

序

家長們總希望把最寶貴的財富——「健康」送到子女身上，更希望在孩子成長中把那份「親子回憶」刻進家人的心中。筆者認為一本成功的親子食譜，除了提供美味健康的食物，更應為每位讀者與家人共同製造溫馨的回憶，而這份「親子回憶」也正是不少家庭將來成為獨自擁有的「家傳食譜」了。

現實中，子女為着學業、他人的期望而努力；家長則為供應最好的東西給子女而默默付出，忙碌的生活中彷彿少了一份互動的樂趣。筆者希望透過親子烹飪活動，令家長和子女的關係拉近。

書中介紹多款親子料理，除「營養健康」、賣相「吸睛」、「打卡一流」外，當中更附有親子步驟，讓家長和子女一起製造美味回憶。不少家長擔心子女烹調食物時會受傷，但製作過程正是讓子女學習的好機會，除了從中認識健康食材，更可學習基本烹飪技巧和訓練手部活動，當中與子女的溝通和互動更是重要的過程。製作過程中少不免會出錯，製成品或許未如預設圖一樣，但這一切正是屬於你們的親子回憶，亦是教導子女如何從錯誤中汲取經驗和改善的機會。在此，筆者希望家長閱讀此書時不妨放鬆心情，以享受的心境與子女共同製作料理。

食物不僅能提供營養，更為人與人之間建立聯繫，是家庭、文化和傳統的核心。希望讀者可以多了解和尊重食物，與食物慢慢培養出良好關係，終身受用。

藉此再次多謝出版社、兩位插畫師 Janice Tam 與 Nicole Luk 友情客串、營養科學生 Keung Yan Wah 及 Adele 的幫忙。還有來自三個家庭的家長和未來小廚神參與拍攝——Jess 媽媽與女兒 Janis、Betty 媽媽與兒子 Je Hyun、Tina 媽媽與子女 Raina、NokNok，以及所有支持此作品的朋友們。



陸蕙華 (Denise Luk)
盧庭威 (Kurtus Lo)

作者簡介

陸蕙華 (Denise Luk)

註冊營養師及糖尿教育者專業資格 (加拿大)

香港營養師協會培訓及發展主任、媒體發言人 (2019-2021) 及正式會員

加拿大麥基爾大學營養學學士 (飲食治療) 及中文大學內分泌及糖尿治理理學碩士。修畢澳洲 FODMAP 飲食培訓課程、美國波士頓大學兒科營養研究生課程。

曾於加拿大大型醫院及老人院提供營養師服務；回港後，於國際及本地非牟利機構擔任社區營養師，致力推廣健康生活和疾病預防的重要性，為不同範疇的學校、教育學院、志願機構和大型企業策劃和主持營養工作坊、健康烹飪班和課程，為不同年齡層、低收入家庭、少數族裔人士提供個別營養諮詢和服務。擁有多多年為備孕/懷孕及母乳餵哺、體重管理、糖尿病、高血壓、高血脂、痛風、脂肪肝、腸胃問題、腎病和癌症等相關人士等提供專業飲食治療的經驗，更為多間教育學院擔任兼職講師。

曾與多個機構協力製作健康資訊刊物，經常獲邀接受電台和電視台 (如無綫電視、有線電視、NOWTV、香港電台等) 和多個社交平台的傳媒專訪，定期為多間本地報章、雜誌和會刊專欄撰寫文章，從多方面推廣健康飲食。

盧庭威 (Kurtus Lo)

註冊營養師 (澳洲)、運動營養師 (澳洲)

香港營養師協會財政、媒體發言人 (2019-2021) 及正式會員

畢業於澳洲紐卡素大學膳食及營養學學士課程 (一級榮譽) 及澳洲運動營養學會課程，修畢香港大學公共衛生碩士課程。

現職主要推廣健康飲食計劃，於政策層面改善大眾健康，並於教育學院擔任兼職講師，期望教育及培養大眾對公共衛生營養的興趣。經常於電台及電視不同傳播媒體及研討會，分享健康飲食心得及烹飪示範，如商業電台、蘋果日報、明報、經濟日報、成報、晴報、AM730 之訪問，亦為無綫電視、有線電視及香港電台等資訊性節目作專業嘉賓分享。多年來為市民舉辦講座及個別諮詢服務，曾為低收入家庭、特殊兒童、少數族裔及不同年齡層人士推廣健康飲食。

