



北京市绿色印刷工程
——优秀青少年（婴幼儿）读物绿色印刷示范项目

三甲医院儿科主任审定推荐

孩子爱吃的 一日三餐

王松青 贾娟 双福◎等编著

职场“白骨精”（白领、骨干、精英）妈妈

8年自制孩子最爱的美食分享

解决孩子三餐的营养、搭配、烹调方法和造型难题

手把手教你做孩子爱吃的一日三餐



扫描二维码
看视频学做
孩子爱吃的菜



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社



三甲医院儿科主任审定推荐

孩子爱吃的 一日三餐

王松青 贾娟 双福◎等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

精英职场妈妈手把手教授亲子厨房经验，让你上得职场，下得厅堂。

本书均为宝宝爱吃的菜品，并且由儿科专家审定。大量操作步骤图展示，即使没下过厨房的人也能一看就会。早餐、晚餐、零食应有尽有，制成的菜品食材、形态、口感都适合孩子，操作也不复杂，无须专业水平或特别技巧，厨艺不佳者完全可以做到。更有多种基础知识，从妈妈经验给读者以贴心指导。附有食材颜色替换表、儿童罩衣手工制作等实用知识。更有配套二维码视频，让您亲见亲子厨房的制作全过程。心动了吧？赶紧试试吧。

图书在版编目（CIP）数据

孩子爱吃的一日三餐 / 王松青等编著. — 北京：
化学工业出版社，2015.8
ISBN 978-7-122-24230-3

I. ①孩… II. ①王… III. ①烹饪-基本知识 IV.
①TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第123863号



责任编辑：马冰初 李 娜

全案统筹：

摄影：

装帧设计：

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

责任校对：陈 静

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京盛通印刷股份有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 10 字数 180 千字

2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元

版权所有 违者必究

自序

我是一位拼搏职场的职业女性，是一个超爱孩子的妈妈，也是一个热爱做饭、旅游和写作的普通人。

单说做饭这一项，完全是从怀孕那年开始自己摸索出来的，大学毕业之前从来不进厨房的我真的不知道自己还有这项爱好和天赋。从知道自己怀孕的那一刻起，为了肚子里的胎儿健康发育，我就不准自己胡吃海塞了。不但如此，还学着精心给自己搭配营养，亲自下厨准备食物，一直坚持至今。所以只要你有一颗爱孩子的心，只要你想吃得健康又美味，不会做饭这样的自我评价纯属偷懒的借口哦。

转眼间孩子已经6岁了，懂事的他也开始参与到妈妈的厨房工作中。于是做饭对我们来说不仅仅是为了孩子的营养充足和健康成长，还在这种母子亲密合作中收获了无限的乐趣和满满的幸福。

虽然现在的经济如此发达，我们可以用金钱买到各种色香味俱全的食物，但是那些食材加工的过程以及用料还是会让自己不是那么放心。与其心怀忐忑地带宝贝儿出去吃不放心的饭菜，何不亲自下厨准备几道色香味俱全的美食慢慢享用呢？我和我们家的小小男子汉就是这样做的哦。

从去市场采购，到回家之后按照工序分工合作，我们常常在聊天逗趣中不知不觉就完成一道美味菜肴，这个过程就像陪宝贝儿做游戏一样，始终伴随着我们的欢声笑语。

妈妈们，做孩子爱吃的饭菜，与孩子们一起在厨房快乐合作，让家庭充满快乐。



费娟



contents

Part 1 快乐的亲子厨房

- 孩子成长必需营养素 ◆ 2
- 针对孩子挑食有巧招 ◆ 4
- 需要纠正的喂养误区 ◆ 6
- 常用工具及使用方法 ◆ 7
- 怎样给食物做造型和装饰 ◆ 9
- 如何保证厨房安全 ◆ 12



Part 2 孩子爱吃的创意早餐

- | | |
|--------------|--------------|
| 小鸡水煮蛋 ◆ 15 | 菠萝虾仁炒饭 ◆ 35 |
| ★ 心形煎鸡蛋 ◆ 17 | 向日葵米饼 ◆ 37 |
| 田园炒彩蔬 ◆ 19 | 五彩蔬菜卷 ◆ 39 |
| 双色小饼 ◆ 21 | 熊掌汤圆 ◆ 41 |
| 蜗牛 ◆ 23 | 糯米烧麦 ◆ 43 |
| 圣诞树沙拉 ◆ 25 | 蔬菜面条 ◆ 45 |
| 七星瓢虫三明治 ◆ 27 | 维生素披萨 ◆ 47 |
| 蛋心三明治 ◆ 29 | ★ 营养寿司 ◆ 49 |
| 黄金馒头夹 ◆ 31 | 趣味南瓜小馒头 ◆ 51 |
| 蛋包饭 ◆ 33 | 奶黄包 ◆ 53 |



