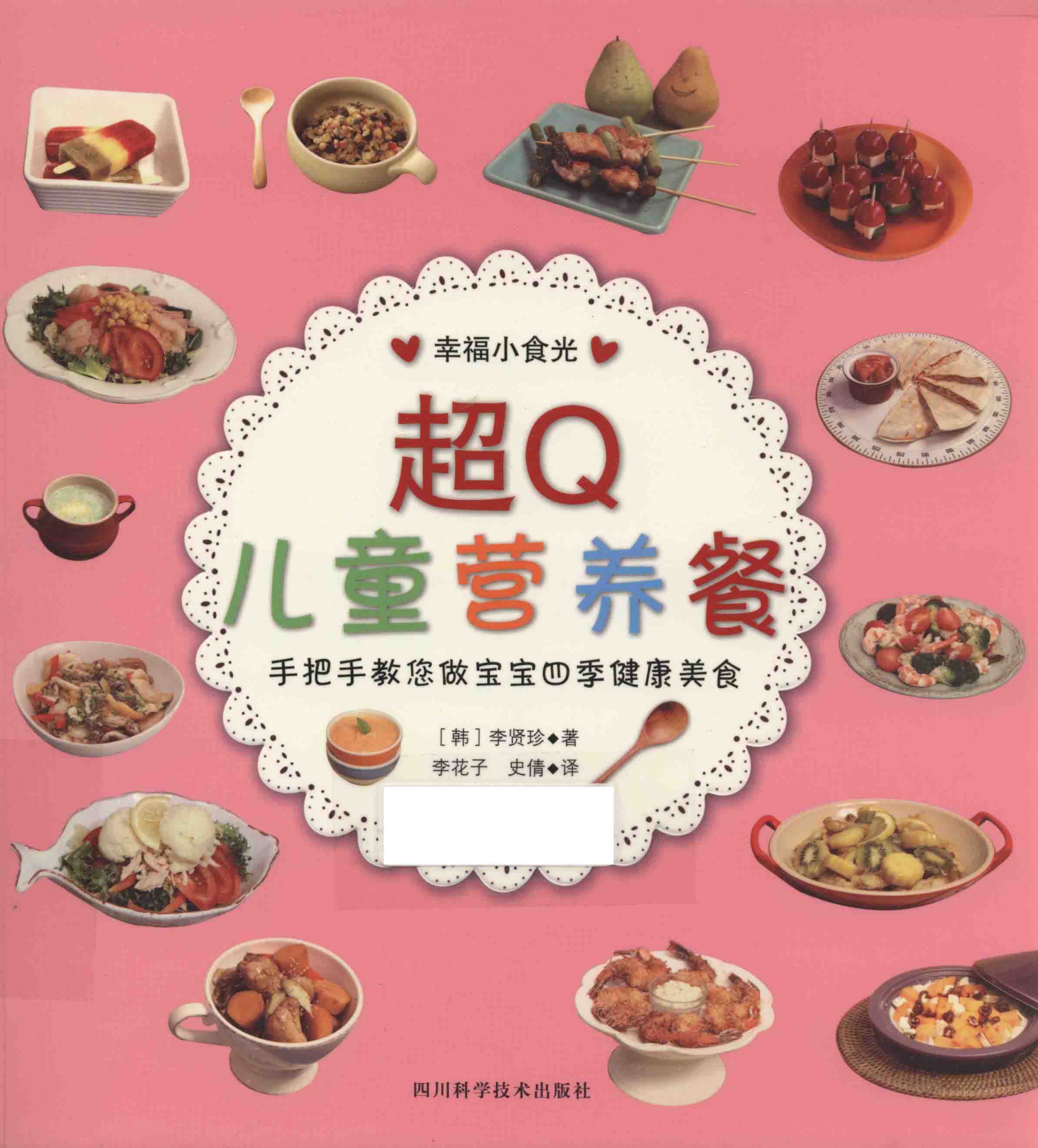




♥ 幸福小食光 ♥

超Q 儿童营养餐

手把手教您做宝宝四季健康美食

[韩] 李贤珍◆著
李花子 史倩◆译

四川科学技术出版社

超Q 儿童营养餐

♥ CHAO Q ERTONG YINGYANGCAN ♥



[韩] 李贤珍◆著
李花子 史倩◆译



四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

超Q儿童营养餐/(韩)李贤珍著;李花子,史倩译. —成都:四川科学技术出版社,
2015.6

ISBN 978-7-5364-8099-5

I. ①超… II. ①李… ②李… ③史… III. ①婴幼儿—保健—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第117898号

四川省版权局著作权合同登记章 图进字21-2015-95号

내 아이에게 해주는 사계절 요리 (Four Seasonal Cooking for My Kids)

Copyright © 2014 by 이현진 (Lee Hyun Jin, 李賢珍)

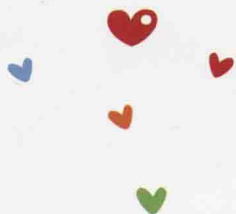
All rights reserved

Simple Chinese Copyright © 2015 by Beijing Jiuyunmeng Cultural Development Co., Ltd.

Simple Chinese language edition arranged with SUNG AN DANG PUBLISHING CO.

through Eric Yang Agency Inc.

超Q儿童营养餐



出品人: 钱丹凝

责任编辑: 杨晓黎

作者: [韩]李贤珍

责任出版: 欧晓春

译者: 李花子 史倩

封面设计: 承影文画

制作: 九云梦文化

美术编辑: 吴瑞哲

出版发行: 四川科学技术出版社

地址: 成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031

官方微博: <http://weibo.com/sckjcb>

官方微信公众号: sckjcb

