



新素·心素——兒童期

營養發育食譜

作者 / 慈濟醫院台北分院總務室營養組
特別感謝香積志工 方怡婷、李進賢、王月嬌



三色薯泥

適合年齡1~12歲

營養分析

主食類2份、蔬菜類0.25份、水果類0.25份、奶類1份

材料

馬鈴薯(中)4個、枸杞4湯匙、綠花椰15朵、玉米粒125克、起司8片

調味料

鹽少許

作法

1. 馬鈴薯洗淨，去皮；枸杞洗淨，浸泡水至軟，撈起，瀝乾水份；綠花椰洗淨，切小朵備用。
2. 馬鈴薯放入電鍋中蒸熟，取出，綠花椰放入加有少許鹽的滾水中汆燙數秒後，撈起，移入果汁機中攪碎成泥，取出備用。
3. 取出蒸熟的馬鈴薯壓成泥狀，趁熱加入起司，使其溶化，可再加入少許的鹽調味。
4. 再分別加入玉米粒，綠花椰泥及枸杞拌勻，捏成球狀即可。

營養師的小叮嚀

馬鈴薯是營養素豐富的食物，富含維生素及礦物質，此道菜將馬鈴薯做成泥狀對長新牙的幼兒來說較容易咀嚼。

綠花椰有豐富的膳食纖維，也含有多種維生素像是維生素A、B群、C、葉酸及鉀、鈣、鎂、磷等礦物質，是非常健康的食物，若小朋友不喜歡吃，可將稍有酸味的鳳梨及微甜的枸杞結合，小朋友較容易接受，而紅、黃、綠的搭配也容易引起幼童的食欲。



破布子雪菜豆腐

適合年齡3~12歲

營養分析

黃豆及蛋類0.5份、蔬菜類0.25份、油脂類2份

材料

雪菜50克、板豆腐2盒、胡蘿蔔50克、薑末少許

調味料

破布子醬5大匙、玉米粉1.5大匙、橄欖油2大匙

作法

1. 雪菜洗淨，切碎；胡蘿蔔去皮，洗淨，切丁備用。
2. 取一支湯匙，將豆腐中間挖一個洞，再將作法1的材料與挖出的豆腐，用玉米粉攪拌均勻後，放回挖好的洞中，移入蒸鍋中，蒸約5~10分鐘取出。
3. 炒鍋加入橄欖油燒熱，放入薑末爆香，倒入適量的水與破布子醬一起燜煮成醬汁即可。醬汁也可淋在蒸熟的豆腐上食用。

營養師的小叮嚀

此道主要食材，板豆腐含有豐富鈣質，是學齡兒童牙齒及骨骼生長所需的養分。

破布子醬及雪菜本身具有鹹味，所以製作此道菜色不需要再添加鹽，以免味道太鹹。

此道食譜利用蒸的方式製成，而且紅蘿蔔及雪菜不易變色，故適合做為小朋友午餐的便當菜。

海苔玉米蛋包飯

適合年齡3~12歲

營養分析

主食類4.5份、黃豆及蛋類1.5份、蔬菜類0.5份、油脂類3份



材料

熟五穀飯4碗、雞蛋4顆、小黃瓜2條、素火腿4片（約120克）、甜玉米粒1杯、紫菜碎片適量

調味料

橄欖油1大匙、鹽少許、黑胡椒粒少許

作法

1. 小黃瓜洗淨，切丁；素火腿切丁；4顆雞蛋打散，加入紫菜碎片拌勻。
2. 炒鍋加入1大匙橄欖油燒熱，倒入1/4蛋液，煎成蛋皮，盛起；續入小黃瓜、素火腿及甜玉米粒炒熟。再加入熟五穀飯一起拌炒，放入鹽、黑胡椒粒調味。
3. 將炒好的飯約1碗包入蛋皮中，再灑上紫菜碎片即可。

營養師的小叮嚀

此道食譜適合小朋友午餐便當的菜色。五穀飯含有豐富維生素及礦物質，但是口感稍硬，如果小朋友一開始會排斥五穀飯，則可減少份量，改用白飯代替。

常見的五穀米有糙米、小米、蕎麥、燕麥、薏仁、紅豆等組成，富含維生素B群、E及鎂、硒、鈣、鋅等礦物質，對生長中的孩童來說是營養豐富的食物，如果可以加上黃豆補充蛋白質就更完美了。

煎蛋皮時，可使用平底鍋，除了可掌握厚度均勻之外，形狀也會比較漂亮，或是在蛋液中，添加少許的玉米粉，亦可減少蛋皮煎破的機會。

紫菜屬於海藻類，主要含鈉、鉀、鐵、鈣是生長發育所需的元素，水溶性纖維可以促進腸道蠕動，另外也含有植物性食物中少見的EPA可以幫助腦部發育。



健康果汁凍

適合年齡1~12歲

營養分析
水果類2份

材料

葡萄35顆、柳橙4~5顆、洋菜粉15公克（約1小包）

調味料

果糖4大匙

作法

1. 將葡萄洗淨，放入榨汁機中榨成汁；柳橙洗淨，切對半，擠汁備用。
2. 取一個乾淨的鍋，倒水7~8杯，放入洋菜粉攪拌均勻，使其溶解呈透明狀，熄火。
3. 將作法2分成二份之後，分別倒入葡萄汁、柳橙汁，加入適量的果糖拌勻。
4. 趁倒入事先準備好的果凍模型中，待涼，移入冰箱冷藏約1小時後，取出即可冰涼食用。

營養師的小叮嚀

此道點心適合和孩子一起動手製作，可以增進親子間的關係，使孩子有參與的成就感。此道完成的果汁凍，亦可添加入少許的水果丁，如奇異果、草莓、水梨等材料做變化，增加美味的口感。在炎炎夏日裡，家長可以多做一些放入冰箱中冰藏，是小朋友們下課後的健康點心。

果汁不宜與洋菜一起加熱，果汁加熱的時間愈長，其中所含的維生素C被破壞的量會愈多。水果果凍除了水果富含的各種維生素及礦物質外，洋菜（寒天）的主要成分是海藻膠，富含膳食纖維，可以讓孩子排便順利使腸道健康。

（食譜摘錄自《新素·心素》，慈濟醫院台北分院總務室營養組著，靜思文化、原水文化共同出版）