



用健康的烹调方法，
做孩子最爱吃的美味，
汉堡、比萨饼、薯条、粟米棒、蛋塔……
专家把关，吃得放心！



北京协和医院儿科教授丁国芳审定推荐



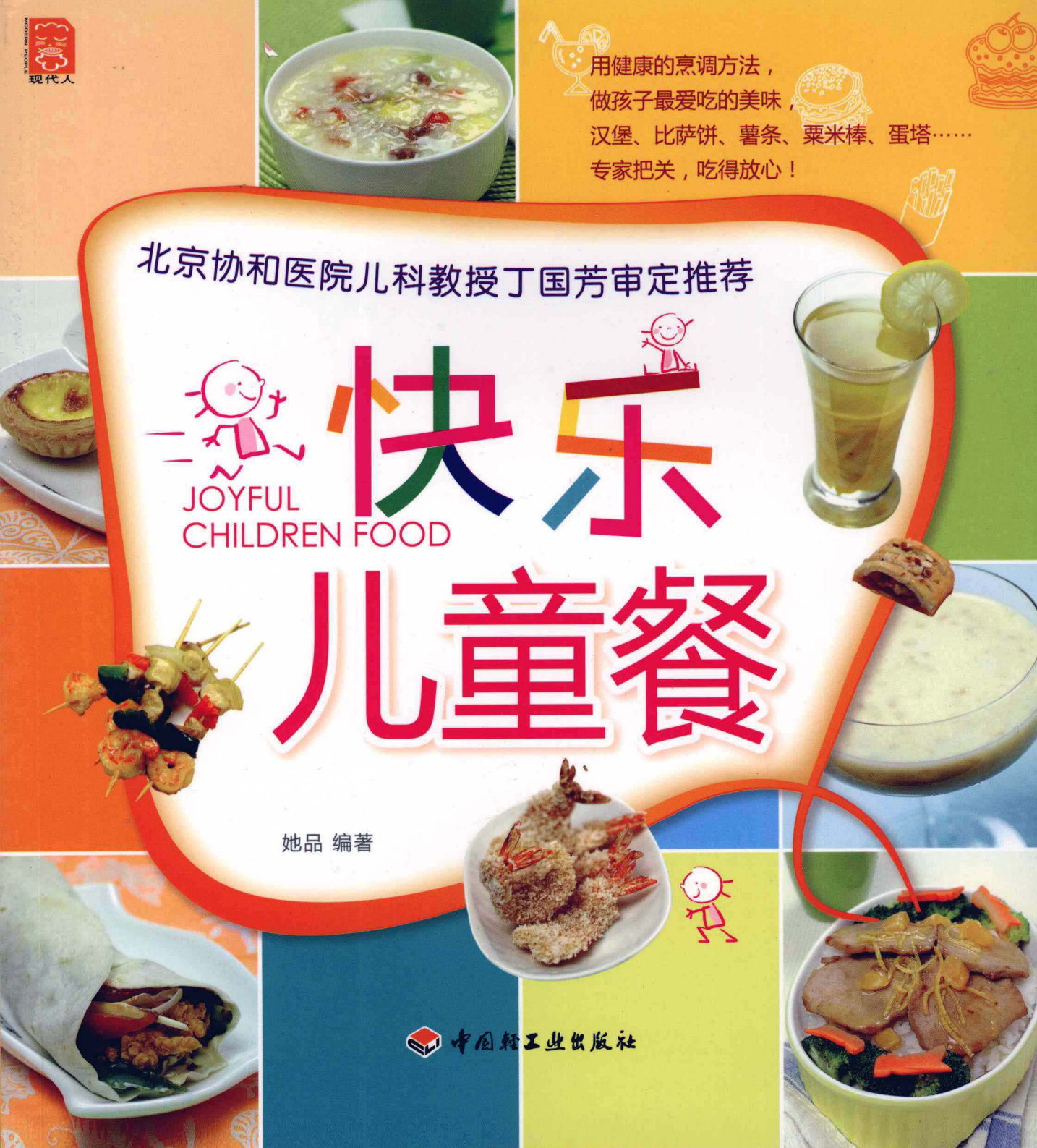
JOYFUL
CHILDREN FOOD

快乐 儿童餐

她品 编著



中国轻工业出版社



北京协和医院儿科教授丁国芳审定推荐



JOYFUL
CHILDREN FOOD

快乐 儿童餐



她品 编著



图书在版编目(CIP)数据

快乐儿童餐 / 她品编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.1

(现代人)

