



最緊要夠營
親子食譜

合輯：

世界宣明會

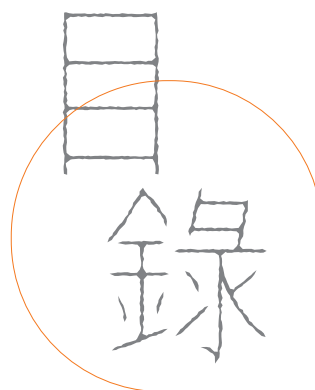


你想孩子夠營嗎？

煮得夠營一定又難又貴？

夠營菜式都不好吃嗎？





序	01
煮得夠營必修課	03

親子營養食譜

皮膚健康

南瓜香蕉黑芝麻班戟	06
蕃茄薯仔紅衫魚湯	08

眼睛健康

粟米漢堡蛋	10
薑黃南瓜紅蘿蔔燴豆腐	12

頭腦精靈

木耳腰果彩虹炒肉片	14
香草黃花魚配紫椰菜	16

強骨增高

乳酪生果梳打餅	18
白汁菠菜雞柳意粉	20

腸胃健康

紅棗雪耳蘋果桃膠糖水	22
藍莓香蕉乳酪雪條	24

鞏固免疫力

雜錦南瓜海鮮飯	26
菠蘿三色椒炒牛肉	28

心臟健康

牛油果醬三文魚蘆筍蝴蝶粉	30
蕃茄羅勒蝦仁意粉	32

認識宣明會	34
-------	----





相信沒有人會反對孩子要均衡飲食，但要培養孩子良好的飲食習慣，是需要與他們鬥智鬥力的——「智」是如何變化和創新，而「力」就是專業人士加力！

自2021年起，香港世界宣明會推出了「最緊要夠營」項目，透過營養講座、工作坊，還有註冊營養師的一對一諮詢，我們與本地基層家庭分享了許多實用的營養知識和技巧，帮助大家建立良好的飲食習慣。不僅如此，我們還鼓勵親子一起動手設計營養又經濟的菜式，讓孩子們在參與中學會如何吃得健康、吃得均衡。

我們非常珍惜每一位參與項目的家長和孩子的創意和努力，特別精選了14道菜式，並邀請我們的合作伙伴——香港社區營養師協會的註冊營養師參與編撰，匯集成這本《最緊要夠營親子食譜》。這本食譜不僅展示了如何讓孩子們吃得營養又健康，還希望傳遞一個訊息：即使是最普通的食材，只要加點心思和創意，也能為孩子帶來均衡及豐富的飲食，長遠改善偏食或營養不均問題。

每位家長都希望孩子吃得健康、長得強壯，這也是宣明會一直以來在本地推動「營養與健康」工作的目標。我們希望這本食譜能成為你和孩子之間的橋樑，讓你們一起動手做菜，享受親子時光。