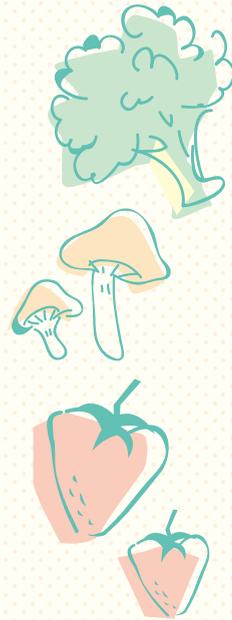
他熱衷寫作、烹飪及創作料理，協助編著《水果營養全書》及《蔬菜營養全書》，定期於多份報章撰寫營養飲食主題文章。曾於米芝蓮餐廳當學廚，亦分別為本港主題樂園及香港營養師協會設計健康飲品及食譜，將營養理論實踐為生活一部分。

蔬菜及水果類

食物例子 (蔬菜類)：綠葉蔬菜（菜心、白菜、芥蘭）、瓜類（冬瓜、節瓜、翠玉瓜）、菇菌類（大啡菇、蘑菇、雲耳、金菇）、其他（秋葵、燈籠椒、番茄、椰菜花）。

食物例子 (水果類)：瓜果類（西瓜、蜜瓜、哈密瓜）、柑橘類（橙、西柚、柚子）、莓類（士多啤梨、藍莓、紅莓）、梨果類（蘋果、啤梨、枇杷）、熱帶水果（香蕉、菠蘿、熱情果、火龍果）、無添加糖分乾果。

主要營養素：碳水化合物（根莖類蔬菜和水果）、膳食纖維、維他命C、葉酸、礦物質（如鉀質）、抗氧化物、水分。



營養素	作用
碳水化合物 (根莖類蔬菜和水果)	於體內轉化為血糖，供能量給大腦和身體使用。
膳食纖維	<ul style="list-style-type: none"> 有助增加飽肚感，控制食量，有助體重管理。 非水溶性纖維：有助腸臟蠕動，預防便秘。 水溶性纖維：有助穩定血糖和膽固醇水平。
維他命C	保護細胞完整性、幫助傷口癒合、協助鐵質吸收。
葉酸	<ul style="list-style-type: none"> 協助身體製造紅血球，預防貧血。 減少胎兒患上神經管缺陷（如：先天腦部或脊椎發育異常）。
鉀質	<ul style="list-style-type: none"> 平衡體內水分和電解質。 協助心臟肌肉正常運作。 攝取足夠有助控制血壓，減低中風的風險。
抗氧化物	擊退體內的自由基，減低患上癌症和其他慢性疾病的風險。



營養師聊天室

嘗試彩虹飲食法 Eat a Rainbow !

建議家長可為兒童提供並鼓勵攝取不同顏色的蔬果，均衡攝取各種植物元素並豐富食物色彩！不妨一起製作彩虹蔬果海報，讓兒童進食不同顏色的蔬果時，貼上相應的彩色標籤以鼓勵攝取！

紅色	<p>番茄、紅椒、西瓜、車厘子、士多啤梨。</p> <p>含脂溶性茄紅素，具抗氧化能力，以適量煮食油烹煮有助吸收。</p>
橙黃色	<p>紅蘿蔔、黃心番薯、哈密瓜。</p> <p>含β-胡蘿蔔素、葉黃素和玉米黃素，具抗氧化能力，有助防癌、維持眼睛、細胞及免疫系統健康。</p>
綠色	<p>西蘭花、菜心、羽衣甘藍、菠菜、蘆筍、牛油果、奇異果。</p> <p>含膳食纖維、類胡蘿蔔素、葉酸等重要營養素。</p>
紫藍色	<p>藍莓、布祿、茄子、紅菜頭。</p> <p>含水溶性花青素具抗氧化能力，有不少研究顯示或有助降低患上心血管疾病的風險。但較易流失於水分中，並受高溫破壞，建議以蒸及快炒方法盡量減少花青素流失。</p>
啡白色	<p>大蒜、洋蔥、椰菜花、菇菌類。</p> <p>含蒜素，為天然抗微生物劑，有助抗菌。香蕉、薯仔更含有鉀質，有助保持血壓平衡。切碎蒜頭放置約10分鐘，有助提升蒜素含量，當遇熱時其抗氧化能力會隨煮食時間和溫度增加而降低。</p>

