

全脂或無列明脂肪含量的乳品（如乳酪和芝士）

布甸或啫喱類甜品

### 紅燈小食

- 炸薯片、薯條、芝士圈及其他經油炸的脆口小食、點心等
- 糖果及朱古力、雪糕
- 忌廉蛋糕、西餅及卷蛋
- 以加工肉類作餡料之麵包（如腸仔包、火腿包、叉燒包等）、肉乾
- 酥皮或甜味餡料之麵包（如雞尾包、菠蘿包等）、奶油多士、西多士
- 酥皮餡餅（如雞批、咖喱角、蛋撻、椰撻等）
- 夾心餅、威化餅及曲奇餅
- 油炸肉類（如炸魚柳、炸雞翼等）
- 經油炸的即食麵



## ✧ 冠軍食譜 ✧

家長：張慧 學生：黎耀輝 (K. 2)

### 【茄汁豬肉丸】

菜式介紹：蕃茄含維生素A、CB1、B2及胡蘿蔔素和鈣，玉米含碳水化合物及協助減低膽固醇的功效



煮食材料		調味料份量	
豬肉	200克	粟米油	1茶匙
粟米(拆粟米粒)	1條	生抽	1/4茶匙
青豆	1兩	糖	1/3茶匙
蕃茄	3個	鹽	1/2茶匙
乾蔥頭	1個	粟粉	2湯匙
芫茜	1棵	麻油	1/4湯匙
		胡椒粉	1/4茶匙
		水	4湯匙

營養師評語：

自製肉丸能讓家長決定肉丸內的材料，減少幼兒因經常進食加工肉類而攝取過量脂肪、鈉質及其他食物添加劑的機會。另外，在製作肉丸時加入粟米或其他蔬菜作為材料，能增加幼兒的蔬菜攝取量，家長亦可考慮加入燕麥，以幫助幼兒增加纖維的攝取量。

## 烹調方法

1. 將豬肉剁成碎加入粟米粒，再加入調味料：麻油、生抽、胡椒粉攪勻
2. 將材料 1 搓成湯丸大小的肉丸，放碟上隔水蒸5分鐘
3. 把蕃茄放入滾水灼3分鐘，去皮，搓成糊狀
4. 將乾蔥頭切碎，用1茶匙粟米油起鑊，將乾蔥粒爆香，加入蕃茄醬拌勻，加入青豆，然後放入豬肉丸煮2分鐘
5. 加入芡汁煮至濃稠，上碟加上芫茜

### 備註

維他命A：預防眼睛疾病，促進生長、發育、骨絡及牙齒健康，加強細胞及黏膜的保護和再生，維持呼吸、腸道毛髮、指甲及皮膚健康

B1、B2：促進成長及發育，幫助神經系統、心臟、肌肉、消化系統正常運作，保持口腔、口唇、舌頭及眼睛健康

胡蘿蔔素：抗氧化及抗癌特性

## ☆☆ 亞軍食譜 ☆☆

家長：田偉祺

學生：田慧儀 (N1)

### 【三文魚磨菇螺絲粉】

菜式介紹：三文魚、磨菇含豐富營養和脂肪含量較低，螺絲粉適合小朋友食用，可作午餐



煮食材料		調味料份量	
螺絲粉	350克	意粉醬	約250克
西蘭花	1個	雞粉	1/2茶匙
鮮蕃茄	3個	糖	1/3茶匙
三文魚柳塊	約250克	橄欖油	1湯匙
磨菇(切碎可用罐裝)	少許	胡椒粉	適量
蒜頭(切碎)	3粒	鹽	1 1/3湯匙

營養師評語：

三文魚含豐富的奧米加三 (Omega3) 不飽和脂肪酸，是有助小朋友腦部及視力發展的重要營養素。以西蘭花作伴碟能增加餸菜的色彩，加上其特別的形狀能增進幼兒進食蔬菜的興趣。西蘭花含豐富的鐵質，是血液中的重要成分，另外它亦含有豐富的維他命C，建議於烹調時只用足夠的水，並且避免烹調超過十分鐘，以減少維他命C的流失。

### 烹調方法

1. 先把三文魚柳塊洗淨，用廚房紙抹乾水份，用鹽、胡椒粉醃約1小時，然後用慢火煎熟，拆肉備用
2. 用水煮熟螺絲粉，煮時加入1茶匙鹽，煮7-10分鐘，然後收火，焗15-20分鐘，然後把螺絲粉取出備用
3. 把西蘭花洗淨切成小棵，然後用水灼熟，作伴碟用
4. 把蕃茄去皮，用來煮成醬汁，可用雞粉、糖調味，之後再加螺絲粉一起撈勻
5. 把螺絲粉放上碟，再加西蘭花伴碟
6. 用橄欖油起鑊加入蒜頭蓉，三文魚肉及磨菇片一起煮勻，最後加入煮意粉醬煮勻後，便可放到螺絲粉上，便成

