

所以吃一頓健康又營養的早餐是很重要的，它能提供足夠的熱能和營養素，提高身體血糖水平，令腦部得到充分的營養補充，提高記憶力和專注力，對學習很有幫助。



我明白了！根據香港的研究發現不吃早餐令早上更感疲倦，難於專注。此外，亦會因過於飢餓而熱量不足，所以不吃早餐會導致多吃零食或午餐多吃，反而令體重增加。

2.

4.

我知道！例如全麥麵包和燕麥片等。於早餐中加入適量的肉類、蛋、芝士或乳酪，更能攝取足夠的蛋白質和營養素等。



你說得對！一頓好的早餐亦應配合適當的飲料，如一杯牛奶或鮮果汁，來補充水份及攝取更多豐富的營養素。

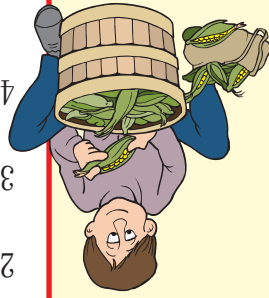


1. 在家煮食，與父母一起入廚。
2. 家庭協作，是傳承烹調技能。
3. 共同體驗，先烹調再回飲食。
4. 健康生活，由健康飲食開始。

### 飲食習慣

1. 烹調技能是指將「生」鮮食物，烹調成為可食用的食物。
2. 烹調技能與飲食態度及健康飲食習慣有著密切關係。
3. 減少依賴外食、加工食物及微波翻熱即食品的使用。
4. 避免因外食而攝取大量的調味料、鹽、糖、反式脂肪及添加劑等不利健康的元素。

### 烹調技能



## 理想的早餐

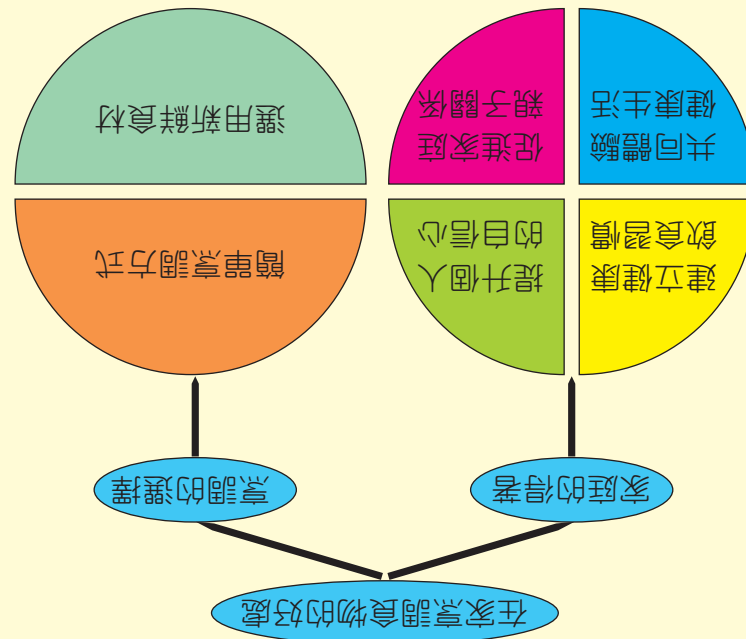
理想的早餐除了要保持營養均衡之外，食材應該比較簡單，易於準備，並能於短時間內烹調好。

要準備一份健康的早餐可以很簡單快捷，相信這本小冊子可以給你一些有用的建議。



健康與體育學系  
黎楊惠玲博士  
地址：新界大埔露屏路10號  
電話：29487994 傳真：29487848  
網址：<http://www.ied.edu.hk/hpe/>

家庭與學校合作事宜委員會秘書處  
地址：九龍塘沙福道19號九龍塘教育服務中心西座W215室  
電話：36984376 傳真：27109970  
網址：<http://chsc.edb.hkedcity.net>



香港教育學院「烹調技能及飲食習慣」問卷調查發現青少年普遍認為烹調技能是有趣及重要的，當中六成受訪學生表示有自信能在家烹調食物，而半數的受訪學生卻從沒有機會與父母入廚。

### 烹調技能與飲食習慣

## 健康的開始

### 營養早餐



如何才算是一頓好的早餐呢？



根據「健康飲食金字塔」的建議，一頓健康又有營養的早餐應以五穀類食物為主，選較高纖維並能補充足夠熱能及營養的食物。



經過一整夜睡眠，長時間沒有進食，早上一起床，身體需要能量來活動和工作。一天的活力，就是從早餐開始。

為什麼一定要吃早餐？



1.