传真: 028-87734039

成品尺寸: 210mm×225mm

印张: 18.5

字数: 300千

印刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

版次/印次: 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

定价: 45.00元

ISBN 978-7-5364-8099-5

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 成都市三洞桥路12号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

前言



幸福小食光 品尝母爱的味道

嘀铃铃。闹钟准点响起，忙碌的一天又开始了。

将亲亲老公和宝贝孩子们陆续送出家门，我突然想起自己的儿童时代。当时吃着妈妈亲手做的家常菜，全家人围坐在一起有说有笑；两三好友到家中做客，嬉笑着争抢零食……那些幸福的瞬间，就这样毫无预警地闯进了我的脑海。

霎时间心生好奇，若干年后，当我的孩子们回忆幸福过往时，她们会想到什么？

虽然人生有很多种记忆，可最甜蜜的莫过于家庭饭桌故事了吧？或许食物并非主角，可伴随着某段回忆浮上脑海的美食，总能带领我们重温那个幸福时刻。食物是连接现在与过往的符号。随着年龄的增长，我们开始主动寻找那个味道、那个成长的符号，从中体味人生。我希望我的孩子们将来回忆妈妈做的美食时心中也充满了幸福的味道。

我要将这本书献给所有珍爱每一个生活瞬间，为了成为令孩子骄傲的妈妈、有品位的妈妈而努力的姐妹们。

也许我们每天吃的食物看起来很平常，但它却是让家人更健康的功臣，是传递关爱和亲情的桥梁，是我们身心健康的营养剂。如今我们的生活越发繁忙，但越是这样，我们越应该通过食物给孩子传达妈妈的爱和真诚，让孩子浑身充满正能量，更朝气蓬勃，更自信地茁壮成长。



作为家长，照顾孩子的日常生活和学校生活需要双管齐下。妈妈可以参考本书中春、夏、秋、冬四部分的美食菜谱，合理安排孩子一年的进餐。除此之外，在新学期孩子邀请朋友来家中做客、生日聚会、圣诞节聚会、睡衣派对等绝对不能错过的特殊日子，与孩子在家一同制作美食，举办一场别具风格的聚会，不仅能充分传达母亲的关爱，还能增加孩子在同学中的人气，增加其自信心和幸福指数。

