



# 營養資訊



## 節日健康餐後甜點

第



四卷第二期

2005 - 2006冬季

節日是與家人及朋友一起享受美味佳肴的好時間。餐後再吃些應節、美味而健康（少脂肪、少加糖、多蔬果、多全穀）的甜點，才算享受完畢一頓佳節美味佳肴。以下是烹製節日健康餐後甜點的食譜，供各位參考。

祝各位節日愉快！烹製成功！



### 代替材料

要改變食譜的材料，關鍵在於試驗。每次只改一、兩個材料，然後將結果記下。各位可嘗試照著健康飲食烹飪書籍及雜誌（例如Cooking Light）所建議的食譜去做。有關資料可在分區圖書館找到。

- ♥ 以蘋果醬及西梅泥代替糕餅麵包中高達1/2的脂肪
- ♥ 以兩隻蛋的蛋白或1/4杯蛋代替全蛋
- ♥ 以低脂或脫脂產品代替全脂產品
- ♥ 將冷凍的草莓或芒果製成果漿
- ♥ 以全麥麵粉代替1/2白麵粉
- ♥ 擺上蔬果飯後甜點，例如：烤蘋果、燉梨、南瓜或紅蘿蔔麵包，或果脆

### 天天運動！（歡迎家長加入）

我們不需要有優良的設備，甚至也不需要操場，便可和子女一起運動，保持活躍。我們可以做很多有趣的活動，以幫助保持身體健壯。只要我們稍動腦筋和使用價格低廉的家庭用品，便可在家進行這些活動。以下是一些建議：

- 學動物爬行、滑翔或跳躍
- 在家打保齡球；以球當保齡球，以一行的空罐或牛奶紙盒當“瓶”
- 單腳跳50次
- 輕輕伸展所有肌肉群
- 以“倒後行”方式上樓梯
- 手持紙帶或領巾起舞，並且創造新花式



### 藉鮮果星期五增添上課樂趣

Moscone小學Gibson女士那一班學生總是渴望著星期五來到，因為星期五的課既有趣，又可令他們品嚐美食。教完一節有關健康小吃的課後，Gibson女士會指定5位學生在某星期五每人帶2個水果回校與同班同學分享。學生就這樣輪流帶小吃回校，而所帶的10個水果足夠每個學生享受一頓美味的小吃。小吃不限於水果，其他健康零食也可以。

學生的家庭都樂於參加這個活動，因為：

- 兩個水果很容易買到
- 自己的孩子每星期五都可品嚐到健康小吃
- 小吃時間，學生不但有得吃，也有得學，學習什麼是良好營養

上課天，時間長，兒童學習時需要用心用力，因此需要多吃一兩次。對學生來說，健康小吃好比一頓迷你餐，是能力的來源。曲奇餅、薯片及糖果可能糖分及脂肪高，沒有那麼健康，不能提供學生健康所需的營養素。那些食物只適宜偶然吃一次。請與子女的教師或學校營養協調員商討，以成立鮮果星期五（Fresh Fruit Fridays）或鮮菜星期五（Fresh Veggie Fridays）。

### 合時南瓜麵包

供12人食

噴霧裝植物油

1/4 杯芥菜籽油

1/4 杯蘋果醬

1 杯糖

2 隻蛋

1 杯 (8 安士) 乾裝罐頭南瓜

1 茶匙橙皮茸

1/4 杯橙汁

1/2 杯切碎核桃仁，隨意

1/2 杯葡萄乾

1. 將焗爐預先加熱至350°。在9” X 5” X 3”長條狀烤盤噴上一層菜油。
2. 將油、蘋果醬及糖攪拌，直至呈淺奶黃色止。每次加蛋一隻，然後加南瓜。每加一次，就需混合均勻。
3. 在另一隻碗加進乾材料，拌入南瓜混合料，加以混和，直至均勻。
4. 加入葡萄乾、橙汁及橙皮茸，並果仁（隨意），攪勻後將之倒進長條狀烤盤。
5. 烤60 - 65分鐘後，將木牙籤插入麵包，以測驗熟的程度。若牙籤沒有黏的現象，即表示麵包已熟。

取材自：Food, Family, and Fun by USDA Team Nutrition, 1996



### 乾材料

1 杯全麥麵粉

1 杯多用途麵粉

1/4 茶匙小蘇打

1/2 茶匙鹽

2 茶匙發酵粉

1 茶匙肉桂粉

1/4 茶匙丁香粉，隨意

1/2 茶匙薑粉，隨意

聯絡資料：學校健康計劃部營養教育活動

地址：1515 Quintara Street, San Francisco, CA 94116

電話：415.242.2615 • 網址：[www.healthiersf.com](http://www.healthiersf.com)

經費來自：美國農業部（一個提供平等就業機會的僱主）糧食券計劃，透過加州營養中心提供。有關加州糧食券計劃，請致電（415）558-4186查詢。