



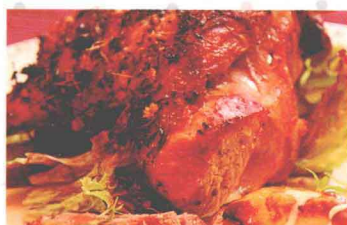
Mo&Jo / 著

50 H O M E M A D E

Baby Food Recipes

儿童营养西餐

So Easy



云南出版集团公司
云南教育出版社

…… 与 宝 宝 共 享 美 味 ……

儿童营养西餐 SO EASY

50 Homemade Baby Food Recipes

Mo&Jo / 著



 云南出版集团公司
 云南教育出版社

图书在版编目 (CIP)

儿童营养西餐so easy/Mo&Jo著. —昆明: 云南
教育出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5415-6860-2

I. ①儿… II. ①M… III. ①儿童-西式菜肴-食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第296392号

出 版 人 / 李安泰

策 划 / 董继梅

责任编辑 / 董继梅

设 计 / 意·思设计

责任印制 / 张旻 赵宏斌 兰恩威

儿童营养西餐 SO EASY

50 Homemade Baby Food Recipes



云南出版集团公司/云南教育出版社出版

(650034—昆明市环城西路609号)

www.yneph.com

全国新华书店经销

中煤涿州制图印刷厂北京分厂印装

开本: 889mm*1194mm 1/16 印张: 6.5 字数: 50千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5415-6860-2

定价: 29.80元

版权所有, 翻印必究。如有印装质量问题, 请与出版社联系, 010-64177542

序言 / *Forwards*

记得从小的时候起，我们的家长就对我们吃饭很着急。他们总是抱怨我们吃饭不好好吃，边吃边玩，或者挑食之类的毛病。有趣的是，这仿佛是个循环。现在笔者人近中年，也有了自己的宝宝，于是也开始对他的饮食着急起来。不但要担心怎么能够让宝宝吃好，吃得有营养，更为重要的是，琢磨如何让他吃得开心，有兴趣。

我们希望通过这一本书，向感兴趣的家长介绍一些简单、入门的西餐。考虑到家长们带宝宝的辛苦，单独为宝宝和大人准备不同的饭需要花费太多的时间，不太适应现代快节奏生活的家庭，因此我们介绍的菜品都是一些可以全家共同享用的西餐。另外，考虑到宝宝年龄带来的饮食限制，我们在挑选菜谱的时候特意选择了那些不含咖啡因和酒精的菜品，并且在每道菜的做法中都引入了烹饪时间和准备时间这一参考要素。为了增加宝宝对于吃饭的乐趣，在有的菜品中，我们还注明了怎样可以让菜式更多变，以及如何利用美食与宝宝互动。我们希望通过这些方式，不但能让宝宝享受到美食，还能够增加家长和宝宝之间的互动与信任感。

作为在欧洲生活8年的爱好烹饪的学者，我们深知自己的能力很有限。但我们愿意用这样一本书，建立起与其他中国家长交流的平台。希望通过饮食中的“洋为中用”，共同见证我们的宝宝们健康成长。

I like western food!



目录 Contents



1 第一章 | 主菜 Main Course

- 002 香煎三文鱼配胡萝卜、小土豆
- 005 西红柿洋葱酱意大利面
- 007 西班牙海鲜饭
- 009 煎奶油玉米饼配小蘑菇
- 010 煎帕尔玛火腿卷芦笋配清煮小玉米
- 012 豌豆土豆泥
- 013 九层塔豌豆酱鳕鱼配小土豆
- 014 双味烤鸭胸配鸭油小土豆
- 016 红椒沙拉烤扇贝
- 019 烤鸡胸配蔬菜沙拉
- 021 蜂蜜烤鸭腿配奶香土豆泥
- 023 西红柿、马苏里拉奶酪薄饼
- 026 煎鳕鱼配四季豆、小蘑菇、西红柿沙拉
- 028 小西红柿烤海鲈鱼
- 030 香酥榛仁鳕鱼配防风草酱
- 032 青酱意大利粉配西班牙腊肠
- 034 意大利帕尔玛火腿裹鳕鱼配酥炸西芹头
- 036 百里香柠檬烤羊腿配英式薯条
- 038 烤蘑菇
- 041 全素蘑菇汉堡包
- 042 奶香虾仁配鲜豆苗和小土豆沙拉
- 045 扇贝配橘子红葱头泥
- 047 煎鳕鱼配烤芝麻和豌豆酱
- 048 柠檬姜味三文鱼馅饼
- 050 烟熏鳕鱼土豆派
- 052 香菜椰奶鸡块
- 053 夹克土豆配鲜虾仁