香港世界宣明會 總幹事

馮丹媚



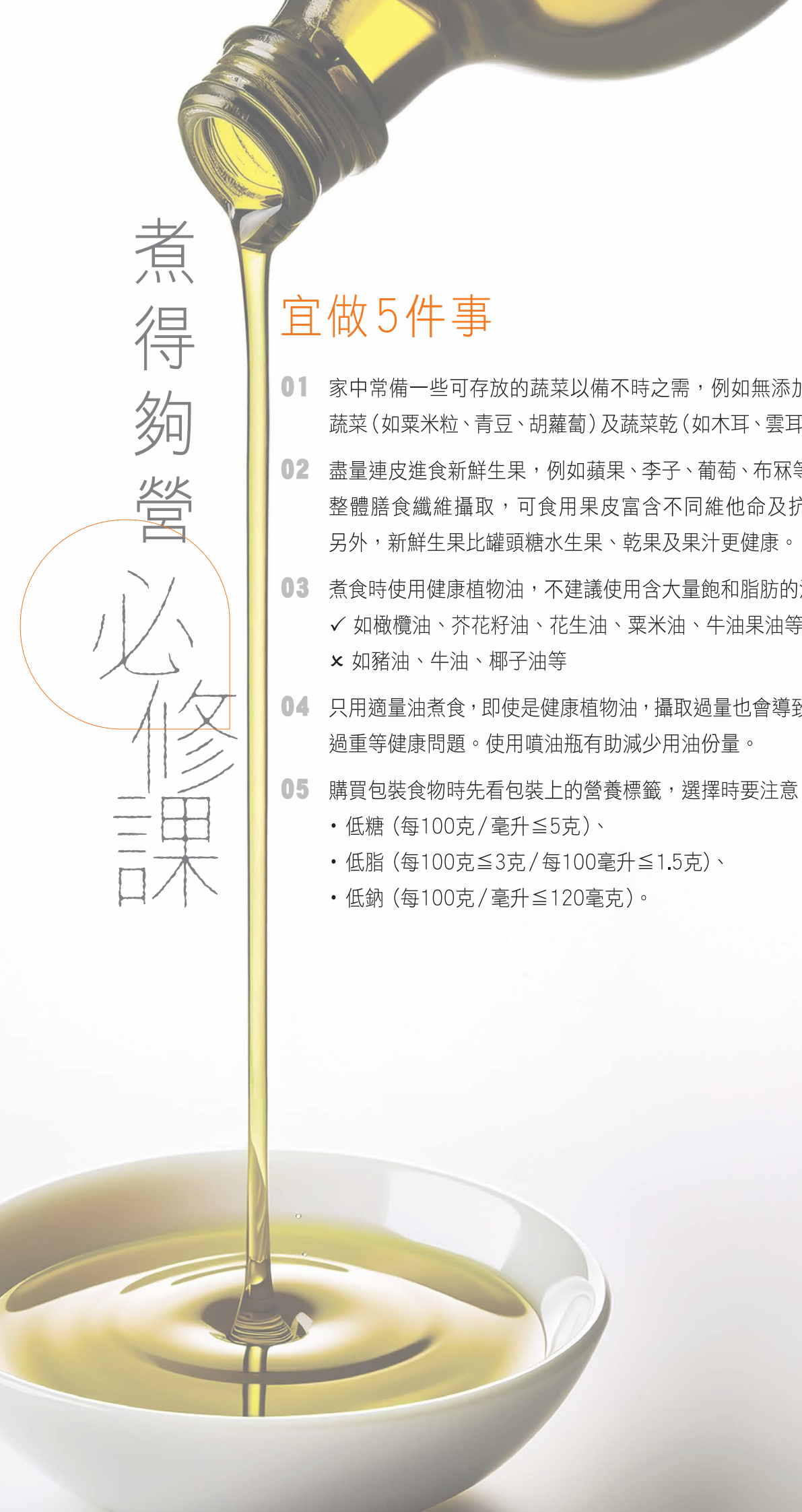
「營養」是孩子健康成長的重要元素，但對基層家庭來說，如何在有限資源下為孩子提供健康又均衡的飲食，卻是一個大挑戰。作為社區營養師，我們的角色是根據孩子的需要，設計個人化餐單和食譜，並持續、有效地提昇基層家長對營養概念的認知，掌握烹調技巧，協助他們為孩子創造更多健康選擇。

在「最緊要夠營」項目中，香港社區營養師協會很榮幸與香港世界宣明會合作，我們在營養諮詢和工作坊中與家長和孩子一起探索了多種有趣而實用的烹調方法，又透過互動遊戲及烹飪活動提昇孩子對健康食物的認知，這些活動讓他們願意嘗試更多健康食材，逐漸改變了他們對蔬菜、水果、奶類食物的抗拒，甚至開始愛上健康飲食而主動要求媽媽煮「好味又健康」的餸菜。

我們相信「營養」並不等於「昂貴」。只要掌握正確的食材配搭技巧和烹調方法，每個家庭都能輕鬆實現健康飲食的目標。這本食譜正是我們與家長和孩子們共同努力的成果，內容涵蓋多款簡單易做的有營食譜，專為基層家庭設計，幫助大家在繁忙的日常生活中也能輕鬆準備健康餐膳。我們希望透過這本食譜，將經驗和理念傳遞給更多家庭，讓每個孩子都能營養均衡地健康成長。

香港社區營養師協會 主席

梁穎恩



煮得夠營

必修課

宜做5件事

- 01** 家中常備一些可存放的蔬菜以備不時之需，例如無添加鹽的急凍蔬菜（如粟米粒、青豆、胡蘿蔔）及蔬菜乾（如木耳、雲耳、紫菜）。
- 02** 盡量連皮進食新鮮生果，例如蘋果、李子、葡萄、布祿等不但增加整體膳食纖維攝取，可食用果皮富含不同維他命及抗氧化物。另外，新鮮生果比罐頭糖水生果、乾果及果汁更健康。
- 03** 煮食時使用健康植物油，不建議使用含大量飽和脂肪的油類：
✓ 如橄欖油、芥花籽油、花生油、粟米油、牛油果油等
✗ 如豬油、牛油、椰子油等
- 04** 只用適量油煮食，即使是健康植物油，攝取過量也會導致心臟病、過重等健康問題。使用噴油瓶有助減少用油份量。
- 05** 購買包裝食物時先看包裝上的營養標籤，選擇時要注意：
 - 低糖（每100克／毫升 $\leq$ 5克）、
 - 低脂（每100克 $\leq$ 3克／每100毫升 $\leq$ 1.5克）、
 - 低鈉（每100克／毫升 $\leq$ 120毫克）。

