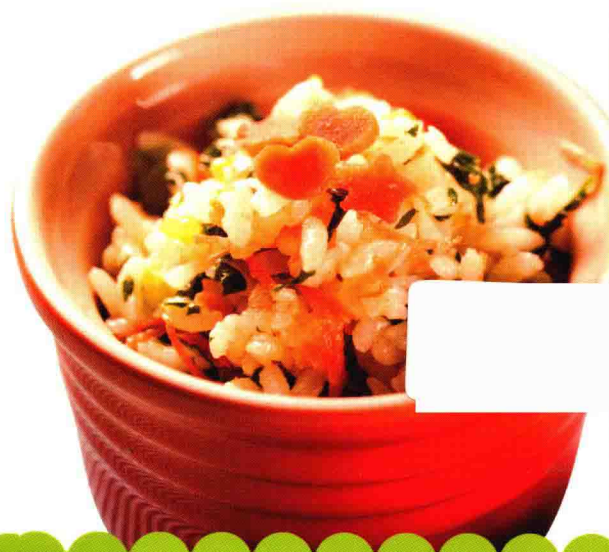


60道亲子健康食谱

与宝贝一起动手，享受制作美食的乐趣



60道依应季食材制作的安心亲子料理
简单、营养、好吃轻松搞定

60道 亲子 健康食谱

小鱼妈/主编

图书在版编目 (C I P) 数据

60 道亲子健康食谱 / 小鱼妈主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5384-9504-1

I. ①6… II. ①小… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 153902 号

《小鱼妈安心料理》中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经城邦文化事业股份有限公司新手父母出版事业部授予吉林科学技术出版社有限责任公司独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

吉林省版权局著作合同登记号: 图字07-2015-4473

60道亲子健康食谱

主 编 小鱼妈 (陈怡安)
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 王 皓
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 11
印 数 1—6000册
版 次 2015年9月第1版
印 次 2015年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759
85651628 85677817

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85679177
网 址 <http://www.jltp.com>
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9504-1
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



Contents 目录

〔自序〕为家人亲手烹饪美食是最棒的事	8
〔前言〕有两个孩子妈妈的快速上菜秘诀	10

第一章 准备好了！小鱼妈的健康厨房



🐟 逛市场采购食材，新鲜当季的最好	14
🐟 小鱼妈的健康窍门，五大类食材挑选方法	15
🐟 厨房里实际情境操作——六大危险源	28
🐟 在快乐农场里学习感恩与惜福	30
🐟 零厨余一周采购计划	33
🐟 妈妈的省力厨房工具	36
🐟 放心食材大推荐	38
🐟 1 ~ 3 岁手指食物	39





燕麦咸粥 P.58



蔬果鱼片面条 P.60



玛格莉特比萨 P.68

第二章 小鱼妈的省力私房菜



[主食]	油饭	44
	香松饭卷	46
	奶油大蒜蒸饭	48
	罗宋饭	50
	奶油炖饭	52
	白酱焗饭	54
	南瓜粥	56
	燕麦咸粥	58
	蔬果鱼片面条	60
[副食]	焗烤马铃薯	62
	梅酱小黄瓜	64
[点心]	古早味蛋饼	66
	玛格莉特比萨	68
	黄瓜三明治	70
	水果牛奶燕麦	72



第三章 小鱼妈简便清理冰箱食材的烹饪

〔主食〕	🐟 宝宝菜饭	76
	🐟 鱼片粥	78
	🐟 蔬菜面疙瘩	80
	🐟 牛肉番茄通心粉	82
	🐟 彩色螺丝水果凉面	84
	🐟 蔬果吐司卷	86
〔副食〕	🐟 迷迭香马铃薯	88
	🐟 宝宝口味鲁肉燥	90
	🐟 鸡肉松	92
〔点心〕	🐟 南瓜煎饼	94
	🐟 豆渣蔬菜煎饼	96
	🐟 吐司脆饼	98
〔其他〕	🐟 自制滴鸡精	100
	🐟 蔬果高汤	102
	🐟 宝宝口味白酱	104
	🐟 苹果草莓果酱	106