如何重「質」？

不同的營養素具有獨特的用處，對兒童成長十分重要。資訊發達，家長很容易從不同途徑接收營養資訊，但資訊孰是孰非？是否可信性高的資訊？的確，每位家長也愛錫子女，所以希望與家長分享幾個較常見的兒童營養問題，了解清楚再實踐吧！

1. 要預防發育遲緩？避免營養不良？想兒童健康成長？

攝取足夠的熱量和蛋白質有助預防營養不良，讓兒童健康成長。不同的食物均可轉化為熱量，提供能量使用，本港多以千卡 (kcal) 作單位。每 1 克的碳水化合物和蛋白質能提供約 4 千卡的熱量，而脂肪則提供 9 千卡的熱量。如兒童的能量和營養素攝取不足，會令身體發展遲緩，身高、骨骼和肌肉發展未如理想。首先，家長要了解兒童是否吃得足夠，應先重「量」（確保攝取足夠），再重「質」（仔細留意哪些營養素攝取不足）。

另外，足夠的蛋白質攝取有助促進兒童生長發育和修補身體組織，如能量攝取不足，蛋白質會分解以釋放能量供應身體，最終導致蛋白質能量營養不良。

2. 經常表現疲倦？面青青？指甲脆弱？胃口轉差？

有機會由於缺乏多於一種營養素而造成，但其中一種較常見的是缺乏足夠的鐵質攝取引致。聽到鐵質自然聯想到紅肉和貧血。鐵質有助製造紅血球，預防缺鐵性貧血，而紅血球更是血液中的元素，幫助運送氧分和養分到身體各器官使用。如身體缺乏鐵質，會減低紅血球製造，從而減低氧分和養分輸送，導致表現疲倦、臉色蒼白、指甲脆弱等情況出現。

有研究指出缺鐵性貧血人士因減少鐵質攝取降低飢餓素 (Ghrelin) 的水平，導致胃口不佳，進一步減少熱量和營養素的攝取。鐵質可從肉類、家禽類、魚和海產、深綠色蔬菜、全麥穀類、乾果中攝取；但過量攝取會引致便秘和肝臟衰竭的情況。



3. 兒童骨骼變軟、變形容易骨折？牙齒出現問題？

談到骨骼、牙齒，家長會聯想到鈣質；除了鈣質，維他命 D 的攝取亦不容忽視！鈣質有助強化骨骼和牙齒，除了從奶品類攝取外，深綠色或十字花科蔬菜（菜心、西蘭花）、芝麻、蝦米均能提供鈣質。維他命 D 則能協助身體吸收和使用鈣質，幫助牙齒和骨骼生長。一些高脂魚類（三文魚、鯖魚）、蛋黃、添加了維他命 D 的食物能提供維他命 D，但其含量較少，因此從陽光中的紫外線照射皮膚後在體內合成的維他命 D 才是主要來源。

兒童長期缺乏維他命 D 會引致佝僂病，因此應多作戶外體能活動（如一星期運動二至三次，每次約 15 分鐘），讓臉、手、腳短暫接觸陽光以增加攝取紫外線製造維他命 D 的機會。

4. 作為家長的辛酸，莫過於兒童容易生病……

兒童容易生病有機會由於抵抗力下降，以及免疫能力減低所致。攝取足夠的鋅質有助免疫系統正常運作，協助白血球正常發展及運作，如缺乏鋅質更會引致疲倦和脫髮等問題。一些低脂肉類及家禽、海產（蠔）、奶類製品、全穀物製品（糙米，麥包）、果仁及種子均含鋅質。另外，「皇牌維他命 A、C、E」有助調節免疫系統和維持抵抗力的功用。

