

特式小食食譜

吞拿魚番茄杯

(約12人分量)

材料：

番茄 (中型)	12 個
西芹	$\frac{1}{2}$ 杯 (切粒)
粟米粒	$\frac{1}{2}$ 杯
水浸吞拿魚	2 罐
提子乾	4 湯匙
原味低脂乳酪	$\frac{1}{2}$ 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. 吞拿魚隔去水分。
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。



- 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

牛油果紫菜魚卷

材料：

壽司紫菜	3片
壽司醋飯	1碗
罐頭水浸吞拿魚	$\frac{1}{2}$ 罐
蛋	3隻
牛油果	1個
原味低脂乳酪	適量

(約6人分量)



壽司飯：

壽司米	$1\frac{1}{2}$ 杯
水	$1\frac{1}{2}$ 杯
調味醋	$1\frac{1}{2}$ 湯匙
糖	1茶匙
鹽	$\frac{1}{2}$ 茶匙

調味料：

鹽	少量
植物油	$\frac{1}{2}$ 茶匙
胡椒粉	$\frac{1}{2}$ 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，壓成茸，加入1湯匙乳酪，拌勻備用。
4. 兩隻蛋加鹽少許，油半茶匙，胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙及水 $\frac{1}{2}$ 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。



- 壽司是小朋友熱愛的食品。選擇罐頭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，對心血管健康有益，而且牛油果也含不少維生素A及鉀質，可以適量進食
- 亦可在壽司中加入水果元素，如芒果、火龍果或奇異果等，增加攝取水果的機會

粟米薯蓉小丸子

材料：

馬鈴薯	4個（中型）
粟米粒	$\frac{1}{2}$ 碗
橄欖油	1茶匙
脫脂奶	$\frac{1}{2}$ 杯
胡椒粉	少許
蔥花	少許
鹽	$\frac{3}{4}$ 茶匙

（製20粒）



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. 將粟米粒用滾水焯熟。
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，灑上蔥花即可。



- 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，亦可在熱薯蓉面灑上低脂芝士粒，不但可增加食物的鈣含量，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

「魚蛋」卷

材料：

蛋	2 隻
鯪魚肉	4 兩
西芹	1 條

(約 10 -12 人分量)

調味料：

鹽	$\frac{1}{2}$ 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，鋪魚肉上面與蛋皮大小相約。
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膳食纖維；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

甘筍洋蔥番薯班戟

材料：

甘筍（中型）	2 個（刨絲）
洋蔥（小型）	1 個（切碎）
番薯（中型）	2 個（去皮刨絲）
雞蛋	2 隻

（約3 - 6人分量）

調味料：

檸檬（小型）	$\frac{1}{2}$ 個（榨汁）
生粉	3 湯匙
黑胡椒粉	少許
橄欖油	少許



烹調方法：

1. 將甘筍絲、洋蔥碎、番薯絲、檸檬汁、生粉及蛋汁混合拌勻。
2. 加黑胡椒粉調味。
3. 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。
4. 每邊約煎兩分鐘直至兩面呈金黃色便成。



- 洋蔥、甘筍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，分量不宜過多