小提示

◎菜名前带★，有对应的二维码视频。

◎带😊是可以同宝宝一起操作的步骤。

Part 3 孩子爱吃的幸福午餐

棋子蔬菜蛋卷 ◆ 57

五谷凤尾虾球 ◆ 59

玉米虾团 ◆ 61

紫薯小饼 ◆ 63

花样鸡肉卷 ◆ 65

奶油黄刺球 ◆ 67

蓝莓山药 ◆ 69

★松仁彩虹丁 ◆ 71

翠竹报春 ◆ 73

太阳肉 ◆ 75

★红白小兔子 ◆ 77

七彩番茄汤 ◆ 79

穿肠意面 ◆ 81

红果饭团 ◆ 83

鸭丫咖喱饭 ◆ 85

芝麻营养饭团 ◆ 87

小蜜蜂寿司 ◆ 89

Part 4 孩子爱吃的温情晚餐

圆圆蘑菇宝 ◆ 93

鲜蔬鸟巢 ◆ 95

蛤蜊炖蛋 ◆ 97

肉末蒸蛋 ◆ 99

豆腐酿香菇 ◆ 101

豆腐宝盒 ◆ 103

清炒豆腐皮 ◆ 105

金针菇豆皮卷 ◆ 107

苹果鸡翅 ◆ 109

蜜汁南瓜山药泥 ◆ 111

花开芙蓉虾 ◆ 113

★五谷南瓜 ◆ 115



★紫薯苦瓜圈 ◆ 117

茄汁花鱼块 ◆ 119

萌趣饭团 ◆ 121

★银耳莲子红枣羹 ◆ 123

番茄米饭盅 ◆ 125

四色小汤圆 ◆ 127

小猪豆沙包 ◆ 129

黄花蒸饺 ◆ 131

Part 5 孩子爱吃的加餐零食

原味芒果布丁 ◆ 135

双味奶布丁 ◆ 137

肉米花 ◆ 139

夹心热狗棒 ◆ 141

香酥鱿鱼圈 ◆ 143

★酸奶盆栽 ◆ 145

★水果串 ◆ 147

香蕉布丁卷 ◆ 149

奶香蛋黄小酥饼 ◆ 151



附录

食材颜色替换 ◆ 152

手工制作宝宝罩衣 ◆ 153



Part 1

快乐的亲子厨房

有的妈妈觉得给孩子做饭很难，其实，只要了解孩子成长必需的营养，针对孩子的饮食情况对症下药，借助几个常用工具，稍稍运用您穿衣搭配的配色审美常识，调动起孩子的参与兴趣，那么厨房便不再是一个枯燥或冷清的地方，它可以轻而易举地变身为健康快乐之源，当然一定要注意保证厨房安全。

孩子成长必需营养素



每一个家庭，孩子的健康成长都是妈妈最大的心愿。而生活中我们常常面对这样的问题：孩子抵抗力差，虽然看上去胖嘟嘟的很可爱，但是每次都逃不过来势汹汹的流感袭击。其实如果平日里多注意孩子的饮食健康，多了解孩子成长过程中所需要的营养，并通过科学合理的饮食搭配将这些营养素纳入到孩子的一日三餐中，很多疾病都是可以避免的。

孩子在生长发育的过程中到底需要哪些营养物质呢？做父母的一定要做到心中有数，下面为您详细描述。

维生素类

虽然不能供给能量，但对维持宝宝生长发育及生理功能起重要作用。



缺乏维生素 A：易导致宝宝皮肤干燥，毛发枯黄。在日常饮食中，动物肝脏、蛋黄和橙色蔬菜中含量最多。

缺乏维生素 B：会使宝宝口角发炎，并导致生长发育迟缓。一般在谷类、坚果、豆类、蛋黄及瘦肉中维生素 B 较多。



缺乏维生素 D：会影响宝宝的骨骼和牙齿发育。食物中鱼肝油、猪肝、蛋黄及奶类中含量最多。由于食物中的钙和磷可经紫外线照射合成维生素 D，因此让宝宝多晒太阳，也可促进钙、磷的吸收。