多做7件事

- 01** 實行「彩虹飲食法」，配搭紅色、橙色、黃色、綠色、藍紫色、白啡色及黑色7大顏色蔬菜生果進食，均衡地攝取不同的維他命、礦物質、抗氧化物及纖維等營養素。

顏色	功效	蔬果例子
● 紅色	抗氧化，支持細胞、心血管健康	蕃茄、紅椒、連皮蘋果
● 橙色	保持皮膚、眼睛健康	南瓜、紅蘿蔔、番薯
● 黃色	保護眼睛，支持免疫力	粟米、黃椒、菠蘿
● 綠色	幫助製造紅血球，有助骨骼健康	菠菜、西蘭花、芥蘭
● 藍紫色	抗氧化，保護細胞，有助記憶力	茄子、紫椰菜、藍莓
● 白啡色	強化心血管，提高免疫力	蒜頭、蘑菇、洋葱
● 黑色	調節免疫系統，降低患癌風險	黑木耳、黑芝麻

- 02** 多以全穀類食物作為主食(如糙米、小米、藜麥、全麥麵包、原粒麥皮及全麥餅乾等)代替精製五穀(如白米、白麵包、白麵條、米粉等)，以增加膳食纖維、維他命、礦物質及多種營養素的攝取。
- 03** 多選擇低脂肪、不經油炸的麵類(如蕎麥麵、全麥意粉、糙米米粉、非油炸麵等)。
- 04** 多選擇低脂肪的優質蛋白質來源(如瘦肉、雞蛋、雞柳、豆類或非油炸豆製品、海鮮、魚等)。另外，烹調肉類前先去除動物脂肪和皮層，減少整體飽和脂肪攝取。
- 05** 多選擇低脂／脫脂的奶類產品和低糖／無糖的植物奶，減少飽和脂肪攝取。如飲用奶製品後容易腸胃不適，可選擇高鈣植物奶，或者其他高鈣食物(如硬豆腐和深綠色蔬菜)。
- 06** 多使用低脂的烹飪方法，如蒸、焗、焯、少油快炒及上湯浸等，避免油炸或使用大量油份煎的煮法。
- 07** 多使用天然的香草、香料來調味(如洋葱、大蒜、薑、羅勒、迷迭香、香茅、香葱、薑黃粉、黑胡椒、新鮮辣椒等)，不但為食物提香氣及風味，香料的鈉含量低，可預防水腫及高血壓問題。

少做4件事

- 01** 減少食用加工及醃製食品（如午餐肉、鹹魚、香腸、泡菜等），這些食物不但含較多鹽和糖，也含有其他化學防腐劑和添加劑，過量進食容易增加患上高血壓和癌症的機會。
- 02** 減少使用白砂糖、紅糖、冰糖及蜜糖等添加糖煮食，可選用天然的水果、果乾等調味，亦可考慮使用天然代糖（如羅漢果糖、甜菊糖等）。
- 03** 減少烹煮蔬菜的時間，以減低營養素流失。
- 04** 閱讀營養標籤，避免選擇含有反式脂肪的食物。



南瓜香蕉 黑芝麻班戟

(2人份)



| 賴海倫 + 梁海儀 + 家長 |

“香蕉班戟是既方便又好味的健康早餐。”



20分鐘



香蕉、黑芝麻、
南瓜、低脂牛奶



平底鑊、湯匙、
茶匙、量杯

材料



麵粉	4湯匙
香蕉	1/2條
南瓜	1/4碗
黑芝麻（熟）	1湯匙
雞蛋	1隻
低脂牛奶	60毫升
油	1/3茶匙

烹調步驟

- 01 將南瓜蒸熟，並用叉壓成蓉，備用。
- 02 將香蕉去皮用叉壓成蓉，備用。
- 03 將食譜中所有材料混合並拌勻。
- 04 將3湯匙混合物倒在預熱的平底鑊中，用小火兩面煎熟即可。