- 054 细香葱蛋饼
- 056 香菜肉馅烤茄子
- 058 西红柿肉丸意大利面

2 第二章 | 零食 Snacks

- 062 奶油南瓜汤
- 063 帕尔玛干酪配培根烤鸡蛋
- 064 橙汁饼干
- 066 迷迭香佛卡恰
- 069 吞拿鱼饼
- 071 吞拿鱼甜玉米夏巴达三明治
- 073 煎培根、彩椒、蘑菇迷你酥皮
- 076 苹果奶酪司康
- 078 肉肠卷
- 080 芦笋酥皮角

3 第三章 | 甜点 Desserts

- 084 果萃冰糕
- 087 巧克力女侯爵蛋糕配黑莓
- 089 香草焦糖布丁
- 090 柠檬梨焦糖布丁
- 092 巧克力香蕉奶昔
- 093 果味酸奶彩虹
- 095 水果松饼
- 096 覆盆子松饼
- 097 苹果覆盆子提子稠奶昔
- 098 胡萝卜小蛋糕



* * 第一章 主菜 *Main Course*

和成人一样，对于1岁以上的宝宝来说，主食是他们营养摄入最重要的来源。通常宝宝一天三顿的主食应该主要包含四类食物：碳水化合物类主食，蔬菜，水果（纤维）以及提供蛋白质的蛋肉类。其中尤以一些食物营养格外丰富，应尽量添加在宝宝的食谱中，例如富含纤维与B族维他命的全麦面包或面条，富含维生素A与C的柑橘类水果，富含多种矿物质的蔬菜如包菜、菠菜、南瓜、生菜、芹菜等，富含蛋白质的鸡肉、鱼肉、蛋，以及奶制品如奶酪、酸奶、奶油等。对于2岁以下的宝宝，应尽量减少盐的添加，因为可能对他们未发育好的肾脏造成太大的负担。



香煎三文鱼 配胡萝卜、小土豆

Pan Fried Salmon with Baby Potatoes and Carrots

我们最好选择带鱼皮的三文鱼，这样在油煎的过程中三文鱼不容易散开。不必太在意细小的鱼鳞。只要鱼洗干净，煎好的鱼鳞会变得十分酥脆，而且没有鱼腥，完全可以食用的。由于煎好后的三文鱼鱼皮和鱼肉之间存在一层薄油，即便您家宝不大喜欢吃鱼皮，也可以煎好之后轻易将其去掉。

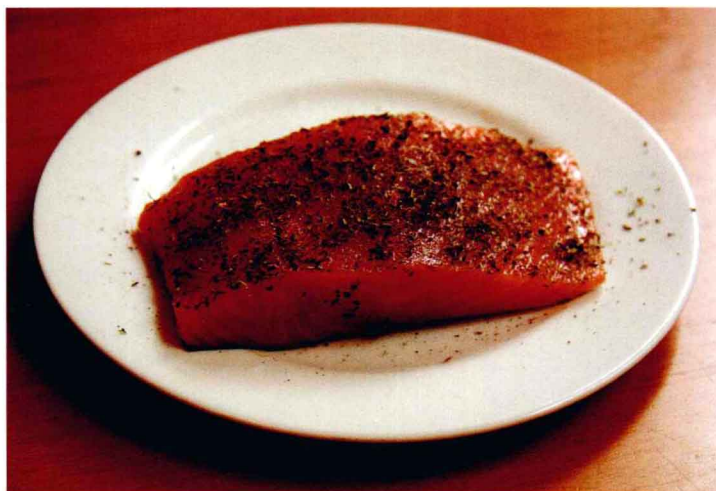
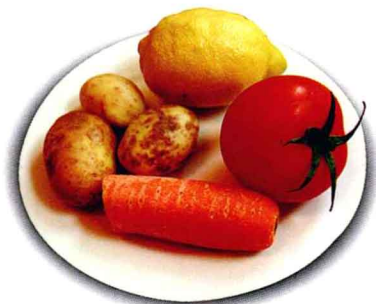
* 主料（1-2人份）