ISBN 978-7-5019-6764-3

I. 快... II. 她... III. 儿童-保健-食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第191140号

责任编辑: 翟 燕 责任终审: 张乃柬 封面设计: 逸水翔天

策划编辑: 翟 燕 装帧设计: 封晓明 责任监印: 胡 兵 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年1月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 74千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6764-3 定价: 18.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80528S1X101ZBW



序

一夜之间，洋快餐如雨后春笋般出现在了中国的大街小巷。

洋快餐，以其独特的口味及花样百出的营销手段受到很多人特别是孩子的追捧，但与此同时，对洋快餐质疑的声音也一浪高过一浪。“垃圾食品”几乎成了洋快餐的代名词。科学研究也表明，汉堡包、油炸薯条等洋快餐的确会引起人体内激素变化，使人上瘾，并难以控制食量。尤其是成长发育时期的儿童，如果经常食用这类高蛋白、高脂肪、高热量、少膳食纤维的食物，易导致成年后高血压、动脉硬化、心脑血管疾病、糖尿病等病症的发病率激增。

而且洋快餐的价格也比较高，一顿饭动辄几十元甚至上百元，这也让想带孩子亲近洋快餐的家长们难以承受。可是让孩子们跟洋快餐说再见谈何容易！

如果在家可以给孩子做出同样美味，而且健康的快餐，不就解决问题了？！那么就按照本书的详细指导来一一做出吧。无论是正餐类的汉堡、鸡肉卷，小吃类的薯条、苹果派，还是饮品类的奶昔、罗宋汤……在家做，烹饪方式可以更加灵活健康，食物搭配可以更加科学营养，食物材料可以选择更优质新鲜的，保证让孩子吃得营养、健康而且卫生，如果能和孩子一起动手还能增进一家人的感情。

儿童饮食要在不断变化食物色彩和口味中提高孩子吃饭的兴趣，快乐进食是提高消化能力、促进食物营养物质吸收的重要环节。

本书为您设计了几十种孩子们喜闻乐见的“洋快餐”的自制做法，都是使用易买的材料和一般家庭厨具，符合科学营养搭配原则并迎合孩子口味。妈妈们如果在孩子们的聚会或节假日露上一手，一定会成为孩子眼里的“全能妈妈”，让孩子胃口大开，更茁壮地发育成长。

CONTENTS 目录



文字统筹：她品文化

摄影：赵飞

菜品制作：易辉、李杰

鸣谢宋明静、吕进、于靓、杨林静、李凤莲、郝艳芹、彭泽宏、彭妍、段志贤对本书的大力支持。

第一章 正餐类
五味俱全

- 6 松松软软小面包
- 8 鬼脸热香饼
- 10 营养三角
- 12 牛肉馅汉堡
- 14 至尊无敌什锦比萨
- 16 蝴蝶寿司饭
- 18 香橙猪扒饭
- 20 番茄肉酱意大利面
- 22 烤鸡块
- 24 黑胡椒鸡肉卷
- 26 柠檬鸡排卷
- 27 洋葱微辣子鸡块
- 28 五彩鸡丁
- 30 琵琶大虾

第二章 小吃类

香甜零嘴

- 32 低热量沙拉
- 34 洋葱圈
- 36 桂花拌藕
- 37 特色玉米杯
- 38 什锦土豆泥
- 40 香芋甜心
- 42 脆薯饼
- 44 不用炸的薯条
- 46 自制苹果派
- 48 水果糯米糕
- 50 香浓蛋塔
- 52 孜然脆骨
- 53 香菇蒸鸡翅
- 54 香柠鱼柳
- 56 极品海鲜肉串
- 58 水果酪