營養小貼士

- 01 香蕉含豐富維他命B6，幫助減低皮膚炎症。
- 02 黑芝麻含豐富不飽和脂肪酸，幫助滋潤皮膚。
- 03 南瓜含豐富胡蘿蔔素，幫助修補紫外線造成的皮膚損害，維持皮膚健康。
- 04 牛奶含豐富鈣質，是維持皮膚表皮層正常代謝功能的主要元素之一。

蕃茄薯仔紅衫魚湯

(4人份)



| 陳靖凱 + 家長 |

“某天帶女兒到街市買魷，她說想喝蕃茄薯仔湯，令我憶起童年時媽媽煮的蕃茄薯仔紅衫魚湯，味道很好，便想煲給她喝，營養豐富又有助孩子長高。”



40 分鐘

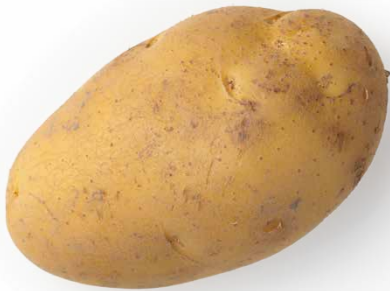


蕃茄、紅衫魚、
薯仔



平底鑊、湯煲、
茶匙、量杯

材料



紅衫魚	2 條
蕃茄 (切件)	2 個
薯仔 (切件)	2 個
薑 (切片)	3 片
蔥 (切粒)	適量
紅蔥頭 (切片)	適量
鹽	1/4 茶匙
黑胡椒碎	少許
水	1 公升

烹調步驟

- 01 預熱平底鑊，將薑片及紅蔥頭爆香；加入紅衫魚，將魚兩面煎熟備用。
- 02 將水煲滾，加入切件薯仔及蕃茄，煮15－20分鐘。
- 03 將煎香的紅衫魚加進薯仔及蕃茄湯內，煲20分鐘。
- 04 加入少許黑胡椒碎、鹽及蔥粒調味即可。

營養小貼士

- 01 蕃茄富含維他命C及茄紅素，兩種都是強大的抗氧化物，能減低自由基對皮膚細胞的侵害。而當中維他命C亦幫助膠原蛋白的合成，維持皮膚彈性及健康。
- 02 紅衫魚是奧米加3的來源之一，每100克紅衫魚含有820毫克奧米加3。奧米加3具抗氧化及抗炎作用，能減低皮膚產生炎症反應的機會，以及減輕紫外線對皮膚細胞的傷害。
- 03 薯仔含有豐富抗性澱粉，在腸道被分解後會成為腸道內益菌的食物，有利腸道健康。研究指出，當腸內的益菌生態達至平衡，可有助減輕皮膚出現過敏的機會。

粟米漢堡蛋白

(4人份)



| 李千柔 + 家長 |

“因為小朋友大都不愛吃蛋黃，卻愛吃漢堡包，我便想起將焗蛋結合蔬菜、蕃茄和芝士，讓蛋黃更容易入口，小朋友可以吸收到全蛋的營養。”



15分鐘



蕃茄、粟米、
雞蛋



熟食砧板、煲、
湯匙

材料



粟米（罐裝）	4湯匙
雞蛋	4隻
蕃茄	1個
青瓜	1/4條
低脂沙律醬	1湯匙
芝士	1片
牙籤	4支

烹調步驟

- 01 將雞蛋焗熟，放涼去殼備用。
- 02 蕃茄和青瓜洗淨，切片。
- 03 粟米瀝乾水，和沙律醬拌勻。
- 04 芝士切成4小塊。
- 05 雞蛋切半，準備組裝雞蛋漢堡。
- 06 先從底部開始。在半隻雞蛋上放上粟米沙律、蕃茄、青瓜和芝士；將另一半雞蛋放在最上面。用牙籤固定整個漢堡。

營養小貼士

- 01 蕃茄含豐富茄紅素，可減低紫外光和藍光對眼睛的損害，維持眼睛健康。
- 02 粟米含豐富葉黃素和玉米黃素，是維持眼部功能的主要元素之一。
- 03 雞蛋含豐富鋅質、葉黃素和玉米黃素，幫助保護眼睛健康。



薑黃南瓜 紅蘿蔔燴豆腐

(2人份)



| 廖梓欽 + 家長 |

“營養師說我的兒子需要補充鈣，可惜他不太愛喝奶，所以我便在豆腐菜式中加入紅蘿蔔粒和肉粒來煮，有菜有肉再加上薑黃粉，兒子更加喜歡。”