維他命 A——加強細胞及黏膜的保護和再生，維持口腔、胃部、腸道及呼吸系統健康以防感染。橙黃色的蔬果如黃色番薯、紅蘿蔔、紅色燈籠椒、深綠色的蔬果如西蘭花、菠菜能提供維他命 A。

維他命 C——幫助製造膠原體，促進細胞（如抗體）的成長，協助鐵質吸收以加強抵抗力。每逢天氣轉換、流感高峰期，不少家長會購入維他命 C 補充品，但現時未有足夠的證據顯示大劑量維他命 C 有助預防傷風，如長期攝取過量更會造成腸胃不適，甚至增加患上腎石的風險，家長可從新鮮的蔬果攝取足夠的維他命 C。

維他命 E——具抗氧化功能，保護紅血球，維持細胞正常，保持皮膚及各組織健康。種子類及果仁、深綠色蔬菜、牛油果能提供維他命 E。

家長應緊記，沒有一種獨特的營養素能預防或治理所有疾病，均衡和多元化的飲食才能讓兒童攝取多種營養素。

2.1 親子煮食好處多

家長與兒童一起製作食物，不但能促進親子關係，更可：

- 🥕 訓練兒童的耐力。
- 🥕 增強自理能力和學習多種生活技能。
- 🥕 發揮創意和加強自信心。
- 🥕 增強不同語言的閱讀理解和與人溝通能力。
- 🥕 訓練數學及換算理念。
- 🥕 減少使用屏幕的時間。
- 🥕 讓兒童接觸不同的食材，增加對食物的興趣，預防和解決偏食問題。
- 🥕 訓練兒童的手部操作和協調，例如：
 - 1-2 歲的兒童：一般可用雙手拿起食物或包裝食品，並將它們疊高。
 - 2 歲以上的兒童：可試用膠刀切較軟身的水果（如香蕉），訓練手指操作。
 - 3 歲以上的兒童：可透過搓壓麵糰及製作點心，提升眼睛和雙手的協調，以及手指的靈活性，更提升小朋友的自理能力和自信心。



小提示

製作食物時，家長不妨趁機教導兒童珍惜食物及了解食物的營養，從而培養健康飲食習慣。提提家長，應按兒童的能力耐心教導，讓他們在愉快的環境下練習，切忌操之過急或過早催谷兒童。兒童在製作過程中有錯處，算是一個學習及製造回憶的機會，不用過分認真，多鼓勵、少責罵；當然要緊記安全至上。

2.2 兒童可參與製作食物的步驟

家長可根據兒童的年紀、入廚經驗和能力，自行評估和決定兒童應如何參與食物製作的過程，步驟如下：

- 🥕 設計餐單——多與兒童翻閱食譜書籍，讓小朋友選擇並參與餐單設計。
- 🥕 選購食材——與兒童一起到超市或街市選購食材，讓兒童擴闊視野，接觸更多食物種類，學習如何精明地選購食材（食譜內的食材備有方格作清單選購，讓兒童記錄該食材是否已購買或預備）。
- 🥕 預備材料及製作食品。
- 🥕 上菜和擺盤裝飾。
- 🥕 清潔和儲存食物。

年齡較小的兒童可參與較簡單的工作，如：清洗食材；量度分量；將食材倒入大碗；將食物壓成蓉；塗麵包；擺盤裝飾等。

年齡較大的兒童可試試以下任務，如：將食物去皮、切件；處理肉類（醃肉和搓肉丸）；煎雞蛋或熱香餅；準備及清洗材料及餐具，以至自行負責製作菜式等。





低脂健康的下午茶!