- 200克新鲜三文鱼
- 1个熟透的西红柿
- 1个柠檬
- 3个小土豆
- 半根胡萝卜

* 配料

- 2茶匙橄榄油
- 盐、胡椒少许
- 混合香料少许

- 烹饪时间：15分钟
- 准备时间：5分钟
- 适用宝宝：1.5岁以上



* 制作方法

1. 首先将三文鱼码味。方法是将盐、胡椒均匀洒在三文鱼的正反两面，然后在有鱼肉的那一面撒上少许混合香料，静置5分钟。

2. 蔬菜洗净。将小土豆和胡萝卜切成小块。放至开水中煮到全熟，时间大约为8分钟左右。





3. 与此同时，另取不粘锅，加入橄榄油，大火烧至油热时，把三文鱼放进去。记住，一定要把带皮的那面朝下。保持中高火煎7分钟左右，轻轻翻面煎带混合香料的那一面，约3分钟。煎好后取出。

4. 下面我们开始制作调味汁。锅中再次放入少许橄榄油，将切成小丁的西红柿放入炒出汁，加柠檬汁、盐和胡椒调味。

5. 将调味汁浇在煮好的土豆、胡萝卜上，配上煎好的三文鱼即可。



知识小链接

1.众所周知，三文鱼富含大量人体必需的不饱和脂肪酸（欧米伽3）。这类不饱和脂肪酸对于宝宝尤其重要，是他们大脑发育所必需的营养物质。不饱和脂肪酸通常见于深海的鱼类和个别植物中，常见的淡水鱼含量十分有限，所以多吃三文鱼对宝宝十分有益。这道菜味道既有西红柿酸酸的口感，又有柠檬的清香。加上鱼肉的滑嫩，相信您可爱的宝宝一定不会拒绝哦！

2.很多中国家庭喜欢生吃三文鱼，在这里我们并不推荐这种做法。其原因一方面是由于大部分的三文鱼都或多或少的受到污染，生吃并不健康。即便世界上公认的优质三文鱼产地苏格兰，也仅是生吃经过特殊处理之后的三文鱼。所以如果直接生吃，哪怕蘸芥末，也并不能完全杀除鱼肉内的细菌。另外一个原因是对于特别小的宝宝而言，他们的牙齿还不够有力，生三文鱼肉的弹性未必会获得他们的青睐。所以在本书中，所有的三文鱼肉都是经过烹饪处理、保证全熟的。

Tips

温馨提示:

在煎三文鱼的时候最好不要反复翻动，这样会导致鱼肉碎裂。



西红柿洋葱酱意大利面

Tomato and Onion Pasta

我们最好选择熟透多汁的西红柿，这样熬制汤汁时会节省很多时间。



* 主料（3-4人份）

- 4个熟透的西红柿
- 1个红洋葱
- 1头大蒜

* 配料

- 25克黄油
- 1茶匙橄榄油
- 400克意大利粉
- 盐、胡椒少许
- 混合香料少许
- 九层塔少许*
- 车达奶酪（Cheddar）少许*

- 烹饪时间：10分钟
- 准备时间：5分钟
- 适用宝宝：1.5岁以上



* 制作方法

1. 将意大利面放入盛满沸水的锅中。为了让煮好的面更有弹性，我们在水中放入一点盐。中火保持水冒泡的状态，并不断搅拌，防止粘连。直至全熟。整个过程大约10分钟左右。





