

家庭好食光

家人共餐 身心健康



家人共餐好處多

國內調查發現，家長陪伴孩子同桌吃飯的比例越來越低，這種情形直接衝擊親子在餐桌上的交流，並且衍生出孩子身心健康的問題。身體健康方面，因為孩子自己購買外食，可能造成挑食、營養不均或體重過重等問題；在心理方面，可能影響情緒與行為發展，或是家人情感疏離等問題，最後影響到整體的學習能力與表現。國外研究則顯示，孩子們從小常常跟父母一起用餐，對孩子的心理、語言發展及學習效果有下列正向的影響：

1 增進孩子的語言發展

餐桌上的對話與分享，讓孩子可以接觸到更多的語彙，與父母分享自己事務，也能促使孩子語言表達更加豐富。

2 影響孩子的學習效果

常與父母一起用餐的孩子，除了具有語彙量和語言能力的優勢外，透過餐桌上的對話更能刺激不同年齡層孩子的大腦發育。

3 有助於解決孩子成長中的問題

常與父母用餐的孩子，能在飯桌上跟父母溝通自己的近況，並且尋求幫助和指導，進而穩定情緒，產生歸屬感，減少問題行為出現。

4 建立孩子未來良好的人際關係

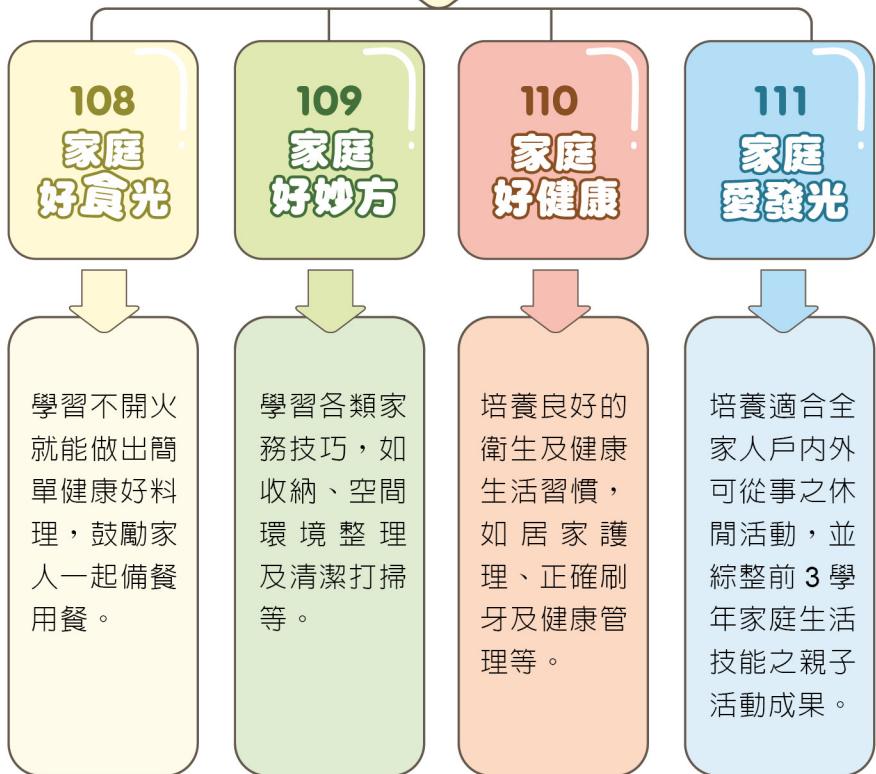
常與家人一起用餐與分享的孩子，跟家人會有更緊密的情感聯繫，有助於孩子在未來建立良好的人際關係。



家庭教育中心小提醒

再忙也要跟孩子一起吃早餐，讓每個孩子都能身心充滿能量地迎向每一天！

愛與健康 幸福家庭4年計畫



	使用電鍋的注意事項	P4
	香噴噴的白飯 	P5
	海苔飯捲	P6
	高麗菜拌飯	P8
	馬鈴薯沙拉 	P10
	通心麵	P12
	鹹稀飯 	P14
	水果優格三明治 	P16
	水果牛奶燕麥盒	P18
	美味饅頭	P20
	心情札記	P22
	4128185 家庭教育諮詢專線	P24

