

滋味營養教室：一週健康早餐食譜

芝蛋治

材料（1人分量）：

麥包1片約40克、低脂芝士1片約21克、雞蛋1隻約55克、脫脂奶20毫升、芥花籽油1茶匙、香草適量。

選材要點：

麥包可增加膳食纖維，芝士可增加鈣質攝取，但緊記要選低脂肪的種類。

用具：多士爐、易潔鑊、鑊鏟、碗、筷子。

營養價值（每件）：

熱量248千卡、蛋白質16.4克、碳水化合物23.4克、脂肪10.9克、糖4.3克、鈉621毫克。

步驟：

1. 用多士爐將麥包烘至微焦。
2. 在小碗打發雞蛋，加入牛奶。
3. 下油至易潔鑊，倒入蛋液，煎蛋時將旁邊的蛋液撥到中間。
4. 將蛋反轉，另一面煎熟後，把蛋鋪在麵包上。
5. 在蛋上鋪上芝士，用蛋的餘溫將芝士溶化，灑上香草即成。



 配搭水果很健康！

香蕉牛油果三文治

材料（2人分量）：

麥包2片約80克、牛油果1個約105克（果肉）、香蕉1條約83克（果肉）、香草半茶匙。

選材要點：

牛油果是一種熱量較高的水果，但它所含的「不飽和脂肪」有助維持心臟和血管健康，而且它的味道與香蕉很相配，用來代替果醬塗麵包，是很不錯的選擇。注意，未熟透的牛油果又青又硬，要等其外皮由青色轉成啡色，而且按下去感覺到果實開始變軟才夠熟，切開才會有軟綿綿的果肉。

用具：多士爐、碗、刀、湯匙。

營養價值（每份）：

熱量221千卡、蛋白質5.7克、碳水化合物31.5克、脂肪9.4克、糖9.1克、鈉237毫克。

步驟：

1. 用多士爐將麥包烘至微焦。
2. 香蕉去皮切片，放在碗中。
3. 將牛油果切開一半，將果肉挑出來放在碗中，並去除果核。
4. 用湯匙（或小心地用刀）把果肉切細，拌勻。
5. 加入香草，然後在麥包塗上厚厚的一層即成。



 配搭牛奶很健康，記得選低脂的種類！



從GOSMART視頻觀看首四種早餐的製作步驟（<http://www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart/video/5abc6c2b86372>）



雜糧饅頭

材料（5人分量，共10件）：

麵粉250克、雜糧35克（亞麻籽、葵花籽、燕麥、芝麻，其他種籽、果仁亦可）、泡打粉3克、酵母3克、砂糖15克、水125毫升。

選材要點：

一般饅頭含豐富的澱粉質，能提供身體所需的能量，本食譜加入其他種籽，不但增添食物的香味，還增添膳食纖維、礦物質和有益的脂肪酸。

用具：攪拌用的大碗、蒸鍋、棍子、筷子、刀、烘焙紙。

營養價值（每2件）：

熱量226千卡、蛋白質6.5克、碳水化合物42.0克、脂肪3.1克、糖3.9克、鈉59毫克。

步驟：

1. 在大碗中逐一放入水、砂糖、麵粉、泡打粉和酵母，拌勻。
2. 將上述材料搓成粉團，然後用蓋蓋好（或用保鮮紙覆蓋）。靜靜放置一小時進行基本發酵（讓酵母產生的氣泡會令蒸出來的饅頭變鬆軟）。
3. 在粉團中間加入雜糧，搓勻。
4. 將粉團壓成長條形，平均切成10件，放在烘焙紙上。
5. 將一鍋水煮滾，把饅頭放入蒸鍋，蓋好後立即熄火，靜待10至15分鐘，利用蒸鍋的餘溫讓粉團進行第二次發酵（因為在做型時會將部分氣泡搓走，需要進行第二次發酵，令饅頭變得鬆軟）。
6. 以大火蒸12分鐘，小心取出即成。



 配搭牛奶可補充身體所需的蛋白質！

蔬菜湯餃子

材料（2人分量）：

雪藏餃子10隻約150克（椰菜和雞肉餡）、生菜1碗約115克、靈芝菇半碗約52克、粗鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙、生抽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、麻油1茶匙。

選材要點：

一般雪藏餃子經已調味並加入一定分量的鹽，若以自己包的餃子取代會更健康，因為可控制鹽的用量。但由於雪藏餃子非常方便，是做早餐的一個不錯的選擇。

用具：鍋子、湯勺、碗。

營養價值（1碗連150毫升湯水）：

熱量179千卡、蛋白質8.7克、碳水化合物12.8克、脂肪10.2克、糖1.0克、鈉705毫克。

步驟：

1. 將生菜、靈芝菇徹底清洗，剪去菇腳並剔除過小的菇。
2. 將一鍋水煮滾（約750毫升），放入餃子煮大約5分鐘。
3. 下鹽、生抽和麻油，再下靈芝菇和生菜，煮2至3分鐘（要不時攪拌一下）。
4. 熄火後將餃子舀在碗中，即成。



 下次可以嘗試親自包餃子！



西蘭花雞柳通心粉

材料（5人分量，共10件）：

通心粉約141克、西蘭花1碗102克、粟米4湯匙57克、雞腿肉40克、芥花籽油1茶匙（炒肉用）、生抽1茶匙（放湯用）、麻油1茶匙（放湯用）、粗鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙（放湯用）。