2. 不粘锅中放入黄油和橄榄油，待黄油融化后，加入切碎的洋葱，中火煸炒直至洋葱变软。



3. 加入切碎的大蒜和九层塔继续炒1分钟，加入切碎的西红柿炒制成酱。



4. 意大利面滤水。将制作好的红酱浇在煮好的意大利面上即可。



知识小链接

意大利面通常按照酱料的颜色分为红酱、青酱、白酱和黑酱。红酱就是以西红柿为主要食材，我们这道西红柿洋葱酱就是属于比较简单的红酱了。它烹调方法简单，营养丰富，酸酸甜甜的口感很能引起宝宝的食欲。初次做意大利面的家长们不妨一试。

Tips

温馨提示：

1. 对于比较小的宝宝而言，吃西红柿皮或许会比较麻烦。那么家长就可以先把西红柿皮去掉，再进行烹饪。方法是在西红柿顶部划十字刀，然后将西红柿放置在盛满开水的碗中。1分钟后，西红柿皮就可以很容易地被剥下来啦！
2. 如果一次吃不完的酱料，可以用保鲜盒冷冻起来，下次放到微波炉里一热即可。



西班牙海鲜饭

Paella

西班牙海鲜饭起源于9世纪西班牙的瓦伦西亚。它配料多样，通常以海鲜、鸡肉或者香肠为主，配以柿子椒、豌豆、蘑菇或者四季豆等等，非常适合食欲不振的宝宝哦。

* 主料（3-4人份）

- 米300克
- 洋葱1个
- 西红柿1个
- 柿子椒1个
- 蘑菇200克
- 蒜2大瓣
- 柠檬半个
- 大虾200克
- 青口贝150克
- 鱿鱼/墨斗鱼200克

* 配料

- 盐少许
 - 藏红花1克
 - 白胡椒粉 1 茶匙
 - 橄榄油3茶匙
 - 高汤（鱼汤）0.8—1升
- 烹饪时间：10分钟
■ 准备时间：45分钟
■ 适用宝宝：2岁以上

* 制作方法

1. 将番茄、蘑菇、洋葱、柿子椒改刀切成小块，蒜切碎。
2. 锅中倒入橄榄油，中火加热后，翻炒洋葱至微软，加入蒜继续煸炒。
3. 将海鲜入锅，翻炒，加入适量柠檬汁去腥。



