

增強腦力篇



Tips 食物分析

- 牛肉含有豐富鐵質、蛋白質、鈣和維他命B12，有助腦部發展。
- 紅豆及黑豆除含豐富蛋白質，亦含有豐富的鈣磷鎂，這是腦細胞形成和代謝的元素之一，有助腦部功能。
- 當吃完晚餐後，可多吃一個橙，吃與維他命C相稱的蔬菜，維他命C是可增加身體吸收3至5倍鐵質。



* 營養師的話 *

多吸收鐵質、蛋白質記憶性好

要令小朋友腦部發育健康、記憶好、腦力提高，應給他們多進食含鐵質、蛋白質豐富的食物，尤其當小朋友缺乏鐵質，容易導致貧血，影響腦部氧氣及營養素的提供，令他們感到疲倦，降低學習能力。而含豐富蛋白質的食物，當被人體吸收後，會分解成氨基酸，這是組成大腦神經系統的重要元素，能增強小朋友的記憶力。



繽紛牛肉粒 (甜菜炒牛肉粒)

材料

- 紅甜椒.....半個(約100克)(切粒)
- 青瓜.....半個(約120克)(切粒)
- 豆乾.....3件(切粒)
- 罐頭紅腰豆.....3/4杯(隔去水分)
- 罐頭粟米粒.....3/4杯(隔去水分)
- 牛肉.....160克(切粒)
- 蒜茸.....1茶匙
- 洋蔥粒.....2茶匙

醃料

- 生抽.....2茶匙
- 糖.....1/3茶匙
- 生粉.....1茶匙
- 油.....1/2茶匙



製法：

1. 牛肉洗淨，抹乾水分，切粒，加入醃料；
2. 將牛肉粒、紅甜椒及青瓜粒余水備用；
3. 用1茶匙油炒香蒜茸和洋蔥，加入豆乾粒，炒熟；
4. 再加紅腰豆、粟米粒、紅甜椒及青瓜粒，炒勻；
5. 放回牛肉用猛火炒勻；
6. 用麻油、鹽調味即成。

增強集中力篇



Tips 食物分析

- 小朋友的集中力是受腦部細胞所控制，三文魚含有豐富的Omega3脂肪酸，EPA及DHA是促進大腦細胞發展的重要元素。
- 三文魚亦有蛋白質，亦是製造腦細胞的元素。
- 紅蘿蔔含豐富維他命A及鈣磷鎂營養素，對腦細胞有一定的幫助。



* 營養師的話 *

多吃碳水化合物食品 提高專注力

要增強小朋友的集中力，就要攝取足夠的碳水化合物才可令小朋友保持最佳狀態。五穀類食品，如全麥麵包、麥皮及紅米等都有豐富的碳水化合物。小朋友每天能吃兩至三塊麥包作早餐；午餐及晚餐，吃一碗粟米飯，便能吸收足夠的碳水化合物供身體所需。



三文魚小精靈 (煎三文魚扒)

材料

- 三文魚扒(兩塊).....120克
- 檸檬花.....150克
- 紅蘿蔔.....1/4條
- 鐘菜粒.....1/2杯
- 芥花籽油.....2茶匙

汁料

- 檸檬、生粉、糖各少許

三文魚醃料

- 薑和蔥蒜粉各少許



製法：

1. 用熱油煎三文魚；
2. 檸檬洗淨，榨汁，將檸檬皮磨成茸，約半茶匙，待用；
3. 紅蘿蔔去皮，均熟，切成長；
4. 檸檬花洗淨，切小塊，用鹽水焯熟，放在碟上，灑上紅蘿蔔茸；
5. 燒熱油，用油煎熟三文魚至兩面呈金黃色，上碟；
6. 將檸檬汁、檸檬皮茸、糖及生粉混和攪勻，加入蔥蒜粉，再煮1分鐘，熄火後，將汁料倒在三文魚上，即成。

增強腦力篇



Tips 食物分析

- 牛肉含有豐富鐵質、蛋白質、鈣和維他命B12，有助腦部發展。
- 紅豆及豆豉除含豐富蛋白質，亦含有豐富的鈣磷鎂，這是腦細胞形成和代謝的元素之一，有助腦部功能。
- 當吃完蔬菜後，可多吃一個橙，吃與補成其他柑橘類水果，維他命C是可增加身體吸收3至5倍鐵質。



