

新聞搜頻道

華小生怎麼吃

(三)

報導 ◆許雅玲

攝影 ◆陳梓健、楊淦翔

部分圖片由周彩穎提供

全职家庭主妇周彩颖和双薪父亲张荐能，不约而同坦言，华小食堂的食物水平尚算“合格”，因为很少爆发卫生不洁，吃坏学生肚子

的不快事件。然而，假如父母有机会走进华小食堂，看到学生手上捧着清汤面条，或者一片冷鸡块，加上青菜和白饭，他们肯定会像张荐能和周彩颖那般，痛下决心：就算少睡一点，也要为孩子准备爱心便当！



父母的爱心便当，让孩子吃饱又吃好。

睡少

媽媽的便當真材實料也要讓孩子吃好吃好

现代父母，普遍都有健康均衡饮食的观念。家庭里的饮食，尽量满足健康饮食原则：食材要新鲜，烹调倾向低脂、低盐、低糖，无味精和高纤。

“家长都希望子女在学校吃饱，有体力上课，更要吃得健康。”周彩颖笑说：“我的小孩，都在同一所华小上学。经常，我会去学校了解他们的学习情况，也到食堂看他们吃什么。”

一般上，华小食堂里，学生不是小心翼翼地捧着热腾腾的清汤或咖哩面，便是麻木地吃着椰浆饭，或者冷鸡块，配上一点青菜和白饭。

看到孩子的餐盘，喜爱烹饪的妈妈会心痛，周彩颖想为孩子准备热腾腾便当的念头，越来越强烈。直至去年，老大白晋铭和老二白靖瑶开口要求：妈咪，可以为我们准备便当

吗？因为妈咪煮的食物最好吃！

实际上，长子念一年级的周彩颖会在每天两节的休息钟点（10点和12点），准备好便当，走个5分钟路程，送到学校给儿子享用。一年后，两个幼小妹需要更多心力照顾，加上怀孕，她才停止送便当。

專心準備午餐

煮妇周彩颖的爱心便当旅程，从此展开：每周五点摸黑起身，为家人准备早餐。照料好丈夫和子女后，她开始做家务，准备午餐便当。

“搬家后，来回一趟学校大约要半个小时，我只好舍去10点的便当，专心准备午餐。大约中午12点，便能把热腾腾的便当送去学校给4名孩子享用。”

她说：“不送便当的日子，我会给他们零花钱，让他们学习花钱和找钱的消费概念。”

前不久，偏爱蔬食的老三白靖宜要求：妈咪，能不能每天准备便当？我们不爱吃食堂食物。相信很快地，7岁的老三白筱玄也会开口：妈咪，便当可否有这个那个…



享用妈妈爱心便当，是白靖宜（前）、白靖瑶（中）、白筱玄（后）最期盼的时刻。

孩子同學也受惠

家 长都会担心：孩子不懂得选择食堂食物，造成营养不良。

虽然，为孩子做便当的家长有所增加，但是，增幅并不大。尤其是双薪父母，很难做到凌晨起床，为子女准备早餐和便当，假如赶得及外出打包让孩子带去学校，便当不了。

“孩子的同学，都没有带便当的习惯。如

果当天准备是小朋友喜欢的炸鸡，我会让孩子多带，让他们和朋友分享。”周彩颖说：“老大一年级时，邻座男同学要求：可以让你妈咪帮我准备便当吗？”

就这样，男同学吃了一周周彩颖准备的便当。“职业妈妈肯定认识像我这样的全职妈妈。如果子女不挑食，可以拜托其他妈妈，顺便准备多一份便当。”

女兒愛美爸爸備水果便當

“每天，两位念华小的女儿，都会吃完早餐，才出门上学。”注重健康饮食的家长张荐能笑著透露，“现代孩子都有爱美的意识，会特意照顾身材，她们觉得早餐已吃饱，10点休息便不想吃妈咪准备的炒面或炒饭。”

知道女儿们的想法后，这名父亲在早上5点多起身，准备水果便当，让她们当作点心吃。

“女儿们，总是娇滴滴，不爱吃食堂食物，又懒得排队买食物。”他说：“不过，偶尔，她们会说：爹地，我腻了便当，明天学校有活动，我想跟朋友一起去食堂吃。我便会说：好呀，你们自己去食堂选择食物。”



爱蔬食的张荐能，亲自把关女儿的均衡饮食：天天准备水果便当。

烹調得當減加工食品殺傷力

张 荐能坦言：“两个女儿都受到我的影响，爱吃蔬食，不吃快餐。曾经，我去参加她们的校园活动，就有同学好奇跑来问我：安哥，您的女儿为何不吃快餐？”