#### 備註B

維他命C：幫助製造膠原體，促進細胞、牙床、牙齒、血管、骨骼的成長和修補，幫助手術或創傷後的痊癒，幫助鈣質和鐵質的吸收，加強抵抗力。



## 季軍食譜

家長：曾金友 學生：麥睿霖 (N1)

【心心相應 (瘦肉蔬粒拌豆腐)】

菜式介紹：瘦肉含蛋白質，豆腐含高蛋白質，熱量、脂肪低，且不含膽固醇，由石膏製成的豆腐含大量鈣



煮食材料		調味料份量	
瘦肉	250克	瘦肉醃料	
		芥花籽油	1/2茶匙
豆腐	1磚	鹽	1/4茶匙
紅蘿蔔	1/2個	豉油	1/4茶匙
青豆	30克	豆粉	少許
粟米(拆粟米粒)	1條	芡汁調味料	
		豉油	1/4茶匙
冬菇	4粒	蠔油	1/2茶匙
瑤柱	1粒	豆粉	少許
		清水	1/3杯

營養師評語：

豆腐是低脂的肉類代替品，含豐富蛋白質，有修補及增生細胞的功能，同時亦含豐富鈣質，有助促進及維持幼兒的骨骼及牙齒健康，是十分適合幼兒的健康食物。家長在平凡的材料上花心思，把豆腐切成心形，再配上不同顏色的蔬菜粒，能大大增加幼兒的食慾，有助鼓勵幼兒嘗試各樣食物，培養健康的飲食習慣。唯調味料中的蠔油屬於鈉質較高的醬料，建議可減少使用，並多選擇天然的調味料以帶出食物的鮮味。

### 烹調方法

1. 冬菇及瑤柱提前浸軟備用，先將紅蘿蔔、粟米、冬菇切粒
2. 將切好的瘦肉粒用瘦肉醃料醃20分鐘
3. 豆腐切成心形，隔水蒸熟(約8分鐘)，待用
4. 用1 1/2茶匙芥花籽油起鑊，將瘦肉炒至半熟，再放入紅蘿蔔、粟米、青豆、冬菇及1/4茶匙鹽炒勻，最後加入瑤柱(連同浸瑤柱的水)一拼煮熟
5. 加入芡汁，將炒熟的材料放上豆腐上即成

#### 備註

蛋白質：為生長發育所需，缺了它們生命仍可維持

鈣：維持骨骼健康

## 優異獎食譜

家長：戴惠玲

學生：潘穎渝 (K.1)

### 【茄汁吞拿魚長通粉】

菜式介紹：吞拿魚含omega 3，長通粉蘊含碳水化合物，蕃茄含維他命A及蕃茄紅素



煮食材料		調味料份量	
長通粉	100克	鹽	3/4茶匙
水浸吞拿魚(罐裝)	80克	茄醬	2湯匙
切片磨菇(罐裝)	50克	糖	3/4茶匙
蕃茄(小型)	3-4個	*份量因各人喜好自行調配	

營養師評語：

水浸吞拿魚屬於低脂的食物，熱量不高，而且含豐富的蛋白質和鈣質，是為小朋友烹調食物的健康材料之選。這食譜中的材料均是方便購買而且容易處理的食品，最適合忙碌的家長在短時間內為兒女烹調健康又美味的菜式。

## 烹調方法

1. 先將長通粉加鹽焗至軟身，備用
2. 將罐裝水浸吞拿魚及切片磨菇瀝乾水份，備用
3. 將蕃茄洗淨後，用熱水將皮浸軟去皮
4. 加熱油鑊，將蕃茄煮熟再加入水煮至成茄蓉，再加入茄醬、鹽及糖
5. 加入磨菇、吞拿魚及長通粉
6. 最後，蓋上鑊蓋焗數分鐘，即可上碟

### 備註

蕃茄紅素：蕃茄紅素 (Lycopene) 是屬於類胡蘿蔔素 (Carotenoids) 的一種，具有抗氧化的作用。茄紅素有預防及降低腸胃道癌及前列腺癌

Omega 3：是一種多元不飽和脂肪酸 (polyunsaturated fatty acids)，亦是體內重要的脂肪酸。這是由於身體不能自行製造，需要額外由食物或補充品當中攝取。奧米加 3 可防止血液中的血小板凝結在一起，避免它們形成會導致心臟病發作的血凝塊



## 優異獎食譜

家長：黃麗珠

學生：徐鈺茵 (K.1)

【一點紅(肉鬆豆腐)】

菜式介紹：豆腐含高蛋白質，熱量低，用燕麥片做芡汁比其它豆粉更健康



煮食材料		調味料份量	
豆腐	1盒	醃料 鹽、糖、生粉、生抽、油	適量
免治豬肉	4兩	調味料 鹽	1/4湯匙
蔥粒(裝飾用)	少許	蠔油	2湯匙
杞子(裝飾用)	2-3粒	油	適量
即食燕麥片(埋獻用)	1湯匙	水	2湯匙

