

适合0~6岁孩子的家庭

# 超级父母 VS 绝对宝贝

Super parent VS Utter Baby

米苏 主编

## 培养美食



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

# 超级父母 VS 绝对宝贝

Super parent VS Utter Baby

## 营养美食

● 米苏 主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

营养美食/米苏主编. — 北京: 电子工业出版社, 2010.5

(超级父母VS绝对宝贝)

ISBN 978-7-121-10692-7

I. ①营… II. ①米… III. ①婴幼儿—保健—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第065311号

责任编辑: 朱沐红

文字编辑: 张丹阳

印 刷: 北京画中画印刷有限公司  
装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开 本: 889×1194 1/24 印张: 7.75 字数: 190千字

印 次: 2010年5月第1次印刷

印 数: 5000册 定价: 35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

# 目 录

## 花牛妈妈的幸福记

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 孕早期的饮食 .....                    | 3  |
| 孕中期的饮食 .....                    | 4  |
| 疯狂孕妇疯狂进食 .....                  | 4  |
| 准妈妈的海鲜大餐，宝宝更聪明 .....            | 5  |
| 男女搭配，下厨不累 .....                 | 5  |
| 孕后期的饮食 .....                    | 6  |
| 花牛奶奶做的下火炖盅 .....                | 6  |
| 花牛外婆的山东风俗 .....                 | 7  |
| 母乳期的饮食 .....                    | 8  |
| 中国传统母乳必备餐——鸡汤 .....             | 9  |
| 父爱鸡蛋羹 .....                     | 9  |
| 冬瓜瘦肉汤——最有效的瘦身汤 .....            | 10 |
| 煮莲子——秋老虎最静心的主食 .....            | 11 |
| 一杯盛宴——享受夏末秋初的美好 .....           | 11 |
| 营养粥——要想瘦就喝粥 .....               | 12 |
| 为花牛宝宝庆生 .....                   | 12 |
| 庆生字饼干 .....                     | 12 |
| 在家为花牛做的百岁宴（比萨、寿司、<br>土豆泥） ..... | 13 |

## 一岁胖宝喂养经

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 千万别心急，辅食一样一样地添加 ..... | 18 |
|-----------------------|----|

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 关于辅食的经验谈 .....                      | 21 |
| 宝宝不爱喝水怎么办 .....                     | 21 |
| 三款宝宝营养辅食 .....                      | 22 |
| 辅食一：健康高钙磨牙棒（适合7个月以上<br>长牙的宝宝） ..... | 22 |
| 辅食二：西兰花虾皮面（适合6个月以上的<br>宝宝） .....    | 24 |
| 辅食三：胡萝卜鸡肝泥（适合6个月以上的<br>宝宝） .....    | 25 |

## 婴幼儿不宜减肥，切莫错过补脑最佳时期

|                    |    |
|--------------------|----|
| 胖丫头引出的“减肥”话题 ..... | 28 |
| 宝宝的补脑食谱 .....      | 29 |
| 鱼丸汤 .....          | 30 |
| 鲜鱼豆腐酱油 .....       | 30 |
| 鱼肉羹 .....          | 30 |
| 虾皮紫菜蛋汤 .....       | 30 |
| 宝宝的运动计划 .....      | 30 |

## 果妈的游戏厨房

|                  |    |
|------------------|----|
| 水果玉米与蛋黄的约会 ..... | 34 |
| 虾的绿色主张 .....     | 35 |
| 夏秋交替之际的一碗面 ..... | 36 |
| 婴儿手撕三明治 .....    | 38 |



|                |    |
|----------------|----|
| 婴儿蔬菜沙拉 .....   | 40 |
| 秋日里的另类浪漫 ..... | 41 |

