

▶ 孩子如果每天都食完所有午餐，媽咪保證開心無比。

開學了！家長們除了忙於為子女購買開學用品之外，最感頭痛的，就是為孩子準備午餐及小食。當中最大挑戰就是如何為孩子炮製營養豐富又賣相吸引的美味午餐盒。今期就讓一個華裔母親教大家每天用愛心為子女準備可愛午餐飯盒，製造神秘與驚喜，令孩子期待揭開餐盒享用。另有本地營養師提供「健康五味」的營養午餐，供大家參考。



午餐時候，學童很喜歡互相分享食物。

# 潮媽炮製愛心飯盒

## 營養師重五味俱全

悠長暑假終於來到尾聲，相信很多家長都為準備子女在學校的午餐而煩惱。食物除了有充足營養之外，還要在味道及設計方面下工夫，務求令午餐香味俱全。每天為孩子構思款式不同的午餐已經不容易，再加上要兼顧營養健康，又要講究食物種類，還要考慮保溫、賣相、味道等，可說是每位母親的廚藝與智慧大挑戰。

### 天天新款送上驚喜

已有兩個孩子的母親陶佩莉 (Ivy)，可稱為「餐盒達人」。她笑言：「孩子不愛吃午餐是很普遍現象，為求令孩子喜愛食午餐，不得不搞新意思。其實我已經為子女做了6年時間午餐，餐盒天天不同，只要是食材新鮮，造型得意，扮相可愛，有新意思，孩子一定喜愛，而且吃清所有食物。餐盒做得精美吸引，孩子食完機會也會大大提高。我非常重視子女的營養，所以不主張在學校內買午餐，又不知孩子食進甚麼入肚，加上價錢不便宜，又多是熱狗和薄餅等高澱粉質食物。為了均衡飲食，每個餐盒我都一定有蔬菜、水果及甜品。講得老套一點，這就是媽媽的愛心午餐了。」

### 可愛餐具增添食趣

Ivy續說：「在設計餐盒時，必須花點心思，加入裝飾。譬如說做火腿三文治，我會用一些圖型剪刀去製造出一些魚、海豚和星星圖案，另外配西蘭花和沙律，增加趣味與食慾。為了賣相吸引，

我比較喜歡走到一些日本商店選購有趣可愛、顏色鮮艷的餐具和用具，去吸引小朋友。其實，我的子女每天帶回學校的午餐，他們事前是不知道的，於午餐時才打開餐盒，甚至連同學們都很期待他們今天會食甚麼？營造好奇與驚喜。

### 新鮮烹煮食得有「營」

「潮流講飲食健康，講求營養意識。我也不例外，全選用有機 (organic) 食材，每天早上才做Lunch Box，要新鮮做，新鮮煮，時間15至20分鐘左右，不用太長，但白飯或壽司飯就要前一晚煮好飯備用。孩子帶午餐，能完全知道孩子食了甚麼東西。如果孩子不愛食的，我也要他們把剩餘的食物帶回家，不要即時倒掉，這樣就會知道哪些東西他們愛吃，哪些他們不喜歡，方便日後改良。

「談到午餐盒飯菜，一定要早上即煮即放進保溫壺內，才能保溫至午餐時候。大家不妨選用一些保暖而不是保熱的飯盒，因為太燙熱反而令小朋友不能入口。在炎熱天時可以做一些凍意粉、沙律或凍肉，一樣好美味。」





# 五天 美味飯盒

潮媽Ivy堅持為孩子炮製愛心飯盒，天天新款，以下是她推薦的一星期午餐飯盒。

## 星期一 Mon

### 有機肉醬煲叻粉

- 材料：**有機免治牛肉 ..... 1/4杯  
有機紅洋蔥切碎 ..... 1/4杯  
有機蘑菇切粒 ..... 1/3杯  
煲叻粉 (Mini bow-tie) ..... 一杯  
有機西蘭花 ..... 1/3杯  
有機Marinara Sauce (意粉醬) ..... 3至4茶匙
- 醃料：**低鹽豉油 ..... 2茶匙  
麻油、蒜粉 (garlic powder) ..... 各少許