对孩子来说，动手与妈妈一起制作美食是非常有趣的体验，这将成为他们一生难忘的美好回忆。而且孩子们非常重视自己亲手制作的食物，只要妈妈能聪明地把握这一点，就有机会纠正孩子的不良饮食习惯，帮助他们养成一套健康科学的饮食理念。

我平时最喜欢给孩子们做五花八门的美食了，将我经常做给两个宝贝女儿的食物整理到一起，便成为读者手中的这本书。书中的食谱操作步骤简单易懂，搭配详细的步骤图，妈妈们很容易上手制作。而且我只选取了最具营养价值的时令食材，将大自然的气息原封不动地搬上餐桌，希望孩子们能牢记大自然最原始的味道。

另外，自古就有“药食同源”的说法，所以我深信，正确选择并且合理搭配当季生长的食材，是给孩子制作美味满分、营养加倍的优质食物的最佳方法。

此书虽然不是宣讲“妈妈的食物能够改变世界”这类伟大的话题，但也是我非常用心制作的书籍，希望通过一些小小的创意和变化，让我们的食物更添母爱的味道。如果您能和孩子共同完成书中的若干个食谱，并且愉快地享受这个亲子美食制作过程，我相信，孩子对妈妈的理解和共鸣会更进一层，他们会更加珍惜平日里吃到的健康食物，并从中感受到那份深沉的母爱。

我希望所有的孩子都能享受母爱的滋养，度过美味又幸福的童年。

李贤珍 이현진

目录

厨艺记事本 李贤珍的营养美食第一课

- 002 孩子最需要的时令食材
- 006 本书的基本计量法
- 008 制作儿童美食的推荐材料&工具



第一章 Spring 万物复苏的春天! 18款营养精选儿童成长餐

- 014 鸡肉芦笋烤串
- 016 夏威夷午餐肉饭团
- 018 里科塔奶酪圆生菜沙拉
- 020 豆腐金枪鱼咖喱饼
- 022 青豌豆南煎丸子
- 024 芝麻烤江珧
- 026 枫糖浆牛奶布丁
- 028 香蕉牛奶&草莓牛奶
- 030 春之特辑

与小朋友在家中自制香虾汉堡

- 036 紫菜包饭串
- 038 灯笼椒风味泥蚶
- 040 日式鸡蛋卷
- 042 汉堡牛排
- 044 玉米沙拉玉米片
- 046 鲜奶油水果三明治
- 048 橙子莫吉托
- 050 春之特辑

孩子最爱的胡萝卜杯装蛋糕



第二章 Summer

活力四射, 更要清爽一夏!
18款完胜酷暑学生大爱餐

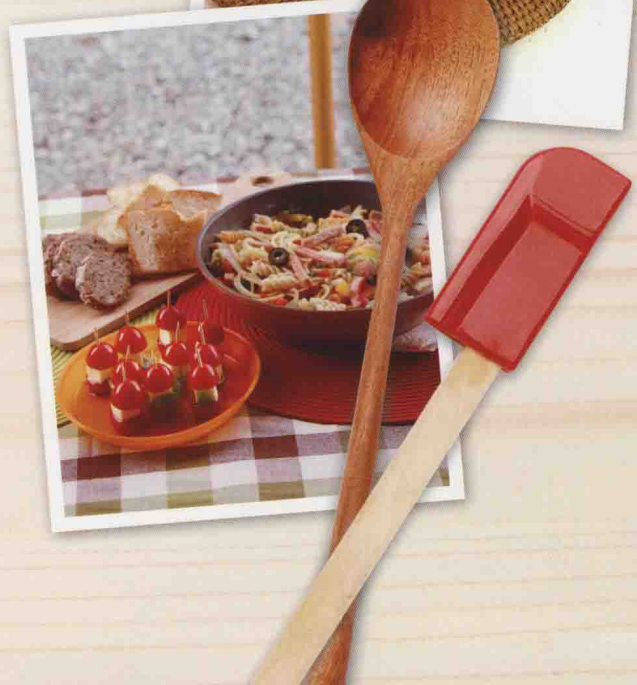
- 058 香烤土豆瓣
- 060 冷素面沙拉
- 062 卷心菜煎饺
- 064 西葫芦虾仁饼
- 066 柠檬雪芭鸡肉沙拉
- 068 西红柿盅炒饭
- 070 焦糖核桃刨冰
- 072 浆果蔬菜果昔
- 074 夏之特辑