牛肉番茄通心粉 P.82

南瓜煎饼 P.94

苹果草莓果酱 P.106





盆栽优格 P.128



芝麻饼干棒 P.134



特浓牛奶糖 P.140

第四章 小鱼妈的亲子厨房

〔主食〕	🐟 日式烤饭团	110
	🐟 蜗牛蔬菜葱油饼	112
	🐟 一口面包	114
	🐟 一口小吐司	116
	🐟 一口寿司	118
	🐟 葱花面包	120
〔副食〕	🐟 猫爪水煮蛋	122
	🐟 清烫玉米笋	124
	🐟 酥炸蔬菜	126
〔点心〕	🐟 盆栽优格	128
	🐟 坚果马芬	130
	🐟 豆浆燕麦坚果饼	132
	🐟 芝麻饼干棒	134
	🐟 肉桂千层酥	136
	🐟 杏仁起酥片	138
	🐟 特浓牛奶糖	140
	🐟 水果棉花糖	142

第五章 过敏儿也可以放心吃的小甜点



〔中式〕	● 桂圆甜粥	146
	● 宝宝燕窝	148
	● 椰香紫米丸	150
	● 地瓜球	152
	● 黑糖藕粉凉糕	154
	● 梅渍圣女果（小西红柿）	156
〔西式〕	● 海绵杯子蛋糕	158
	● 小波堤	160
	● 甜甜圈	162
	● 小饼干	164
	● 芝麻奶酥	166
	● 薯格	168
	● 嫩布丁	170
	● 醇奶奶酪	172
	● 炼乳冰淇淋	174

海绵杯子蛋糕 P.158

芝麻奶酥 P.166

薯格 P.168



60道 亲子 健康食谱

小鱼妈/主编

图书在版编目 (C I P) 数据

60 道亲子健康食谱 / 小鱼妈主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-5384-9504-1

I. ① 6… II. ① 小… III. ① 食谱 IV. ① TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 153902 号

《小鱼妈安心料理》中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经城邦文化事业股份有限公司新手父母出版事业部授予吉林科学技术出版社有限责任公司独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

吉林省版权局著作合同登记号: 图字07-2015-4473

60道亲子健康食谱

主 编 小鱼妈 (陈怡安)
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 王 皓
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 11
印 数 1—6000册
版 次 2015年9月第1版
印 次 2015年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759
85651628 85677817

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85679177
网 址 <http://www.jlstp.com>
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9504-1
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



Contents 目录

〔自序〕为家人亲手烹饪美食是最棒的事	8
〔前言〕有两个孩子妈妈的快速上菜秘诀	10

第一章 准备好了！小鱼妈的健康厨房



逛市场采购食材，新鲜当季的最好	14
小鱼妈的健康窍门，五大类食材挑选方法	15
厨房里实际情境操作——六大危险源	28
在快乐农场里学习感恩与惜福	30
零厨余一周采购计划	33
妈妈的省力厨房工具	36
放心食材大推荐	38
1 ~ 3 岁手指食物	39





燕麦咸粥 P.58



蔬果鱼片面条 P.60



玛格莉特比萨 P.68

第二章 小鱼妈的省力私房菜

[主食]	☉ 油饭	44
	☉ 香松饭卷	46
	☉ 奶油大蒜蒸饭	48
	☉ 罗宋饭	50
	☉ 奶油炖饭	52
	☉ 白酱焗饭	54
	☉ 南瓜粥	56
	☉ 燕麦咸粥	58
	☉ 蔬果鱼片面条	60
[副食]	☉ 焗烤马铃薯	62
	☉ 梅酱小黄瓜	64
[点心]	☉ 古早味蛋饼	66
	☉ 玛格莉特比萨	68
	☉ 黄瓜三明治	70
	☉ 水果牛奶燕麦	72



