

家有食神 FOOD

撰文：KC 攝影：張福宏  
場地及產品提供：德國寶

# 健康有營

# 親子餐單

## FOCUS

當下的小朋友十分咀刁，至愛香口炸物及各式甜食，對很多有益健康的食材都甚為抗拒，長此下去，的確令天下父母非常擔憂。要徹底解決上述問題，最好不要與小朋友對抗，反而投其所好，然後略施小計將各種健康食材融入到小朋友喜歡的菜式之中，自此不會再有因為強迫小朋友吃有益食物而出現的家庭糾紛。

## 甘筍雞肉脆薯餅

香口炸物從來都是小朋友的至愛，如果想食得健康一點，就必須符合兩大原則：首先從材料方面著手，選擇一些以有益食材製成的炸物，例如今次介紹的薯餅，可選擇性地加些蔬菜，令小朋友可從中吸收到所需營養；其次就是要自家製，始終坊間的油炸食物未必信得過，尤其是給小朋友吃的話，當然是自家製比較安心。

材料：薯仔 - 1個 番薯 - 1個 甘筍 - 80克  
免治雞肉 - 200克 雞蛋 - 2隻 麵包糠 - 適量

### 做法：

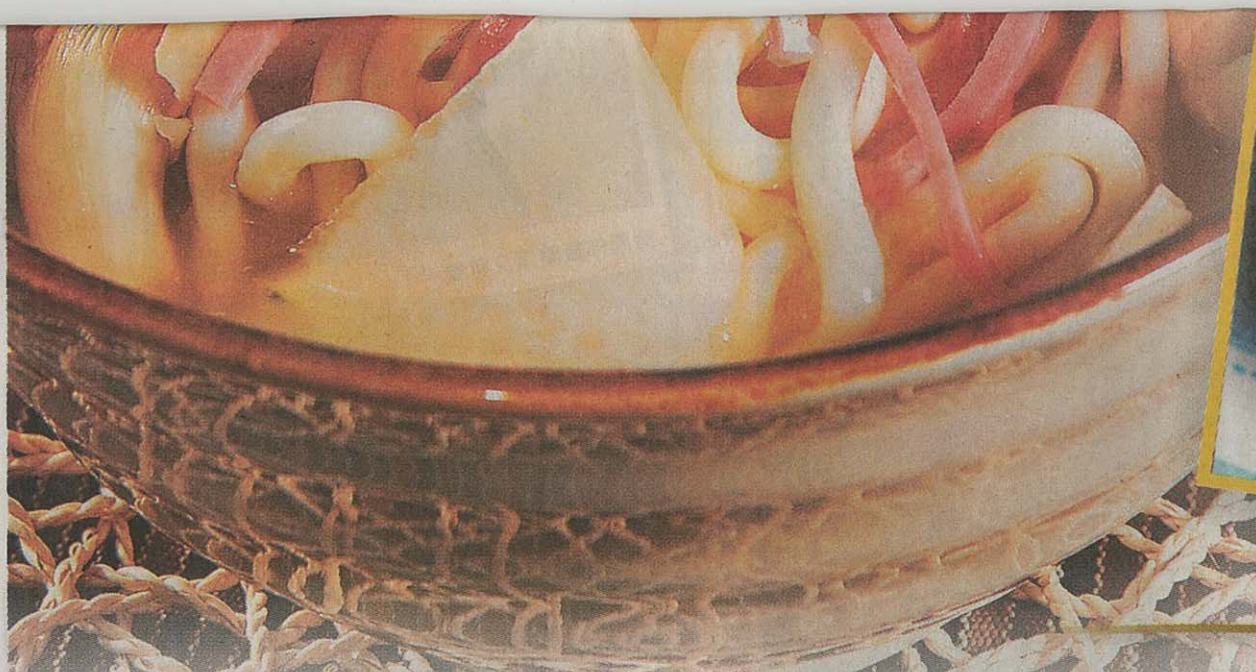
- 1) 先將薯仔和番薯洗淨，以多層電蒸鍋蒸熟約10分鐘。
- 2) 打勻雞蛋，加入免治雞肉、甘筍、薯仔、番薯一起拌勻，然後放入專業高速健康食品處理器，以第6段速度打1分鐘，成雞肉薯茸。
- 3) 將打好的雞肉薯茸塑成約50mm直徑餅狀，均勻鋪上麵包糠，放入光波萬能煮食鍋，選擇「翻脆」功能(或以220℃烤5分鐘)，反轉再烤5分鐘即可。



士多啤梨奶昔







雪糕或奶昔。要對付不喜歡吃生果的小朋友，最好就是將生果轉化成奶昔或雪糕等「形態」，自然可以瞞天過海，而今次介紹的自家製奶昔，既是用新鮮士多啤梨製作，更可確保沒有過多的糖份，至少會比市面上出售的健康得多。味道方面亦可隨個人口味，轉用香蕉、朱古力等代替士多啤梨，亦可改用雲呢嚕雪糕。