## 小米的美味之旅

|                  |    |
|------------------|----|
| 小米的辅食之路 .....    | 44 |
| 不一样的蛋羹 .....     | 46 |
| 白菜虾仁鸡蛋羹 .....    | 46 |
| 鸡蛋蔬菜豆腐虾仁饼 .....  | 46 |
| 不一样的鱼 .....      | 47 |
| 红枣枸杞炖鱼汤 .....    | 47 |
| 蜜汁煎三文鱼 .....     | 47 |
| 让孩子爱上吃肉 .....    | 48 |
| 肉虾小丸子 .....      | 48 |
| 白菜鱼丸汤 .....      | 48 |
| 猪骨浓汤小馄饨 .....    | 49 |
| 土豆、土豆，还是土豆 ..... | 50 |
| 胡萝卜炒土豆丝 .....    | 50 |
| 土豆炒苦菜 .....      | 51 |
| 土豆饼 .....        | 51 |
| 土豆酸辣汤 .....      | 52 |
| 胡萝卜炒土豆丝 .....    | 52 |
| 土豆饼 .....        | 52 |
| 土豆炒苦菜 .....      | 52 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 土豆酸辣汤 .....          | 52 |
| 生病时的清淡辅食：荠菜豆腐羹 ..... | 53 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 豆浆不是只有一种吃法 ..... | 53 |
| 五谷豆浆 .....       | 54 |
| 韩式豆浆面 .....      | 54 |
| 莲子豆浆 .....       | 55 |

## 健壮宝宝美味营养餐

|                 |    |
|-----------------|----|
| 春季篇 .....       | 59 |
| 百香白菜包 .....     | 60 |
| 西兰花香菇牛骨面 .....  | 60 |
| 蛋炒小银鱼 .....     | 61 |
| 中式三明治 .....     | 61 |
| 珍珠丸子汤 .....     | 62 |
| 鸡汤什锦豆腐卷 .....   | 62 |
| 什锦糯米团 .....     | 62 |
| 肉末鸡蛋饼 .....     | 63 |
| 餐后小点：红豆酥包 ..... | 63 |
| 卡通饼干 .....      | 63 |
| 夏季篇 .....       | 65 |
| 自制玉米泥 .....     | 65 |
| 炒面 .....        | 65 |
| 苦瓜小鱼鸡蛋饼 .....   | 66 |
| 鲜虾炒牛奶 .....     | 66 |





|                  |           |
|------------------|-----------|
| 蔬菜粥 .....        | 67        |
| 苦瓜小丸子 .....      | 67        |
| 营养三色蒸蛋 .....     | 68        |
| 美味豆腐炒饭 .....     | 68        |
| 餐后小点：烤海菜米饼 ..... | 69        |
| 自制宝宝奶酪 .....     | 69        |
| <b>秋季篇</b> ..... | <b>70</b> |
| 自制番茄酱 .....      | 70        |
| 爱心玉米南瓜蛋饼 .....   | 71        |
| 茄汁什锦丸子 .....     | 72        |
| 鱼片蒸米饭 .....      | 72        |
| 六宝豆腐盅 .....      | 73        |
| 双薯鲜虾芸豆粥 .....    | 73        |
| 水晶蒸饺 .....       | 74        |
| 鳕鱼豆捞 .....       | 74        |
| 蟹腿菇牡蛎面 .....     | 74        |
| 餐后小点：宝宝蛋糕 .....  | 75        |
| 奶酪饼干 .....       | 75        |
| <b>冬季篇</b> ..... | <b>76</b> |
| 鸡肉小菜团 .....      | 77        |
| 山药黄鱼饼 .....      | 77        |
| 猪肝肉丸面 .....      | 78        |
| 团团圆圆 .....       | 78        |
| 煎茄盒 .....        | 79        |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 红枣燕麦牛奶粥 .....     | 79 |
| 牛肉热汤面 .....       | 80 |
| 紫菜蒸蛋羹 .....       | 80 |
| 餐后小点：彩色卷小饼干 ..... | 80 |
| 蛋黄香酥小饼 .....      | 81 |