* 營養師的話 *

多吸收鐵質、蛋白質記憶性好

要令小朋友腦部發育健康、記憶好、腦力提高，應給他們多進食含鐵質、蛋白質豐富的食物，尤其當小朋友缺乏鐵質，容易導致貧血，影響腦部氧氣及營養素的提供，令他們感到疲倦，降低學習能力。而含豐富蛋白質的食物，當被人體吸收後，會分解成氨基酸，這是組成大腦神經系統的重要元素，能增強小朋友的記憶力。



繽紛牛肉粒 (甜菜炒牛肉粒)

材料

- 紅甜椒.....半個(約100克)(切粒)
- 青瓜.....半個(約120克)(切粒)
- 豆乾.....3件(切粒)
- 罐頭紅腰豆.....3/4杯(隔去水分)
- 罐頭粟米粒.....3/4杯(隔去水分)
- 牛肉.....160克(切粒)
- 蒜茸.....1茶匙
- 洋葱粒.....2茶匙

醃料

- 生抽.....2茶匙
- 糖.....1/3茶匙
- 生粉.....1茶匙
- 油.....1/2茶匙



製法:

1. 牛肉洗淨，抹乾水分，切粒，加入醃料；
2. 將牛肉粒、紅甜椒及青瓜粒滾水焗爛；
3. 用1茶匙油炒香蒜茸和洋葱，加入豆乾粒，炒熟；
4. 再加紅腰豆、粟米粒、紅甜椒及青瓜粒，炒勻；
5. 放回牛肉用猛火炒勻；
6. 用麻油、鹽調味即成。

增強集中力篇



Tips 食物分析

- 小朋友的集中力是依賴腦部細胞所控制，三文魚含有豐富的Omega3脂肪酸，EPA及DHA是促進大腦細胞發展的重要元素。
- 三文魚亦有蛋白質，亦是製造腦細胞的元素。
- 紅蘿蔔含豐富維他命A及胡蘿蔔素，對腦細胞有一定的幫助。



* 營養師的話 *

多吃碳水化合物食品 提高專注力

要增強小朋友的集中力，就要攝取足夠的碳水化合物才可令小朋友保持最佳狀態。五穀類食品，如全麥麵包、麥皮及紅米等都有豐富的碳水化合物。小朋友每天能吃兩至三塊麥包作早餐；午餐及晚餐，吃一碗粟米飯，便能吸收足夠的碳水化合物供身體所需。



三文魚小精靈 (煎三文魚扒)

材料

- 三文魚扒(兩塊).....120克
- 檸檬花.....150克
- 紅蘿蔔.....1/4條
- 鐘菜粒.....1/2杯
- 芥花籽油.....2茶匙

汁料

- 檸檬、生粉、糖各少許

三文魚醃料

- 薑和蔥蒜粉各少許



製法:

1. 用熱油煎三文魚；
2. 檸檬洗淨，榨汁，將檸檬皮磨成茸，約半茶匙，待用；
3. 紅蘿蔔去皮，均熟，切成長；
4. 檸檬花洗淨，切小塊，用鹽水焗熟，放在碟上，灑上紅蘿蔔茸；
5. 燒熱油，用油煎熟三文魚至兩面呈金黃色，上碟；
6. 將檸檬汁、檸檬皮茸、糖及生粉混和攪勻，加入蔥蒜粉，再煮1分鐘，熄火後，將汁料倒在三文魚上，即成。



河塘尋寶樂 (魚蝦燉蛋)

材料

- 蛋……………3隻
- 魚……………4隻
- 魚柳…………60克
- 牛奶…………3隻蛋之份量

調味料

鹽和胡椒粉各少許



做法：

- 1.將蛋打勻後，加入牛奶拌勻，待用；
- 2.蝦去殼、去腸，加少許鹽拌勻，沖洗乾淨；
- 3.魚柳切小塊，存入碟，用調味料醃20分鐘；
- 4.將魚柳及蝦放入蛋漿中，拌勻；
- 5.水沸後，放入蛋漿，先用猛火煮2分鐘，再用文火煮4分鐘，即成。