- 做法：**
1. 把洗淨的西蘭花放入沸水中，煮兩至三分鐘就可，瀝水備用。
  2. 煲叻粉放入剛才煮西蘭花的沸水中，蓋上，水滾起後關火。
  3. 免治牛肉與醃料拌勻。用1茶匙油爆香紅洋蔥，加入免治牛肉炒至牛肉轉熟，再加入蘑菇粒炒勻。最後把意粉醬加入煮至熟透，淋在已放進保溫午餐盒的煲叻粉上面就可。



## 星期二 Tue

### 凍蝦拼迷你三文治

- 材料：**中蝦 ..... 5隻  
有機西蘭花 ..... 1/3杯  
有機雞蛋 ..... 兩隻  
有機藍莓 ..... 少許  
Lite Ranch Dressing ..... 適量  
麥方包 ..... 3片  
豆類芝士 (Soy Cheese) ..... 3片

- 做法：**
1. 把雞蛋煮熟後剝殼，蛋白切塊備用 (蛋黃不要)。
  2. 把清洗好的蝦，放進剛才煮蛋的沸水中，大火煮一分鐘，取出後馬上浸冰水五分鐘。
  3. 洗淨的西蘭花放入沸水中，煮兩至三分鐘就可，瀝水備用。
  4. 芝士片放入麥方包切片，做成迷你三文治。
  5. 花點心思設計，把所有材料放進午餐盒就可。



## 星期三 Wed

### 鐵火卷伴中華沙律

- 材料：**壽司飯 ..... 兩碗  
紫菜 ..... 兩張  
壽司醋及糖 ..... 少許  
吞拿魚魚生 ..... 適量  
中華沙律 (一般日本超市有售) ..... 適量  
有機士多啤梨 ..... 數粒

- 壽司飯做法：**
1. 前一晚要先煮好飯，隨個人口味加入壽司醋及糖拌勻。冷卻後封上保鮮紙，放在陰涼地方待早上備用。

- 鐵火卷 (Tekka Maki) 做法：**
1. 把紫菜放平在保鮮紙上，再把前一晚做好的壽司飯薄薄的放在2/3的紫菜上。
  2. 把吞拿魚魚生切成長條形狀後，放在壽司飯的中間位置，之後把整分捲起來 (有沒有竹卷也可)，平均切成小卷就可。



## 星期四 Thur

### 翠玉瓜牛丸飯

- 材料：**有機翠玉瓜 (zucchini) ..... 一條切片  
牛丸四粒 ..... 切片  
煮好的糙米 (brown rice) ..... 兩碗  
調味：蠔油、麻油 ..... 少許

- 做法：**
1. 翠玉瓜、牛丸洗淨切片
  2. 在小煲中加入一至兩湯匙食水，滾起後加入牛丸片及瓜片。中火煮兩至三分鐘，加入調味。
  3. 糙米加熱後放入保暖餐盒中。
  4. 上面排放翠玉瓜、牛丸片。



◀ 小妹妹每天都帶備精美的午餐盒回校享用。

## 星期五 Fri

### 煙三文魚生菜卷 火腿芝士卷 雞蛋沙律全麥三文治

- 材料：**煙三文魚 ..... 適量  
羅馬生菜 ..... 少許  
火腿片 ..... 少許  
豆類芝士 (Soy Cheese) ..... 2片  
有機雞蛋 ..... 2隻  
沙律醬 (Mayo) ..... 1湯匙  
麥方包 ..... 2片

