

前言

為了推廣健康飲食的概念，科技與生活科及家政科特意舉辦「創意食譜設計比賽」，旨在鼓勵同學們發揮創意，與家長一起創作健康美味的食物。

本書收集了同學及教職員創作的食譜，希望透過本書，可以提升本校同學、教職員對健康飲食的關注，以達至身心健康。

目錄

小學組

1. 暉記壽司 P.4
2. 「知」蝦菠卷 P.5
3. 菠蘿錦繡走米炒飯 P.6
4. 團團圓圓 P.7

中學組

1. 橄欖油檸檬焗三文魚 P.9
2. 墨西哥素薄餅 P.10
3. 提子汁煮啤梨 P.11
4. 脫脂奶布甸 P.12
5. 蝴蝶酥 P.13
6. 芝士煙肉PIZZA P.14
7. 吞拿魚沙律三文治 P.15
8. 印尼撈麵 P.16
9. 低脂芝士火腿飛碟 P.17
10. 低脂芝士吞拿魚酥 P.18
11. 煎芝士火腿麵包卷 P.19

教職員組

1. 健康焗魚塊印度麵餅卷 P.21
2. 玫瑰花蒸餃 P.22
3. 蘋果PIZZA P.23
4. 椰棗牛奶 P.24
5. 非一般的炒飯（椰菜花炒飯） P.25
6. 自制叉燒 P.26
7. 潮式金不換炒薄殼 P.27
8. 雜錦豆腐 P.28

小學組



暉記壽司 "Fred's Sushi"

冠軍

E班 林應暉

材料：

日本米 250克
壽司醋 2湯匙
原張紫菜 1張

餡料：

蟹柳條 1條
三文魚鬆 3茶匙
熟蝦 10隻
牛油果 半個
芒果 半個
日式沙律醬.... 少許

步驟：

1. 先用量米杯取3杯半的米洗淨放電鍋煮，米和水的比例是1:1。
2. 待飯煮好以後，取出加入壽司醋與米飯輕輕攪拌均勻，同時盡量翻鬆讓它散熱。
3. 將芒果、牛油果切粒備用。
4. 等飯涼了以後，取出紫菜放在壽司席上，將飯均勻鋪於紫菜上。
5. 將所有餡料放在飯上。
6. 用壽司席將壽司捲起來，切件即可食用。

菜式的設計概念及營養價值：

因暉喜愛吃壽司，尤其蟹柳及蝦，但因不吃水果。壽司試用兩者合併成一件一件壽司。希望能增加暉吃生果意欲。



「知」蝦菠卷

亞軍

E班 蔡卓知

材料：

蛋 1隻
牛奶 200毫升
蝦 3隻
原片紫菜 1張
菠菜 50克
蔥 少許
芝士碎 少許

步驟：

1. 將蛋打勻，加入牛奶拌勻。
2. 將菠菜、蝦灼熟切粒，加入蛋漿拌勻。
3. 煎蛋漿，並加入芝士碎及蔥。
4. 把煎蛋餅放在紫菜上捲起，切件完成。



菜式的設計概念及

營養價值：

1. 把小朋友喜愛的食材加入食物。
2. 簡易煮法。
3. 小朋友亦可親身參與。
4. 營養均衡，有肉、菜、蛋及奶，多菜少肉，少鹽少油。



菠蘿錦繡走米炒飯

季軍

D班 布立之

材料：

雞蛋 1隻
椰菜花 250克
（只要花部分）
急凍魚柳 100克
雞柳 100克
甘荀 30克
西芹 30克
提子乾 適量
腰果 適量
木魚碎 適量
洋蔥 適量

調味料：

黃薑粉 1茶匙
鹽 少許
胡椒粉 少許

步驟：

1. 椰菜花、甘荀、西芹和洋蔥切成碎粒（米飯大小）；菠蘿、魚柳、雞柳切粒。
2. 用適量鹽及胡椒粉醃魚肉和雞肉15分鐘。
3. 雞蛋打散，備用。
4. 易潔鑊預熱，加少量油。將魚肉、雞肉炒熟，盛起備用。
5. 炒香洋蔥，加入甘荀、西芹炒熟，盛起備用。
6. 鑊預熱加油，放入椰菜花、雞蛋，用中小火慢慢炒熟，再加入黃薑粉同炒。
7. 將所有材料回鑊炒勻（腰果、木魚碎除外），加適量鹽調味。
8. 上碟後，加上腰果及木魚碎裝飾。

