

孩子的營養早餐

中式早餐

蔬菜蛋餅

材料

中筋麵粉80公克、太白粉20公克、水100c.c、鹽少許、蔬菜丁（紅蘿蔔丁、菠菜絲或青江菜丁）、高麗菜葉、蘑菇丁、玉米粒2小匙、雞蛋1個、油適量

作法

- 1 自製蛋餅皮：中筋麵粉與太白粉、鹽混和均勻，逐步加水調成麵糊，加入蔬菜丁拌勻。
- 2 高麗菜葉去除硬梗，切絲，泡入冰水冰鎮15分鐘，瀝乾。
- 3 熱油鍋，舀取麵糊煎至稍成型後，均勻鋪上高麗菜絲、蘑菇丁、玉米粒。
- 4 倒入蛋液，煎至二面金黃，熄火、切塊即可。

營養小叮嚀

自製蛋餅加入大量的蔬菜，健康又安全但較費時間，可假日再製作或前夜先調製好餅皮的麵糊，並處理好食材。

Tips

高、中、低筋麵粉都可使用。麵糊調到會慢慢滴下為主，麵粉：水的比例為1：1，再逐漸調整，但若添加青菜因會出水，故水量要略減。

· 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 海外會員(overseas fellow)



日式早餐

蘆筍手捲



材料

原味海苔片 (或是調味) 4 片、糙米飯 40 公克、藜麥 10 公克、蘆筍 1 支、酪梨條 1 支、高麗菜絲適量、蝦 1 隻、雞胸肉 1 條

調味料

美乃滋

作法

- 1 蝦放入滾水中煮熟，去殼尾。雞胸肉放入電鍋蒸熟，放涼。
- 2 煮一鍋滾水，加入少許鹽，放入蘆筍汆燙至八分熟後，撈起泡於冷開水中，使用前瀝乾水分。
- 3 取一片海苔置於手心，依序放入上述食材，順勢垂直包裹捲起呈倒三角狀。

營養小叮嚀

海苔、美乃滋是很討喜的食物，適量使用能引起孩子的食慾，讓孩子願意吃健康的糙米及藜麥，不僅有飽足感且含油量較一般麵包少，是很健康的早餐。

Tips

自製美乃滋

材料：

蛋黃 1 顆、糖 1 大匙、鹽 1/2 小匙、沙拉油 (各式植物油均可，以味淡清香的為主)、白醋 1/4 小匙 (或檸檬汁)

作法：

- 1 將蛋黃與糖、鹽置入深鍋中攪打至變成較白的顏色。
- 2 加入 1 大匙沙拉油持續攪打至呈稠狀。
- 3 加入一點白醋 (不要一次加太多會影響稠度)，再加入 6 匙沙拉油攪打至濃稠狀 (放在湯匙上倒過來不會立刻掉下來；若無法呈濃稠狀，再重複上述加油、攪打動作)。