缺乏维生素 K：会引起宝宝牙龈出血，食欲不振。绿叶蔬菜及动物肝脏、鱼类中所含的维生素 K 含量较高。

蛋白质

蛋白质是维持生命不可或缺的营养素，婴幼儿生长发育和组织修复，更离不开蛋白质。鱼、肉、海鲜等都含有较丰富的蛋白质，植物中以大豆含量最多，如果能让宝宝同时摄取几种不同的蛋白质，可提高营养价值，达到互补的作用。



脂肪

脂肪有提高人体能量热能、保暖的作用，含有必需脂肪酸。它是婴幼儿成长发育的重要物质，尤其对脑部发育十分重要，以及维持宝宝的皮肤健康。植物油中所含的必需脂肪酸比动物的油脂高。

糖类

糖类是能量的最佳来源，且是抗体制造及细胞结构中不可或缺的成分，若供量不足，就会动用脂肪或者蛋白质，使生长发育受到影响，较小的婴儿由于肝糖量储存较少，因此需要摄取较多的淀粉类食物以供足够的能量。

食物纤维

食物纤维可增加饱足感，防止便秘，但由于不好吞咽，必须经过咀嚼才能消化，所以能加强宝宝的牙齿和下颌发育，含食物纤维最多的是蔬菜类食物。

水

水是维持生命的必需物质，人体若失水分达 20% 以上，就会危及生命。



矿物质

矿物质包括多种常量元素和铁、锌、铜等 41 种微量元素，是人体本身无法合成，必须靠食物摄取的。

针对孩子挑食有妙招

几乎每个孩子都有挑食的小毛病，我们家的小男子汉也不例外。在与妈妈们聊天的过程中，我发现现在的孩子普遍喜欢吃肉类，不太喜欢吃蔬菜。开始我还百思不得其解，后来从一位营养师的讲座中了解到，这些孩子之所以有了这样爱吃肉类不爱吃蔬菜的习惯，普遍是因为在哺乳期首次加餐时，第一口尝到的是肉类的鲜美，而非口味清淡的蔬菜。仔细回忆确实有道理，记得当时给宝宝喂第一口蔬菜汁的时候，他很抵触地拒绝了，从那时起为了给他加餐成功，我们就弄了些有滋味的肉末给他吃，他欣然接受。也许从第一口加餐就注定了之后他会有挑食的毛病。

当然了，每个孩子情况不同，也许有些孩子就爱吃蔬菜，不爱吃鱼肉之类的。

无论是哪种挑食问题，家长都应该同样重视起来，因为在孩子的成长发育过程中，无论缺少哪种营养都会影响他的健康成长。家长要根据自己的饮食习惯和特征，了解孩子具体的挑食问题，然后针对这些问题想办法将不受孩子欢迎的食物做得能够引起孩子的食欲或者想去尝一口的兴趣。

下面简单介绍一下应对孩子挑食的小妙招。



1

首先——色

此处的色不不只是指菜品的色泽哦，而是指菜品整体的美观，也就是要通过菜肴的外观及色泽吸引孩子的注意力，引起孩子想要尝一口的兴趣。这就给妈妈和宝宝很大的发挥空间了，每道菜都可以做成一件艺术品。比如同样是炒饭，有人把它做得平平淡淡，看上去就是一碗简单的米饭，而用心的妈妈则会发挥聪明才智，通过将各种不同颜色的蔬菜进行配色，既能让炒饭看上去漂亮，又能保证各种营养的搭配。



2

其次——香



这一点非常重要。记得小时候每到做饭的时候，闻着厨房里飘出来的香味，我的肚子就开始咕咕叫了，有时候那种饥饿的感觉恰恰是被饭菜的香味引发出来的，当妈妈把散发着香气的饭菜端上桌时，宝宝的食欲立刻就会被勾起来了。

3

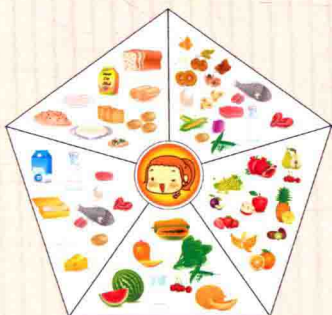
再次——味



这一点当然指的是味道了，如何把饭菜做得能够散发出充满诱惑的味道呢？这当然也要借助于某些技巧，比如某道炒菜是用大蒜还是用葱姜做出来的味道也是大有不同的，这要根据孩子的口味有针对性地做。