## 豆豆家的营养美食故事

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| <b>5款丰富多彩的早餐</b> .....   | <b>85</b> |
| 牛奶鸡蛋面包——最普通的早餐 .....     | 85        |
| 五谷杂粮粥——最健康的早餐 .....      | 86        |
| 鲜虾馄饨——最美味的早餐 .....       | 86        |
| 法式煎饼——最简单的早餐 .....       | 87        |
| 肉薏意粉——最丰富的早餐 .....       | 87        |
| <b>一天一顿宝宝营养早餐</b> .....  | <b>87</b> |
| 星期一：迷你小pizza .....       | 88        |
| 星期二：泡在牛奶鸡蛋里的面包 .....     | 88        |
| 星期三：香蕉发糕 .....           | 89        |
| 星期四：蔬菜饼 .....            | 89        |
| 星期五：鸡蛋饼 .....            | 90        |
| 星期六：鸡蛋肉卷 .....           | 90        |
| 星期天：骨头红薯米粥 .....         | 90        |
| <b>10款宝宝最爱吃的面条</b> ..... | <b>91</b> |
| Top1：茄肉鸡蛋面 .....         | 91        |
| Top2：西红柿鸡蛋面 .....        | 92        |
| Top3：牛肉青菜面 .....         | 92        |



|                    |    |
|--------------------|----|
| Top4: 红烧牛腩面.....   | 93 |
| Top5: 台湾卤肉面.....   | 93 |
| Top6: 肉末猪肝面.....   | 94 |
| Top7: 排骨面.....     | 94 |
| Top8: 青豆炖鸡面.....   | 94 |
| Top9: 鸡汤蘑菇面.....   | 95 |
| Top10: 西兰花鸡肉面..... | 95 |

## 恩蒙宝贝最爱的十二道美味

|                  |     |
|------------------|-----|
| 嫩菜心炒小牛肝.....     | 98  |
| 牛肉土豆炖黑豆.....     | 99  |
| 牛肉丸炒佛手瓜.....     | 100 |
| 西兰花胡萝卜炒牛肉丁儿..... | 101 |
| 黑木耳大虾肉炖嫩豆腐.....  | 102 |
| 胡萝卜猪肉末炖嫩豆腐.....  | 103 |
| 花色番茄炒蛋.....      | 104 |
| 番茄牛小排南瓜土豆汤.....  | 105 |
| 菠菜三文鱼粥.....      | 106 |
| 火腿奶酪丝通心粉.....    | 107 |
| 木瓜牛小排薏粉.....     | 108 |
| 什锦水果玛芬蛋糕.....    | 109 |

## “妍”途有你

|              |     |
|--------------|-----|
| 给我的先生.....   | 112 |
| 给我的孩子.....   | 112 |
| 我家的美食故事..... | 113 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 养大孩子，先养好她的胃.....  | 114 |
| 面包飞鱼之西兰花爆炒鸡丁..... | 114 |
| 韭菜鸡蛋饼.....        | 114 |
| 懒妈必学的西红柿肉酱薏粉..... | 115 |
| 瑶柱粗粮鱼粥.....       | 115 |
| 白油冬瓜.....         | 115 |
| 丝瓜肉末.....         | 116 |
| 西红柿肉丸.....        | 116 |
| 小蘑菇青椒红烧鸡.....     | 116 |
| 香酥南瓜土豆饼.....      | 117 |
| 芦笋肉末粗粮炒饭.....     | 117 |
| 猫妈厨房私语.....       | 117 |

## 料理孩子感冒后的膳食..... 118

|              |     |
|--------------|-----|
| 油醋面.....     | 118 |
| 排骨粥.....     | 118 |
| 清蒸鱼.....     | 119 |
| 豆腐鲜虾味增汤..... | 119 |
| 肉末娃娃菜.....   | 120 |
| 猫妈厨房私语.....  | 120 |

## 饮食的记忆..... 120

|                |     |
|----------------|-----|
| 妈妈的那碗油醋面.....  | 120 |
| 偷吃巧克力的孩子.....  | 122 |
| 两岁多的孩子会品茶..... | 123 |
| 生活轶事.....      | 124 |
| 猫式言论.....      | 124 |



## 用心成就幸福的味道

|             |     |
|-------------|-----|
| 牛奶炖西兰花..... | 128 |
| 香肠蛋饼.....   | 129 |
| 胡萝卜大米粥..... | 129 |
| 黄瓜鸡蛋面.....  | 130 |
| 金针蛋花汤.....  | 130 |
| 番茄蛋饼.....   | 131 |
| 素什锦.....    | 131 |
| 火腿鲜蘑炒蛋..... | 132 |

