

# 選擇健康的牛奶

由2014年9月29日發出的支票開始，所有WIC機構的婦女及2至5歲兒童將只能購買1%低脂牛奶或脫脂（無脂、撇脂）牛奶。您不可以購買2%減脂牛奶。



**1%低脂牛奶及脫脂牛奶含有：**  
多種口味  
富含鈣質、蛋白質和維生素D  
較少脂肪和卡路里

「我原本以為低脂牛奶及脫脂牛奶只是加了水，原來它們的營養成分和全脂牛奶是一樣的，真是太好了。它們沒有加水，只是減少了其中所含的脂肪。」 - WIC計畫參與媽媽

# 低脂、脫脂牛奶， 帶來全新味覺體驗

低脂牛奶可以成為健康飲食的重要部分。雖然鮮奶於中國習俗並非普遍飲品，但是現在越來越多兒童在家或在學校都會飲用牛奶。現提供一些小貼士以及一份食譜幫您善用從WIC獲得的牛奶。

## 小貼士

做熱麥片（例如燕麥）時，使用低脂或脫脂牛奶代替水。



在您最愛的芒果布丁食譜中加入脫脂濃縮淡奶。



用新鮮芒果、椰子及冰塊混合低脂或脫脂牛奶製作美味奶昔。



將低脂或脫脂牛奶混合可可或阿華田。



將低脂或脫脂牛奶作為佐餐飲品。



## 食譜

### 杏仁豆腐

- 2 杯水，分開用
- 2 袋無味明膠
- 2 杯1%低脂牛奶
- 半杯糖
- 1.5茶匙杏仁精

1. 在碗中倒入一杯水；將明膠粉撒在水上；攪拌至部分明膠粉溶解。擱旁待用。
2. 將剩下的一杯水倒入深平底鍋中煮沸。
3. 將火轉至中低度，慢慢倒入明膠混合物。
4. 加入牛奶、糖、杏仁精；攪拌至糖和明膠完全溶解。
5. 將混合物倒入一個大而淺的容器中。
6. 冷凍至凝固，至少3至4個小時。
7. 切成小塊即可供食。



## 轉換小貼士

換另一種牛奶時，可以先試著將兩種牛奶（例如2%與1%）混著喝。先這樣試一週，然後完全換到另一種牛奶。

