

小廚佳餚

帶着有營小熊上學去

如何食得有「營」?

想孩子們有健康的骨骼和牙齒，必須每天食用兩份含高鈣質的食品，舉例一份含高鈣質的食品，相等於一杯250毫升牛奶和兩片芝士。

這個便當裏的菠菜雖然含有豐富植物性鐵質，但這種鐵質比起動物來源的鐵質較難被身體吸收。要促進身體吸收植物中的鐵質，我們可以配上新鮮的番茄或燈籠椒等含有豐富維他命C的食物一起食用。

家長們可以從小和孩子培養

低鈉飲食習慣，煮食時減少使用鹽或豉油等含有高鈉質的調味料。相反我們可以多用乾葱和蒜頭等天然的低鈉食材來調味，既能減低孩子們日後患上高血壓、中風等疾病的風險，又能讓小朋友從小開始品嚐食物的天然味道。

均衡的正餐應含有五穀類、蛋白質和蔬菜才叫有「營」。

這個便當既健康，又可愛，我鼓勵家長跟小朋友一起創作和烹調！

材料

- 菠菜1碗
- 芝麻少許
- 白飯 $\frac{1}{2}$ 碗
- 紅/糙米2湯匙
- 葱1條
- 油1茶匙
- 鹽少許
- 紫菜少許

小貼士：
用熱鍋炒過的芝麻更香，但千萬別落油炒呢！

- 乾葱1顆
- 芝士1片
- 番茄 $\frac{1}{2}$ 個
- 蛋2隻



快復課了！
家長都希望子女們上課時能集中精神，
並有健康的體魄，
食得有「營」固然重要，
充足的睡眠也很需要的，
就像今期教大家整的便當裏的兩隻小熊
一樣，
睡得多甜美呢！



步驟



1. 先將番茄、乾葱（去皮）切碎、備用。
2. 將蛋拂勻，加入乾葱和少許鹽。在平底鑊掃上一茶匙油，倒下蛋液，以慢火煎成奄列，待涼後盛起。
3. 在飯盒底部鋪上少許白飯當作「枕頭」；剩下的白飯搓成一個較小的熊頭。用紅/糙米搓成一個較大的熊頭，放在「枕頭」上。

4. 用大火蒸熟菠菜後放入冰塊裏，之後榨乾水分，把菠菜捲成小圈子，小圈中間放上切好的番茄，加上芝麻，錦上添花。
5. 用紫菜做成小熊的雙眼，然後用葱的白色部分和紫菜做成小熊的鼻子。
6. 最後加上芝士片，幫小熊們蓋上「被子」，即成！



營養師小檔案



石芷茵在英國倫敦國王學院（King's College London）獲得臨床營養學碩士學位，及後在香港大學專業進修學院（HKUSPACE）修讀營養治療學深造文憑，成為香港認可營養師。

個人網頁：www.tiffanyshek.com

Instagram/Facebook：tsheknutrition