使用電鍋的注意事項

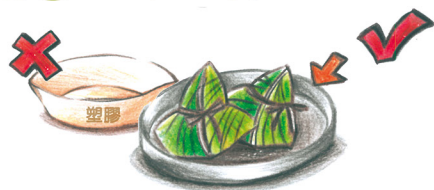
01 取出早餐請小心高溫與蒸氣



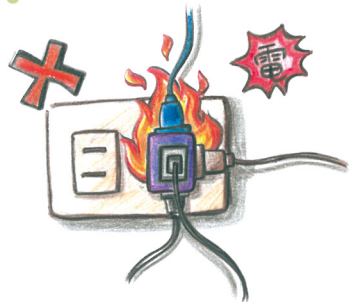
02 勿連續加熱電鍋



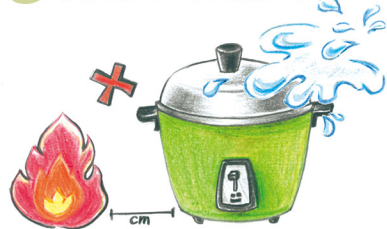
03 使用耐熱材質的容器



04 使用單獨的插座



05 要遠離火源與潮溼處



06 電線勿捲起



07 電鍋不可以直接沖刷



小叮嚀：為了使小朋友能自己做早餐，小手冊的食材來源以易取得且操作方便為原則。若能親子共廚，建議以新鮮食材取代加工品，讓菜色更有變化、營養更滿分。

香噴噴的白飯

4
碗飯



材料



2 杯白米

煮飯真簡單

- 1 杯米加 1 杯水，2 杯米加 2 杯水，外鍋都是一杯水。
- 2 依據每個人的喜好不同，可在內鍋加水時斟酌加減水量。

定量工具



1 米杯



2 304 不鏽鋼平底湯匙



3 碗

作法



STEP 01 洗米：取 2 杯白米至內鍋加水，以快速的沖洗方式洗米，不要搓揉米粒，用手快速攪拌後把水倒掉，重複洗 2 次。

STEP 02 將洗好的米加入 2 杯水，外鍋加入 1 杯水，按下電鍋的開關，開關跳起後，再燜 10 分鐘，香噴噴的飯好囉。

海苔飯捲

4
人份



材料



飯 2 碗



無調味對切海苔 8 片



美生菜 4 片



玉米粒罐頭 4 匙



鮪魚罐頭適量



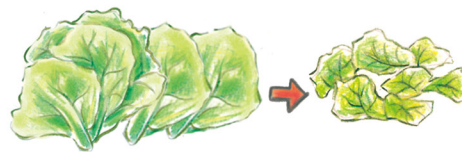
美乃滋適量

營養小常識



魚類含有豐富的蛋白質、多元不飽和脂肪酸 EPA 和 DHA、胡蘿蔔素、維生素 B1、B2、鐵、鈣、磷等；DHA 可強化記憶學習能力。

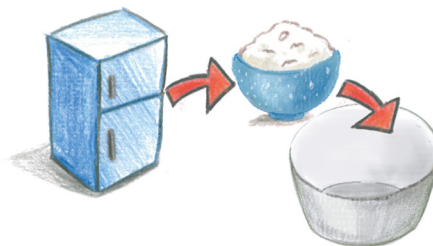
作法



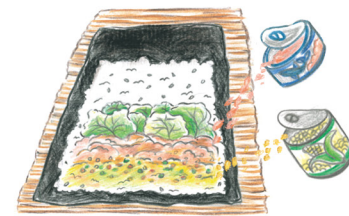
STEP 01 美生菜洗乾淨，用手撕 8 片備用。



STEP 05 飯取出放冷。



STEP 02 從冰箱拿出冷藏的飯放入內鍋。



STEP 06 飯平鋪在海苔上，加上美生菜，再加上鮪魚、玉米粒，淋上美乃滋。



STEP 03 外鍋加半杯水。



STEP 07 捲起來，完成了。



STEP 04 按下開關跳起後，再燜 2 分鐘。

我也可以這樣做

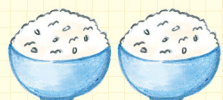
- ① 如果沒有海苔，可以將蒸好的飯攤開在耐熱塑膠袋上，把所有食材加入後，包覆成圓形，就變成飯糰囉！
- ② 壓縮成三角形以海苔包覆就變成三角飯糰。
- ③ 建議配料可以換成紅蘿蔔、小黃瓜、蛋皮等，讓營養更滿分喔！