菜式的設計概念及

營養價值：

想小朋友多食不同種類蔬菜及嘗試新的口感，用椰菜花代替米飯，不同顏色蔬菜豐富色彩，利用黃薑粉和洋蔥提升味道，增加食慾，亦可減少鹽的用量。



團團圓圓

· B班 鄒昇恒 ·

材料：

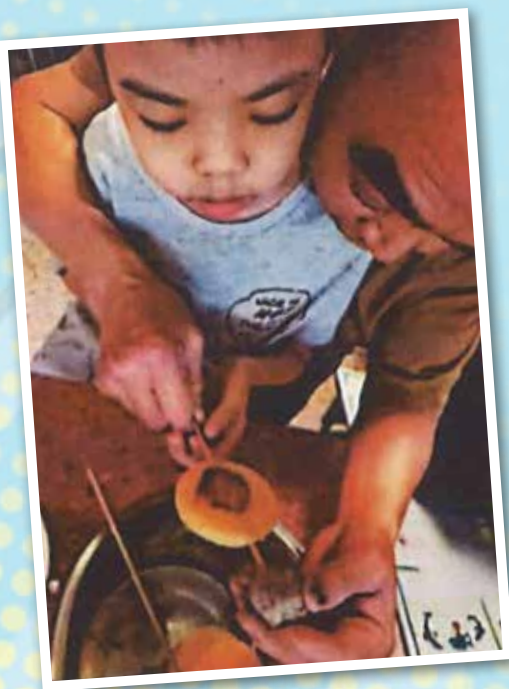
雞肉丸
菠蘿
竹籤

步驟：

1. 先煮熟雞肉丸。
2. 將已預備好的罐裝菠蘿串起。

菜式的設計概念及營養價值：

菠蘿含有豐富的維他命C，對身體有益。



中學組



橄欖油檸檬焗三文魚

冠軍

H班 陳子明

材料：

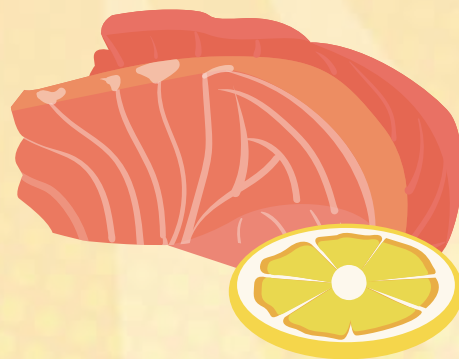
急凍三文魚.....250克
鹽、黑胡椒粉.....少許
檸檬.....1個
橄欖油.....少許

步驟：

1. 預熱焗爐至180°C。
2. 預備一張鋁箔紙，上面加一張烘培紙。放上三文魚，灑少許鹽和胡椒粉調味。
3. 檸檬切片鋪在三文魚上面。
4. 把鋁箔紙和烘培紙一起向上對摺成山形，兩端封口向下摺。
5. 三文魚放入已預熱的焗爐中，焗約8至10分鐘，即成。

菜式的設計概念及營養價值：

三文魚是健康食材，含奧米加-3(Omega-3)，有助腦部及眼部發展。



墨西哥素薄餅

亞軍

F班 梁子悠

材料：

墨西哥薄餅（玉米餅） 2塊
蕃茄 1/4個，切片
芝士碎（水牛+車打） 適量
牛油果 1/4個，切片

步驟：

1. 先將一塊墨西哥薄餅放在易潔鑊上（不用放油）。
2. 鋪上一層芝士碎。
3. 放上蕃茄片和牛油果片。
4. 再放一層芝士碎。
5. 小火煎至芝士碎微熔和薄餅至金黃色。
6. 放上另一塊墨西哥薄餅。
7. 小心反轉再將另一面煎至金黃色。
8. 上碟切開四份即成。