30 分鐘



南瓜、紅蘿蔔、
洋蔥、豆腐、
薑黃粉



深炒鑊、刨刀、
茶匙

材料

豆腐	1 盒
南瓜	1 小個
瘦豬肉碎	120 克
紅蘿蔔	1 條
洋蔥	1 個
薑黃粉	適量
白胡椒	適量
油	2 茶匙

烹調步驟

- 01** 南瓜、洋蔥和紅蘿蔔洗淨、去皮和切成細粒。
- 02** 豆腐切成細粒，備用。
- 03** 中大火加油熱鑊，把紅蘿蔔和洋蔥炒香。
- 04** 加入瘦豬肉碎和南瓜，炒香。
- 05** 加入豆腐、薑黃粉、白胡椒和 1 碗水。蓋上鑊蓋煮 5 分鐘，便可享用。



營養小貼士

- 01** 南瓜和紅蘿蔔含豐富胡蘿蔔素，幫助維持眼睛視力。
- 02** 洋蔥含豐富槲皮素和硫化合物，幫助保護眼睛黏膜，減少發炎的風險。
- 03** 豆腐含豐富鋅質和抗氧化物，幫助維持眼睛正常運作和減低患上眼疾的風險。

木耳彩 耳虹炒 腰果肉 果炒片

(4人份)



| 葉氏三兄弟 |

“菜式設計是希望做到營養均衡及色彩繽紛。”



20分鐘



腰果、紫洋蔥、
瘦豬肉片



深炒鑊、湯匙、
茶匙

材料

木耳(乾)	1/2碗
腰果	2湯匙
紫洋蔥	1個
三色椒	1條(共3個)
瘦豬肉片	320克
豉油	1湯匙
翠玉瓜	1條
油	2茶匙

烹調步驟

- 01** 木耳用水浸泡至軟身，瀝乾水備用。
- 02** 紫洋蔥去皮切塊；翠玉瓜切片；三色椒去籽切塊。
- 03** 中大火，加油熱鑊，將紫洋蔥炒香。然後加入瘦豬肉片翻炒。
- 04** 加入木耳、腰果、三色椒、翠玉瓜、豉油和半碗水，拌勻。蓋上鑊蓋煮10分鐘，便可享用。



營養小貼士

- 01** 紫洋蔥含豐富花青素，幫助鞏固腦部記憶和思維能力。
- 02** 腰果含豐富不飽和脂肪酸和硒質，幫助腦部神經系統的運作以及思維能力。
- 03** 瘦豬肉片是健康的蛋白質來源，是腦部製造神經傳遞物質的主要元素之一。

香草黃花魚

配紫椰菜

(2人份)



| 李晉 + 家長 |

“我們選擇黃花魚，因為它有豐富蛋白質、維生素和礦物質。而香草羅勒含有纖維、鐵、錳和維他命K。”



30 分鐘



黃花魚、
紫椰菜



平底鑊、湯匙、
茶匙

材料

黃花魚	1 條
紫椰菜 (切絲)	2 碗
薑 (切片)	3 片
雜錦香草碎	1 茶匙
鎮江醋	1 湯匙
蒜蓉	2 茶匙
鹽	1/3 茶匙
油	2 茶匙
黑胡椒碎	1/3 茶匙

烹調步驟

- 01** 洗淨黃花魚，瀝乾水。在魚的兩面灑上香草碎和少許鹽，醃15分鐘備用。
- 02** 將平底鑊預熱，加入油和薑片爆香。然後加入黃花魚，將魚兩面煎熟並煎至金黃色，盛起放在碟上。
- 03** 在同一鑊中，加入蒜蓉爆香。然後加入紫椰菜炒至軟身。
- 04** 加入鎮江醋、黑胡椒碎及鹽拌勻即可。

營養小貼士



- 01** 紫椰菜含豐富花青素，幫助增強腦部記憶和思維能力。
- 02** 黃花魚富含奧米加3，每100克黃花魚含有2,100毫克奧米加3，比三文魚每100克含1,460毫克還要多。而奧米加3脂肪酸的EPA和DHA，是構成腦部神經細胞的重要元素，可維持神經系統訊息的正常傳遞，有助保持良好記憶力及學習力。
- 03** 腦細胞構成的成分除了脂肪外，蛋白質也是重要的組成元素，因為腦部的神經細胞之間的信息傳遞是需要足夠的氨基酸，才能有效運作。豐富優質的蛋白質食物包括肉類、雞蛋、魚類及海鮮類。而黃花魚也富含蛋白質。
- 04** 香草含豐富抗氧化物，幫助維持腦部健康和記憶力。