高麗菜拌飯

4
人份



材料



飯 2 碗



高麗菜 2 片



生香菇 2 朵



鮭魚罐頭 4 匙



三色豆 3 匙



醬油膏 1 匙



鹽適量



綜合堅果適量

營養小常識

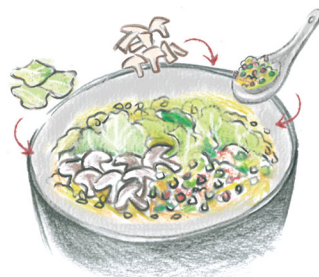


餐桌上常見菇類料理，除了味道鮮美外，其主要成分為多醣體，富含蛋白質、纖維質、胺基酸、維生素 B 群、鉀、鐵等營養成分。

作法



STEP 01 高麗菜和生香菇洗乾淨，用手撕小片備用。



STEP 02 高麗菜、生香菇、三色豆放入內鍋。



STEP 03 鋪上冷藏的飯加醬油膏、鹽。



STEP 04 外鍋加半杯水。



STEP 05 按下開關跳起後，再燜 2 分鐘。



STEP 06 起鍋加入鮭魚，拌勻。



STEP 07 灑上綜合堅果就完成囉！

我也可以這樣做

把高麗菜換成柳松菇、雪白菇等其他的菇類食材，蒸出來的「菇菇炊飯」也很好吃喔！

馬鈴薯沙拉

4
人份



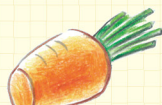
材料



中型馬鈴薯 2 粒



蛋 2 顆



紅蘿蔔半根



玉米粒罐頭 2 匙



美乃滋適量

營養小常識



雞蛋含有優質的蛋白質及豐富維生素 A 及 B 群，可維護視神經及角膜的健康。

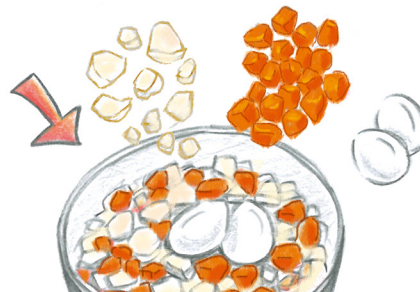
作法



STEP 01 將馬鈴薯、蛋、紅蘿蔔洗乾淨。



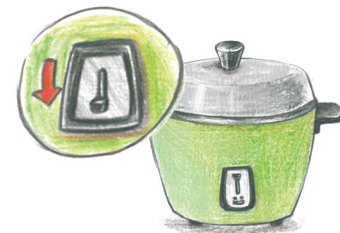
STEP 02 馬鈴薯、紅蘿蔔去皮切小塊。



STEP 03 將馬鈴薯、蛋、紅蘿蔔放入內鍋。



STEP 04 外鍋加 1 杯水。



STEP 05 按下開關跳起後，再燜 2 分鐘。



STEP 06 全部取出放冷。



STEP 07 蛋殼剝掉，切小丁。



STEP 08 把馬鈴薯、蛋、紅蘿蔔、玉米粒，淋上美乃滋拌勻就完成了！

我也可以這樣做

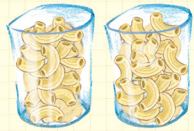
- 1 如果有吐司、可頌麵包，可以將馬鈴薯沙拉夾起來，「吐司沙拉」或「可頌沙拉」也很美味喔！
- 2 馬鈴薯沙拉可依個人喜好加入堅果、蘋果等，讓營養更加分！