和孩子们一起制作牛角面包三明治&蟹肉三明治



- 080 茄子盖饭
- 082 照烧烤鲑鱼
- 084 牛肉炖土豆
- 086 海鲜咖喱饭
- 088 水果糖醋肉
- 090 酱油意大利面
- 092 信号灯冰棒
- 094 夏之特辑

在露营地制作圣女果奶酪卡纳佩



第三章 Fall

五谷百果丰盛的秋季! 18道水润滋补子女养生餐

102 香菇小圆饼

104 牛排沙拉

106 松茸牛肉饼

108 三文鱼照烧饭

110 梅花肉炒韭菜

112 紫菜绿豆冻

114 风味黑豆

116 杯装寿司

118 秋之特辑

秋夕茶果会的五彩缤纷松糕

124 南瓜营养饭

126 蘑菇蔬菜粥

128 红薯炖鸡

130 鲜虾西兰花沙拉

132 炸酱炒年糕

134 姜汁猪肉

136 西红柿长棍卡纳佩

138 红柿果昔

140 秋之特辑

与孩子们一同制作万圣节曲奇



第四章 Winter

一年好时节, 暖心冬季!

18道储蓄能量助力成长爱心餐

150 香炸章鱼丸

152 菠菜拌饭

154 油酱烤明太鱼干

156 椰子炸虾

158 西兰花奶酪汤

160 墨西哥鸡肉玉米饼

162 胡萝卜多拿滋

164 水果西多士

166 冬之特辑

圣诞派对美食之草莓香蕉布丁

172 南瓜胡萝卜浓汤

174 风味萝卜块

176 芝麻炸莲藕

178 浓豆汤

180 牛蒡炒粉丝

182 素炖蛤蜊

184 黑芝麻豆腐棒饼

186 柠檬蜂蜜茶

188 冬之特辑

睡衣派对美食之卡纳佩五彩拼盘



第五章 Setting

炫彩生活提升幸福感!

时尚餐桌布置法

196 妈妈的下午茶派对

200 完美的儿童生日派对

208 妈妈的早午餐派对





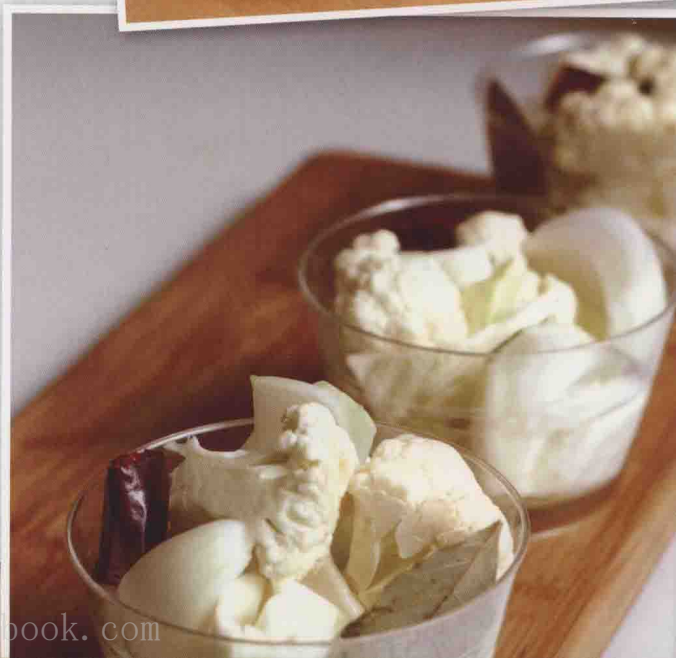
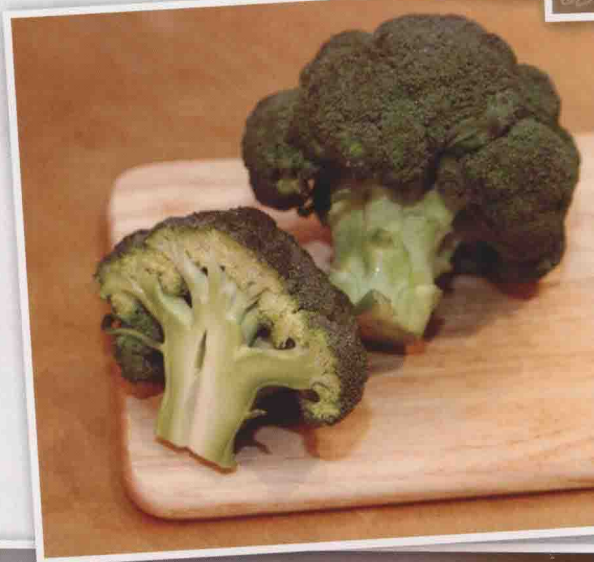
厨艺记事本 李贤珍的营养美食 第一课