从事化学化验专业的张荐能，对现代加工食品的成分了如指掌，“现代饮食，免不了加工食品。不过，我们可以利用烹调方法，减少加工食品的杀伤力。”

以小学食堂里最受欢迎的快熟面为例，他说，快熟面在煮熟时，接近80巴仙的油

份和防腐剂，已融入水里，这时候，可把面条捞起，把沸水倒掉，另加清水煮面。

至于面条配料，火腿和培根可先用热水烫约10秒，香肠表面划三刀，用热水煮一分钟，让部分添加物溶于水中。假如可以，把面条和配料吃完，但不喝汤汁，以减少摄取盐分和溶解添加物。



妈妈亲自下厨，确保子女吃到最新鲜食材，均衡摄取营养。

周彩穎的愛心便當

滷肉飯便當

材料

三层肉两条、冬菇5个、鸡蛋8个、小红葱7粒、当归片2小片、桂皮一根、花椒适量、丁香5粒、八角2粒。

调味料

酱青、蚝油、黑酱油、糖（依各人口味添加）

做法

- 1) 三层肉洗净尽量切小丁，烧开水川烫过，沥干备用。
- 2) 冬菇预先浸隔夜，清洗乾淨切成小细丁。
- 3) 鸡蛋煮熟，剥掉蛋壳备用。
- 4) 小红葱切片。
- 5) 烧开锅子，下一汤匙食油，炒香小红葱，加入冬菇丁和沥干的肉丁翻炒至香味溢出。
- 6) 加入调味料，翻炒均匀。
- 7) 加入清水，份量以1:2的清水量。
- 8) 把当归、花椒、桂皮、丁香和八角用过滤袋装著绑紧，加入锅里一起煮。
- 9) 大火煮1/2小时后转中小火，盖上锅盖，焖煮90分钟左右，加入鸡蛋，盖上锅盖再以小火焖上20分钟左右即可。



蝦仁蛋炒飯+南乳炸肉便當

南乳炸肉

A材料

三层肉1条、南乳1块、酱青适量、糖半茶匙、五香粉1/3茶匙、小苏打粉1/3茶匙

A材料

蛋白1个、食油1汤匙

A材料

太白粉2汤匙、普通面粉4汤匙、胡椒粉1/4茶匙

做法

- 1) 三层肉洗净去皮切块，把材料A混合，腌两小时。
- 2) 材料C混合均匀备用。
- 3) 把腌好的三层肉块加入材料B混合均匀，稍为沥干，两面沾上材料C，待油锅热开后转中火，炸至浅金黄色后转大火，变金黄色后捞起沥干油份。



主食搭甜品照顧口味

家 长该如何满足子女的不同口味呢？周彩颖说：“4个孩子的口味都不一样。不过，因为都是我照顾，会清楚他们爱吃什么菜，不吃什么菜。”

她说：“以前，我会担心：孩子挑食不好！不过，慢慢长大后，加上一段时期的食堂食物训练，现在，妈妈煮什么就吃什么。”

周彩颖的餐桌上，都是一家人爱吃的蔬菜、鸡蛋、豆腐、鱼类。送去学校的便当内容，一定会有主食（青菜鸡肉炒面、蛋菜肉配饭），搭配水果或布丁。

“亲自料理一家人的饮食，主要是想确保孩子成长过程中，摄取均衡营养，长高长大。最重要的是，知道孩子吃什么，不必担心孩子吃坏肚子，或者吃很多煎炸食物。”

■小时候，周彩颖希望妈妈为她准备便当，长大后，为子女准备便当，成为她的生活乐趣。

孩童不良飲食習慣

挑食

多肉无菜，偏爱重口味、寒凉、煎炸和甜食。

三餐不定时

不吃早餐，常吃夜宵。

多餐多量

用餐速度快。



嫌太娘男孩抗拒便當

亲 子便当，有很多有趣故事。有些孩子，特别是男孩，拒绝带便当，因为他们怕被同学取笑；有的小孩，因为便当很丰富，被同学笑：你把晚餐带来学校吃？

自家很man的老大，也有类似的经验。

每一次，周彩颖都是送了便当后就离开。便当盒子和袋子，由4个小孩轮流带回来。某个星期五，轮到儿子负责时，他对妈咪说：这个袋子很gir1，我拿这个的话，会被朋友取笑，可以换一个吗？

“我当下很自责！之前都用环保袋，后来换了橙色的透明小包……是我没有顾及到儿子的心情，让他在朋友群中提著这个小花透明包。”

周彩颖说：“我马上道歉，每个星期五，把小花包换成一般的环保袋或纸袋，来照顾自家战神一号的威武。”



亲自料理一家人的饮食，可以确保孩子成长过程中，摄取均衡营养。