菜式的設計概念及 營養價值：

做法簡單而且顏色鮮艷，菜式包括碳水化合物、不飽和脂肪酸、蛋白質、多種維生素、鈣質等。

提子汁煮啤梨

季軍

H班 林卓彥

材料：

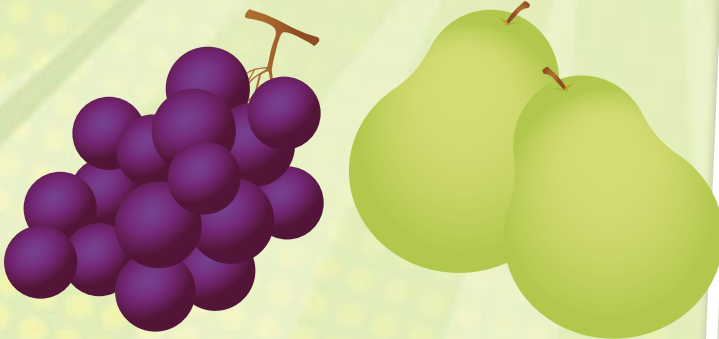
威路氏提子汁 600ml
啤梨 2個
肉桂粉 1茶匙

步驟：

1. 啤梨去皮，對邊切成半，去芯。
2. 鍋中加入啤梨、威路氏提子汁、肉桂粉，拌勻。
3. 大火滾起後，加蓋轉小火煮30分鐘，即成。

菜式的設計概念及營養價值：

啤梨是健康食材，含有豐富的胡蘿蔔素，清除肺熱有幫助。



脫脂奶布甸

H班 鄧俊榮

材料：

脫脂奶280毫升
砂糖20克
魚膠片4克

步驟：

1. 魚膠片用凍水浸軟，軟身後搾走水份，用熱水座溶備用。
2. 脫脂奶加入砂糖，用中小火煮至微熱，糖溶化後便可熄火並拌入魚膠溶液。
3. 將液體用隔篩緩緩倒入小瓶內，加蓋冷藏一晚至凝固即可。

菜式的設計概念及營養價值：

脫脂奶沒有脂肪，是健康食材。



蝴蝶酥

·H班 李尚豪·

材料：

急凍酥皮.....1塊
天然黑糖.....30克

步驟：

1. 把焗爐預熱至200°C。
2. 將天然黑糖灑於急凍酥皮上。
3. 將酥皮左右各向內褶四次。
4. 用利刀切開酥皮，約2厘米闊的幼條。
5. 放入焗爐焗約20分鐘，焗至兩面金黃色並鬆脆，即成。