4. 翻炒出少量汁后加入藏红花、盐和胡椒粉。

5. 加入西红柿、蘑菇和柿子椒翻炒片刻。

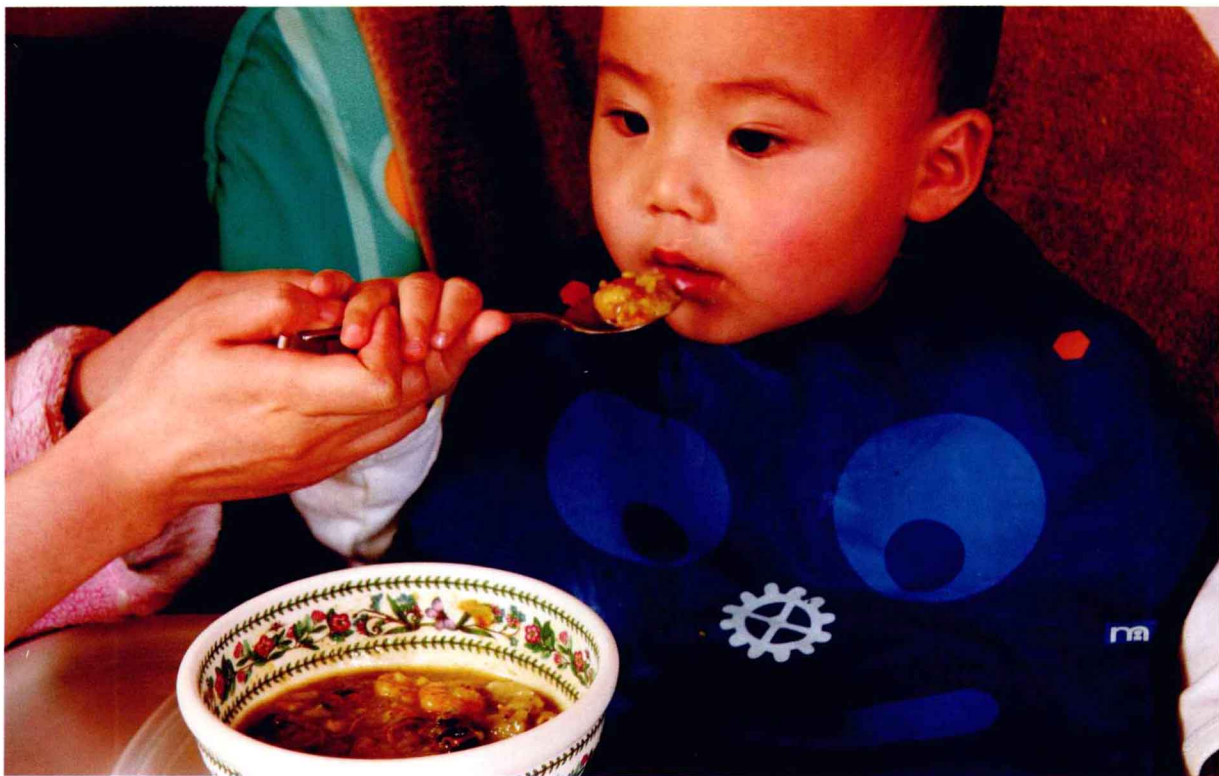
6. 加入米，倒入高汤，至刚没过食物，加盖，转小火焖煮大约35分钟左右，汤汁被米饭吸收的差不多即可出锅。



Tips

温馨提示:

1. 正宗的做法是要在放入海鲜后加入白葡萄酒，由于儿童不宜进食酒精类食物，我们用柠檬来起到去腥提香的作用。
2. 也可以在肉类的选择上加入鸡腿肉，或是意大利香肠片，会有更丰富的香味。
3. 藏红花是使海鲜饭颜色改变的最重要的原料，最好加入适量，可以在一般的中药铺买到。
4. 米最好不要选用粘性太强的米，否则做出来口感不好。
5. 到第6步之后，有烤箱的家里，也可以把汤和饭一起放在密封容器里，送入烤箱180度烤至收汤，味道会更好。



煎奶油玉米饼配小蘑菇

Polenta with Mushrooms

* 主料 (3-4人份)

- 玉米粉200克
- 小玉米200克
- 各色蘑菇200克
- 洋葱1个
- 蒜3瓣

* 配料

- 九层塔少许
 - 黄油50克
 - 橄榄油5茶匙
 - 牛奶500毫升
 - 水500毫升
 - 盐、胡椒、糖适量
- 烹饪时间：40分钟
■ 准备时间：10分钟
■ 适用宝宝：1.5岁以上



* 制作方法

1. 在奶锅里中火加热水和牛奶，至温热倒入黄油搅拌融化。
2. 加热至70度左右，加入玉米粉搅拌均匀成糊状，加入盐、胡椒、糖适量调味，在火上搅拌至浓稠约20分钟，离火。将玉米糊盛出，摊在不粘容器的表面，以1.5厘米左右的厚度铺开晾凉。
3. 另取一个炒锅置火上，倒入橄榄油，中火加热，爆香蒜片，炒洋葱粒，至洋葱变软后加入小玉米、蘑菇翻炒，加盐调味，起锅前加入新鲜的九层塔，翻炒均匀出锅。
4. 玉米糊凉后会凝结成块状，从容器中取出切成适当的形状，放入油锅中用橄榄油小火煎至两面金黄。装盘，玉米饼配上小蘑菇即可食用。