3.

## 鮮果麥餅拌乳酪

### 材料：

高纖燕麥餅/提子麥餅	2-3片
原味低脂乳酪(Plain Yoghurt)	1杯(150克)
士多啤梨/蘋果	4粒/1個
提子乾	2湯匙
堅果仁(腰果/胡桃/杏仁)	15克

### 做法：

1. 士多啤梨洗淨印乾(蘋果洗淨去皮)，切粒。
2. 高纖麥餅以手撕成小塊。
3. 將所有材料放在碗中，與乳酪拌勻後即可食用。

### 健康提示：

- ✦ 可按自己喜好，加入乾果、堅果仁及新鮮水果。
- ✦ 可以無糖粟米片或低鹽梳打餅代替高纖燕麥餅。
- ✦ 堅果仁含豐富蛋白質、維生素E及不飽和脂肪酸，適量進食有助降低罹患心血管疾病的機會。
- ✦ 乾果含豐富的維生素、礦物質(如鐵、鉀等)及食用纖維，最好購買沒有添加糖分的乾果產品。



## 魚肉燕麥粥

### 材料:(2-3人份量)

魚滑(鮫魚肉)	160克	鮫魚肉調味料：	
快熟燕麥片	100克	鹽	1/4茶匙
薑絲/蔥絲	1湯匙	糖	1/2茶匙
水	800毫升	生抽	1/2茶匙
鹽/胡椒粉	隨意	粟粉	1茶匙

### 做法：

1. 將魚滑加入調味料及2-3湯匙水，攪拌成魚茸，以便烹調時混入麥片粥中。
2. 將800毫升水煮沸，放入燕麥片攪勻煮至滾起。
3. 加入魚茸及薑絲，不停攪拌以免魚茸黏結成塊。
4. 魚茸煮熟後，加入適量的鹽和胡椒粉調味即可食用。

### 健康提示：

- ✦ 燕麥片含豐富的水溶性纖維，可降低膽固醇，減少心血管病的機會。
- ✦ 魚類是極佳的蛋白質來源，也很容易消化，魚滑亦可以免治豬肉、牛肉或雞肉代替。
- ✦ 最好選購未經調味的魚滑，由自己控制鹽的份量。



## 瑤柱五穀粥

### 材料:(4-6人份量)

五穀米	100克	瑤柱	3-4粒
粟米粒	100克	水	2000毫升
食油	1茶匙	豬肉鬆(伴食)	3-4湯匙
鹽	適量		

### 做法：

1. 洗淨五穀米，加150毫升水浸1小時。
2. 洗淨瑤柱，熱水浸1-2小時至軟(保留水份)，拆成瑤柱絲。
3. 於真空煲內煲注入2000毫升水煮沸，五穀米(糙米、黑糯米、小米、薏米、胚芽混合而成)隔水加入少量油拌勻，隔起的水份混入煮粥的水中。
4. 水沸後加入五穀米及瑤柱(連水)，煮15-20分鐘後將內煲放進真空煲內蓋好，斷熱烹調2小時。
5. 取出內煲加入粟米粒，加熱後再回外煲續煮2小時。

### 健康提示：

- ✦ 真空煲烹調省時方便。
- ✦ 「五穀米」含豐富的膳食纖維和維生素。
- ✦ 瑤柱味道鮮甜，不用調味，已經鮮味可口。



## 吞拿魚青瓜飛碟多士

### 材料:(2人份量)

高纖去皮方包	4片
礦泉水浸吞拿魚(罐頭)	80克
青瓜片	8-12片
低脂沙律醬	1湯匙

### 做法：

1. 將吞拿魚隔去水份用叉子壓碎，加入沙律醬拌勻。
2. 將適量的吞拿魚及2-3片青瓜，放在一片方包的一邊，打對角成三角形，用叉子將兩邊壓扁封口(如麵包太乾，可在包邊塗上少許水份。)
3. 用慢火燒熱易潔鑊(毋須加油)，將飛碟三文治兩邊烘至金黃香脆即可食用。
4. 若家中有飛碟三文治機，不必使用平底易潔鑊製作。

### 健康提示：

- ✦ 可用兩片方包造成四方形的飛碟三文治。
- ✦ 可用碎蛋沙律、菠蘿火腿等餡料變化口味。