- 做法：**
- 首先準備蛋沙律。
- 蛋沙律做法：把雞蛋煮熟後剝殼，蛋白切粒備用 (蛋黃不要)。冷卻後加入沙律醬拌勻，放入雪櫃備用。
1. 火腿片及芝士片切成相同size的條狀後，把材料捲成小卷就可。
  2. 煙三文魚及羅馬生菜跟 (1) 相同做法。
  3. 麥方包片切邊再切半，放上蛋沙律做成三文治。



Ivy表示，已經連續6年每天為孩子炮製午餐，讓孩子驚喜。

註：以上分量只供參考，讀者可以按自己孩子年齡和食量而作出調節。





營養師Amy表示，健康五味，能讓孩子吃得均衡和健康。

卑詩省註冊營養師姚婉芬 (Amy) 坦言：「孩子上學，腦力和體力消耗都很大。因此一頓營養又美味的午餐對於孩子的成長至關重要。那麼甚樣的午餐算是營養健康呢？其實很簡單，只要講究五味搭配，五種食物都吃到，孩子就能從午餐中攝取到充足的營養，為成長保駕護航。」

### 健康五味攝取足夠營養

Amy告訴記者，所謂健康五味其實包括蛋白質、穀物、蔬菜、水果及奶製品，營養如下：

- 蛋白質** 促進孩子身體生長，如魚類、禽類、豆類和堅果，盡量選擇動物脂肪較少的蛋白質食物，如瘦肉和豆類。
- 穀物** 全麥穀物最佳，能提供豐富纖維素和B族維他命，供孩子日常活動能量。
- 蔬菜** 提供纖維素、維生素、礦物質、植物多酚等，每天最好有一份深色綠葉蔬菜。
- 水果** 稱為健康「甜食」，富含維他命C及礦物質，每天帶不同水果，品種愈豐富愈好。
- 奶製品** 富含鈣質、強健孩子骨骼，促進長高，譬如低脂牛奶、原味酸奶、芝士、鈣強化的豆奶等等。

註：以上五味食物，午餐應該盡量包括在內，小食也最少有三種。



◀市面上的午餐盒，提供快捷方便午餐，但家長要小心挑選。

## 營養師推「健康五味」營養午餐盒

1

**主食：**吞拿魚三文治（熟吞拿魚、西芹、洋蔥切碎，加一點蛋黃醬拌一下，塗抹在全麥麵包上）  
**甜點：**藍莓1/2杯  
**飲品：**加鈣豆奶1盒（很多超市都有，毋須冷藏的可供選擇）

- 蛋白質：**吞拿魚（魚肉還能提供DHA，可以幫助大腦發育）
- 穀物：**全麥麵包
- 蔬菜：**西芹（纖維素含量高）、洋蔥（提高免疫力）
- 水果：**藍莓（抗氧化）
- 奶製品：**加鈣豆奶

2

**主食：**牛油果雞肉卷（牛油果加一點檸檬汁碾碎，塗在全麥薄餅上，加上熟雞胸肉、番茄和生菜，捲起來）  
**甜點：**奇異果1個（去皮切塊）  
**飲品：**2%牛奶1盒

- 蛋白質：**雞胸（飽和脂肪含量少）
- 穀物：**全麥薄餅
- 蔬菜：**生菜、番茄、牛油果（富含維他命和不飽和脂肪，強健心血管）
- 水果：**奇異果（維他命C含量高）
- 奶製品：**牛奶



▲健康五味食物如全麥穀物（上）、吞拿魚三文治（中）、蔬菜、水果（下）和牛奶都屬健康食物。

### 免費「營養午餐」工作坊

「營養午餐」工作坊將教家長如何為孩子準備簡單又營養的學校午餐，歡迎大家報名參加。

日期：2015年10月3日（星期六）

時間：下午1時至下午2時（粵語）

下午2時30分至3時（國語）

地點：Richmond Caring Place, 140-7000

Minoru Blvd, Richmond

（中僑列治文辦事處同址，Richmond

High中學對面）

費用：免費

報名或諮詢：info@libranutrition.com

查詢：604-207-5028

註：人數有限，先到先得 ★ 星期五