第三章 小鱼妈简便清理冰箱食材的烹饪



〔主食〕	● 宝宝菜饭	76
	● 鱼片粥	78
	● 蔬菜面疙瘩	80
	● 牛肉番茄通心粉	82
	● 彩色螺丝水果凉面	84
	● 蔬果吐司卷	86
〔副食〕	● 迷迭香马铃薯	88
	● 宝宝口味鲁肉燥	90
	● 鸡肉松	92
〔点心〕	● 南瓜煎饼	94
	● 豆渣蔬菜煎饼	96
	● 吐司脆饼	98
〔其他〕	● 自制滴鸡精	100
	● 蔬果高汤	102
	● 宝宝口味白酱	104
	● 苹果草莓果酱	106

牛肉番茄通心粉 P.82

南瓜煎饼 P.94

苹果草莓果酱 P.106





盆栽优格 P.128



芝麻饼干棒 P.134



特浓牛奶糖 P.140

第四章 小鱼妈的亲子厨房

〔主食〕	🐟 日式烤饭团	110
	🐟 蜗牛蔬菜葱油饼	112
	🐟 一口面包	114
	🐟 一口小吐司	116
	🐟 一口寿司	118
	🐟 葱花面包	120
〔副食〕	🐟 猫爪水煮蛋	122
	🐟 清烫玉米笋	124
	🐟 酥炸蔬菜	126
〔点心〕	🐟 盆栽优格	128
	🐟 坚果马芬	130
	🐟 豆浆燕麦坚果饼	132
	🐟 芝麻饼干棒	134
	🐟 肉桂千层酥	136
	🐟 杏仁起酥片	138
	🐟 特浓牛奶糖	140
	🐟 水果棉花糖	142

第五章

过敏儿也可以放心吃的小甜点



〔中式〕	● 桂圆甜粥	146
	● 宝宝燕窝	148
	● 椰香紫米丸	150
	● 地瓜球	152
	● 黑糖藕粉凉糕	154
	● 梅渍圣女果（小西红柿）	156
〔西式〕	● 海绵杯子蛋糕	158
	● 小波堤	160
	● 甜甜圈	162
	● 小饼干	164
	● 芝麻奶酥	166
	● 薯格	168
	● 嫩布丁	170
	● 醇奶奶酪	172
	● 炼乳冰淇淋	174

海绵杯子蛋糕 P.158

芝麻奶酥 P.166

薯格 P.168



从写网络日志到出版书籍，其实内心有很多的感触，真的很感谢一路走来陪伴我的朋友，尤其是我的 FB 社团——鱼您分享。幸福烘焙机的每个朋友，因为每当遇到问题上去发问时，总有许多热心的朋友立刻分享自己的烹饪经验，通过讨论也会时常激发出意想不到的火花，让小鱼妈很感动，你们真的好棒。

这本书小鱼妈想跟大家分享的是：“只要愿意，没有做不成的事。”尤其像小鱼妈，原本是个完全不懂厨艺的人，最后都能凭借努力，写出一本充满爱意的美食书，所以我相信大家一定也可以！千万别小看自己，希望通过此书的出版能鼓励更多不懂烹饪、不会烹饪的朋友，跟着小鱼妈一起进入烹饪美食的世界。

你会发现其实烹饪真的没有那么难，甚至可以说非常有趣，而且看着孩子、家人吃着自己亲手做的美食，那种洋溢着幸福的脸，我就感觉烹饪是天底下最棒的一件事了。心动不如马上行动，看完书后立刻找出自己冰箱现有的食材制作一些美味吧！小鱼妈等你来分享作品喔！

感谢嘉吟的推荐，我才有机会跟大家分享自己烹饪美食的心得，再来感谢出版社同仁在拍摄图片、食谱时，给予我的协助及帮忙，我才能安心地完成这本书，你们绝对是大功臣。

最后还要感谢我的另一半小鱼爸，谢谢他下班后总是会帮忙分担家务和照顾两个宝贝，让我能专心写作，当然还要感谢我两个可爱的宝贝小鱼和美人鱼，没有宝贝们的到来，我想也不可能有今天的机会可以出书，谢谢身边的每个人，你们都是我最感恩的贵人。

