

衛生署將每年4月定為「開心蔬果月」，旨在增加學生對進食充足蔬果和對健康飲食的關注，並鼓勵付諸行動。不但孩子每日需要攝入足量的蔬果，家長也應該以身作則，幫助孩子從小培養健康飲食及生活模式，以預防肥胖及多種慢性疾病。本期為大家推薦3個食到美味蔬果的好去處，以好吃又健康的食物，令到一家大小自發養成良好飲食習慣。

美味蔬果宴 大小都愛食



銀杏館

38元起任食蔬果

繁忙的生活節奏，令不少人在用餐時選擇速食簡單應付，這種飲食習慣，會導致人無法全面攝入身體所需的營養，長此以往不利於健康。在都市中，想要食得健康又平價，可以看看銀杏館推出的午市跟餐自助吧。點個主菜，低至38元起就可享受全套自助吧90分鐘，包含雜菜沙律、薯仔沙律、車厘茄、生果、花生、番薯、三色飯等，當中大部分蔬菜都由銀杏館旗下的樂活有機農莊供應，每日新鮮直送，美味又健康。此外，還有足料養生湯、洛神花茶、薏米水、羅漢果水等滋潤茶水，以及甜品糖水這些小朋友愛食的。從學生、都市打工人到銀髮族，都可以在銀杏館享用自己的健康午餐，從每天的一日三餐開始，養成每日食蔬果的飲食習慣。此外，銀杏館油麻地店午市還免收加一，店內更常有折扣優惠，讓你食得慳錢又開心。



■任食有機蔬菜。



■新鮮的蔬菜和車厘茄。



■自由選擇新鮮有機餡料製作Pizza。



■培養孩子對蔬果的喜愛。

有心機農場 自採自食有成就感

想增進孩子對蔬果的了解和喜愛，就不要錯過有心機農場於4月5日舉辦「Everlasting Festival 味遊花園」活動。此次活動成人門票150元，12歲以下80元，包含農場導賞、農作物採摘、拜訪小黑羊及有機午餐。當日將在工作人員的帶領下參觀農場，認識田地中的各類農作物。之後，孩子可參與到田園採摘當中，拔出地裏的紅蘿蔔，剪下枝頭飽滿的番茄，體驗收穫的快樂，並將這些滿載自己勞動成果的農作物帶回家（以重量作結算），烹製成喜歡的料理，在滿滿的成就感中逐漸愛上蔬果。午餐時間，農場將為參加者悉心準備有機精品沙律和有機特色飲品，享受健康飲食的快樂。此外，活動期間還有許多工作坊，家長可帶同小朋友

自由參加。超級食物盒種植工作坊將由農夫親自指導，學習在盒子裏種植羽衣甘藍、紅脈酸模等超級食物，體驗由種子到餐桌的樂趣。以及Pizza工作坊，親自搓皮製作，自由選擇新鮮有機餡料，做好餅胚後現場即烤，只需3分鐘就可品嚐到自製的健康Pizza。更有農夫市集，讓孩子自由選購愛吃的新鮮有機農作物。活動時間為4月5日的上午10時至下午5時，報名截止至4月4日。活動名額有限，想帶孩子在玩樂中養成健康飲食習慣，記得盡快報名參加。

■在中菜傳統根基下烹調時令蔬果。

■藤椒·淺漬蔬菜



■麻婆·脆盞



圓

名廚精製素食盛宴

不少孩子不愛吃蔬果，不夠美味也是原因之一。相比於肉類，蔬果的烹調方式比較單一，尤其是綠色蔬菜製成的沙律，不僅看起來沒有食慾，吃起來也是一股青草的味道。想帶孩子領略蔬果的魅力，不妨到這家2025年入選《香港澳門米芝蓮指南》的新派現代素食食府「圓」，嘗嘗由名廚邵德龍師傅及主廚羅澤基師傅精心打造的蔬果盛宴。這間餐廳坐落於中環鬧市，以崇尚大自然的為餐廳理念，將一切化繁為簡，在中菜傳統根基下烹調時令蔬果，呈獻一頓不含五辛的精緻素食體驗，讓蔬果的原始風味帶你重塑時尚健康的生活態度。店內三道菜的午市套餐售價488元，以擺盤方式趣味十足的餐前小食「麻婆·脆盞」展開。這道菜用嚼勁十足的豆子作為基底，輔以口感酸甜的脆卷，令人胃口大開。「藤椒·淺漬蔬菜」完美展現廚師刀功，湯品「松茸·菊花浮萍」更是呈現藝術品質感，濃郁菌菇味配上菊花造型的豆腐，食材簡單卻令人一試就愛上。