

# 滋味營養教室：健康派對食譜



## 芝士青瓜卷

### 材料（6人分量，共18件）：

麥包6片、低脂芝士6片、蔬菜2碗（約45克）、仿蟹柳8至9條、青瓜半條（約72克）。

### 選材要點：

麥包和蔬菜可增加膳食纖維，芝士可增加鈣質攝取，但緊記要選低脂肪的種類。

**用具：**碟子、刀、砧板、保鮮紙、牙籤。

### 營養價值（每件）：

熱量49千卡、蛋白質3.3克、碳水化合物8.1克、脂肪0.7克、糖0.9克、鈉199毫克。

### 步驟：

1. 將蔬菜和青瓜清洗乾淨，按照麵包的闊度切青瓜條。
2. 去除仿蟹柳的包裝備用（可預先加熱後放涼備用）。
3. 去除多餘的麵包邊皮。
4. 在碟上鋪上一層保鮮紙，放上麵包並逐一鋪上材料，包括芝士、蔬菜、蟹柳和青瓜。
5. 由近至遠，利用保鮮紙將麵包捲起來，一邊捲一邊解開保鮮紙，最後向內均衡地將麵包壓實。
6. 用三支牙籤固定麵包卷，用刀平均切開三份即成。
7. 重複步驟4至6（保鮮紙可重用），直至完成所有麵包卷。



無需開爐，小朋友都做得得到！



觀看製作視頻：<http://www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart/video/5abc6350613b4>



## 菠蘿雞柳串

### 材料（6人分量，共12串）：

新鮮菠蘿約218克、車厘茄約120克、雞腿肉兩塊約228克、花生油2茶匙、黑芝麻 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

**醃料：**粗鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙、砂糖1茶匙、生粉2茶匙、麻油1茶匙、生抽1茶匙、胡椒粉半茶匙。

### 選材要點：

新鮮菠蘿的糖分比罐裝菠蘿少，而雞腿肉比香腸更健康，因此本食物可取代常見的「罐頭菠蘿腸仔串」。

**用具：**易潔鑊、鑊鏟、碗子、刀、砧板、筷子、竹籤。

### 營養價值（每串）：

熱量47千卡、蛋白質3.7克、碳水化合物3.7克、脂肪2.0克、糖2.6克、鈉64毫克。

### 步驟：

1. 將雞腿肉去皮、切件，將醃料放入雞肉，拌勻醃10分鐘。
2. 將菠蘿切件，車厘茄洗淨備用。
3. 在易潔鑊下油，將雞肉煎熟。
4. 在雞肉灑上黑芝麻，放涼備用。
5. 小心地將菠蘿、雞肉及車厘茄用竹籤串起即成。



以此代替常見的罐頭菠蘿腸仔串是最好不過的！



觀看製作視頻：<http://www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart/video/5abc5aa9a3228>



# 薯仔煎餅

## 材料（6至7人分量，共13件）：

馬鈴薯1個、洋蔥 $\frac{1}{8}$ 個、雞蛋1隻、紅腰豆80克、粟米80克、麵包糠25克、生粉4茶匙、芥花籽油2茶匙、鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙、胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

## 選材要點：

紅腰豆和粟米可增加膳食纖維，罐裝很方便，營養價值與新鮮的差不多。人們常用麵包糠做油炸食物的裹粉，這次用來煎，效果一樣好。

**用具：**易潔鑊、鑊鏟、刀、砧板、叉、筷子、蔬果削皮刀。

## 營養價值（每2件）：

熱量70千卡、蛋白質2.6克、碳水化合物13.6克、脂肪1.0克、糖1.8克、鈉171毫克。

## 步驟：

1. 馬鈴薯去皮、切粒。洋蔥去皮，切粒。
2. 在易潔鑊下少許油，將紅腰豆和洋蔥炒香。
3. 將薯仔放進水中煮5分鐘，盛在碗中，用叉子壓成薯蓉。
4. 在薯蓉加入鹽和胡椒粉調味，再加入粟米、紅腰豆及洋蔥拌勻。
5. 取出少少薯蓉混合物並搓成球型（將手弄濕可減少黏住材料的情況）。
6. 將雞蛋打發成蛋液。將薯蓉球依次序撲上生粉，再沾蛋液和麵包糠。
7. 在易潔鑊下少許油，將薯蓉球煎成小薯餅即成（但不需壓得太過扁平）。



☝ 又飽又好味的煎薯餅！



觀看製作視頻：<https://www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart/video/5bbebc11606a8>



# 紅椒薯蓉球

## 材料（6至7人分量，共14件）：

馬鈴薯2個、紅燈籠椒（中型）1個150克、芝士2片約38克、燕麥片50克、粗鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙、香草1茶匙。

