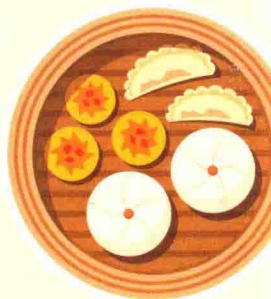
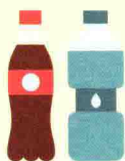
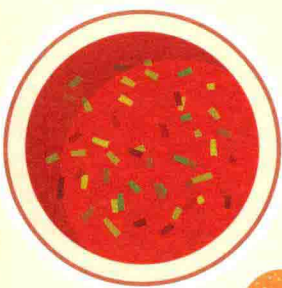


暖心厨房系列



联袂推荐

新浪名博、旅行美食手绘达人 绿野仙踪olivia

美食作家 艾米

Dolphin's Baking Studio 创始人 笑海豚

度度王国创始人 董晶晶

豆果美食运营总监 汪芸

豆果美食CEO 王宇翔
倾情推荐

每一道宝宝餐的剩余食材
都可以秒变成人餐，
妈妈再也不用单给宝宝开火做饭；
每一道宝宝餐
都蕴含着一段妈妈亲历总结的教养经验，
宝宝餐营养丰富、顿顿不重样，
教养经验接地气、屡试不爽。

醉眠◎著

一起吃饭
陪你长大



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



醉眠
著

陪你一起长大吃饭

令妈妈们最头疼的问题是什么？不知道给宝宝做什么吃既有营养又能顿顿不重样？还是剩下一大堆切过的食材不知如何处理？那么，妈妈们的福音来了，这本书会让您烦恼统统都消失。本书不但收录了作者超大量的自创宝宝餐，更在每道宝宝餐后面附加剩余食材做成的成人餐的食谱，满足妈妈们给宝宝做饭的同时，让全家人都开饭的需求。另外，最贴心的是，作者还总结了很多自己养育和教育孩子的宝贵经验，实用价值级高，供读者参考。

图书在版编目（CIP）数据

一起吃饭 陪你长大 / 醉眠著. — 北京：机械工业出版社，2016.4

（暖心厨房系列）

ISBN 978-7-111-53349-8

I. ①一… II. ①醉… III. ①散文集—中国—当代
②食谱 IV. ①I267 ②TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第061350号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

责任编辑：陈道雨 封面设计：吕凤英

责任印制：李 洋 责任校对：朱丽红

北京汇林印务有限公司印刷

2016年5月第1版·第1次印刷

145mm×200mm·6.125印张·124千字

标准书号：ISBN 978-7-111-53349-8

定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：（010）88361066

读者购书热线：（010）68326294

（010）88379203

封面防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：www.cmpbook.com

机工官博：weibo.com/cmp1952

教育服务网：www.cmpedu.com

金书网：www.golden-book.com

前言



人生的际遇真是妙不可言，从来没想到要升格做母亲，这个字眼对我来说好像过于沉重，责任之重大让我有些唯恐不及。但生活从来都不会按常理出牌，于是结婚没有多久我就惊愕地发现自己怀孕了。随着漫长的孕期过去，叮咚！我收获了软绵绵、粉嫩嫩的娃娃一枚。从手足无措到纠结、郁闷，再到游刃有余，这期间的跌宕起伏，实在如同坐上过山车，一路尖叫，一路激动，回首望去，感慨万千。于是晃晃神把它写下来，期待着和同为母亲的人分享。