4

最后——全



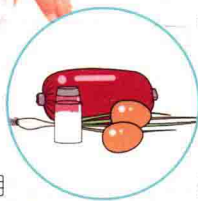
这一点不是指菜品的相貌，而是指菜品的品质及营养搭配和丰富性。还是以简单的炒饭做例子，假如你用胡萝卜、青萝卜、黄萝卜切丁配色做炒饭，这碗炒饭里面就只有萝卜含有的维生素和鸡蛋、米饭提供的营养，而如果把青萝卜换成黄瓜，将黄萝卜换成鲜虾仁切丁配色，不仅可以让这碗炒饭色香味俱全，还能保证给宝宝补充一次更丰富全面的营养素。

以上四点都是我从长期的实践经验中总结出来的哦，相信伟大的妈妈们只要掌握了这几点，便可以和宝宝轻轻松松地做出美味餐点，打造出独具特色的快乐亲子厨房。



需要纠正的喂养误区

随着年轻父母教育水平的普遍提高，大部分爸爸妈妈对孩子的饮食营养也越来越关注，都想通过均衡全面的饮食结构让自己的宝宝吃得健康又聪明，但如果缺乏科学喂养的知识，就会导致虽然花了很多精力和金钱，却没有达到理想的效果，甚至让宝宝的健康出现问题，营养不良，吃出病来。那么，怎样才能避免儿童饮食中的喂养误区？下面将从几个方面来讲一下我的育儿心得。



首先，婴幼儿在6个月后就开始添加辅食很重要。添加换乳期食品不仅可以补充宝宝营养，还能让宝宝学会吞咽、咀嚼，锻炼宝宝胃肠道的消化、吸收能力。

其次，有些家长认为选用保健品能够帮助孩子提高免疫力，其实是没有科学依据的。为孩子选用保健品并不是帮助孩子提高免疫力的好办法，很多宣称以提高免疫力为主要功效的保健品，其实并没有临床和理论上的科学根据，选择保健品不如

改善孩子的饮食结构。

最后，不恰当的早餐习惯和观念是损害孩子健康的隐形武器。早餐对宝宝来说是非常重要的。早餐不但要吃饱还要吃好，要避免最常见的对宝宝影响很大的早餐习惯和观念。

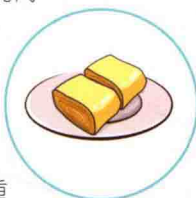
避免“回味早餐”，即前一天晚上剩下的饭菜第二天早上重新加热或做成炒饭等，剩蔬菜隔夜后可能产生亚硝酸（一种致癌物质），吃进去会对人体健康产生危害。

避免“速食早餐”，即各种西式快餐，如汉堡包、油炸鸡翅、咖啡、红茶等，这种西式早餐虽然简单方便，对宝宝来说营养不均衡，往往缺乏维生素、矿物质、纤维素等营养，且高热量很容易导致肥胖，油炸食品长期食用也会对身体有危害。

避免“单一早餐”，即一味的豆浆和油条。食物经过高温油炸之后，营养素会被破坏，还会产生致癌物质；而且油条的热量也比较高，油脂也难消化，再加上豆浆也属于中脂性食品，这种早餐组合的油脂量明显超标，不宜长期食用。

随着生活水平的普遍提高和西餐观念的渗透,水果、蔬菜和牛奶等“营养餐”在饮食中的地位越来越高,在现代妈妈的眼中主食逐渐沦落到“营养价值不高”的边缘,认为主食仅提供热量,跟营养挂不上钩,其实碳水化合物也属于营养的范围,而且对人体极为重要,如果没有足够的热量供给,人体就会自动分解释放热量,长期不吃主食,会造成营养不良,导致身体各种功能的削弱。另外,酸奶和番茄、香蕉、雪花梨、

李子、杏等口味上呈酸性的水果和粗纤维的水果,都不宜空腹食用。



以上这些都是日常生活中最常遇到的婴幼儿及儿童喂养误区,需要妈妈们高度重视,看看自己家的快乐亲子厨房是否发生过类似的不当意识和行为,为了宝宝的健康快乐要想法尽早杜绝哦。



常用工具及使用方法

经常做饭的妈妈们肯定都知道厨房主要的常用工具,锅碗瓢盆自不必说。单就锅来说就有很多种类,如高压锅、平底锅、炒锅、砂锅、奶锅等,每种锅都有其特点,功能也大不相同,至于具体作用和用法一般在购买的时候售货员都会为您讲解一番,若实在不懂怎样用,仔细看几遍说明书也就掌握了。

