

兒童免疫力 加分食譜

示範 / 王靜慧、鄭明珠、范志興、莊雪卿 攝影 / 李進榮

營養師的小叮嚀

環境與氣候的異常，讓病毒不斷的變種衍生，日新月異，造成新疫情的流行；要讓孩子不生病，就需要給他足夠的營養，提昇他體內的免疫力。孩子免疫力增強，大人也不用陪著三天兩頭跑醫院，孩子健康，全家都開心。

要提昇兒童的免疫力，最直接有效的方式，就是每日攝取足夠的營養，包括六大類食物：水分、蔬果類、五穀根莖類、蛋豆類、奶類、油脂類，都需均衡攝取。

水分充足，則體內新陳代謝旺盛，免疫力自然提高，所以孩子們每天都需要補充足夠的水分。而天然新鮮蔬果類，富含有助於增進免疫力的營養素，例如：維生素A、C、E、β-類胡蘿蔔素、多酚類等抗氧化維生素，既能保護細胞不受傷害，還能修補已經受損的細胞。

天天五蔬果，不只是成人健康飲食原則，對孩子們更加適用。蔬果類不只是富含纖維質，可促進腸胃蠕動、預防便秘，也含有多種抗氧化強效因子。對於不愛吃蔬菜水果的孩子，父母就要善用巧思，例如把蔬菜切成可愛的造型、做成果凍、串燒，餐桌上一道道好玩又可愛的料理，就能讓孩子不知不覺把蔬菜吃光光。

另外，堅果類如南瓜子、松子也富含礦物質鋅、鐵、硒等，都是提昇免疫力的最佳選擇。孩童喜愛吃零食，父母可選擇此類食物替代，但千萬不可過量。另外，可將天然堅果取代烹調用油量。

請從飲食做起，讓孩子均衡攝取六大類食物，多吃天然、富含維他命和礦物質的蔬果類，喝足夠量的水，搭配適度運動，維持理想體重，不要讓孩子養成偏食、暴食的習慣。均衡優質的營養狀態，替孩子的免疫力加分，擁有優質免疫力，孩童才能遠離病毒。

(文 / 劉詩玉 花蓮慈濟醫學中心營養師)



山藥沙拉餅

材料：紅蘿蔔酥餅10片、白山藥4兩、紫山藥4兩、沙拉醬一小包、巴西里或豌豆嬰數片

調味料：鹽、黑胡椒少許

作法：

1. 紫山藥切長條細絲(約寬0.5公分)後，以油煎熟，然後切成小方丁。
2. 白山藥切片，蒸熟，加入少許鹽、黑胡椒拌勻搗成泥。
3. 將白山藥泥裝入塑膠袋中，擠出約半湯匙量於紅蘿蔔酥餅上。
4. 再將紫山藥丁灑於紅蘿蔔酥餅上，佐以沙拉醬，上置巴西里葉或豌豆嬰葉裝飾即成。

彩椒花束

材料：紅、黃、橘色甜椒各一顆、玉米筍1條、紫高麗1、豌豆嬰4顆、蘋果1/4顆、小黃瓜1條

調味料：檸檬、梅子粉、橄欖油少許

作法：

1. 將三色甜椒、紫高麗、豌豆嬰皆切細長條。
2. 玉米筍燙熟後切細長條。
3. 蘋果切絲，泡鹽水備用。
4. 小黃瓜切細長條備用。
5. 擠檸檬原汁，加入梅子粉及少許橄欖油，作成調味醬汁。
6. 取上述切好的絲各一條(可依個人喜好調整)、豆嬰3條，抓成一把花束。
7. 以小黃瓜長條繞綁花束，接著以牙籤串住固定。
8. 將一甜椒於1/3處橫剖開，上面1/3當蓋子，下面2/3當花瓶，插上花束，淋上調味醬汁即可呈盤。



咖哩串燒

材料：咖哩塊約1兩、綠花椰菜3兩、蕃茄2兩、素雞2兩、馬鈴薯3兩、細蘆筍2兩

作法：

1. 將馬鈴薯、素雞切方塊後，入油鍋炸熟或煎熟後起鍋備用。
2. 滾水中加入少許鹽、油，將綠花椰菜川燙備用。
3. 細蘆筍川燙後，以細蘆筍為叉子，穿過蕃茄、素雞塊、綠花椰、馬鈴薯塊，即成一串串燒。
4. 將咖哩塊放入鍋中，加入適量水融成咖哩醬。
5. 將咖哩醬淋於串燒上，可當一美味套餐給小朋友食用。

仙楂椰果綠茶凍

材料：仙楂3錢、蘋果丁(亦可以椰果取代)、綠茶粉1又1/2匙、模型器具

調味料：冰糖1/2兩、洋菜粉2小匙、檸檬水少許

作法：

1. 仙楂加入250c.c水熬煮10分鐘，再加入冰糖煮至溶解，去渣留汁備用。
2. 蘋果丁以檸檬水浸泡備用。
3. 先用少許水將洋菜粉溶解為洋菜液後備用。
4. 將洋菜液倒入仙楂汁，再加入綠茶粉攪拌均勻。
5. 模型中放入蘋果丁，倒入作法4材料，待冷卻後，放入冰箱結凍之後即可食用。