

食譜

煮出吃出好心情

營養師 吳琮薇



營養專頁：營養師 Kenway

食譜(一) 香蕉花生醬三文治(小食)

材料

- 香蕉切片2mm厚半條
- 花生醬一湯匙
- 去邊麥方包一片

做法

- 1.將花生醬均勻塗於麥包上，然後平均鋪上香蕉片
- 2.將麵包切成4份即成。





香蕉代替煉奶可減低糖分，兼
且含有**鎂**；
麥包**高纖**，也含有**維他命B雜**；
花生醬含**色胺酸**，

這些都可以平穩情緒，令人
充滿活力的健康小食！

食譜(二) 玉豆番薯炒雞肉



材料

- 去皮去脂雞髀肉 240克(1手掌大小)
- 紫心或橙心蕃薯 1個
- 紅洋蔥(切粒) 1/4個
- 蒜頭(切片) 3小粒
- 玉豆(切粒) 6條

調味料

- 鹽 1/2茶匙
- 豉油 1茶匙
- 胡椒粉 少許
- 豆粉 1茶匙
- 清水 1湯匙



食譜(二) 玉豆番薯炒雞肉

做法

- 1.將雞髀肉沖一沖水，用廚房紙巾印乾後，切成骰子大小，加入調味料醃15分鐘，備用
- 2.[預備半熟的蕃薯粒]蕃薯去皮切成小方丁(骰子大小)，放入滾水煮兩分鐘，撈起瀝乾水分備用
- 3.於易潔鑊燒熱1/2茶匙油，先炒熟玉豆粒，加少許鹽及糖調味, 盛起備用
- 4.再燒熱1茶匙油，爆香洋蔥粒及蒜片，放入雞肉粒略炒，再加入番薯粒炒至全熟，最後拌入已熟玉豆粒，即成。

製作糊餐的變奏

薯仔節瓜粒炒雞肉，
煮好加入適量水分打成幼滑糊狀。

- 薯仔及蕃薯都是複合碳水化合物，又含維他命B雜及豐富纖維；雞肉含色胺酸及維他命B6。都含有令人開心的營養元素，再加上節瓜、蠶豆，從而增加蔬菜攝取，變成一道營養均衡的菜式！



食譜(三)三文魚釀滑豆腐

材料

- 三文魚柳120克
- 滑豆腐一磚
- 蔥花少許(裝飾用)
- 白芝麻少許(裝飾用)

調味料

- 鹽 1/3茶匙
- 豉油半茶匙
- 胡椒粉少許

做法

1. 打豆腐一開四,鋪平在碟上
2. 三文魚去皮 用刀剁成細粒用鹽及胡椒粉 調味
3. 將三文魚平均鋪於各片豆腐上, 隔水蒸8--10分鐘, 再淋上半茶匙豉油, 灑上蔥花及少許白芝麻, 即成。

製作餵餐時, 無需加上蔥花及芝麻, 將蒸熟的三文魚及豆腐打爛成幼滑糊狀即可。