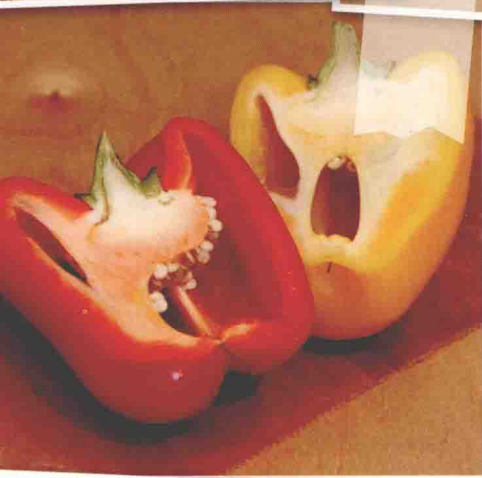
从身边寻找最常见的高营养价值食材，为孩子精心筹办一桌佳肴吧。
本书中介绍的烹饪技巧和小小创新手法，各位妈咪一定要灵活运用，不久后你就会发现，孩子的饮食习惯在逐渐改善，身体也日渐强壮。



孩子最需要 的时令食材

每位妈妈都想给孩子提供最好的营养。尤其是处于身体发育期的孩子们，更离不开各式各样的营养物质。若想烹饪出一桌营养均衡的美味佳肴，建议大家首先要了解食材的重要性，顺应自然规律应季成熟的时令食材，是各种天然营养素的最佳来源。虽然在社会不断发展的今天，我们能随时买到各种反季节食物，但是反季节食物的口感和营养远不如时令食材。时令食材味道天然浓郁、丰富饱满，是打造儿童营养餐桌的不二选择。





孩子最不可缺少的 维生素家族



蔬菜和水果富含多种维生素，可提升孩子的免疫力。尤其是表皮中富含维生素B、维生素C，故最好连皮一起食用或削一层薄皮后食用。核桃和杏仁等坚果类食物中含有对孩子大脑发育有帮助的欧米伽-3不饱和脂肪酸和维生素E，以及抗氧化物质——B族维生素，是孩子们必不可缺的食品。





春季

蔬菜

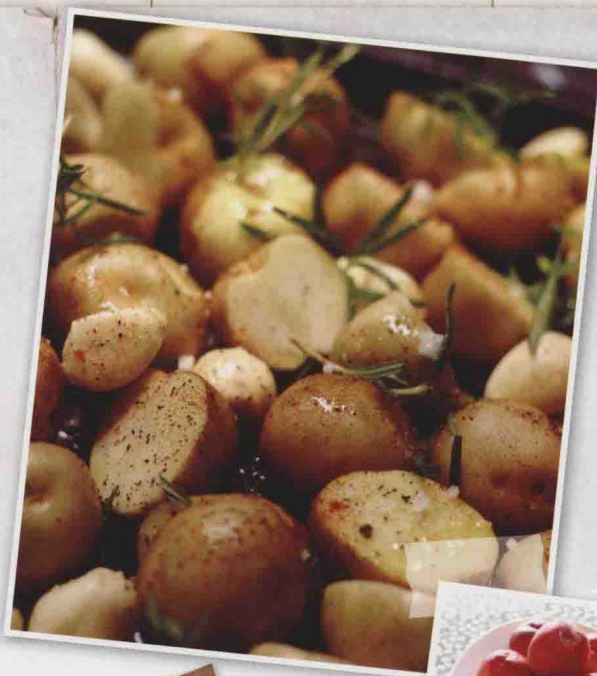
荠菜，桔梗，蒜薹，韭菜，生菜，菠菜，艾草，茼蒿，圆白菜，大白菜，小萝卜，油菜，豌豆，芦笋，大葱等。