妈妈宝宝的快乐厨房要介绍几款非常规的快乐厨房神奇工具。



您有没有在五星级饭店餐厅里的某个水果沙拉前惊叹过,他们怎么就能将水果削得那么圆?其实不然,只要花十几块钱买个大小合适的挖球器,您就可以随心所欲地将您喜欢的各色瓜果挖出像玻璃弹珠一样光滑圆润的水果球,无论是做成水果沙拉还是穿成一串彩虹水果串,都会让您家宝宝食欲大开的。



造型器

对于刀工不好的拙妈们，各种造型器可谓是快乐厨房必备工具，刨丝器让各种萝卜丝、土豆丝、黄瓜丝轻松出现，造型模具让星形、花形一下出现。如果靠一把刀和一双手去切那可是既费时又费力还达不到效果啊。一个小小的造型器可以帮助我们解决大难题，它可以让您在短短一分钟之内将各种蔬菜加工成让人惊叹的形状。

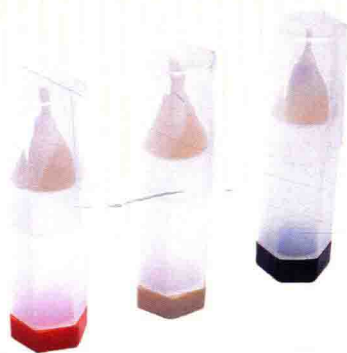


饭团模具

说是饭团模具，其实不光可以用来做饭团哦，它不仅可以将一碗普普通通的饭做成小熊或者其他动物的样子，还可以将土豆泥、山药泥等做成可爱的小动物模样。用饭团模具来加工食物的过程也有很多乐趣，快乐厨房里用这些小工具来调动宝宝的参与意识，您会发现宝宝比妈妈都要忙，这不仅能够提高宝宝的动手能力，还能够锻炼他的想象力和思维能力。

美食注射笔

时尚快乐厨房里怎能缺少美食注射笔呢？有它在，宝宝自己也可以轻轻松松做出有馅儿的美味便当，用它可以向食品内“注射”酱料，用它还可以在美味的食物上面写字画画。每次用到这套工具，宝宝都会立刻凑上来亲自动手，把美食当画纸，也可以找机会随心所欲地发挥他的想象力，最后再把自己的作品吃进肚子里，享受的不仅是美味，还有亲自动手的成就感。



要想让厨房变成一个充满乐趣的快乐健康之地，聪明的妈妈宝宝们当然需要借助一些神奇小工具。看上去让你睁大眼睛叹为观止的美食，有时候不一定是靠技艺超凡的刀工或厨艺做到的哦。



怎样给食物做造型和装饰

有些食物天生就具备塑造成美观漂亮吸引眼球的潜质，也就是说这类食物非常适合做造型和装饰。家有宝宝的妈妈们只需要稍稍用些心思，都能够发现美食的加工过程简直就是一件艺术品的创造过程。

下面介绍几种非常适合做造型的食物。

米饭

为了让宝宝对大米产生兴趣，可以将其加工成各种造型。饭团模型可以帮妈妈们解决这个问题，比如可以把白米饭上面加上海苔，用饭团模型做成小动物的形状，也可以将米饭做成各种寿司，还可以做各种营养丰富的炒饭，再用饭团模型将炒饭做出漂亮的造型，用果酱或者蔬菜叶子搭配几个小点缀，让宝宝们看到这份食物的第一眼就不想走开，接下来就是顺理成章地吃进肚子里。



面团

面食的模具也有很多，你可以借助小模具轻轻松松地将普普通通的面团加工出色香味营养俱全的食物。除了形状也可以考虑在颜色上下工夫，比如加入南瓜泥做成的馒头看上去金黄色，用菠菜汁和面做成的面食是绿色，不需要添加人工色素就可以用我们日常生活中的瓜果蔬菜五谷杂粮，将主食做成各种吸引宝宝注意力的美食。



肉类

鸡鸭鱼肉类只要是以肉排的形式出现，还是很容易做出造型的，比如心形、动物形、字母形等，当然这也是需要妈妈们多去思考，发挥想象力。比如鸡排可以做成小鸡的形状，再用各类沙拉、酱料等画出眼睛、嘴巴等五官，还可以在旁边配上一只漂亮的心形煎蛋或心形饭团，再用菜叶装点一下摆盘，一份营养又美味的鸡排饭一定会让宝宝眼前一亮。