烘焙穀物



蝴蝶結 / 領結麵包

18人分量

Butterfly / Bowtie Bun

每份 (per serving)

熱量 (Energy)	碳水化合物 (Carbohydrate)	蛋白質 (Protein)	脂肪 (Fat)	膳食纖維 (Dietary Fibre)
167	27	5	4	1
千卡 (kcal)	克 (g)	克 (g)	克 (g)	克 (g)

材料

- 高筋麵粉 250 克
- 糖 25 克
- 鹽 2 克
- 酵母粉 3 克
- 雞蛋 1 隻
- 低脂鮮奶 100 克
- 芥花籽油 25 克
- 高筋麵粉少許 (灑面用)



營養小貼士

- 麵包加入雞蛋和低脂奶製作，增加兒童的蛋白質攝取。
- 麵包造型可愛，大小適中，能吸引兒童日常進食。
- 吃一個麵包已提供約半碗飯的碳水化合物，可配合一份低脂奶類食物或飲品（如低脂芝士兩片或低脂奶一杯），成為健康早餐之選擇。
- 可考慮逐步將 1/3 的高筋麵粉換成高筋麥麵粉或燕麥粉，有助進一步增加膳食纖維含量。



將愛心送給家人吧！



特色輕食

13人分量

野菜愛心玉子燒

Cheesy Rolled Omelette

每份 (per serving)

熱量 (Energy)	碳水化合物 (Carbohydrate)	蛋白質 (Protein)	脂肪 (Fat)	膳食纖維 (Dietary Fibre)
94	3	8	6	1
千卡 (kcal)	克 (g)	克 (g)	克 (g)	克 (g)

材料

- 雞蛋 3 隻
- 洋蔥碎 2 湯匙
- 紅蘿蔔粒 3 湯匙
- 西蘭花粒 3 湯匙
- 低脂芝士 1 片
- 鹽及黑椒碎各適量
- 植物油 1-2 茶匙



做法

- 1 雞蛋及其他材料放入大碗內（芝士除外），拂勻。
- 2 預熱平底鍋，均勻地塗上少許油。倒入 1/3 杯蛋液，轉動平底鍋讓蛋液均勻佈滿鍋面。
- 3 用中小火將蛋液煎至半熟，均勻地加入芝士片，將蛋皮捲成蛋卷。第一層完成後，再於鍋面抹上少量油及倒入適量蛋液（蛋液必須接觸已捲好的蛋卷）。
- 4 重複以上步驟，直至所有蛋液用完，上碟，待涼，定型後斜切成心形。

小助手參與步驟



營養小貼士

雞蛋是一種價錢廉宜、容易購買的優質蛋白質來源。除了焗、蒸、炒的方式，還可以加入多種食材製作菜式，用途非常廣泛；但留意雞蛋要徹底煮熟，直至蛋黃及蛋白變得堅實，以減低引發食源性疾病的機會。

除了以上配搭，大家可加入其他健康食材，如原味紫菜、水浸吞拿魚、粟米粒等，製作多種口味。

每份 (per serving)

熱量
(Energy)

211

千卡 (kcal)

碳水化合物
(Carbohydrate)

25

克 (g)

蛋白質
(Protein)

13

克 (g)

脂肪
(Fat)

7

克 (g)

膳食纖維
(Dietary Fibre)

3

克 (g)

材料

- 免治牛肉 100 克
- 洋蔥 1/4 個
- 蒜蓉 1 茶匙
- 蘑菇 5 顆
- 罐頭番茄蓉 200 克
- 急凍三色雜豆 50 克
- 白飯或燕麥飯 1 碗
- 雞蛋 2 隻
- 低脂鮮奶 1 湯匙
- 芥花籽油 3 茶匙
- 糖 1/4 茶匙
- 鹽 1/4 茶匙

調味料

- 生抽 1 茶匙
- 粟粉 1 茶匙
- 糖 1/2 茶匙



做法

- 1 免治牛肉加入調味料，醃約 15 分鐘備用。
- 2 洋蔥切碎；蘑菇切片；三色雜豆略洗，去掉冷藏味，瀝乾備用。
- 3 燒熱鑊，加入油 2 茶匙，下洋蔥炒至軟身，加入蒜蓉炒香。下蘑菇片和免治牛肉炒至八成熟，加入番茄蓉以慢火煮至醬汁濃稠。
- 4 加入三色雜豆、白飯、糖和鹽炒勻，放入兩個碗內並倒轉置於碟上。
- 5 以保鮮紙按成公主裙形狀。
- 6 雞蛋與低脂鮮奶拌勻，以濾網隔走蛋筋。
- 7 以中火燒熱鑊，加入油 1 茶匙，倒進蛋液煎成圓形，加蓋後關火焗熟。
- 8 蛋皮放在炒飯上，以蔬菜裝飾裙腳，於蛋包飯頂部加上公主卡紙即成。

小助手參與步驟

為公主設計
衣裳吧!