水产品

墨鱼，泥蚶，秋刀鱼，花蟹，比目鱼，紫菜，鲷鱼，海鞘，凤尾鱼，裙带菜，蛤仔，鲳鱼，鱿鱼，黄花鱼，金枪鱼，江珧，明太鱼干等。

水果干果

草莓，柠檬，樱桃等。



夏季

蔬菜

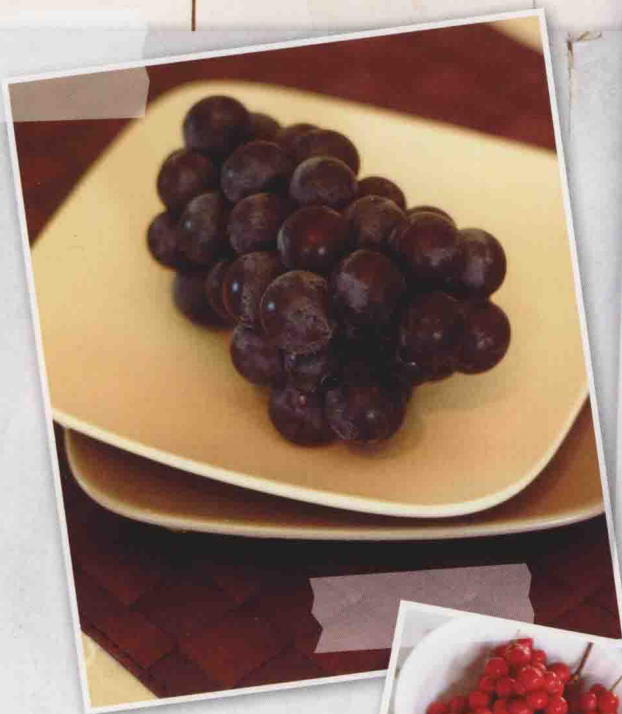
茄子，土豆，南瓜，西葫芦，蒜，韭菜，西兰花，生菜，芹菜，菠菜，卷心菜，洋葱，西红柿，黄瓜，玉米，毛豆，青辣椒，柿子椒等。

水产品

带鱼，墨鱼，青花鱼，比目鱼，章鱼，黄姑鱼，鲳鱼，鲈鱼，鱿鱼，鳗鱼，竹荚鱼，鲍鱼，黄花鱼等。

水果干果

酸梅，甜瓜，覆盆子，蓝莓，杏，西瓜，鳄梨，樱桃，桃，桑葚，李子，葡萄等。



秋季

蔬菜

红薯, 辣椒, 芝麻叶, 老南瓜, 胡萝卜, 葱, 萝卜, 白菜, 莲藕, 玉米, 香葱, 芋头, 香菇等。

水产品

带鱼, 青花鱼, 比目鱼, 牡蛎, 紫菜, 泥蚶, 秋刀鱼, 花蟹, 乌贼, 雪蟹, 大虾, 花蛤, 花甲螺, 章鱼, 泥鳅, 裙带菜, 蛤仔, 鲛鱼, 海螺, 鲑鱼, 鱿鱼, 鳗鱼, 黄花鱼等。

