

兒童蔬果大餐

摘自《小朋友蔬果大餐》靜思文化與二魚文化出版

作者 / 楊碧芬 攝影 / 陶凱倫、李進榮 營養師 / 劉詩玉

蔬菜捲餅

材料：（A）薄餅（10片份）中筋麵粉2杯、熱水1杯

（B）蔬菜：熟飯1碗、花椰菜1杯、紅蘿蔔半根、四季豆¼杯、葡萄乾¼杯、橄欖油2湯匙、咖哩粉2湯匙、糖1茶匙、鹽和黑胡椒適量

作法：

麵餅

- 1.將1杯熱水加入2杯麵粉中攪拌均勻。
- 2.揉成麵糰後放置一旁醒麵。
- 3.見麵糰變光滑就可以均分成十份。
- 4.將麵糰桿成圓薄形，放入平底鍋中煎熟即可。

蔬菜餡料

- 1.將花椰菜洗淨分切成小朵。
- 2.四季豆和紅蘿蔔洗淨、切成1英吋長。
- 3.在煎鍋中放入油，加入花椰菜、紅蘿蔔和四季豆炒透。
- 4.加飯、葡萄乾拌炒，最後加上咖哩粉、糖、鹽和黑胡椒調味即可。
- 5.將餡料包入麵餅中食用

營養師的小叮嚀

青白花椰菜都是屬於十字花科蔬菜，含具有抗癌效果的含硫化合物、引朶、維生素C等營養成分，而且花椰菜主要營養成分大都存在莖的部分！所以處理時，不要丟棄莖部！





南洋香椰鮮蔬

材料：南瓜1顆、蕃薯1個、苦瓜1顆、茄子1條、秋葵8根、椰奶1杯、紅辣椒2支、薑片3片、鹽和黑胡椒適量

作法：

- 1.蕃薯和南瓜去皮切片。
- 2.放入熱水中和薑片一起煮軟。
- 3.苦瓜洗淨，取出中間的籽，斜切成塊。
- 4.將茄子和秋葵洗乾淨斜切成塊。
- 5.把全部的蔬菜放進鍋中煮到熟透。
- 6.加入椰奶和切片的紅辣椒熬煮，待其煮沸，加入鹽和黑胡椒調味即可。

營養師的小叮嚀

瓜類大都是冷性，唯有南瓜是屬於溫性，吃素的小朋友體質比較冷，建議可吃南瓜，也因為很多蔬果都是偏寒類的，南瓜在中醫來講是補中益氣的功效。





什蔬燴飯

材料：紅蘿蔔1根、馬鈴薯1顆、蘑菇10朵、花椰菜1棵、醬油2湯匙、蕃茄泥2杯、水3杯、月桂葉2片、鹽和黑胡椒適量

作法：

- 1.紅蘿蔔和馬鈴薯斜切成一口食用的大小，加入3杯水和月桂葉煮至軟。
- 2.花椰菜以及蘑菇汆燙備用。
- 3.將蕃茄泥加入煮軟的紅蘿蔔跟馬鈴薯攪拌均勻，再加入花椰菜、蘑菇，撒上黑胡椒跟鹽加以調味。
- 4.飯用模型塑成可愛的圓形盛盤，旁邊配上什蔬即可。

營養師的小叮嚀

西方國家常將紅蘿蔔生吃，好處是攝取豐富維生素C，而紅蘿蔔是愈靠近外皮的地方，維生素C就愈豐富，所以如果要生吃紅蘿蔔，最好是連皮一塊吃；當然要連皮一起吃時，清洗乾淨就很重要。