有醬主菜·湯

| 4 人分量 |

公主裙 蛋包飯

Princess Omurice Gown

輕怡甜點

12人分量

夢幻 Smoothie

Dreamy Smoothie

第一層材料

- 低脂原味乳酪 1/4 杯
- 低脂鮮奶 1/4 杯
- 藍莓 1/2 杯
- 香蕉 1/2 隻
- 奇亞籽 1/2 湯匙

第二層材料

- 低脂原味乳酪 1/4 杯
- 低脂鮮奶 1/4 杯
- 芒果 1/2 杯
- 香蕉 1/2 隻
- 奇亞籽 1/2 湯匙

如夢幻的色彩，
是週末的親子甜點！

熱量 (Energy)	碳水化合物 (Carbohydrate)	蛋白質 (Protein)	脂肪 (Fat)	膳食纖維 (Dietary Fibre)
215	36	8	5	6
千卡 (kcal)	克 (g)	克 (g)	克 (g)	克 (g)

做法

- ① 水果切片，放於冰箱冷藏，備用。
- ② 將第一層所有材料倒入攪拌機攪拌，慢慢倒入杯內。
- ③ 攪拌機清理後，放入第二層所有材料攪拌，平均倒入杯內作第二層，即成！

 小助手參與步驟

營養小貼士

 奇亞籽含豐富奧米加3脂肪酸、膳食纖維、蛋白質和多種礦物質，如鈣、鐵、鎂和鋅等，每15克奇亞籽提供約5克膳食纖維，屬高纖食品。



營養師聊天室

健康「果昔」方程式，你認識嗎？

「天氣咁熱，有咩飲品介紹？」很多人都會選擇珍珠奶茶、果茶和果汁飲品，而色彩繽紛的健康「果昔」（fresh fruit smoothies）屬健康之選！

「果昔」的營養含量均衡，提供的膳食纖維和蛋白質含量相比果汁和果茶高，更能製成多種款式，自由配搭一杯屬於自己的健康「果昔」！

低脂奶、低脂原味乳酪或無糖豆奶含豐富蛋白質，有助增加飽腹感。水果如藍莓、芒果、士多啤梨，再配上半隻香蕉讓「果昔」更香甜幼滑。選用冰鮮水果，效果更佳。另外，加入一杯綠葉蔬菜如菠菜或羽衣甘藍，熱量低之餘，更有助輕易達到每日攝取三份蔬菜的目標，可加入亞麻籽、奇亞籽和原味果仁等健康脂肪來源或含豐富膳食纖維的麥片，讓「果昔」變得更濃稠。如希望「果昔」增添風味，可加入肉桂粉或雲呢拿香油，將所有材料放進攪拌機打成奶昔即可。



材料

- 糯米粉 90 克
- 豆腐 100 克
- 生抽 2 湯匙
- 黑糖 15 克
- 清水 50 毫升
- 粟粉 1 茶匙 (以少許水調勻)
- 黑芝麻適量



做法

- 1 糯米粉與豆腐混合，取一部分（用作耳朵、眼眉、鼻子和尾巴），餘下的分為 10 份，搓成球狀。
- 2 將預先取出的部分製成 5 對眼眉、5 對耳朵、5 個鼻子和 5 條尾巴，並與球狀合併，用少許水黏實，製成柴犬的頭部和臀部。
- 3 放進沸水煮至浮起，盛起備用。
- 4 於小鍋內加入生抽、黑糖和清水，以小火煮至糖溶解，加入粟粉水煮至黏稠。
- 5 將醬汁輕掃於柴犬形成毛髮，並加上黑芝麻裝飾即成。