Tips 食物分析

- 雞蛋含有蛋黃，能製造血液，而血清可將氧氣帶到大腦，令小朋友精神更集中。
- 雞蛋含小朋友所需的九種氨基酸，這種物質是食物中沒有的，而氨基酸有製造及修復細胞組織的重要元素。
- 牛奶含有豐富的維他命B，當中所含的酪氨酸，有助製造血清素，對穩定情緒有一定的幫助，亦可幫助小朋友集中精神。
- 蒸雞蛋時以牛奶來代替清水，可增加蛋白質、鈣質等營養價值。

* 中醫的話 *

中醫認為，小朋友心神散亂、睡眠不足、氣血不足或受到驚恐等情況時，便會集中力不足、樣樣呆滯；補肝能有助旺血行氣，對提高小朋友的集中力很有幫助。



紅棗芝麻核桃百合粥

- 材料：白米……………1兩
紅棗……………5粒(去核)
合桃肉(薄衣)……7錢
黑芝麻……………6錢



煮法：六碗水煲半小時，加鹽調味即可食用。

功效：旺血行氣，補腦及補五臟。

牛肉花生湯

- 材料：鮮牛肉……………3兩
紅蘿蔔……………3兩
花生米……………1兩
陳皮……………3錢



煮法：六碗水煲半小時，加鹽調味食用。

功效：旺血行氣，補肝。



專欄特選
Parents feature

增強抵抗力篇



* 營養師的話 *

均衡維他命身體好

- 要增強小朋友的抵抗力，最重要是吸收充足的維他命A及C，小朋友每日要有一餐是吃含維他命A的蔬菜，如紅蘿蔔、西蘭花及菠菜等。
- 每日要吃一至兩款含維他命C的水果，如橙、奇異果、西柚及車厘子等。
- 亦要吸收適量的蛋白質。蛋白質可在肉類，如牛肉、豬肉、魚及羊肉等攝取。小朋友每日可吃5安士的肉類，就可以吸收足夠的蛋白質；每日亦可飲一至兩杯低脂牛奶或脫脂奶。



○維他命E及鋅都是有助小朋友增強抵抗力，如深海的魚類都有這些營養成分。

日式素菜包

材料

- 腐皮卷……………6個
- 冬菇……………3隻
- 紅蘿蔔……………半個
- 西芹……………1條
- 芥菜……………1條
- 沙薑……………1/4個
- 馬蹄……………6粒
- 白菌……………4粒

調味料

油、魚露、水各少許

製法：

- 1.將蔬菜材料洗淨，切粒，加調味炒熟，待用。
- 2.將素菜放入腐皮卷內，用芥菜絲綁上蝴蝶結，隔水蒸5分鐘。



Tips 食物分析

- 凡橙黃色的蔬果都是豐富維他命A的來源，能增強身體的抵抗力。
- 維生素E有抗氧化成分，可保護細胞，防止細胞氧化及衰老，減少患癌症的機會。
- 沙薑及馬蹄有豐富纖維素，身體吸收足夠的纖維素亦是健康的重要元素。

蜜桃甘筍甜肉

材料

西蘭花.....1個
水蜜桃.....1個半
筍.....3片
薑茸.....少許
瘦肉.....5安士
甘筍.....少許

調味料

鹽、糖、胡椒粉、醬油、蒸粉、生油、陳酒各少許

做法：

1. 西蘭花焯水焗熟，甘筍、薑茸焯水，瘦肉加醃料後備用。



2. 先用油焗糖，放絲粒糖香取出，加入瘦肉同炒，蓋上糖蓋煮至熟，再將各材料加入再炒，最後埋靚即成。

Tips

- 甘筍及西蘭花皆含維他命A，水蜜桃及筍含維他命C，有增強抵抗力之效。
- 焗放菜味更香甜，可增加食慾，除水蜜桃及筍外，亦可用其他水果，如橙、芒果等來代替。

三蔬扒豆腐

材料

板豆腐(切件).....4碼
番茄(切件).....2個
洋蔥(切片).....1個
大蒜(切片).....1條
油.....1湯匙
薑碎.....適量

調味料

豉汁、糖、生油各1茶匙

做法：

1. 用油焗糖，加入番茄、大蒜及洋蔥；
2. 下豆腐焗勻；



3. 放蔥，加入調味料拌勻；
4. 埋靚上碟。

Tips

- 番茄含有豐富維他命A、C及茄紅素，有助增強身體的抵抗力。
- 豆腐含有維他命B6及鈣，是增強身體抵抗力的植物質及維他命。
- 大蒜可以提調及有助增加菜式的香味。