第三章 饮品类

美汁美味

- 60 蜂蜜柚皮汤
- 62 健康紫菜汤
- 64 家常罗宋汤
- 66 清爽海鲜汤
- 68 牛肉蛋花粥
- 70 牛奶果蔬粥
- 72 鲜橙汁
- 73 芒果椰子酷饮
- 74 五色豆饮
- 76 西米奶茶
- 78 红豆刨冰
- 80 巧克力冰激凌
- 82 非常奶昔
- 83 温情朱古力



第一章

正餐类

五味俱全



尽管大家都明白洋快餐营养成分并不合理，但是每逢假日，或者孩子取得了好成绩，爸爸妈妈总是习惯答应孩子带他们去吃洋快餐。这在无形中增加了孩子对洋快餐更加渴望的心理，使洋快餐变成更加难得的美味。

怎么办呢？与其武断地拒绝孩子去吃洋快餐，还不如自己在家动手做，烹制出与快餐店味道相当甚至更美味的食物，而且营养搭配合理，那样它们就不再是孩子翘首以盼的“情结”了，因为在家就可随时吃到，美味、健康与实惠一举三得，真是不亦乐乎！

松松软软小面包

原料：面粉200克，胡萝卜、莴笋各100克，牛奶30克，豆奶粉20克，鸡蛋2个。

调料：化黄油10克，盐适量，干酵母少许。

制作方法：

1. 将胡萝卜、莴笋（去皮）均洗净，切末，用少许盐腌几分钟，沥干水，稍微淋一点点色拉油，拌均匀；将干酵母及面粉、豆奶粉过筛后混合，再加入盐、鸡蛋（留少许鸡蛋黄液）、大部分微温的牛奶，揉成面团再加入化黄油，继续揉至面团与黄油充分混合至面团出筋，包入胡萝卜末、莴笋末，揉匀。
2. 将揉好的面团放入密闭的容器中，放在温暖的地方饧2小时进行第一次发酵。
3. 将面团取出放在案板上分成分量相等的剂子，整形做成想要的样子后码入烤盘，移入烤箱，旁边可放入一杯热水，帮助面团进行二次发酵，约50分钟。
4. 烤箱预热，将二次饧发好的面团用剩余的牛奶及鸡蛋黄液涂抹外表，以180℃烤15~20分钟后取出，晾凉即完成。



妈妈语录

小面包松软可口，是孩子非常爱吃的食物，但一般洋快餐在制作过程中，许多面包添加了食用脂肪，会有很高的热量。如果自己动手为孩子烤面包，可以添加适当的水果、蔬菜，既增加了营养，又避免了过多的热量和脂肪，孩子也肯定爱吃！

专家的健康点评

常给孩子吃些营养小面包，对健康非常有益处。用自家面粉做成的小面包是以小麦为原料的发酵食品，含糖类40%左右，蛋白质在10%以上，脂肪约20%，矿物质3%，还含有多种氨基酸。面包非常容易消化，因为面团经过发酵，使一部分淀粉等复合物被分解成为结构简单、易于消化的物质，还使面包结构形成大量蜂窝，在咀嚼时可贮存唾液，从而扩大了人体消化道中各种酶与面包的接触面，提高了面包的消化吸收率。食物易于消化则可以改善肠胃功能，促进其他营养素的吸收，有利于孩子饮食平衡。胡萝卜和莴笋也可以用新鲜的水果，如草莓、猕猴桃或孩子喜欢的水果替代，这样可以增加更多的新鲜感。妈妈自制的面包更能保证清洁卫生，且不含任何对人体有害的物质，让孩子吃得更健康。



妙搭推荐

新鲜牛奶、
鲜榨果汁等



小贴士



在选用面粉时，根据用途不同选用面筋含量也要有所不同：制作面包应选用高面筋的面粉，制作饼干则选用低筋的面粉，蒸煮类食品大都选用中强筋或中筋面粉，而不是面筋越高越好。