小助手參與步驟

營養
小貼士

- 用豆腐製作湯圓，與一般湯圓相比增加了蛋白質含量，並減少糖分的使用。
- 醬汁的生抽和糖分可按個人喜好調節，有利進一步減少糖分和鈉質的攝取。
- 坊間購買的湯圓大多使用了棕櫚油製作，棕櫚油含較高的飽和脂肪，過量攝取會增加患上心血管疾病的風險。

節慶節日食品

15 人分量 |
柴犬湯圓

Shiba Inu
Glutinous Rice Balls

每份 (per serving)				
熱量 (Energy)	碳水化合物 (Carbohydrate)	蛋白質 (Protein)	脂肪 (Fat)	膳食纖維 (Dietary Fibre)
108	20	4	2	1
千卡 (kcal)	克 (g)	克 (g)	克 (g)	克 (g)

小狗造型湯圓，
趣味滿分！

Mango Soy Milk Pudding

| makes 2 servings | refer to p.110 |

Ingredients

250 ml low sugar calcium fortified soy milk / 3.5 g gelatine powder / 1/4-1/2 cup diced mango

Method

- 1 Place the soy milk in a medium-sized saucepan. Sprinkle gelatin over and let it sit for 5 minutes. Place the saucepan over low heat, keep stirring until gelatin dissolves. Do not allow the mixture to boil. Turn off the heat.
- 2 Pass the mixture through a sieve, pour the mixture evenly in 2 small jars, cover the jars and let it refrigerate for around 6 hours or overnight. 🍷
- 3 Mash the mango with a fork, top the soy milk pudding with your desired amount of mango puree. Serve. 🍷

🍷 Kid-friendly steps

Nutrition tips:

- 🥕 Soy milk is a source of protein, but is naturally low in calcium. If you wish to replace cow's milk with soymilk, choose calcium fortified soy milk.
- 🥕 Mango is naturally sweet and juicy, it is great for dessert and no added sugar is needed. Usually, the riper the mango, the sweeter it is.



Banana Oat Animal Pancake

| makes 2 servings | refer to p.112 |

Ingredients

1 ripe banana / 1 whole egg / 1/4 cup oats / 1/8 tsp baking powder / 1/4 tsp ground cinnamon / 1/8 tsp salt / 1 tsp canola oil / 1 cup low fat plain yogurt / fresh fruits / plain nuts

Method

- 1 Place the banana, egg, oats, baking powder, cinnamon and salt into a blender and blend until smooth. 🍷
- 2 Heat up a non-stick pan over medium heat, add oil, then wipe off excess with a kitchen towel. Add 1/2 or 1/4 pancake batter and fry until both sides are golden brown.
- 3 Let it cool, decorate them with low fat plain yogurt, fresh fruit and plain nuts. Serve. (Children can use cookie cutters or blunt plastic knives to cut out different shapes of fruits for decoration.) 🍷

🍷 Kid-friendly steps

Nutrition tips

- 🥕 These blender pancakes are easy to make and are good substitute for store-bought pancake mixes that are higher in added sugar.
- 🥕 Oats offer soluble fibre, protein and a range of vitamins and minerals. Serving these pancakes with colourful fruits would make the dish even more attractive and nutritious.



A-Z 食物營養字咭， 邊吃邊學營養食材！

與父母動動手下廚之後，不妨在色彩繽紛的食物中，透過可愛的 A-Z 食物營養字咭認識不同的食物，來一趟食物營養之旅吧！



蘋果
Apple



西蘭花
Broccoli



紅蘿蔔
Carrot



火龍果
Dragon Fruit



茄子
Eggplant



無花果
Fig



提子
Grape



蜜瓜
Honeydew



雪條
Ice lolly



啫喱
Jelly



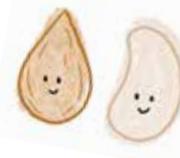
羽衣甘藍
Kale



檸檬
Lemon



牛奶
Milk



果仁
Nuts



橙
Orange



菠蘿
Pineapple



藜麥
Quinoa



飯糰
Rice Ball



士多啤梨
Strawberry



番茄
Tomato



烏冬
Udon



雲呢拿
Vanilla



西瓜
Watermelon



小籠包
Xiao Long Bao



乳酪
Yogurt



翠玉瓜
Zucchini