制作幼儿辅食常常会遇到一个问题，那就是孩子食用的量较少，制作起来并不特别方便，于是在制作孩子辅食的基础上将其发展为家人也可以一同分享的食物。孩子是家中

的宝贝，我们恨不得将所有的美食双手奉上，而在一起吃饭则是让食物更加香甜的不二法门。让孩子在吃中感受父母的陪伴和爱，是父母送给孩子最好的礼物。

本书内容适合的是18月龄以上，医生建议能够添加辅食的宝宝。



目 录



前言

第一章 亲亲早安

谢谢你来到我身边 ... 002

宝宝餐：蛋羹

成人餐：鳕鱼炒蛋

成长的逆旅 ... 006

宝宝餐：胡萝卜鸡肉粥

全家人都爱吃的：菠菜鸡肉粥

熊是 mou mou 兔子叫豆豆! ... 010

宝宝餐：山药豆浆配小熊紫薯饼

成人餐：蜜红豆芋头紫薯圆子

请你自由地寻找梦想 ... 014

宝宝餐：芝麻糊

全家人都爱吃的：黑芝麻馅动物包

我祈祷拥有透明的心灵和会流泪的眼睛 ... 018

宝宝餐：梨粥

全家人都爱吃的：秋梨膏



蹲下来才能看到一样的风景 ... 022

宝宝餐：松饼配黄瓜汁

成人餐：黄瓜特饮

当个“耍赖”的妈妈 ... 026

宝宝餐：肉松

成人餐：肉松三明治

不打扰，是我的温柔 ... 030

宝宝餐：绿豆沙

成人餐：绿豆饼

自己选！ ... 034

宝宝餐：玉米饼

全家人都爱吃的：奶香玉米汁

责任感从承认错误开始 ... 038

宝宝餐：南瓜泥

成人餐：韩式南瓜粥

育儿就是一个不断放手的过程 ... 042

宝宝餐：变装魔鬼蛋

成人餐：鸡蛋沙拉

幸福各有各的不同 ... 046

宝宝餐：盆栽胡萝卜桃子泥

成人餐：奥利奥盆栽桃子泥

听话？不听也没什么呀 ... 050

宝宝餐：水果酸奶

成人餐：百变希腊酸奶



夸奖的艺术 ... 054

宝宝餐：燕麦椰蓉司康

成人餐：香蕉燕麦能量棒

不够自私怎么行？ ... 058

宝宝餐：蘑菇蛋饼

成人餐：鸡蛋早餐杯

无论何时，妈妈都爱你 ... 062

宝宝餐：西红柿疙瘩汤

全家人都爱吃的：炒疙瘩

亲子游戏 ... 066

第二章 让我们开始吃饭！

爱是什么？ ... 072

宝宝餐：时蔬鲜虾颗粒面

成人餐：虾油煎口蘑



睡觉大作战！ ... 076

宝宝餐：鸡肝胡萝卜泥字母面

成人餐：五香鸡肝

人生如戏，全凭演技 ... 080

宝宝餐：时蔬炒饭

成人餐：荷塘小炒

欢迎来到永无岛 ... 084

宝宝餐：猫咪饭

成人餐：日式煎三文鱼

我们是一样的 ... 088

宝宝餐：鸡肉丸子配焖面

成人餐：鸡肉冷菜

言传不如身教 ... 092

宝宝餐：豆腐饭

成人餐：家常豆腐

发自内心的赠予 ... 096

宝宝餐：虾球小白菜配核桃饭

全家人都爱吃的：核桃饼干

父母彼此相爱才是给宝宝最好的礼物 ... 100

宝宝餐：培根时蔬牛油果拌饭

成人餐：培根金枪鱼焖时蔬配牛油果饭



不当裁判 ... 104

宝宝餐：白菜饺子

成人餐：白酱翡翠面条

说话要算数！ ... 108

宝宝餐：瑶柱鲜虾丝瓜粥

成人餐：虾仁蒸丝瓜

慢一些再发火 ... 112

宝宝餐：牛绞肉字母面

成人餐：农舍派



孩子不需要教 ... 116

宝宝餐：双茄饭

成人餐：烧茄子

是妈妈也是好朋友 ... 120

宝宝餐：杂菜鲈鱼片饭

全家人都爱吃的：口蘑鲜虾鲈鱼汤面



不泛滥才珍贵 ... 124

宝宝餐：芦笋金枪鱼拌饭

成人餐：扒芦笋