## 選材要點：

紅色的燈籠椒含豐富維生素C，比未完全成熟的青椒更清甜。燕麥含豐富纖維，多吃有助維持心臟和血管健康。

**用具：**焗爐、碗子、刀、砧板、叉、蔬果削皮刀。

## 營養價值（每2件）：

熱量91.4千卡、蛋白質3.9克、碳水化合物15.6克、脂肪1.2克、糖2.1克、鈉233毫克。

## 步驟：

1. 將馬鈴薯洗淨、切粒，放進水中煮5分鐘（或用微波爐加熱，效果一樣好）。
2. 將馬鈴薯盛在碗中，用叉壓成薯蓉，加入鹽和胡椒粉調味。
3. 將芝士切粒備用。紅椒洗淨後，去籽並切粒。
4. 將紅椒和燕麥加入薯蓉，拌勻。
5. 在焗盤上塗少許油，將薯蓉搓成小球放在焗盤上，最後將芝士粒放在薯蓉上，並均勻地灑上香草。
6. 將薯蓉球放進已預熱至200度的焗爐，焗10分鐘至芝士溶化即成。



☝ 這做法讓孩子發現燈籠椒原來很好吃！



觀看製作視頻：<http://www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart/video/5abc585c44e54>



## 提子曲奇

### 材料（5人分量，共10塊）：

燕麥60克、麵粉60克、牛油28克、砂糖25克、雞蛋1隻、葡萄乾40克、肉桂粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙、發粉半茶匙。

### 選材要點：

上述牛油和砂糖的分量較常見的食譜減少一半用量，因此曲奇的口味會比較實而且沒那麼甜。如希望進一步減少飽和脂肪的攝取，可以芥花籽油代替牛油。

**用具：**食物磅、焗爐、電動攪拌器、大碗和小碗、烘焙紙。

### 營養價值（每2塊）：

熱量176千卡、蛋白質7.2克、碳水化合物28.3克、脂肪5.9克、糖10.1克、鈉41毫克。

### 步驟：

1. 用小碗打雞蛋，將蛋黃在蛋殼兩邊倒，留下蛋白備用。
2. 將砂糖和牛油放入大碗，用電動攪拌器打至淡黃色，加入蛋白繼續攪拌。另外，將麵粉、燕麥、肉桂粉和發粉拌勻。
3. 將混好的麵粉加入蛋白混合液，並搓成粉團，再加入提子乾，搓勻。
4. 在焗盤上放一張牛油紙，將粉團分為十等份，並壓成小圓餅，放在焗盤上。
5. 將餅放進已預熱至180度的焗爐，焗12至15分鐘。小心取出，放涼後即成。



觀看製作視頻：<http://www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart/video/5abc4df324cc7>



## 南瓜馬拉糕

### 材料（10人分量，共10件）：

南瓜240克、雞蛋（蛋白）4隻、紅糖30克、麵粉60克、自發粉60克、雜籽仁5克（葵花籽、南瓜籽、松子仁）、芥花籽油少許。

### 選材要點：

南瓜含豐富的胡蘿蔔素和膳食纖維，是很多人喜愛的食物。紅糖就是蔗糖，所含的礦物質較砂糖豐富。南瓜帶天然的甜味，增加其分量可進一步減少糖的用量。

### 用具：

食物磅、蒸鍋或蒸隔、刮刀、刀、砧板、叉、篩子、糕盤、大碗、電動攪拌器。

### 營養價值（每件）：

熱量88千卡、蛋白質11.7克、碳水化合物17.5克、脂肪0.8克、糖4.6克、鈉58毫克。

### 步驟：

1. 將南瓜切粒，蒸5分鐘（或用微波爐加熱，效果一樣好），取南瓜時要小心蒸汽燙傷。取 $\frac{2}{3}$ 蒸熟的南瓜，用叉壓成南瓜蓉。
2. 用大碗打雞蛋，將蛋黃在蛋殼兩邊倒便可留下蛋白。用電動攪拌器將蛋白打勻，加入紅糖並打至企身（需時6至8分鐘）。
3. 用篩子將麵粉及自發粉同篩進蛋白中，輕輕拌成麵糊。
4. 在麵糊加入南瓜蓉及南瓜粒，輕輕拌勻。
5. 在糕盤塗少許油，將麵糊倒入糕盤中，在糕面均勻鋪上雜籽仁。
6. 大火蒸25至30分鐘（用毛巾包着鍋蓋，可防止蒸氣形成的倒汗水滴在糕上）。
7. 小心從糕盤取出南瓜糕，徹底放涼，以防止水蒸氣令糕的底部變濕。放涼後切件即成。



 沒有焗爐的家庭也可做出美味蛋糕！



觀看製作視頻：<http://www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart/video/5abc66349ee28>