通心麵

4
人份



材料



通心麵 2 杯



玉米粒 4 匙



蕃茄 1 粒



蕃茄醬 3 匙



油 1 匙



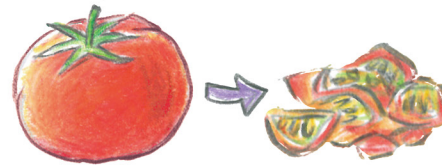
鹽適量

營養小常識

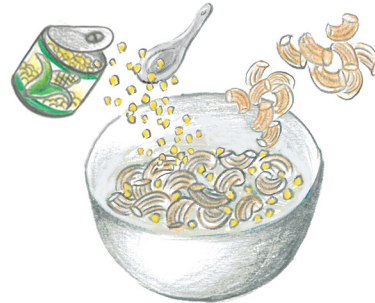


蕃茄富含維生素 A、B 群、C，果色愈紅含量愈多。蕃茄的茄紅素也很高，具有抗氧化作用。

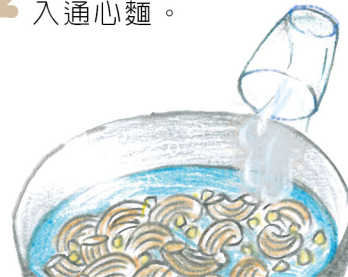
作法



STEP 01 蕃茄洗乾淨切小丁備用。



STEP 02 玉米粒放入內鍋鋪底，加入通心麵。



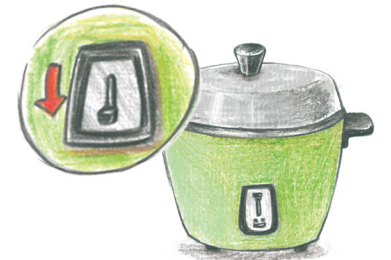
STEP 03 內鍋加水蓋過通心麵（約 2 杯水）。



STEP 04 鋪上蕃茄丁、蕃茄醬、油、鹽。



STEP 05 外鍋加入 2 杯水。



STEP 06 按下開關跳起後，再燜 2 分鐘就完成囉！

我也可以這樣做

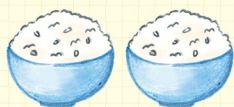
- 1 玉米粒鋪底是為了讓通心麵不會沾鍋，也可以改成洋蔥小丁。
- 2 可依個人喜好加入蘑菇、紅黃椒、鴻喜菇及醃過的肉片、雞肉或牛肉。
- 3 通心麵可依個人喜好改為其他的造型麵。

鹹稀飯

4
人份



材料



飯 2 碗



高麗菜 2 片



玉米粒 4 匙



海帶芽 1 匙



鮭魚罐頭 4 匙



鹽 適量



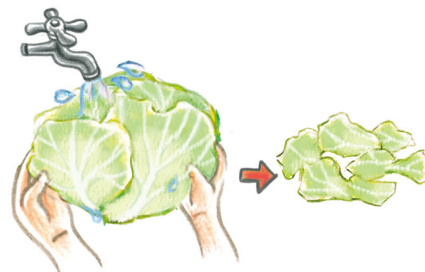
胡椒粉 適量

營養小常識



玉米含有胡蘿蔔素和玉米黃素，對於維持視力健康有幫助。

作法



STEP 01 高麗菜洗淨後用手撕成小片備用。



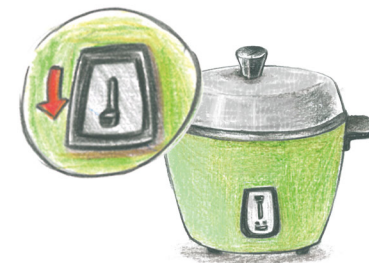
STEP 02 從冰箱拿出冷藏的飯，依序放入高麗菜、玉米粒、海帶芽、鹽、胡椒粉。



STEP 03 內鍋加入 6 杯水。



STEP 04 外鍋加 1 杯水。



STEP 05 按下開關跳起，再燜 2 分鐘。



STEP 06 加入鮭魚拌勻，香噴噴的稀飯完成囉。

我也可以這樣做

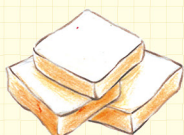
建議可以利用不同季節盛產的食材做變化，如「竹筍鹹粥」、「扁蒲鹹粥」、「菜豆鹹粥」、「香菇肉絲粥」等，讓口味更豐富喔！