全职妈妈才是真爱？ ... 128

宝宝餐：秋葵鳕鱼饭

全家人都爱吃的：鳕鱼糕

亲子游戏 ... 132

第三章 闲暇时光里的小滋味

大卫，不可以 ... 136

宝宝餐：杨枝甘露

成人餐：葡萄柚沙拉



亲爱的，不是我的东西我不能作主 ... 140

宝宝餐：清甜烤梨片

全家人都爱吃的：小吊梨汤

自己来，慢一些也不怕 ... 144

宝宝餐：竹蔗茅根马蹄水

成人餐：马蹄炒西芹

哭吧哭吧不是罪 ... 148

奇异果银耳饮 薄荷银耳饮

约定并把决定权交给孩子 ... 152

宝宝餐：柠檬水

成人餐：维生素水

“晒娃狂魔”的心路历程 ... 156

宝宝餐：酸奶溶豆

全家人都爱吃的：酸奶蛋糕

请对孩子说实话 ... 160

宝宝餐：小熊饼干

妈妈餐：巧克力豆软曲奇

当妈如参禅，不动如山 ... 166

宝宝餐：土豆泥饼干

成人餐：销魂土豆泥



其实，我不懂他的心 ... 170

宝宝餐：黄金面包松

全家人都爱吃的：砂糖烤面包条

做个相信科学的妈妈 ... 174

宝宝餐：威风蛋糕

全家人都爱吃的：水蒸蛋糕

亲子游戏 ... 178



附录

关于宝宝开始吃饭的建议 ... 182

关于给宝宝做饭需要的器具 ... 182

第一章



亲亲早安

谢谢你来到我身边

宝宝餐：· 蛋羹
成人餐：· 鳕鱼炒蛋



当我开始欢度母亲节，看着铺天盖地的各类应节文稿，众口一致地感谢母亲、歌颂母爱，其实我想说的是作为母亲：要说谢谢的人是我。要感谢那柔软的、美好的小生命来到我身边，让我拥有了全世界最强大的力量，这种力量源源不断地滋养着我，悄悄地包裹住我一直深感孤独的心灵。常常有人说妈妈的爱是从怀孕就开始的，而爸爸的爱则是后天培养出来的，我深以为谬误，怀孕的反应折磨得我死去活来，我顾不上去感受其他。我的母爱觉醒于儿子的依赖，毫无理由的依赖。我对于他来说，是无可取代的，他深深地信任着我，我在他眼中是世界的中心，我的身边是全世界最安全、最可靠的地方。而我，因为这份期待就真的开始变得无坚不摧，我要做他的无所不知、无所不能的妈妈。呵护他的心，就像是勺子里颤巍巍的蛋羹，柔软温热。谢谢你，我的宝宝，谢谢你来到我身边。



鸡蛋 1 个

温水 与鸡蛋同等分量

盐 1 克

芝麻香油 少许



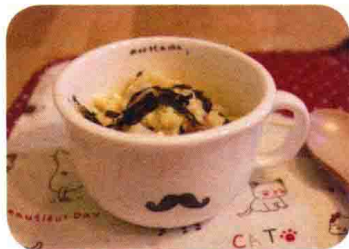
做法

1. 将鸡蛋打散，加入盐与温水，搅匀，倒入炖盅，盖上盖子。
2. 蒸锅中加入凉水，把炖盅放在蒸架上。
3. 保持大火，蒸约 7 分钟，关火焖蒸 5 分钟。
4. 小心取出，点上几滴香油即可。

妈妈 秘籍

剩余蛋液变身鳕鱼炒蛋

给小朋友做蛋羹往往只需一小碗蛋液，还要兑上温水，那么剩下的鸡蛋液要怎么办呢？如果大人们不想一起吃蛋羹，那么把剩下的鸡蛋做成一道鳕鱼炒蛋吧。



准备一块鳕鱼肉，和蛋液混合在一起，轻轻打散，待锅里油热之后就可以倒进去翻炒了。炒至鳕鱼肉变白、蛋液凝固，放盐调味即可。盛出后在鳕鱼上撒上剪碎的海苔。

这道炒蛋，1岁半左右的小朋友也可以一起吃，只是要注意少放盐。



小贴士



1. 在开始给宝宝吃鸡蛋的时候，要先确定他是否过敏。可以先在两餐之间，少量地喂食一两勺，如果没有发生皮疹或是其他异状就可以逐渐加量了。
鳕鱼炒蛋也可以给宝宝吃，妈妈和宝宝可以交换早餐，互相尝一尝。
2. 加入到蛋液中的水必须是烧开水后的水，温热的或是凉白开都可以。

成长的旅程

宝宝餐 · 胡萝卜鸡肉粥
全家人都爱吃的 · 菠菜鸡肉粥