鬼脸热香饼

原料：自发粉100克，鲜奶30克，鸡蛋2个。

调料：黄油、砂糖、果酱（或奶油）各少许。

制作方法：

- 1.将黄油隔热水化开备用。
- 2.将鸡蛋与砂糖放入盆中打匀，再加入黄油溶液和鲜奶充分搅拌，将自发粉筛入，慢慢拌成面糊。
- 3.将平底锅烧热后涂上少许油，下一汤勺面糊，烧制片刻后，将平底锅暂时离火，待热香饼出气泡至定型，放回火位，并用小火把热香饼煎至两面金黄色。
- 4.用果酱（或奶油）在做好的饼上画上可爱的小脸，就大功告成了。



妈妈语录

家附近的洋快餐店最近大力宣传他们的早餐，这不，家里的小鬼头可高兴了，隔三岔五就要去，一边吃还一边说以后要天天吃。这怎么行，可要把我的心吃得流血了！其实小鬼头最爱吃的那个我知道，有点像小叮当爱吃的铜锣烧，不过没那么复杂。好了，我有法宝做得出口感一样且更有创意的热香饼，把小鬼头从快餐店抢回来！

专家的健康点评

早餐应该占全天热量的30%左右，不吃早餐或早餐质量不好是引起全天能量和营养素摄入不足的主要原因之一。但很多孩子都不爱吃早餐或者早餐营养不够，长期下去会影响孩子的身体健康，也易导致精力不足、精神不振，严重的还会造成胃肠道疾病。

面粉经过烹制制成小饼后更容易消化和吸收，但比较缺乏脂肪，加入黄油营养就更全面了，用它来作早餐是再适合不过了。加之妈妈很用心，在其造型上做各种变化，突出很可爱诱人的感觉，也会让孩子胃口大开。

妙搭推荐

新鲜牛奶、
各种水果等



小贴士

等气泡出来再放回火位可使热香饼更松软。





营养三角

原料：白米饭100克，肉末60克（有现成肉饼更好），生菜2片，鸡蛋1个，胡萝卜片少许。

调料：橄榄油10克，黑椒酱、生抽各20克，黄酒、淀粉各少许。

制作方法：

1. 将橄榄油倒入锅里，放入米饭翻炒均匀，做成两个三角形，分别翻面煎至微黄焦香，然后将煎好的米饭三角盛入碟中晾凉备用；鸡蛋打散；生菜洗净，胡萝卜片炒熟备用。
2. 将肉末放入碗中，加入生抽、黄酒、鸡蛋液、淀粉一同搅拌均匀，按成饼状，再修饰成三角状，放入锅中煎熟。
3. 将肉饼放在米饭三角上面，淋上黑椒酱，再铺上几片生菜叶、胡萝卜片和另一块米饭三角即可。



妙搭推荐
鲜榨果汁、
煮玉米等



妈妈语录

“珍宝三角”算是洋快餐里比较健康的一种了，有蔬菜、米饭、肉。但是我第一次尝到它的时候，感觉并没什么特别的，不像我那宝贝描述得那么“哇噻”啊？看看里面还夹着米饭，就想：这明明是中国东西嘛，还需要费劲去洋快餐店吃？在家自己做个“营养三角”，想吃就吃！

专家的健康点评

生菜质地脆嫩，口感鲜嫩清香，含有丰富的维生素、微量元素和膳食纤维。常吃生菜能改善肠胃道血液循环，从而促进脂肪和蛋白质的消化吸收，促进胆汁的形成和排泄。又因其茎叶中含有莴笋素，所以味道微苦，具有镇痛催眠、降低胆固醇等功效。生菜中还含有甘露醇等有效成分，通过利尿作用可清除血液中的有害物质，并能促进肠蠕动，保持大便通畅。鸡蛋与碎肉都富含蛋白质，营养更不必说。这道营养三角，肉、蛋、青菜一个不少，对孩子良好的生长发育是一个非常好的选择。



小贴士

1. 做米饭的时候要注意清洁，以免手上的细菌沾染到米饭上面引起孩子肠胃不适。
2. 生菜要洗干净，因为是生吃，如果不洗干净会有农药残留。给孩子吃还是过水焯一下比较好，虽然少了些脆嫩，但是更放心。



