

親子一刻



新年快樂!
恭喜發財!

嗚呼「羊羊」健康過新年

中國春節是一個和家人分享美食和歡樂的傳統節日！今年農曆新年是2月19日，也是羊年的開始。在十二生肖裏，羊是代表著誠實，具有親和力並喜歡在團體裏活動的。



◆ 十二生肖填一填！ ◆

	牛 Ox	虎 Tiger	
龍 Dragon		馬 Horse	
	雞 Rooster	狗 Dog	豬 Pig

新年當然不少得在家裡跟家人一起烹調團年飯。不妨參考以下的簡單食譜。小朋友亦可以參與！

過時過節，最好不過就是留在家裡陪家人。新年到了，不妨和小朋友一起做一些簡單的手工藝品佈置家裡增添新年氣

材料：顏色紙、剪刀、漿糊/訂書機/膠紙

用剪刀和訂書機的時候一定要有家長陪同

1. 把顏色紙的兩個長邊對折
2. 再用剪刀從對折的邊緣剪數個剪口，千萬別把紙張剪斷(剪到外邊緣時，要留一點距離)
3. 然後打開紙張，捲起並將紙的短邊用訂書機訂好
4. 可剪出長長的紙條，訂在燈籠的上端當作手挽

齊來做紙燈籠



健康蘋果圈

全盒裏的食物通常都是一些甜食和糖果。想防止小朋友吃過多的甜食，可用乾果和果仁代替。

1. 先將焗爐預熱至 100° C。把蘋果洗淨，然後切成薄片並
將蘋果籽去掉
2. 在焗盤鋪上牛油紙，然後將蘋果片均勻放在牛油紙上
3. 焗約1小時並將蘋果反轉，再焗 1.5小時或直至變脆

* 蘋果圈不一定要焗到變脆，如果喜歡吃軟一點的，



農曆新年充滿著各種傳統和特色。最受歡迎的當然是利是/紅包！利是象徵著幸福，吉祥，成功和好運。拜年的時候收到利是，記得要感謝您的親朋好友。當他們給你利是時，他們給你的不僅僅是錢，而是一整年的好運！



你們又知道各種的賀年食物亦象徵著不同的意思嗎？



吉/柑/橙：
象徵著好運和財富



碌柚：
代表著好運和財富「陸續有來」

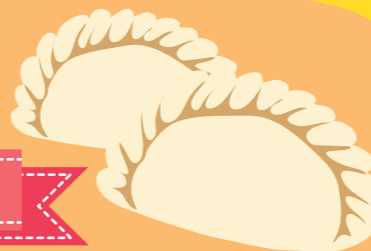


全盒：
通常都會放八種不同的賀年小吃：糖蓮子、糖蓮藕、糖椰子、糖冬瓜、瓜子、龍眼、金桔和花生。這些食物都代表着幸福、健康、財富、繁榮、多子多福和長壽



餃子：
因為形狀很想元寶，所以也象徵著財富的意思

餃子



餃子裏的餡料可以隨個人口味而定。如果喜歡韭菜餃，可用韭菜代替紹菜。包餃子非常簡單，小朋友也可以盡情發揮他們的小宇宙，包不同的形狀！

1. 將絞碎豬肉、紹菜(切碎)、蔥(切碎)、少許鹽、胡椒粉、醬油、麻油和1隻雞蛋拌勻
2. 在圓形的餃子皮上放約1湯匙餡料。在餃子皮的邊緣點少許水再把餃子對折，水就會像漿糊一樣把餃子皮黏起來
3. 包好的餃子可以保存在冰箱，如想吃的時候可煎或放湯煮

茶葉蛋



醬料：1 ¼ 杯水、3/4杯醬油、2顆八角、2湯匙紅茶葉(或2個茶包)、1條肉桂棒、1茶匙糖、1湯匙花椒、2片果皮

用湯匙輕輕敲已煲好的蛋，讓蛋殼有一些裂痕。將醬料倒進鍋裏煮滾，放進雞蛋，調至中火並蓋上鍋蓋煮約40分鐘。如果想雞蛋更入味，可讓雞蛋在醬料浸幾個小時或過夜。

撰文：Gloria Ho 何璧君、May Wong 王敏蕙
編輯：姚婉芬 Amy Yiu, RD
Libra Nutrition : www.libranutrition.com