**材料：**  
 士多啤梨 - 100克  
 士多啤梨雪糕 - 300克  
 牛奶 - 300毫升

**做法**  
 1) 士多啤梨切粒，與其他材料一同放入專業高速健康食品處理器內，按「沙冰」功能鍵\*即成。

\*一按式功能鍵是來自德國寶PRO-6至「營」纖纖機

## 三鮮手唧魚麵線

最常被小朋友「厭惡」的食物，相信非魚類莫屬，除不喜歡其多骨之外，有時亦會被其腥味嚇怕。不過，在小朋友必須吸收的均衡營養之中，魚類的功效絕對不可或缺；因此，父母們可以試將魚肉製作魚麵，不要以為過程很複雜，其實只要有部專業高速健康食品處理器，即可方便地將材料轉化成魚膠。如果小朋友對魚肉敏感的話，可改用墨魚或蝦肉代替。

**材料：**  
 雞肉 - 100克      魚肉 - 200克      肥豬肉 - 50克  
 雞蛋 - 2隻      冬瓜 - 200克      金華火腿 - 50克  
 鮮火腿片 - 50克      秀珍菇 - 50克      清雞湯 - 1公升  
 薑 - 2片      生粉 - 2茶匙  
 鹽 - 適量



**做法**  
 1) 雞肉、魚肉、肥豬肉洗淨，加入雞蛋、鮮火腿片、薑、生粉、鹽拌勻。  
 2) 將(1)材料放入專業高速健康食品處理器，按「醬汁」功能鍵\*打成泥狀，放入唧袋擠出麵條放於裝有冷水的大碗裡。  
 3) 冬瓜去皮切件，連同清雞湯、金華火腿、秀珍菇及鹽放入超級全能飯煲內同煮(開蓋)，然後加入魚麵煮5分鐘，用湯匙不斷攪拌即成。

## 必先利其器 投其所好 達致均衡飲食

與大自然作對彷彿是小朋友的天性，愈是有益的食物，他們偏偏愈抗拒；要令小朋友們達致均衡飲食，吸收足夠的營養，父母們真的要下一番苦功。

其實只要懂得運用專業高速健康食品處理器，將各種有益食材「混入」到小朋友喜歡的食物之中，自然可以令他們乖乖就範，神不知鬼不覺地吸收到所須營養；只要能遷就小朋友的喜好，甚至可以令他們主動要求大人炮製這些美味食譜，以後便毋須再為強迫小朋友吃營養食物而感到頭痛。



**送** 吳永志博士暢銷養生書籍 《不一樣的自然養生法》

現凡選購德國寶至「營」纖纖機 (PRO-6) 即可憑本券換領《不一樣的自然養生法》乙本。

- 換領券使用細則：**
- 本優惠適用於在下列地點購買之德國寶至「營」纖纖機 (PRO-6)：
    - 德國寶士瓜灣或灣仔廚櫃及電器陳列中心
    - 德國寶廚櫃陳列專櫃
    - 指定德國寶巡迴路演
    - 指定德國寶分銷商
  - 書籍換領地點：德國寶廚櫃及電器陳列中心 (士瓜灣：九龍士瓜灣馬頭角道116號新寶工商中心高層地下2-4號室灣仔：香港灣仔摩利臣山道22號)。
  - 每選購1部PRO-6只限換領書籍乙本，換領時必須出示本券及購買發票正本。
  - 本券不可兌換現金或與其他優惠同時使用。
  - 本券有效期為2010年5月7日至8月15日。書籍數量有限，換完即止。
  - 如有任何爭議，德國寶將保留最終決定權。
- 查詢優惠詳情，請致電2773 2888，或瀏覽網址 [www.germanpool.com](http://www.germanpool.com)。



## 至「營」纖纖機 PRO-6

專業高速健康食品處理器

保健  
防癌 纖體



GERMAN POOL 德國寶

以《不一樣的自然養生法》理念度身訂造 實現吳永志博士的養生蔬果汁製作祕訣

- 養生之選：特設一按式「蔬果鍵」，內置以吳博士理念度身訂造之養生蔬果汁攪拌程式，有助預防癌症、高血糖、高血脂及高血壓
- 極高轉速：將蔬果纖維研磨至與水相融，釋放出植物生化學素
- 功能特多：一按即製蔬果汁、糖水、豆漿、沙冰、濃湯、醬汁及嬰兒食品
- 操作靈活：全自動操作，並可隨時調整時間及速度
- 超大容量：2公升特大耐溫容杯，自由配搭各種食材，冷熱隨意
- 安全可靠：耐用日本進口高碳鋼刀片，永久保用，並特設雙重安全保護裝置

至「營」纖纖機 現以特惠價發售  
 特惠價：\$2,980 (原價：\$4,260) 加送贈品：《美食世界》食譜

- 經銷商：(排名不分先後)
- SOGO 萬寧 WING ON 永樂家私 JUSCO SINCERE 誠信 Home 國美電器 廣惠 PRICERITE
- 中原 德生 張毛記 EXCLUSIVE M.B.N.O. 及各大家電行均有代售

- |   |                              |  |                              |
|---|------------------------------|--|------------------------------|
| 高級廚櫃及電器陳列中心<br>九龍士瓜灣馬頭角道116號<br>新寶工商中心高層地下2-4號室<br>香港灣仔摩利臣山道22號<br>(南洋酒店對面) | T. 2773 2888<br>T. 3110 2030 | 特約廚櫃陳列室<br>九龍黃埔花園第五及第六期吉之島百貨G/F<br>香港鰂魚涌康怡廣場<br>兩座吉之島百貨3/F | T. 2362 7033<br>T. 2535 6629 |
|---|------------------------------|--|------------------------------|

[www.germanpool.com](http://www.germanpool.com)