## 鱼家食堂，快乐做“煮”

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 精致点心.....       | 135 |
| 桂花冰糖糯米藕.....    | 135 |
| 糯米鸡.....        | 136 |
| 香茜虾饺.....       | 137 |
| 米饭的故事.....      | 137 |
| 鸡饭.....         | 137 |
| 紫菜饭.....        | 139 |
| 米汉堡.....        | 140 |
| 亲情浓汤.....       | 140 |
| 亲情浓浓的敲虾汤.....   | 140 |
| 自己做烘焙，乐趣无穷..... | 142 |
| 比萨.....         | 142 |

|                               |
|-------------------------------|
| 泡芙——鱼家独门秘籍制作的蛋黄酱馅... 144      |
| 香香的北海道牛奶土司..... 147           |
| 牛奶小餐包..... 148                |
| 葡萄干香橙戚风（植物油，分蛋打发）... 148      |
| 椰丝果酱小蛋糕（动物黄油，全蛋打发）..... 149   |
| 轻柔绵软的酸奶蛋糕（动物黄油，分蛋打发）..... 150 |

## 红糖罐里的幸福生活

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 妍妍的一日三餐.....               | 153 |
| 早餐.....                    | 153 |
| 午餐.....                    | 154 |
| 晚餐.....                    | 154 |
| 最适宜儿童的营养炒饭.....            | 154 |
| 香葱苏打饼干——让孩子参与DIY饼干的乐趣..... | 155 |
| 自制美味儿童肉松.....              | 157 |
| “爱之蜜语”——妍妍三岁生日快乐.....      | 158 |
| 生日蛋糕.....                  | 158 |

## 爱美食的一家人

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 十款宝宝爱喝的美味营养粥..... | 162 |
| 猪肝番茄草菇粥.....      | 163 |





|                  |     |
|------------------|-----|
| 肉末栗子油菜粥 .....    | 163 |
| 肉末红薯西兰花粥 .....   | 163 |
| 肉末白萝卜南瓜粥 .....   | 164 |
| 肉末豆腐白灵菇菜心粥 ..... | 164 |
| 牛肉香菇红枣粥 .....    | 164 |
| 牛肉彩椒豇豆粥 .....    | 165 |
| 牛肉土豆胡萝卜粥 .....   | 165 |
| 肉末茄子山药粥 .....    | 166 |
| 五谷杂粮粥 .....      | 166 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 小王子的小故事 ..... | 166 |
|---------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 热爱劳动最光荣 ..... | 166 |
|---------------|-----|

## 亲自动手给宝宝烘烤美食

|            |     |
|------------|-----|
| 比萨计划 ..... | 170 |
| 生日蛋糕 ..... | 171 |
| 曲奇饼干 ..... | 171 |
| 泡芙 .....   | 171 |
| 月饼 .....   | 171 |

# 美食目录

## 孕产妇饮食：云破月来花弄影

|                      |    |
|----------------------|----|
| 炸馒头条 .....           | 4  |
| 清淡营养面 .....          | 4  |
| 海鲜大餐 .....           | 5  |
| 素炒玉米三丁 .....         | 6  |
| 小炒猪舌头 .....          | 6  |
| 老鸽子炖盅 .....          | 7  |
| 敏鱼鱼鳔汤 .....          | 8  |
| 鲛鱼 .....             | 8  |
| 中国传统母乳必备餐 .....      | 9  |
| 父爱鸡蛋羹 .....          | 9  |
| 冬瓜瘦肉汤——最有效的瘦身汤 ..... | 10 |
| 煮莲子——秋老虎最静心的主食 ..... | 11 |
| 营养粥——要想瘦就喝粥 .....    | 12 |