菜式的設計概念及營養價值：

天然黑糖含豐富的鉀和鈣，
有益健康。



芝士煙肉PIZZA

·K班 羅韻詩·

材料：

急凍PIZZA 餅底..... 1個
煙肉 40克
低脂芝士..... 2片
蕃茄醬 適量

步驟：

1. 急凍PIZZA餅底抹上蕃茄醬，放上煙肉、低脂芝士。
2. 預熱焗爐160°C，焗20分鐘，便可。

菜式的設計概念及 營養價值：

低脂芝士含高蛋白質及低脂肪，適合減肥人士。



吞拿魚沙律三文治

一班區兆天

材料：

方包 4片
吞拿魚 100克
生菜 1片
沙律醬 1湯匙

步驟：

1. 用叉將吞拿魚弄成魚鬆，加入沙律醬拌勻。
2. 將生菜洗淨並切絲。
3. 將生菜放在麵包上，並塗上吞拿魚餡料，把另外麵包疊上，對角切成2件。

菜式的設計概念及營養價值：

吞拿魚沙律三文治符合均衡飲食原則，適合早餐食用。



印尼撈麵

·K班 蘇漢東·

材料：

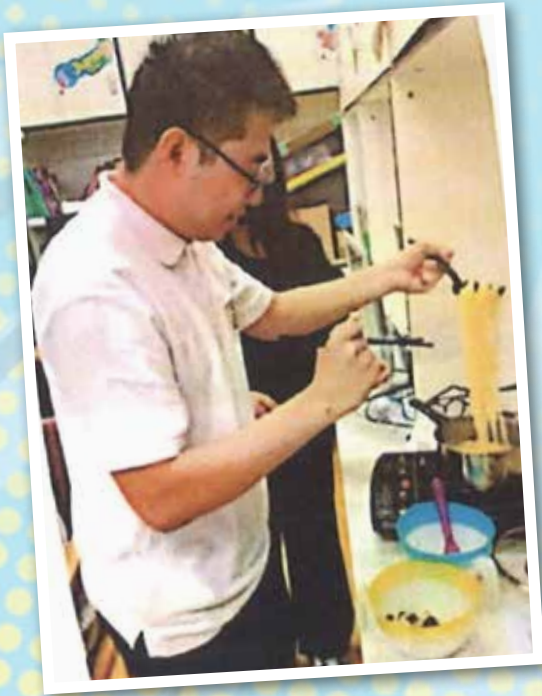
撈麵1 包
急凍雜菜粒.....少許

步驟：

1. 煮熟撈麵和雜菜粒。
2. 將撈麵和雜菜粒，與調味料拌勻，即成。

菜式的設計概念及營養價值：

雜菜粒可提供膳食纖維，防止便秘。



低脂芝士火腿飛碟

·K班 伍子軒·

材料：

方包2片
低脂芝士1片
火腿1片

步驟：

1. 將火腿和芝士一層一層疊起，用兩片麵包夾好。
2. 放入飛碟機烘3分鐘，完成。

菜式的設計概念及營養價值：

低脂芝士是健康食材。



低脂芝士吞拿魚酥

H班 張凱喬

材料：

急凍酥皮 1塊
鹽水浸吞拿魚 1罐
低脂芝士 1塊
蛋液 少許

步驟：

1. 先將吞拿魚壓散、加入芝士。
2. 將急凍酥皮切成正方形，把吞拿魚、芝士餡料放入酥皮。
3. 將急凍酥皮對摺後，用叉壓邊。
4. 在急凍酥皮面，搽上蛋汁。
5. 放入預熱200°C的焗爐焗20分鐘。

菜式的設計概念及

營養價值：

吞拿魚含豐富多元不飽和脂肪，可降低壞膽固醇水平，減低患心臟病及中風的風險。



煎芝士火腿麵包卷

H班 鄭中

材料：

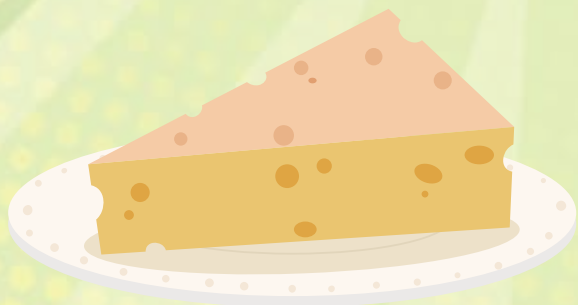
方包1片
火腿1片
低脂芝士.....1片
蛋液少許

步驟：

1. 用麵包棍壓方包令方包變得扁平。
2. 將火腿、芝士片，鋪在方包上。
3. 用保鮮紙包起材料，輕輕捲起方包並壓實，切件。
4. 將雞蛋打勻，沾上麵包，煎香即可食用。