乳酪生果梳打餅

(1人份)



| 黃耀星 + 家長 |

“這個食譜是突然想起營養師說可多吃乳酪，就問小朋友要否試做乳酪梳打餅作下午茶。我們都愛配搭不同食材，這樣吃便不會悶。”



5分鐘



乳酪、奇亞籽、
奇異果



碟、湯匙、
茶匙

材料

乳酪	1湯匙
奇亞籽	1茶匙
士多啤梨	1粒
奇異果	2片
高纖梳打餅	2片

烹調步驟

- 01 將乳酪和奇亞籽拌勻，放置15分鐘備用。
- 02 士多啤梨洗淨，切成細粒；奇異果去皮，切成細粒。
- 03 把乳酪和水果拌勻。然後配上高纖梳打餅一起享用。



營養小貼士

- 01 乳酪含豐富鈣質，幫助牙齒的健康和骨骼成長。
- 02 奇亞籽含豐富鈣質、鎂質和磷質，是構成健康骨骼的三大元素。
- 03 奇異果含豐富維他命C，幫助鈣質吸收，鞏固骨骼。

白汁菠菜 雞柳意粉

(4人份)



| 林祖賜 + 家長 |

“參加了宣明會的「最緊要夠營」活動，使我們獲益良多。學懂看營養標籤，吃得有營養。這道意粉都是從活動中學到的知識而想到，營養豐富看到都想吃。”



20 分鐘



低脂牛奶、
低脂芝士、
菠菜、雞柳



攪拌機、深炒鑊、
量杯、茶匙

材料



菠菜	4 碗
低脂牛奶	250 毫升
低脂芝士	3 片
雞柳	320 克
意粉	240 克
急凍粟米粒	1/2 碗
鹽	1/2 茶匙
黑胡椒碎	1/3 茶匙
蒜蓉	2 茶匙
油	3 茶匙

烹調步驟

- 01 將菠菜洗淨後切成小段。然後用攪拌機把菠菜和牛奶攪成菠菜蓉，備用。
- 02 按包裝袋指示把意粉煮熟，瀝乾水備用。
- 03 開中大火，加油熱鑊。將雞柳兩面煎至金黃色。
- 04 加入蒜蓉、粟米粒和意粉炒勻。
- 05 加入菠菜蓉、2 片芝士、鹽和黑椒碎。拌勻後煮 4 分鐘，然後盛起。
- 06 將餘下的 1 片芝士切絲，灑在意粉上面即可。

營養小貼士

- 01 牛奶和芝士富含鈣質，鈣質有助鞏固骨骼和牙齒健康。而維他命 D 能幫助鈣質吸收，含維生素 D 的食物包括蛋黃、三文魚或添加了維生素 D 的牛奶。另外，曬 5-15 分鐘太陽，亦有助維持體內維他命 D 處於較高水平。
- 02 深綠色蔬菜含鈣質。攝取足夠鈣質除了預防骨質疏鬆外，亦幫助維持心臟、肌肉、神經的正常功能。
- 03 雞柳是優質蛋白質來源之一，能為身體提供 9 種必需氨基酸，是維持骨骼及肌肉健康的重要元素。攝取足夠蛋白質的食物，例如肉類、雞蛋、魚類及海鮮等有助強化骨骼的發育及成長。

紅棗雪耳蘋果 桃膠糖水

(2人份)



| 黃鈺婷 + 家長 |

“媽媽以前曾經煮這道糖水，再放進雪櫃冷藏，小朋友喜歡吃，還有這些材料都很有營養。”



40 分鐘



雪耳、蘋果、
杞子、桃膠



湯煲、湯匙、
茶匙

材料



紅棗	5 粒
雪耳	2 個
蘋果	2 個
桃膠	2 湯匙
杞子	2 茶匙
冰糖	約 1/2 湯匙



烹調步驟

- 01 桃膠用水浸泡過夜至軟身。然後用水洗淨清除雜質，瀝乾水備用。
- 02 雪耳和蘋果洗淨切粒。
- 03 紅棗洗淨去核。
- 04 將桃膠放入湯煲內，再加入1公升水，煮20分鐘。
- 05 加入所有的材料，煮20分鐘，便可享用。

營養小貼士

- 01 雪耳和桃膠含豐富纖維，有助腸道益生菌平衡，並預防便秘。
- 02 蘋果含豐富果膠，是一種對腸道有益的益生元。
- 03 杞子含豐富纖維，幫助促進腸道蠕動，維持健康的腸道。