Tips

温馨提示：

1. 如果孩子偏胖希望减少油脂的摄入，可以减少黄油的量，或者略去第5步煎玉米饼的步骤，直接食用晾凉后的玉米饼。

※这是一道素食搭配杂粮的菜肴，适合素食主义家庭食用，营养全面，口味丰富。

煎帕尔玛火腿 卷芦笋配清煮小玉米

Asparagus and Parma Ham Gratin

这道菜制作十分简单，不需要任何调味，因为帕尔玛火腿中的鲜味可以渗入到芦笋的清香中。整个制作过程不超过10分钟，适合生活节奏较快的家庭。

* 主料（3—4人份）

- 新鲜芦笋16—20根
- 小玉米150克
- 帕尔玛火腿 200克

* 配料

- 黄油50克
- 青柠檬半个
- 烹饪时间：10分钟
- 准备时间：15分钟
- 适用宝宝：2岁以上

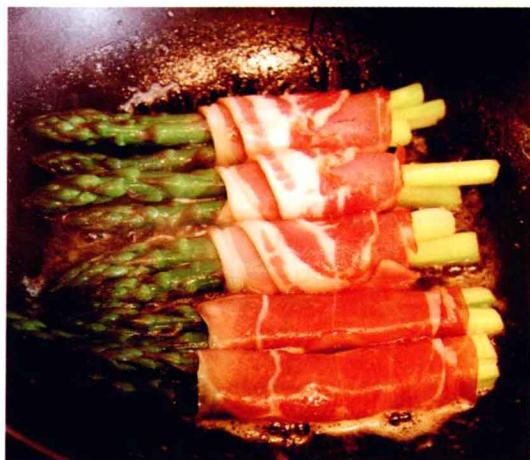
* 制作方法

1. 芦笋削去根部的硬皮，和小玉米一起在热水中稍煮4分钟左右。
2. 两根芦笋卷上一片帕尔玛火腿，卷紧。
3. 中火上锅，锅中加入黄油，融化后煎火腿芦笋卷，大约5分钟至金黄出锅。
4. 火腿芦笋卷搭配新鲜的煮小玉米，淋上少许柠檬汁即可享用。

Tips

温馨提示：

1. 帕尔玛火腿是制作这道菜最理想的选材，因为它的厚度和肥瘦度最适合搭配芦笋卷。但如果不方便购买的话，可以尝试用金华火腿或者是培根替代，但最好选择切得片越薄越好。这里图片示范的是一半用帕尔玛火腿，一半用培根的效果。
2. 如果家里有烤箱，这道菜最好是用烤箱180度左右烤5—10分钟，这样可以减少油脂的摄入。如果没有，可以像我们演示的这样用煎制替代。





豌豆土豆泥

Mashed Potatoes with Peas

* 主料（2人份）

- 土豆300克
- 胡萝卜1根
- 豌豆1小把

* 配料

- 黄油50克
- 牛奶80毫升
- 橄榄油1大匙
- 盐、胡椒适量

- 烹饪时间：10分钟
- 准备时间：5分钟
- 适用宝宝：1岁以上

* 制作方法

1. 将土豆、胡萝卜去皮，切丁。
2. 将土豆、胡萝卜丁一起放入热水中，中大火加盖煮。快熟时加入豌豆粒，再煮1-2分钟。
3. 将煮好的土豆、胡萝卜、豌豆滤水后，取出放入一个大的容器中，加入黄油牛奶，用压制土豆泥的工具（或者用大勺子替代）碾压成泥，加入橄榄油、盐、胡椒粉调味，搅拌均匀即可。



Tips

温馨提示：

1. 蔬菜可以用冷冻蔬菜替代（图中使用的就是冷冻的豌豆），不用等到解冻，直接在热水中煮软即可，非常方便省事。另外添加在土豆泥中的配料也可以自由发挥，如加入少量火腿、肉松等都可以增加口感。
2. 土豆最好选用淀粉含量高的小土豆，口感更好。



知识小链接

土豆泥营养丰富，制作简单，而且由于好消化，是小宝宝添加辅食的好选择。而且土豆泥用勺子很容易舀起，不易掉落，适合那些正在学习如何自己吃饭的宝宝们，增加他们对自己吃饭的信心。

