

小營廚  
減鹽減糖好煮意

聖方濟各英文小學

參賽者：羅錦儀小姐，周卓朗小朋友



# 多菜吞拿魚撻





# 多菜吞拿魚撻

## 主材料：

全麥包	6件	
菠菜蓉	2湯匙	
紅椒碎	1湯匙	
洋蔥碎	1湯匙	
粟米	1湯匙	
吞拿魚（清水浸）	2湯匙	
熟蛋	1隻	
鹽	1／8茶匙	
茶	1茶匙	
脫脂奶	50ml	
麪粉	1湯匙	} 汁料
麪包糠	1湯匙	
香草	少許	



天然食材提供  
味道



# 烹調過程

處理食物前要洗淨雙手，配製食物期間也要勤洗手

1. 預熱焗爐180度。
2. 全麥包用模吸作圓型，置於焗盆內焗至乾身。
3. 熟蛋去殼，蛋白蛋黃分開切碎。將部分蛋黃及紅椒碎留起備用。
4. 以1-2湯匙奶將麪粉開成糊狀。
5. 在易潔焗中燒熱一茶匙油，爆香洋蔥，加入其他材料炒勻。
6. 注入白汁材料攪伴煮至濃
7. 將餡料放進撻內，灑上裝飾，焗至金黃。

選購新鮮及衛生的食物



# 玉桂蘋果批併紫薯卷





# 玉桂蘋果批併紫薯卷

主材料：

全麥包	6件
蘋果	1個
玉桂粉	1茶匙
紅莓乾	1湯匙
無添加糖果醬	1湯匙
紫心番薯	1個
脫脂奶	1-2湯匙
蛋汁	適量

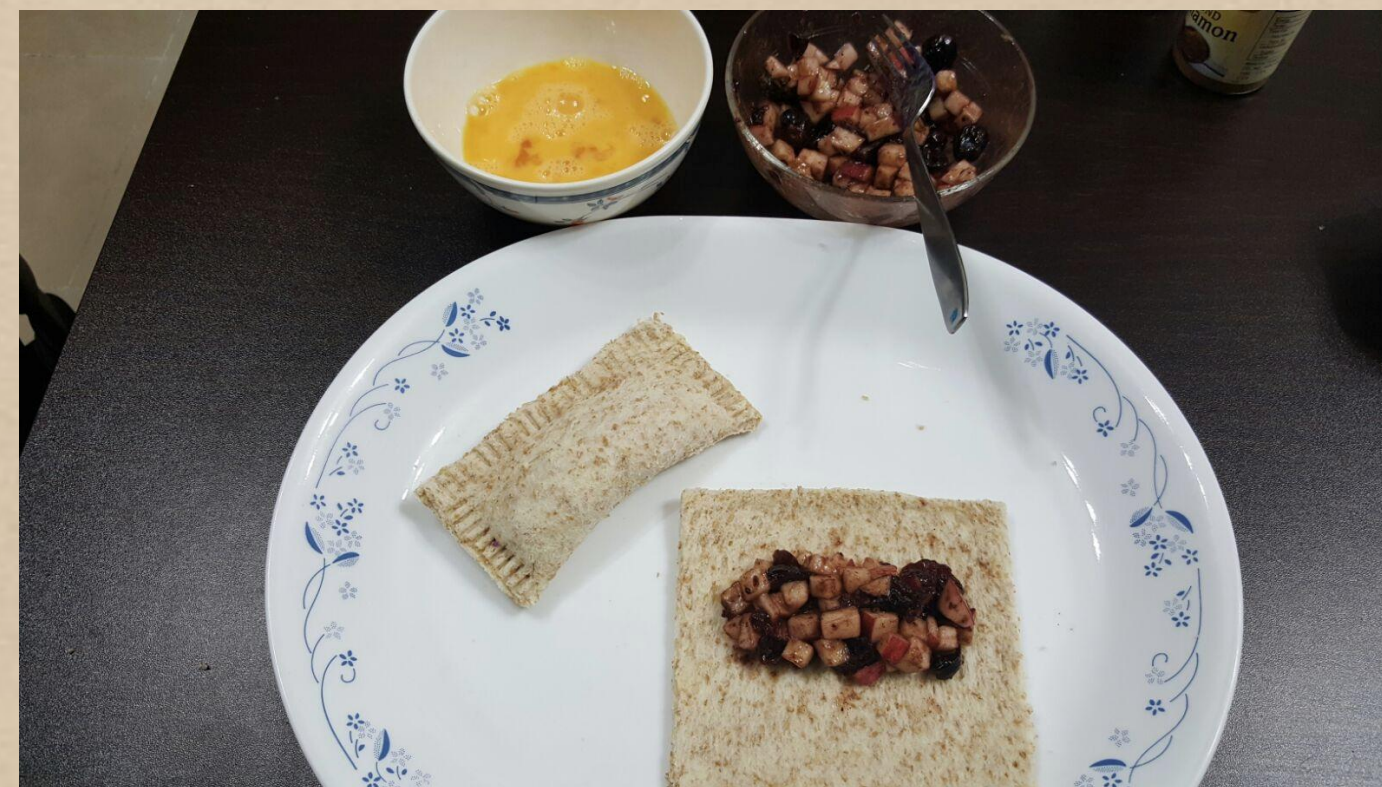




# 烹調過程

- 1.預熱焗爐180度。
- 2.蘋果洗淨切粒，加入玉桂粉、紅莓乾及果醬拌勻
- 3.番薯切薄片，以微波爐加熱1-2分鐘至熟，趁熱加奶壓成蓉備用
- 4.麩包壓薄放入適量餡料對摺，以蛋液封口。
- 5.麩包上搽上番薯蓉，捲成條狀。
- 6.將批及卷放在焗盤上，掃上蛋液，焗至金黃。

使用微波爐煮食時，應蓋好食物





# 如何減鹽減糖又保持食物的美味？

## 小煮意 1：

- 利用新鮮蔬菜，水果及乾果提供甜味，避免添加額外的糖。

## 小煮意 2：

- 由於吞拿魚中已含鹽，故只需加入少量的鹽便已能提供足夠的咸味。50克吞拿魚含250mg鈉，1人份量只是80mg左右。

## 小煮意 3：

- 選擇無添加糖果醬可減少糖的攝取。

## 小煮意 4：

- 使用了香草及玉桂粉去增加香味，增加食物的吸引力，亦可減少鹽糖的用量。兩個食譜只用了1/8茶匙鹽。

## 小煮意 5：

- 這兩款小食不單減鹽減糖，更是低脂高纖，絕對是健康之選！



# 高鈉高糖的健康問題

鈉攝取太多,都會引致血壓升高,而高血壓是心血管系統疾病、中風和冠心病等多種非傳染性疾病的重要風險因素,減少鈉的攝取量都能達到降低血壓的效果,這對健康大有好處,所以減鹽減糖實為必然之舉!

遊離糖,即人為添加,以及蜂蜜、糖漿和果汁裡的天然糖分,這會增加蛀牙的風險、可能導致超重和肥胖,意粉醬中添加糖的含量不容忽視,更加需要避免經常食用!

# 低脂高纖的好處

很多飲食疾病如冠心病、中風和大小腸癌，都是由於高脂低纖的飲食習慣而起  
透過低脂高纖的食材，絕對能減少患病的機會，是健康之選！



## 親友評賞

- 1.吞拿魚撻色彩繽紛，味道豐富。
- 2.沒想到麪包做的蘋果批會如此好吃，玉桂味道很香。
- 3.兩款小食的賣相都很吸引，比起坊間買的批及撻健康得多！