營養師評語：

如在之前的食譜中提及，豆腐是低脂的肉類代替品，含豐富蛋白質及鈣質，是十分適合幼兒的健康食物。而這食譜中最值得欣賞的心思，便是家長選擇以燕麥片代替一般粟粉製作芡汁，使本來營養價值較低的芡汁，成為菜式中的主要纖維來源。唯調味料中的蠔油屬於鈉質較高的醬料，建議可減少使用，並多選擇天然的調味料以帶出食物的鮮味。

## 烹調方法

1. 免治豬肉加入醃料，醃3-4小時，豆腐切粒備用
2. 燒熱油，下免治豬肉炒至7成熟，然後加入豆腐及調味料，炒大約5分鐘(全熟)
3. 再用即食燕麥片開水埋芡，上碟
4. 用蔥粒放入杞子，成一朵紅色的小花作裝飾放在豆腐肉鬆上

### 備註：

#### 燕麥的功用

1. 降低血膽固醇：水溶性纖維以及β-聚葡萄糖可以降低血中總膽固醇以及低密度脂蛋白膽固醇壞的膽固醇的量，以降低罹患心血管疾病的風險，並且可以增加膽酸的排泄。
2. 控制血糖：水溶性纖維具有平緩飯後血糖上升的效果，所以有助於糖尿病患控制血糖。
3. 改善便秘：因為燕麥纖維中含有β-聚葡萄糖，所以可以改善消化功能、促進腸胃蠕動，並改善便秘的情形。
4. 促進傷口癒合：燕麥中所含豐富的鋅，可以促進傷口癒合。
5. 預防更年期障礙：豐富的維生素E可以擴張末梢血管，並改善血液循環，調整身體狀況，所以能減輕使更年期障礙症狀。
6. 預防骨質疏鬆：要預防骨質疏鬆，除了增加鈣的攝取外，體內也不能缺乏錳唷！因為燕麥中含有錳，所以也可以間接的預防骨質疏鬆呢！
7. 具備降膽固醇和降血脂的作用：是由於燕麥中含有豐富的食物纖維，這種可溶性的燕麥纖維，在其他穀物中找到，還有預防貧血、控制體重等功用。





家長：江秀娟

學生：朱愷瑤 (K. 2)

【繽紛蔬果園(沙律)】

菜式介紹：色彩豐富，做法簡單，可與孩子一起製作，是一個健康又美味的小食



煮食材料		調味料份量	
薯仔 (細)	3個	粟米粒(罐裝)	半罐
甘筍 (細)	1條	香蕉	1條
蘋果	2個	紅腰豆 (罐裝)	半罐
青瓜	半條	低脂沙律醬	235ml

營養師評語：

與幼兒一起製作健康小食，不單能增進親子關係，亦能令他們更願意嘗試製作出來的食物。此食譜中選用低脂沙律醬為材料，比一般沙律醬的脂肪含量較低，是聰明之選，建議亦可以低脂乳酪代替，以增加鈣質的攝取。紅腰豆是香港人較少進食的豆類，但其實它含有豐富的鐵質，能有助預防貧血，並增強幼兒的免疫力。

烹調方法

1. 薯仔焗熟至脆，待冷卻後去皮切粒，備用
2. 甘筍及蘋果去皮切粒
3. 香蕉去皮切片
4. 罐裝紅腰豆及粟米瀝乾水份
5. 青瓜洗淨切粒
6. 將1-5材料放入大碗中，加入低脂沙律醬攪勻
7. 放入雪櫃冷藏約2小時，即成

備註

低脂沙律醬：沙律醬含脂肪極高，如普通蛋黃醬(MAYONNAISE)便有75%脂肪，而沙律醬(SALAD CREAM)有31%脂肪而低脂沙律醬(REduced FAT SALAD Dressing)只含17%脂肪。

## 優異獎食譜

家長：張潔

學生：傅成聰 (K. 3)

### 【粟米甘筍魚粒】

菜式介紹：/



煮食材料		調味料份量	
芹菜 (切細粒)	少許	酒	1茶匙
粟米粒 (罐裝)	80克	鹽	1/4茶匙
甘筍 (切粒)	1條細	糖	1/6茶匙
魚柳	約2塊	生粉水	2湯匙
		麻油	1茶匙

#### 營養師評語：

甘筍含豐富的胡蘿蔔素，有助促進眼睛健康之餘，亦具有抗氧化的作用，能促進皮膚健康，及增強抵抗力。另外，在街外的餐廳一般會以油炸方式烹調魚柳，導致其脂肪含量偏高，但此食譜以氽水的方法把魚柳煮熟，既健康又方便。魚柳加上色彩繽紛的蔬菜配料後，使這菜式賣相更吸引，是製作健康飯盒的伴飯好菜式。

#### 烹調方法

1. 魚柳切粒，用鹽、糖、生粉醃
  2. 甘筍切粒出水備用
  3. 將醃好之魚柳氽熟，待用
  4. 將魚柳甘筍粟米粒炒，最後加上芹菜粒
1. 加上芡汁