牛肉馅汉堡

原料：牛肉馅80克，胡萝卜50克，洋葱、番茄、酸黄瓜各20克，鸡蛋1个，芹菜15克，生菜2片，汉堡坯子1个。

调料：黑胡椒5克，芝士片（或沙拉酱）20克，盐适量，胡椒粉少许。

制作方法：

1. 将芹菜（去叶）、胡萝卜洗净后均切碎，都放入牛肉馅中，再打入鸡蛋，加入黑胡椒、盐、胡椒粉拌匀，做成圆饼形。
2. 将生菜洗净，撕成适当大小；番茄洗净切片；酸黄瓜切片；洋葱洗净，切成圈。
3. 锅中倒入少许油烧热，放入牛肉饼，用小火慢慢煎至全熟；再将汉堡坯子在不放油的锅里烤一下。
4. 将牛肉饼放入汉堡坯子里，再放上洋葱圈、番茄片、酸黄瓜片，夹上芝士片（或抹上沙拉酱）即可。

妈妈语录

不知道孩子怎么会爱上这个外国“肉夹馍”，每每路过洋快餐店闻到味道就走不动路，哭啊闹啊，非要吃到嘴里才罢休。要知道，这一个小汉堡热量可高得吓人，拿一个猪柳汉堡来说，竟然有440千卡的热量，而孩子一天才需要1000~1300千卡，经常吃弄不好将来变成个超级大胖子。聪明的妈妈可以自己动手做一个大汉堡了，让孩子吃得开心又不肥胖。

专家的健康点评

洋快餐店里的汉堡所用的肉一般是通过油炸的方式制作而成，肉吸附了大量的油，会产生很高的热量；并且汉堡中肉量多、蔬菜少，会导致孩子的营养摄入不够均衡。此外，洋快餐店为了保持食品新鲜的外观，可能在食物里添加许多人工添加剂，即使单独验证了其中某项食品添加剂的安全性，但当两种食品添加剂同时存在，就有可能产生更多不安全的风险。

所以父母们还是自己购买一些新鲜食物在家自制汉堡比较健康也比较安全，一来可以避免添加剂可能对孩子身体健康的伤害，二来可以在自制的汉堡里面随意增加和变换各种蔬菜品种和肉的比例，完全不用担心孩子会吃腻，在不知不觉中还让孩子爱上蔬菜，真是一举多得。

妙搭推荐

开胃土豆泥、
新鲜牛奶、
鲜榨果汁、
水果等

注 1千卡=4.184千焦

小贴士

1. 汉堡坯子可以不用到超市去买现成的，更简易的方法是，买个烧饼从中间片开或者用两片面包片一夹，就是简易的汉堡了。
2. 妈妈们可以慢慢地在汉堡里面少放肉，甚至全部换成各式蔬菜，孩子可能爱上的不是里面的肉，只是爱上了一种吃饭的方式。



至尊无敌什锦比萨

原料：自发粉200克，牛肉馅、腊肉片（最好是蒸熟的，不带皮）、牛奶各30克，奶油、洋葱、玉米粒、青椒各20克，口蘑10克，鸡蛋清1个。

调料：意大利番茄肉酱（可用番茄酱代替）25克，马苏里拉奶酪丝、黄油各20克，盐适量，花椒粉少许。

制作方法：

1. 将牛奶、奶油和一个鸡蛋清打匀至发泡，放入微波炉加热半分钟，再放入自发粉搅拌均匀，盖上盖子，1小时后取用，擀成面饼；洋葱洗净，切粒；青椒洗净，切片；口蘑洗净，切丁；玉米粒洗净。
2. 在锅里放入少量色拉油和黄油烧热，将切好的洋葱粒放入热油中炒香，放盐、牛肉馅炒至水分干后放入番茄肉酱、花椒粉翻炒熟，装盘晾凉制成馅料。
3. 将平底锅烧热，放入黄油和花生油，黄油化开后关火，把锅放凉，放入擀好的面饼，再将炒好的馅料均匀地涂抹在面饼上，加入部分奶酪丝，撒上玉米粒、腊肉条、青椒片、口蘑丁和花椒粉，开小火，加盖，烙8~10分钟，待饼膨胀起来，再加入剩余奶酪丝，加盖烙5分钟即可。