菜式的設計概念及營養價值：

每一片低脂芝士的脂肪只有約0.5克，但鈣質已有160毫克了，十分適合體重管理人士。



教職員組

健康焗魚塊印度麵餅卷

周詠妍副校長

材料：

(3-4人份量)
印度麵餅
沙律菜
車厘茄
溫室青瓜半條
牛油果2個
雞蛋3-4隻
急凍炸魚柳

步驟：

1. 洗淨所有材料，車厘茄切半、青瓜切片。
2. 發蛋，快速炒至滑蛋。
3. 把牛油果切碎，加入適量海鹽、黑椒調味，拌勻至牛油果醬。
4. 用焗爐以200度焗急凍炸魚柳約10-15分鐘，中段把魚柳翻轉再焗。
5. 待所有材料準備，可用平底鑊把印度麵餅烘熱8-10秒。
6. 先把牛油果醬塗抹在印度麵餅上，再把其他材料按個人喜好放上，然後包好。

備註：材料可按自己喜好加入，牛油果醬可用乳酪代替。



菜式的設計概念及營養價值：

這個食譜包含了我們所需的食物，包括穀物類、蔬菜類、魚等。其中還有要推介的牛油果。由於小朋友未必喜歡吃牛油果，所以設計這個菜式可讓他們嘗試食用牛油果。

牛油果營養豐富，被稱為SUPER FOOD，因它含有鉀質、葉酸、維他命B、C、E等。對兒童腦部發展很有幫助，因此吃牛油果有助增強記憶力、提升認知能力的功效。在芸芸牛油果營養中，其中的不飽和脂肪酸有利於大腦中血液的流動，增加血液循環，令小朋友大腦獲得更多氧氣及養分，幫助學習和思考。



玫瑰花蒸餃

陳靜儀老師

材料：

- 免治豬肉..... (\$10-15)
- 粟米粒..... (少許)
- 薄餃子皮..... (\$10)

菜式的設計概念及

營養價值：

1. 外型討好又飽肚。
2. 有菜、有肉。
3. 蒸煮方法環保又健康。

步驟：

1. 免治豬肉調味（豉油，豆粉，糖），醃15分鐘，有空可將豬肉搥10-20下，少許起膠，增加口感。
2. 拌入粟米粒。
3. 開始包玫瑰花餃子，5塊薄餃子皮做一隻玫瑰花餃子。
4. 如下圖



5. 將玫瑰餃子放入淺鍋加少許水，蒸煮8-10分鐘，至熟透，完成。

蘋果PIZZA

丁冰若老師

材料：

蘋果 1 個
急凍PIZZA 底 1個
蜜糖 少許
肉桂粉 少許

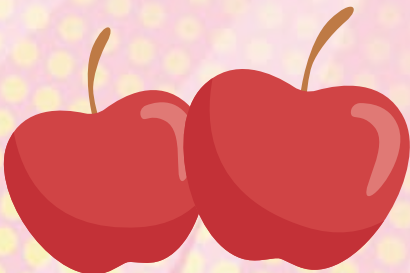
步驟：

1. 將蘋果切片，浸泡在鹽水中，以防變色。
2. 在急凍PIZZA底塗上一層蜜糖。
3. 將蘋果切片舖上急凍PIZZA 底。
4. 將肉桂粉灑在蘋果切片上。
5. 預熱焗爐200°C，焗8-10分鐘即可切開食用。

菜式的設計概念及營養價值：

蘋果含鋅、鈣、磷、鐵、鉀及維他命B1、維他命B2、維他命C和胡蘿蔔素等，營養既全面又易被人體消化吸收，正所謂「一天吃一個蘋果，醫生遠離你」。而蜜糖含豐富維他命B1、B2、B6、C，以及礦物質鈣、鎂、鐵、鉀、鈉等，有助促進身體新陳代謝，維持健康，蜜糖中的酚類物質，主要有黃酮類，黃酮類化合物有抗氧化功能，亦有抗衰老、抗菌、抗炎的作用。