七彩魚柳

材料

龍利魚柳(切粒).....4兩
豆腐.....1塊
低脂鮮奶.....1/3杯
蛋白.....3隻
冬菇(切粒).....3隻
筍片.....1/3杯
番茄(切片).....2個

調味料

生粉、鹽及胡椒粉各少許

做法：

1. 先將鮮奶、蛋白、少許鹽及生粉攪勻，加入豆腐，倒在碟開水蒸熟待用。
2. 魚肉加調味後拌勻。



3. 燒熱蒸架碟，加入少許油，放魚肉炒一會，再加入冬菇粒、筍片炒至熟，再加入鮮汁攪勻，放在豆腐圓，拌以番茄片即可。

Tips

- 龍利魚含豐富的維他命E，是抗氧化成分的主要來源，有助增強抵抗力。
- 龍利魚含鈣及多元不飽和脂肪，對身體有益。

免費試堂

給子女啟發潛能的一個機會

小孩子應多參與興趣或才藝的培育課程，可助發展他/她(親子報刊 PARENTS)雜誌特別邀請了下列幼兒發展課程，提供優質免費試堂機會，各位家長只需填妥以下表格，為子女揀選合適的試堂課程，每項至2595 0699，或親臨香港新界將軍澳區20號翠濠庭中心1902-04室(親子報刊中心，位於前註明《免費試堂》)即可免費參與試堂一次，名額有限，先到先得，得獎者將獲贈發給獎品。

參加表格

本人有興趣參加：(請在 內加)

- 啟發智能發展中心
英文拼音班 (非粵語-粵語)
- 高麗芭蕾舞學校
兒童芭蕾舞 (2) -4歲(至5歲)
- 國際繪畫班
啟發正確的學習方法及記憶技巧 (粵語)
- Effective Learning Centre
幼兒英語EQ啟蒙班 (非粵)
- 智慧樂教育有限公司
高效學習記憶法 (粵語)
- PDA Chamber 樂器藝術中心
樂器親子音樂之旅 (2歲以上)(粵語)

父母姓名：

子女姓名：

年齡： 性別：

電話： 傳真：

住址：

凡於2004年5月15日前寄回表格，即有機會獲得下列獎品

Band-Aid 強生便利貼
Snoopy 膠布一盒 (50名)



增強視力篇

* 營養師的話 *

維他命A+B+C 預防近視

○要保持眼晴明亮健康，除了更多吸收含維他命A，多吃含維他命B及C的食物，對保護視力都有幫助。眼晴有不少視覺神經細胞，維他命B有助維持神經系統的健康，當中有豆類、小麥、糙米、蛋黃、香蕉及深綠色的蔬菜。

○維他命C有抗氧化功能，亦有防止視網膜受紫外線的傷害，修護細胞及促進眼球健康之效。如一些深綠色及黃紅色蔬菜、士多啤梨、奇異果、西柚等都含有較多的維他命C。

○乙型胡蘿蔔素會因身體的需要，而轉化成維他命A，維他命A可預防夜盲症，可令眼晴保持健康。



茄汁焗豆燴雞柳

材料
雞柳.....100克
茄汁豆.....250克
蒜茸.....2茶匙
青豆.....2湯匙
洋蔥.....50克
番茄.....1個

醃料
鹽、糖、麻油、生油及生粉
各適量



製法：
1. 將雞柳切條，加入醃料的15至20分鐘後滾水；
2. 番茄切細粒，洋蔥切幼條備用；
3. 用1茶匙油焗熟蒜、椰蓉碎及青豆，放入焗炒香；
4. 最後加入茄汁、蒜茸粒及青豆煮熟，上碟即成。

Tips

食物分析

- 蛋黃式提供了豐富的蛋白質、鐵質及維他命A、E、乙型胡蘿蔔素及茄紅素。
- 乙型胡蘿蔔素可在一些深綠色及橙黃色的蔬菜中找到，如菠菜、紅薯、南瓜、木瓜、西蘭花等。小兒如多吸收多乙型胡蘿蔔素是不會中毒，但會令皮膚色澤更深。



