

# 讓兒童吃得頭好壯壯

◆ 示範/王靜慧、林菊梅 攝影/李進榮

## 豆腐漢堡堡

**材料：**豆腐兩塊（約兩百五十公克）、炒熟牛蒡片（約一百公克）、炒熟紅蘿蔔絲（約一百公克）、煮熟之麥片（兩湯匙）

**調味料：**黑胡椒粒、醬油（一湯匙）

**作法：**

- 1.豆腐用滾水川燙瀝乾水分壓碎，加入炒熟牛蒡片、炒熟紅蘿蔔絲、煮熟之麥片，與調味料拌勻做成大小一樣的圓球狀。
- 2.將圓球狀的豆腐泥在麵粉裡滾一滾，拍乾麵粉。

3.油鍋入油，將圓球狀的豆腐球置入鍋內煎或炸，在鍋內壓成平扁狀的豆腐餅，與漢堡大小一樣。

4.漢堡麵包烤熟先塗上沙拉醬少許，置入紅蕃茄片、小黃瓜片、生菜葉，再放入豆腐餅，塗上些蕃茄醬或芥末醬，就完成營養的豆腐漢堡了。



## 土司起司捲

**材料：**去邊土司、炭燒海苔、起司片（橘色）、紅蘿蔔、小黃瓜、素火腿、沙拉

**作法：**

- 1.炭燒海苔一張切成四小張，土司麵包切成比海苔略小一公分。
- 2.素火腿切條煎過，紅蘿蔔切條燙熟，小黃瓜切條用滾水快速燙過。
- 3.將沙拉塗滿土司貼在海苔上，將起司片放在土司上，把上述的料全部放在起司上，淋上少許沙拉醬，用力將麵包與海苔捲成長條狀，最後一公分處用沙拉醬黏住。

4.食用時，可斜切成兩塊擺盤，美觀、可口、營養。



## 事事如意入福袋

**材料：**四方形油豆腐（做袋子用）十個、冬粉一小把、鮑魚菇一大片、木耳、大朵香菜、芹菜、太白粉、瓠瓜絲少許

**作法：**

- 1.冬粉川燙備用。
- 2.油鍋加入少許油、少許鮑魚菇細絲、木耳細絲，加入調味料、鹽、胡椒粉。
- 3.倒入川燙好的冬粉，以少許太白粉水勾芡，加入香菜末、芹菜末。
- 4.油豆腐將豆腐挖出些，與炒好的冬粉拌勻再裝入袋內，用瓠瓜絲用力將封口綁緊。



5.入電鍋蒸，食用時可淋甜辣醬。

## 蘋果秋葵咖哩

**材料：**秋葵四兩、咖哩塊兩小塊、蘋果一小片、馬鈴薯小半粒

**調味料：**鹽、胡椒

**作法：**

- 1.油鍋入少許油，先加入少許白胡椒與咖哩塊，小火將咖哩塊融化，加入半碗水，並磨入半粒馬鈴薯泥，與切成碎末的蘋果，再加入適當的鹽，即成咖哩醬。
- 2.秋葵川燙熟後擺盤，食用時淋上咖哩醬即可。



## 營養師的話

兒童是否適合吃素呢？這是許多家長深感疑惑的問題，事實上，只要營養攝取足夠均衡，並不會阻礙發育成長，而且最重要的是能培養兒童正確飲食觀念，及心存素念，感恩食物得來不易。

素食兒童成長發育所需的營養素之一「鈣」，在這期食譜中嚴選富含鈣質食材，並採兒童喜歡的烹調方式製作，其中豆腐漢堡中的傳統豆腐一百公克中即含有一百四十毫克鈣量，而低脂起司更是鈣量豐富，一百公克就有五百九十八毫克鈣量，對於不敢喝奶類的兒童來講，是最佳含鈣食物來源。另外，蔬菜類中，以深綠色蔬菜、豆芽菜等含鈣較多，如一百公克豆芽菜中就有一百四十七毫克鈣，而一百公克秋葵也有一百零四毫克鈣，家長可搭配其他食材烹調與兒童食用，而種子類也是富含礦物質食材，所以使用各種種子研磨製成之咖哩粉也富含鈣質。而除了攝取富含鈣質食物外，也不要忘了適量曬曬太陽，做做運動，能促進鈣質再體內被吸收利用喔！