藍莓香蕉 乳酪雪條

(1人份)



| 洪靜霖 + 家長 |

“這道菜式糖份較少比較健康，
又可以和女兒一齊合作完成任務，
很有滿足感。”



10分鐘預備
2小時冷藏



低脂乳酪、
低脂牛奶、香蕉、
藍莓



叉子、雪條模具、
湯匙

材料



低脂乳酪	3湯匙
低脂牛奶	3湯匙
藍莓	1湯匙
香蕉	1/2條

烹調步驟

- 01 用叉子將香蕉壓成蓉，加入藍莓、乳酪、牛奶均勻攪拌。
- 02 將已攪拌的材料放入雪條模具，放置冰箱冷藏最少2小時。

營養小貼士

- 01 乳酪含豐富益生菌，幫助維持腸道健康。
- 02 藍莓含豐富益生元，有助維持腸道益生菌的健康。
- 03 香蕉含豐富纖維，幫助促進腸道蠕動，預防便秘。



雜錦南瓜 海鮮飯

(2人份)



| 伍健平 + 家長 |

“之前收到朋友送的薑黃粉，我試煮了薑黃粉焗雞飯，兒子很喜歡吃，今次則配搭海鮮來煮。”



30 分鐘



甘筍、薑黃粉、
蝦、青口



電飯煲、平底鑊、量杯、
茶匙、湯匙

材料



提子乾	2湯匙
急凍蝦	8隻
急凍青口	8隻
南瓜	1碗
甘筍	1/2個
洋蔥(切絲)	1/2個
急凍粟米粒	1/3碗
白米	2/3杯
小米	1/3杯
薑黃粉	2茶匙
豉油	2茶匙
黑胡椒	適量
油	2茶匙

烹調步驟

- 01 白米和小米混合，加入1杯水和薑黃粉，按電飯煲指示煮熟。
- 02 急凍蝦和青口洗淨，瀝乾水備用；洋蔥去皮，再洗淨所有蔬菜及切成細塊。
- 04 以少許油熱鍋，加入蝦和青口炒香，煮至8成熟盛起備用。
- 05 以少許油熱鍋，加入甘筍、南瓜、粟米粒和洋蔥炒香。然後加入黃薑小米飯、蝦和青口，並用豉油和黑椒粉調味，翻炒均勻，蓋上鑊蓋，細火煮5分鐘。
- 06 將炒好的飯放在碟上，灑上適量提子乾，便享用。

營養小貼士

- 01 薑黃粉含豐富薑黃素，幫助鞏固身體免疫力。
- 02 甘筍含豐富胡蘿蔔素，幫助減低身體炎症反應。
- 03 蝦和青口含豐富蛋白質，是身體組成免疫力的重要元素。



菠蘿 三色 椒

炒牛肉

(4人份)



| 黃樂恒 + 家長 |

“三色椒含有很多水分，還有碳水化合物、纖維和蛋白質，維他命C含量非常高。而且，顏色鮮艷，小朋友都十分愛吃！”



30 分鐘



菠蘿、三色椒、
牛肉



平底鑊、茶匙、
湯匙

材料

鮮菠蘿	1/2 碗
三色椒	1 條（共 3 個）
牛肉	320 克
黑椒碎	1/2 茶匙
糖	1 茶匙
豉油	1 湯匙
生粉	2 茶匙
油	2 茶匙

烹調步驟

- 01 菠蘿去皮，切成細塊。
- 02 三色椒洗淨、去籽，切成細塊。
- 03 牛肉切成細塊，然後加入菠蘿拌勻，醃 20 分鐘。鮮菠蘿含豐富鳳梨酵素，能令牛肉變得嫩滑。
- 04 開中大火，兩茶匙油熱鍋。加入牛肉和菠蘿炒香。
- 05 加入三色椒，翻炒。
- 06 加入糖、豉油和黑椒碎，煮 3 分鐘。
- 07 最後用生粉水打芡，煮滾後便可享用。



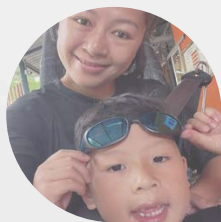
營養小貼士

- 01 三色椒含豐富維他命 C，幫助鞏固免疫力。
- 02 牛肉含豐富蛋白質，是身體組成免疫力的重要元素。
- 03 菠蘿含豐富維他命 C 和鳳梨酵素，幫助減低身體炎症反應。



牛油果將西三文魚 蘆筍蝴蝶粉

(2人份)



| 盧希達 + 家長 |

“我們從營養師學到均衡飲食的重要性後，便嘗試在日常菜式融合不同食材。牛油果在夏天當造，配搭平日常煮的蝴蝶粉，加上牛油果醬，十分綿密可口！”



