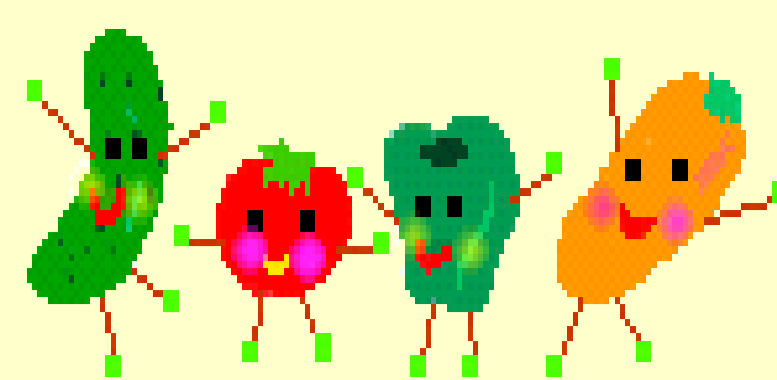


# 你不可不知的

## 食物營養



小朋友們，不要再挑食了唷!!

小朋友你們知道嗎，這些常常被小朋友從碗裡挑出來的食物，有哪些對身體健康很有幫助的營養成分呢？讓我們一起來看看吧！

### 苦瓜

#### 蜂蜜金桔苦瓜汁



材料：  
苦瓜 1/5 個  
檸檬 1 個  
金桔 5 個  
冰水 120c.c  
蜂蜜適量

作法：  
1. 檸檬去皮切丁；苦瓜、金桔洗淨後切細丁。  
2. 將所有材料放入果汁機中。  
3. 依據個人口感決定是否添加蜂蜜。

苦瓜營養豐富，尤其是**維生素 C**含量是瓜類的冠軍。夏天吃苦瓜可以刺激唾液和胃酸分泌，改善食慾，人胃口大開唷！

### 彩椒

#### 彩椒歐姆蛋



材料：  
青椒 50g  
紅椒 50g  
黃椒 50g  
火腿 50g  
蛋 3 顆  
奶油少許  
鹽少許

作法：  
1. 甜椒和火腿分別洗淨切丁  
2. 將鍋子熱加入奶油後，放入食材炒一下並加入鹽、胡椒調味盛起備用。  
3. 將蛋、鹽、胡椒粉打成均勻的蛋液備用。把打好的蛋液一口氣倒入鍋中，讓蛋液稍停數秒後，再用叉子從蛋的外圍至內側快速攪動。  
4. 將炒好的食材放置蛋皮上包成蛋捲即可。

彩椒的營養密度極高，尤其是**維生素 C**、**維生素 A**是兩大強力抗氧化物，可有效對抗自由基引起的癌症、心臟病、關節炎、氣喘等疾病。

### 黑木耳

#### 桂圓黑木耳釀



材料：  
黑木耳 10 朵  
紅棗 10 粒  
桂圓肉 20g  
桂花釀水

作法：  
1. 紅棗和桂圓加水煮滾  
2. 再將紅棗切小塊備用  
3. 將黑木耳用熱水燙過，再把紅棗和黑木耳放入果汁機打成糊狀  
4. 將木耳糊加水下去熬煮，在加入桂圓及少許糖及桂花即可。

木耳的**鐵含量**極為豐富，常吃木耳可以讓小朋友有可愛的蘋果肌，並可**防治缺鐵性貧血**。木耳含有**維生素 K**，能減少血液凝塊，預防血栓症的發生，有**防治動脈粥樣硬化和冠心病**的作用。

### 全穀米

#### 八寶粥



材料：  
紅豆 15g  
綠豆 5g  
紫米 10g  
薏仁 10g  
燕麥 10g  
麥片 10g  
圓糯米 10g  
白米 10g  
砂糖

作法：  
1. 先將紅豆、綠豆、紫米、薏仁泡水 4 小時  
2. 將全部食材放入鍋中加水煮滾，蓋上鍋蓋悶煮約半小時即可。

全穀類富含**膳食纖維**、**維生素 B 群**以及**維生素 E**，還有豐富的礦物質，昇糖指數也比精白米低，能幫助**預防糖尿病及許多慢性疾病**。