醃料：生抽（減鹽） $\frac{1}{2}$ 茶匙、麻油 $\frac{1}{2}$ 茶匙、生粉1茶匙、胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙。

選材要點：

西蘭花含豐富的維生素和膳食纖維，屬於十字花科，花瓣呈十字型，與椰菜花、菜心和芥蘭等同樣能預防疾病，對健康有莫大益處。此外，雞肉可提供兒童生長所需的蛋白質，只要在處理時先去除雞皮和可見的肥膏，就可減少脂肪攝取。

用具：鍋子或易潔鑊、湯勺、碗、刀、砧板。

營養價值（1碗連200毫升湯水）：

熱量231千卡、蛋白質9.3克、碳水化合物39.1克、脂肪5.0克、糖3.5克、鈉223毫克。



配搭豆漿很健康，記得選低糖的種類！

步驟：

1. 雞肉洗淨、去皮、切件，放入醃料醃10至15分鐘。
2. 在易潔鑊下少許油，將雞肉煎熟，放在碗裏備用。
3. 將一鍋水煮滾（約1000毫升），放入通心粉煮6至7分鐘，期間放入西蘭花，並不時攪拌，避免黏着鍋底。
4. 最後放入雞肉和粟米，多煮一兩分鐘令食物徹底煮熟。
5. 熄火後將通心粉和配菜舀在碗中，即成。



雞蛋鬆餅

材料（3至4人分量，共6件）：

雞蛋5隻275克、馬鈴薯（條）64克、免治豬肉80克、西蘭花（粒）28克、靈芝菇（粒）28克、燈籠椒（粒）28克、粟米粒18克、洋蔥粒20克、芥花籽油1茶匙（炒肉和塗焗盤用）。

醃料：生抽（減鹽）1茶匙、砂糖半茶匙、麻油半茶匙、生粉1茶匙。

選材要點：

本食譜列出的食材種類其實沒有限制，你可先檢視家中尚有哪些食物，取一點用來做鬆餅；你也可用蛋白代替全蛋，或減少豬肉的分量，以進一步減少熱量和脂肪的攝取。將做好的鬆餅放入雪櫃可保存數天，早上翻熱就成為美味的早餐。

用具：焗爐、鬆餅焗盤、大碗、湯匙、刀、砧板、易潔鑊。

營養價值（2件）：熱量253千卡、蛋白質17.2克、碳水化合物8.0克、脂肪16.9克、糖2.9克、鈉223毫克。

步驟：

1. 將醃料放入豬肉，拌勻，醃10分鐘。
2. 在易潔鑊下少許油，將豬肉炒熟。
3. 加洋蔥，炒至軟身，盛起備用。
4. 打5隻雞蛋，加入燈籠椒粒、粟米粒、西蘭花、靈芝菇拌勻。
5. 在鬆餅焗盤塗上少許油，可避免脫模時黏住焗盤。
6. 先加入馬鈴薯和豬肉，再倒入蛋漿。
7. 將焗盤放入已預熱至攝氏180度的焗爐，焗20分鐘。
8. 涼後用刀叉將鬆餅取出即成（如灑上紅椒粉和香草會更加惹味）。



一次多做幾件，未來幾天都可以吃到蛋白質豐富的早餐！

水果伴班戟

材料（6人分量，共12件）：

麵粉兩杯320克、泡打粉10克、砂糖8克、芥花籽油30克、雞蛋兩隻、脫脂奶375毫升、水125毫升。

伴碟（每碟）：

草莓半杯約97克、藍莓約50克、蜜糖 $2\frac{1}{2}$ 茶匙10克。

選材要點：

傳統班戟食譜所列的砂糖和牛油用量較多，本食譜以芥花籽油代替牛油，以脫脂奶代替全脂奶，又減少砂糖的用量，效果也一樣好。雖然預備材料和煎班戟的時間頗長，但過程很有趣，作為週末早上的親子活動是最好不過的。

用具：食物磅、易潔鑊、鑊鏟、湯勺、碟子、電動攪拌器、攪拌用的大碗。

營養價值（2件班戟連伴碟）：

熱量376千卡、蛋白質10.5克、碳水化合物67.1克、脂肪8.1克、糖23.8克、鈉221毫克。

步驟：

1. 在其中一個大碗倒入麵粉、砂糖和泡打粉，拌勻。
2. 在另一個大碗倒入液態材料（雞蛋、奶、芥花籽油、水），並用攪拌器慢速拌勻。
3. 將液態材料分三次倒進麵粉中，用攪拌器拌成麵糊，靜置10分鐘。
4. 在易潔鑊上塗少許油，舀一湯勺麵糊下鑊（無需太滿）。
5. 用小火將麵糊的一面煎熟，期間觀察麵糊表面均勻地產生氣泡，直至全塊（連中心位置）的顏色也轉深，並看見班戟邊緣微微升起，再煎30秒就可以用鑊鏟將班戟反轉。
6. 煎第一面需時2至3分鐘，但要看火的大小，煎另一面需時較短，煎熟後上碟。
7. 重複煎班戟，麵糊的分量大約可做12塊。
8. 最後加上你喜歡的水果和蜜糖，可增加風味。



 多一些香甜的水果，就無需下太多蜜糖或糖漿！



從GOSMART視頻觀看第五至第七日的早餐製作步驟
(<http://www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart/video/5abc731814bc8>)