20 分鐘



三文魚、牛油果、
紅蘿蔔、蘆筍、
低脂乳酪



攪拌機、深炒鑊、
湯匙、茶匙

材料



牛油果	1/2 個
三文魚	2 塊
蘆筍	8 條
蝴蝶粉	120 克
紅蘿蔔	1 條
低脂乳酪	3 湯匙
羅勒	適量
鹽	1/3 茶匙
黑胡椒碎	1/3 茶匙



烹調步驟

- 01 紅蘿蔔和蘆筍洗淨，切成細塊。
- 02 蝴蝶粉按包裝指示煮熟。瀝乾水備用。
- 03 牛油果去皮去核，加入低脂乳酪和少許水，用攪拌機打成牛油果醬。
- 04 熱鑊放入三文魚煎香，煮至8成熟，盛起備用。
- 05 加入紅蘿蔔和蘆筍炒香，加入蝴蝶粉拌勻。
- 06 加入牛油果醬、羅勒、鹽和黑胡椒碎，拌勻煮3分鐘。
- 07 放入三文魚煮至全熟，便可享用。

營養小貼士

- 01 三文魚含豐富奧米加3脂肪酸，有助心臟健康。
- 02 牛油果含豐富不飽和脂肪酸和纖維，有助減低心血管疾病的風險。
- 03 甘筍和蘆筍含豐富纖維和鉀質，有利血壓和膽固醇健康。

蕃茄維勒蝦仁意粉

(2人份)



| 張柏森 + 張子喬 + 家長 |

“ 妹妹愛吃蝦，哥哥則愛吃麵，
所以集合二人的喜好，
便想出這道他們也喜歡的菜式。 ”



20分鐘



蕃茄、牛奶、
西蘭花、芝士



深炒鑊、茶匙、
量杯

材料



蕃茄（切件）	1個
急凍蝦仁	16隻
意粉	120克
羅勒	適量
西蘭花（切件）	1/4個
低脂牛奶	1/2碗
低脂芝士（切條）	1/2茶匙
鹽	1/3茶匙
香草碎	適量
油	2茶匙
蒜蓉	2茶匙

烹調步驟

- 01 意粉按包裝指示煮熟，瀝乾水備用。
- 02 加入香草碎醃製蝦仁；切成細塊備用。
- 03 將深炒鑊預熱，加入油及蒜蓉爆香，然後加入蝦仁炒熟。
- 04 加入蕃茄及西蘭花。炒熟後，加入意粉炒勻。
- 05 加入牛奶、羅勒及鹽調味，最後在意粉上面鋪上芝士即可。

營養小貼士

- 01 蕃茄含有豐富茄紅素，是屬於類胡蘿蔔素的一種，也是強大的抗氧化物，能減少自由基對身體細胞的侵害，亦有助保護心血管健康。而加入油脂與蕃茄一起食用，可更容易吸收茄紅素。
- 02 西蘭花含有豐富膳食纖維，而當中的水溶性膳食纖維在腸道形成啫喱狀，與膽固醇結合並排出體外，有助減低血管中的膽固醇水平，從而預防患上心血管疾病的風險。
- 03 牛奶和芝士富含鈣質，除了預防骨質流失外，鈣質亦有助調節心臟肌肉維持正常的收縮和放鬆。



世界宣明會於1950年由美籍記者卜皮爾博士創立，旨在扶助有需要的兒童及家庭，直至1962年颱風溫黛吹襲香港，立即向本地災民派發賑災物資，隨後有見基層兒童的教育需要，予以資助。

直至1982年，香港世界宣明會轉為籌款辦事處，從援助基層家庭轉為匯聚本地各界有心人士的愛與力量，一起關懷世界各地有需要的群體。透過人道救援及社區發展工作，提供適切援助。我們亦舉辦各類教育及倡議活動，將世界議題帶進學校、商界、教會、家庭，與各界一起關懷貧窮人。我們同時關注本地基層兒童及家庭的需要，透過本地項目協助基層兒童得享身心靈整全及健康發展的機會。





地址：九龍大角咀晏架街四號麗華中心二樓
電話：(852) 2394 2394
傳真：(852) 2394 4844
電郵：hotline@worldvision.org.hk
網址：www.worldvision.org.hk

版權所有 © 2025 香港世界宣明會

香港世界宣明會為一有限責任形式成立的基督教
救援及發展機構，旨在為貧窮的兒童、家庭及社區
帶來長遠的改變。