

## 特色小食食譜

### 吞拿魚番茄杯 (約 12 人份量)

#### 材料:

番茄 (中型)	12 個
西芹	1/2 杯 (切粒)
粟米粒	½ 杯
礦泉水浸吞拿魚	2 罐
提子乾	4 湯匙
原味低脂乳酪	½ 杯
蜜糖	少許
(註: 1 杯= 240 毫升)	



#### 調味料:

鹽	少許
胡椒粉	少許

#### 烹調方法:

1. 吞拿魚隔去鹽水。
2. 西芹洗淨切幼粒待用。
3. 乳酪混和蜜糖成沙律醬。
4. 番茄洗淨，切去頂部並把核挖出。
5. 將吞拿魚、西芹粒、粟米粒、提子乾、沙律醬及調味料拌好備用。
6. 將材料釀入番茄內，冷凍即成。



### 營養小貼士

- 礦泉水浸吞拿魚的脂肪是油浸吞拿魚的三分之一
- 以低脂乳酪代替傳統沙律醬有減少脂肪含量、增加鈣質的好處。蜜糖並非必要，因為提子乾本身已擁有濃郁的天然甜香

## 特色小食食譜

### 牛油果紫菜魚卷 (約 6 人份量)

#### 材料:

壽司紫菜	3 片
壽司醋飯 1 碗	1 碗
礦泉水浸吞拿魚	½ 罐
蛋	3 隻
牛油果	1 個
原味低脂乳酪	適量
壽司米	1½ 杯
水	1½ 杯



#### 調味料:

調味醋	1 ½ 湯匙
糖	1 茶匙
鹽	½ 茶匙

#### 烹調方法：

1. 壽司米洗淨，用清水浸半小時，隔去水分，置於煲中，加入水 1 杯煮熟備用。
2. 飯熟後將調味醋、糖及鹽淋灑於飯上拌勻，再焗 1 分鐘，使其入味，後倒置於容器內待用。
3. 吞拿魚倒去水分，壓成蓉，加入 1 湯匙乳酪，拌勻備用。
4. 2 隻蛋加鹽少許，油 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙及水 1/2 茶匙拌勻。
5. 平底鑊加油少許，用湯匙舀出蛋漿，薄煎成蛋餅，切成錐形。
6. 餘下 1 隻蛋焗熟，切成茸備用。
7. 紫菜一開成 2 份，牛油果切片。
8. 左手斜角位加牛油果 1 片，上加壽司飯，壓平。
9. 加入吞拿魚，上蓋蛋片，再加入牛油果片，將紫菜卷成雪糕筒形，上加些熟蛋茸即成。

### 營養小貼士

- 壽司是小朋友熱愛的食品。選擇礦泉水浸吞拿魚及牛油果的配搭令人耳目一新。雖然牛油果脂肪含量高，但屬不飽和脂肪，不會令血液中的膽固醇升高，而且牛油果也含不少維他命 A 及鉀質，可以適量進食
- 亦可在壽司中加入水果元素，例如芒果、火龍果或奇異果等，增加攝取水果的機會

## 特色小食食譜

### 粟米薯蓉小丸子 (製 20 粒)

#### 材料：

馬鈴薯	4 個(中型)
粟米粒	半碗
橄欖油	1 茶匙
脫脂奶	1/2 杯
胡椒粉	少許
蔥花	少許
鹽	3/4 茶匙



#### 烹調方法：

1. 先將馬鈴薯連皮洗淨。
2. 將馬鈴薯放入鍋中，加水蓋過馬鈴薯。
3. 用大火將水煮滾，再轉小火慢煮，煮至馬鈴薯熟透變軟。
4. 將馬鈴薯撈起，待涼後去皮，再壓成薯蓉。
5. 用滾水焯熟粟米粒。
6. 加入粟米粒、脫脂奶、橄欖油、胡椒粉及鹽攪拌。
7. 將薯蓉弄成球狀，灑上□花即可。



### 營養小貼士

- 鈣質對成長中學童的骨骼發展甚為重要，食譜中的脫脂奶可增加食物的鈣質含量；另外，可在熱薯蓉面灑上低脂芝士粒，這不但可增加食物的鈣量，更令薯蓉的味道更濃更香
- 幼兒多喜歡粟米粒，一杯杯的粟米粒已是十分吸引的生日會小食

## 特色小食食譜

### 「魚蛋」卷 (約 10-12 人份量)

#### 材料:

蛋	2 隻
鯪魚肉	4 兩
西芹	1 條

#### 調味料:

鹽	½ 茶匙
麻油	1 茶匙



#### 烹調方法：

1. 蛋打散，加入鹽、麻油打勻備用。
2. 易潔鑊燒熱，加少許油將一半蛋液倒進鑊中煎成蛋皮待用。
3. 將蛋皮置於碟上，再鋪上魚肉，其大小與蛋皮相約。
4. 將西芹切成粗條放於魚肉蛋皮邊卷成長條狀，放入碟中隔水蒸熟。
5. 將蒸熟的魚肉蛋卷切成小片便成。



- 一般魚肉的脂肪含量較肉類為低，蛋卷內加上西芹可增加纖維素；以易潔鑊煎蛋皮可減低用油量。若小朋友不喜歡西芹的味道，可以青瓜或甘筍代替

## 特色小食食譜

### 甘筍洋蔥蕃薯班戟 (約 3 - 6 人份量)

#### 材料:

紅蘿蔔 (中型)	2 個 (刨絲)
洋蔥 (小型)	1 個 (切碎)
蕃薯 (中型)	2 個 (去皮刨絲)
雞蛋	2 隻

#### 調味料:

檸檬 (小型)	1/2 個 (榨汁)
生粉	3 湯匙
橄欖油	少許



#### 烹調方法:

1. 將紅蘿蔔絲、洋蔥碎、蕃薯絲、檸檬汁、生粉及蛋汁混合拌勻。
2. 慢火將平底鑊加熱，加入少量橄欖油。將一湯匙混合材料置於中央，煎成小圓形薄班戟。每次可煎多個班戟，只要避免材料互相觸碰便可。
3. 每邊煎約兩分鐘，直至兩面呈金黃色便成。



### 營養小貼士

- 洋蔥、紅蘿蔔及檸檬汁含豐富抗氧化物，有助增強免疫能力，改善心臟健康
- 橄欖油含單元不飽和脂肪酸，有助控制血液中的膽固醇水平，但由於橄欖油與其他油類的熱量一樣高，份量不宜過多