水果干果

柿子, 大枣, 木瓜, 板栗, 梨, 苹果, 石榴, 柚子, 白果, 松子, 杨桃, 葡萄, 核桃等。



冬季

蔬菜

菜花, 西兰花, 芥菜, 胡萝卜, 萝卜, 水芹, 白菜, 山药, 菠菜等。

水产品

带鱼, 青花鱼, 牡蛎, 裙带菜, 泥蚶, 乌贼, 海带, 雪蟹, 鳕鱼, 花甲螺, 黄姑鱼, 鲳鱼, 鲛鱼, 鲍鱼, 江珧, 淡菜等。

水果干果

橘子, 猕猴桃等。



本书的 基本计量法

*经常做饭的人自然会掌握食材和调料的比例，而对于手艺不算老练的妈妈，最好按照计量法料理。制作调味料时，用家中常用的饭匙和纸杯作为计量工具，调配出适口的味道。

*盐或胡椒粉等所标示的“少许”指用拇指和食指能够捻起来的少量。

饭匙计量法

粉状材料

(砂糖、盐、芝麻粒等)

1大匙

盛满一大匙，稍微冒尖。

1/2大匙

盛满大半匙。

1/3大匙 (1小匙)

盛满1/3大匙。

泥状材料

(蒜泥、姜泥等)

1大匙

盛满一大匙，稍微冒尖。

1/2大匙

盛满大半匙。

1/3大匙 (1小匙)

盛满1/3大匙。

酱类

(辣椒酱、豆瓣酱等)

1大匙

盛满一大匙，稍微冒尖。

1/2大匙

盛满大半匙。

1/3大匙 (1小匙)

盛满1/3大匙。

液体类

(酱油、油、醋等)

1大匙

盛满饭匙，以不外溢为准。

1/2大匙

只盛饭匙的一半，能看到饭匙的边缘。

1/3大匙 (1小匙)

只盛饭匙的1/3即可。

纸杯计量法



液体类
(肉汤、清水等)

1杯=200毫升
将纸杯装满。



粉状材料
(白面、面包粉等)

1杯=100克
将纸杯装满，表面抹平。



徒手计量法



意大利面1把 1人份



菠菜1把 50克



绿豆芽1把 50克



野菜1把 50克



红薯/土豆1个 150克



胡萝卜1/4个 40克



洋葱1/4个 50克



灯笼椒1/4个 40克



西兰花1/4个 50克



制作儿童美食的 推荐材料&工具

推荐材料

油类

葡萄籽油：葡萄籽油和葵花籽油不容易焦锅或粘锅，适用于各种炒、炸类食物。尤其葡萄籽油几乎无味道，可以用在所有的料理中。此外葡萄籽油富含维生素E。

橄榄油：橄榄油的特点是香味浓郁，冒烟点低，烹饪时油烟较大，更适合用作面包的蘸料和沙拉调味料。



葡萄籽油



橄榄油

甜味剂

龙舌兰糖浆：仙人掌萃取的龙舌兰糖浆是天然甜味剂，给食物增添丰富的口感。虽然甜度高于普通的砂糖，但因富含矿物质，适合用于儿童料理中。由于龙舌兰糖浆呈糖浆状，适合在制作果汁时添加。

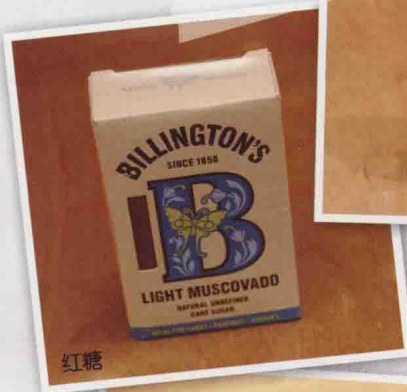
红糖：如果食物中需要放入砂糖，建议使用未精炼的红糖。我们平时使用的精制砂糖中基本上不含矿物质。而红糖作为粗加工糖，只经过了简易的处理，从营养学角度来看营养更加丰富，适合用于儿童料理。

蜂蜜干粉：将从仙人掌中提取出的蜜汁制作成颗粒状干粉，能代替蜂蜜使用。热量低，对身体健康有益。

龙舌兰糖浆



红糖



蜂蜜干粉