

孩子的健康套餐



嫩煎鮭魚排

材料

材料 1：鮭魚排 300 公克、胡椒鹽 2 公克

材料 2：玉米筍 3 支、小黃瓜 1 支、小番茄 3 顆、金桔 1 顆

醬汁

橄欖油 20ml、紅酒醋 50c.c、白砂糖 15 公克

作法

- 1 將鮭魚排塗抹胡椒鹽後醃 30 分鐘。
- 2 玉米筍洗淨、燙熟；小黃瓜洗淨切條；小番茄、金桔洗淨、切半；置於盤中。
- 3 起油鍋，待油熱後放入鮭魚排，兩面各以中火煎 2 分鐘後轉小火，兩面各煎 6 至 8 分鐘（視厚度調整）。
- 4 醬汁調勻，淋於鮭魚排上煮至收汁，即可盛盤。





材料

蝦 4 隻、豆芽菜 30 公克、芹菜 20 公克、紅蘿蔔 20 公克、美生菜 5 片、鳳梨 50 公克、奇異果 40 公克

調味料

魚露適量、蒜末適量、香菜末適量、檸檬汁適量、糖適量

作法

- 1 美生菜以 75°C 以上的溫熱水沖洗乾淨。
- 2 芹菜、紅蘿蔔、鳳梨、奇異果切或切小丁。
- 3 豆芽菜、芹菜、紅蘿蔔入鍋稍微汆燙。蝦入鍋燙熟後剝去蝦殼。
- 4 將調味料混合均勻。
- 5 以美生菜將上述食材包起，沾調味料即可。

營養小叮嚀

美生菜生食時需以 75°C 以上的溫熱水沖洗過再食用，以去除蟲卵；若是腸胃道不好的小孩則不建議生食，以免沒沖清洗乾淨感染細菌病毒而拉肚子。這道料理可依一年四季不同的水果來入菜，可變換蓮霧、西瓜、芒果、火龍果都很好吃喔！對於不愛吃水果的兒童能提供不同的視覺及味覺變化。

· 全文轉載自《營養師 & 兒科醫師兒童飲食配方：聰明選食物·健康挑外食》（新手父母出版）

· 作者

李婉萍 營養師

現任：榮新診所 營養師

「育兒生活雜誌」營養顧問

知名健康電視節目常駐營養師

台北馬偕醫院營養師

靜宜大學食品營養系畢業

中華民國糖尿病衛教師(CDE)

體重管理營養師

葉勝雄 小兒科醫師

現任：禾馨民權婦幼診所專業母胎醫學中心兒科主治醫師

書田診所小兒科 兼任主治醫師

台灣小兒消化醫學會 專科醫師

台灣兒科醫學會 專科醫師

台灣消化系醫學會 會員

英國皇家醫學會 海外會

(overseas fellow)