蘋果PIZZA是一個較特別的西式甜品，同學在製作時，可發揮創意，加入提子干、杏仁片，豐富層次。



椰棗牛奶

黃嘉琪老師

材料：

椰棗 4粒
脫脂牛奶 250毫升

步驟：

1. 將椰棗浸15分鐘，去核。
2. 將椰棗及脫脂牛奶倒入攪拌機。

菜式的設計概念及營養價值：

椰棗營養豐富，含有多種維生素、蛋白質、礦物質元素。



非一般的炒飯（椰菜花炒飯）

教師助理 胡慧敏老師

材料：

椰菜花 一個
三色椒 各四分一個
洋蔥 半個
粟米粒 少許
紅蘿蔔 一條
菠蘿 少許（約三塊）
香腸 一條
黑松露 少許

步驟：

1. 先清洗椰菜花然後刨碎／攪碎椰菜花備用
2. 清洗其他配料（三色椒、洋蔥、紅蘿蔔、菠蘿、香腸）並砌粒備用。
3. 燒熱油鑊，先炒熟配料備用。
4. 再煮熟椰菜花，然後把香腸粒、菠蘿粒和紅蘿蔔粒與椰菜花炒勻，盛在碗裡備用。
5. 準備一隻碟，然後把一碗椰菜花飯反轉倒在碟中間。
6. 把其他配料放在碟邊，加上黑松露在椰菜花飯面裝飾並加添味道的層次便完成。



菜式的設計概念及

營養價值：

椰菜花營養豐富老少皆宜，高纖低卡，口感似飯，有特色，是一道吸引的菜式。值得嘗試！



自制叉燒

教師助理 鄺詩敏老師

材料：

梅頭豬肉..... 700克

醃料：

紹興酒..... 1湯匙

薑汁..... 2茶匙

生抽..... 1湯匙

豆瓣醬..... 1湯匙

叉燒醬..... 1湯匙

糖漿..... 1湯匙

日本米酒..... 1湯匙

柱候醬..... 1湯匙

老抽..... 1湯匙

步驟：

1. 將豬腩肉洗乾淨。
2. 將所有醃料混合，加入豬腩肉攪拌均勻。
3. 放入密實袋，雪一晚。
4. 氣炸前先放於室溫30分鐘，靜待回溫。
6. 將氣炸爐調至180度，氣炸15分鐘，反轉豬腩肉再氣炸15分鐘。
7. 將麥芽糖和醋混合，搽上豬腩肉上，再氣炸5分鐘。
8. 取出室溫放置15分鐘後，可以切片。



菜式的設計概念及營養價值：

氣炸爐屬無油烹調，亦可將豬腩肉的油份逼出。



潮式金不換炒薄殼

教師助理 談嘉琪老師

材料：

薄殼 1斤
金不換 3湯匙
指天椒 2條
蒜蓉 2湯匙

調味料

自家秘制辣椒醬／豆瓣醬 1湯匙
魚露 1茶匙
胡椒粉 隨意
清水 適量

步驟：

1. 將薄殼用清水過水數次至乾淨，瀝乾水份，備用。
2. 金不換和指天椒切碎，蒜剝蓉，備用。
3. 中火燒熱油鍋，先爆香蒜蓉及指天椒，再放豆瓣醬炒香。
4. 下薄殼及轉中大火炒勻，加入魚露，胡椒粉及清水炒至開口，下金不換炒勻熄火，上碟，即成。

菜式的設計概念及營養價值：

薄殼亦叫海瓜子，含豐富的蛋白質、鐵、鈣。而且脂肪含量低，是一種營養價值高的大眾化海產品。



雜錦豆腐

教師助理 謝庄怡老師

材料：

板豆腐（脫水捏碎） 1盒
蜆肉 50g
雜豆（三色豆） 80g
廚師腸 2條
黑胡椒 1/2茶匙

步驟：

將廚師腸放入滾水煮熟，然後將其餘所有材料混在一起幹炒，最後放上廚師腸。

菜式的設計概念及

營養價值：

豆腐屬低卡路里及高蛋白質食物，是素食人士重要的蛋白質來源，同時是健康食材。