妈妈语录

家里小鬼要过生日了，非要请小朋友们去吃比萨，还不止一个两个，半个班的小朋友都要来！说实话，那“外国馅饼”的价格可让我和他爸心惊肉跳，估计这一趟进去，我这一个月工资也就去了。经过四处取经，终于学到了如何在家做比萨，而且决不输给快餐店里卖的，到时保证给孩子一个惊喜！

专家的健康点评

比萨中的面饼含有足够的碳水化合物，蔬菜中含有膳食纤维和维生素，而奶酪则可以给孩子补充蛋白质和钙质，它所含的蛋白质极易被人体吸收，20~30克就能提供150~200毫克钙量。奶酪中还含有丰富的脂溶性维生素，所含的钠、磷有助于钙的吸收，对孩子骨骼、牙齿的强健起促进作用，而且对孩子体内能量的保持至关重要。

妈妈若想给孩子补充足够的能量，可以选择制作这款健康营养的什锦比萨，如能在食物颜色的搭配上多下工夫就更好了，五颜六色的美食更能引发孩子的食欲。



妙搭推荐
蔬菜沙拉、
鸡蓉蘑菇汤



小贴士



1. 披萨要拉出丝来必须用专门的马苏里拉奶酪丝，当然如果不需要拉出丝，就可选用其他奶酪代替。
2. 披萨上的原料可以根据自己喜好放，说不定妈妈可以自创出品味独特的披萨来。



 蝴蝶寿司饭

原料：大米100克，糯米10克，鸡肉、鱼肉各50克。

调料：白醋、砂糖各30克，盐适量，咖喱粉、草莓汁、淀粉各少许。

制作方法：

1. 将白醋、砂糖、盐放进锅中，置于炉上小火搅拌至砂糖化开制成寿司醋备用；大米和糯米按10:1的比例混合，米和水的比例是1:1，用电饭煲煮熟。
2. 将鸡肉、鱼肉洗净，切片后，分别加入盐、淀粉搅拌均匀，在开水锅中煮熟备用。
3. 将寿司醋浇到米饭上，搅拌均匀，放至冷却后，分成若干份，分别加入咖喱粉、草莓汁，做成黄色饭团和粉红色饭团，将鸡肉包入黄色的饭团，鱼肉包入粉红色的饭团，捏成蝴蝶形状即可。



小贴士

1. 寿司醋不可烧开，以免酸度减低。
2. 寿司饭在搅拌时要力求均匀，否则久置后没拌到醋的饭会变硬。
3. 可以根据自己口味选择不同的馅料，甚至可以把你家昨天吃剩的京酱肉丝再彻底加热晾凉后包进去。



妈妈语录

家里的那个小鬼呀，让他吃饭比做啥都难，可每次带他到日本料理店就胃口大开，真是奇怪！不过也好，既然有他爱吃的，我就乐得做给他吃！而且造型漂亮的饭团也很让人赏心悦目。特别是和孩子一起切、捏、装饰一个寿司时，不仅满足了孩子的口舌之美，更能享受和孩子一起做美食的乐趣！

专家的健康点评

寿司所含热量低、脂肪低，是当今健康并具有营养价值的食品之一。寿司的基础材料就是大米，大米具有很高营养价值，可为孩子提供丰富的B族维生素，同时具有补中益气、健脾养胃等功效，对孩子的身体成长助益很大，而且制作随意，孩子想吃什么便可在里面包什么。妈妈们可以展开自己的想象力，做出各式各样的寿司来，让孩子只要看一眼就胃口大开，不知不觉就飞快“消化”掉平时不易接受的营养饭菜了。

妙搭推荐

鲜榨果汁、
蔬菜沙拉、
海带芽汤