水果優格 三明治

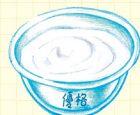
1
人份



材料



吐司 3 片



原味優格 1 盒



奇異果 2 片



蘋果 2 片



草莓 2 片



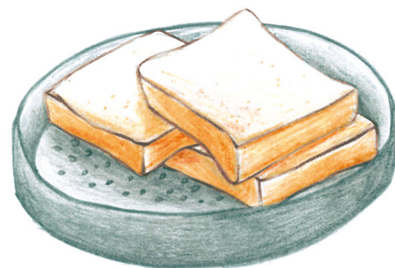
香蕉 2 片

營養小常識

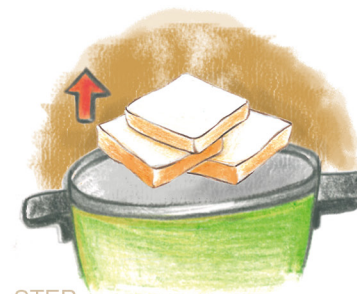


優格原料主要是牛奶與乳酸菌種，對於人體腸胃道有保健功效。

作法



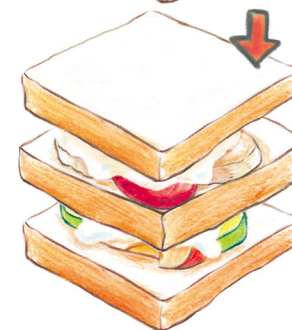
STEP 01 蒸盤放入電鍋內，再將冷藏吐司放上。



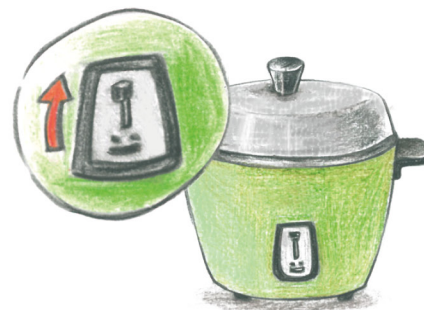
STEP 04 取出吐司。



STEP 02 外鍋不加水，直接按下開關。



STEP 05 把水果均勻鋪在吐司上，淋上優格，再堆疊成三明治，即完成。



STEP 03 開關跳起後，再燜 2 分鐘。

我也可以這樣做

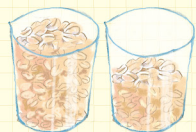
水果的種類，可依個人情況和喜好彈性調整和搭配。

水果牛奶 燕麥盒

1
人份



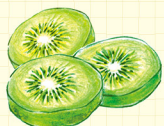
材料



即食原味燕麥片 1 杯半



鮮奶 1 杯



奇異果 3 片



蘋果 3 片



香蕉 3 片



堅果少許

營養小常識



鮮奶含有豐富的鈣質和蛋白質，其中的乳酸能促進鈣的吸收，是最好的天然鈣源。

作法



STEP 01 先準備乾淨玻璃圓形保鮮盒〈含蓋〉。



STEP 03 把水果均勻鋪在牛奶燕麥片



STEP 02 加入鮮奶、燕麥片拌勻泡軟。



STEP 04 撒上堅果即可。

我也可以這樣做

- ① 水果的種類，可依個人情況和喜好彈性調整和搭配。
- ② 依個人喜好可使用不同的玻璃容器。

美味饅頭

1
人份



材料



白饅頭 1 顆



起司片 1 片



火腿片 1 片



美生菜半片



番茄 1 片



雞蛋 1 顆



美乃滋適量

營養小常識



美乃滋是油、蛋黃、糖等快速攪拌而成，熱量很高，要適量攝取。

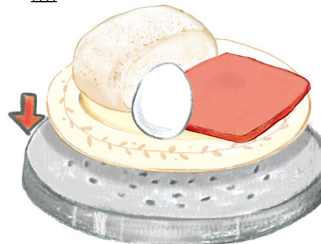
作法



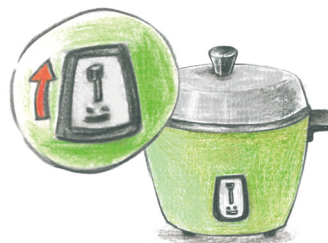
STEP 01 將美生菜和雞蛋洗乾淨備用。



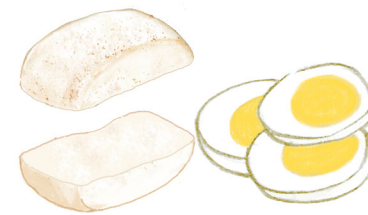
STEP 02 外鍋放半杯水，放入蒸盤。



STEP 03 將冷藏的饅頭、雞蛋、火腿片放在盤子裡，再放到蒸盤上。



STEP 04 按下開關跳起後，再燜 2 分鐘。



STEP 05 將蒸好的饅頭橫切開 1 道、水煮蛋去殼切片。



STEP 06 分別將美生菜、番茄、起司片、火腿片、水煮蛋和美乃滋，依個人喜好放入切面內。



STEP 07 美味饅頭完成囉！

我也可以這樣做

- 1 美乃滋也可以用顆粒花生醬取代。
- 2 全麥饅頭、蕎麥饅頭等建議用圓形的形狀，切開較順手。



心情札記



心情札記



想找人聽一聽！

說一說！聊一聊嗎？



您有各種家庭問題的煩惱嗎？

(夫妻相處、子女教養、親子溝通、自我調適)

幫一幫我



家庭教育諮詢專線
FAMILY EDUCATION SERVICE LINE

412-8185

服務時間

週一至週五 9:00~12:00
14:00~17:00

特別加開

週一至週五 18:00~21:00
週六 9:00~12:00、14:00~17:00



新北市政府家庭教育中心



新北市政府
New Taipei City Government

家庭好食光

家人共餐 身心健康



發行單位 新北市政府家庭教育中心

總編審 曹孝元 劉文章

行政編輯 石啓宏 楊敏鳳 蔡俊莉

執行編輯 余靚儀 洪慧真 陳秀玲 陳美惠 (依姓氏筆劃排序)

本單位保有所有著作權利，欲利用本書全部或部分內容者，須徵求本單位同意或書面授權。



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government