鮮露筍粟米炒肉碎

材料
免治豬肉……160克
鮮露筍(切段)……80克
粟米仔(切段)……80克
甘筍(切片)……80克
青瓜(切細粒)……40克

調味料
鹽、糖、胡椒粉各少許

獻汁料
鹽、麻油、蒜粉、生粉、蠔油、老抽、生油和
水各適量

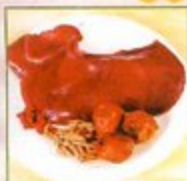
做法：
1. 先將露筍、粟米切段後永水備用；
2. 將甘筍切片、青瓜切粒備用；
3. 燒熱油鑊，爆炒所有材料，加入已調味的免治豬肉再炒熟；
4. 煮獻汁並淋上面，即成。

Tips

- ◎ 甘筍含有豐富的維生素A，有助視力。
- ◎ 露筍含之型狀維他命，粟米仔等配菜亦增加了菜式的維他命、維生素和礦物質。

* 中醫的話 *

中醫學認為「肝開竅於目，肝和則能辨五色矣」，故補眼明目，以養肝和血為重點。



明目石斛豬肝湯

材料：石斛……5錢
杞子……3錢
大子姜……5錢
蜜棗……4粒
豬肝……4錢

煮法：豬肝洗淨切片待用，先把其他材料用五大湯碗水煎約一個半小時後，再放進豬肝，待豬肝熟透後加鹽調味後飲用。

功效：養肝明目，補益肝腎，對視物不清、眼瞇障等症均有幫助。



豬肝枸杞蛋花湯

材料：豬肝……4錢
枸杞菜……0.5斤
紅棗……5粒
雞蛋……1隻

煮法：豬肝洗淨後切片，枸杞菜去莖留葉洗淨後，與紅棗一同放入煲內，加入五大湯碗水煮1小時後，加入豬肝及雞蛋(先炒熟去殼)，待熟透後加鹽調味後飲用。

功效：益血柔肝，強壯明目，對流眼水、視覺模糊者有幫助。



蒜茸杞子蒸鮑魚仔

材料：蒜茸……適量切粒
杞子……3錢
鮮鮑魚……8隻

煮法：先將鮑魚洗淨放於碟上，把蒜茸及杞子放於鮑魚上，略加鹽，蒸約15分鐘，待鮑魚熟透後淋上適量熱油，即可食用。

功效：強壯明目。

Parents 21

專欄特搜
Parents feature

益補耳鼻喉篇

* 中醫的話 *

◎ 中醫學認為「腎氣通於耳，腎和則耳能聞五音」，所以腎氣足則聽覺聰敏，故滋水應補益腎氣為重點。

◎ 而「肺主聲音，開竅於鼻」，喉是呼吸的通道和聲音的器官，鼻是嗅覺器官，也是呼吸的門戶，故加強鼻、喉之功能，亦要以補肺益氣為重點。



黑豆杞子燻螺湯

材料：黑豆……1兩
杞子……3錢
淮山……5錢
蜜棗……3粒
燻螺……2兩
豬腰……4錢

煮法：清水五大湯碗煮一個半小時，加鹽調味後飲用。
功效：健脾補腎，強壯補虛，加強聽覺功能的效果，減低出現耳鳴、耳聾的情況。



沙蔞雪梨豬腰湯

材料：沙蔞……1兩
南北杏……各3錢
蜜棗……3粒
豬腰……半斤

煮法：清水五大湯碗煮一個半小時後加鹽調味飲用。
功效：潤燥生津，對聲音沙啞、喉乾喉痛、大便燥結等症效有助。



蒼耳百合豬腰湯

材料：蒼耳子……3錢
北芪……5錢
百合……1兩
豬腰……半斤

煮法：清水五大湯碗煮一個半小時，加鹽調味後飲用。
功效：補肺益氣，宣通鼻竅，對鼻敏感、鼻炎、傷風鼻塞等症有好處作用。



百合絲瓜炒肉片

材料：鮮百合……2兩
絲瓜……半斤
豬肉片(先醃)……4兩
生薑……2片

煮法：先用生薑醃肉，將肉半熟後加入百合及絲瓜同煮，略加鹽、生油、醬調味，待豬肉及絲瓜熟透後即可食用。

功效：補肺益氣



石薺蒲豬腰粥

材料：石薺……5錢
豬腰……1隻
蔥白……1兩
米……2兩

煮法：先將石薺加水四大湯碗浸約30分鐘後取汁，豬腰徹底洗淨，再切開去筋，與蔥白及白米同煮成粥。

功效：補腎開竅，強壯聽耳。◎