## 辅食添加：红了樱桃，绿了芭蕉

|                  |    |
|------------------|----|
| 健康高钙磨牙棒 .....    | 22 |
| 西兰花虾皮面 .....     | 24 |
| 胡萝卜鸡肝泥 .....     | 25 |
| 水果玉米与蛋黄的约会 ..... | 34 |
| 虾的绿色主张 .....     | 35 |
| 夏秋交替之际的一碗面 ..... | 36 |
| 婴儿手撕三明治 .....    | 38 |
| 婴儿蔬菜沙拉 .....     | 40 |
| 秋日里的另类浪漫 .....   | 41 |
| 白菜虾仁鸡蛋羹 .....    | 46 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 鸡蛋蔬菜豆腐虾仁饼 ..... | 46 |
| 自制玉米泥 .....     | 65 |
| 自制番茄酱 .....     | 70 |
| 自制宝宝奶酪 .....    | 69 |

## 花样菜式：东风夜放花千树，更欲落，星如雨

|                |     |
|----------------|-----|
| 胡萝卜炒土豆丝 .....  | 50  |
| 土豆炒苦菜 .....    | 51  |
| 土豆饼 .....      | 51  |
| 百香白菜包 .....    | 60  |
| 白油冬瓜 .....     | 115 |
| 素什锦 .....      | 131 |
| 牛奶炖西兰花 .....   | 128 |
| 丝瓜肉末 .....     | 116 |
| 肉末娃娃菜 .....    | 120 |
| 花色番茄炒蛋 .....   | 104 |
| 火腿鲜蘑炒蛋 .....   | 132 |
| 肉末鸡蛋饼 .....    | 63  |
| 苦瓜小鱼鸡蛋饼 .....  | 66  |
| 爱心玉米南瓜蛋饼 ..... | 71  |
| 山药黄鱼饼 .....    | 77  |
| 蔬菜饼 .....      | 89  |
| 鸡蛋饼 .....      | 90  |
| 韭菜鸡蛋饼 .....    | 114 |
| 香肠蛋饼 .....     | 129 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 番茄蛋饼 .....         | 131 |
| 香酥南瓜土豆饼 .....      | 117 |
| 肉虾小丸子 .....        | 48  |
| 苦瓜小丸子 .....        | 67  |
| 茄汁什锦丸子 .....       | 72  |
| 西红柿肉丸 .....        | 116 |
| 鸡肉小菜团 .....        | 77  |
| 鸡汤什锦豆腐卷 .....      | 62  |
| 鸡蛋肉卷 .....         | 90  |
| 什锦糯米团 .....        | 62  |
| 蜜汁煎三文鱼 .....       | 47  |
| 蛋炒小银鱼 .....        | 61  |
| 鲜虾炒牛奶 .....        | 66  |
| 六宝豆腐盅 .....        | 73  |
| 鳕鱼豆捞 .....         | 74  |
| 团团圆圆 .....         | 78  |
| 煎茄盒 .....          | 79  |
| 嫩菜心炒小牛干 .....      | 98  |
| 牛肉土豆炖黑眼豆 .....     | 99  |
| 牛肉丸炒佛手瓜 .....      | 100 |
| 西兰花胡萝卜炒牛肉丁儿 .....  | 101 |
| 黑木耳大虾肉炖嫩豆腐 .....   | 102 |
| 胡萝卜猪肉末炖嫩豆腐 .....   | 103 |
| 面包飞鱼之西兰花爆炒鸡丁 ..... | 114 |
| 小蘑菇青椒红烧鸡 .....     | 116 |
| 清蒸鱼 .....          | 119 |

## 营养汤羹：斜晖脉脉水悠悠

|                  |     |
|------------------|-----|
| 鱼丸汤 .....        | 30  |
| 鲜鱼豆腐酱汁 .....     | 30  |
| 鱼肉羹 .....        | 30  |
| 虾皮紫菜蛋汤 .....     | 30  |
| 红枣枸杞炖鱼汤 .....    | 47  |
| 白菜鱼丸汤 .....      | 48  |
| 土豆酸辣汤 .....      | 52  |
| 荠菜豆腐羹 .....      | 53  |
| 珍珠丸子汤 .....      | 62  |
| 营养三色蒸蛋 .....     | 68  |
| 紫菜蒸蛋羹 .....      | 80  |
| 生病时的清淡辅食：荠菜豆腐羹   |     |
| 番茄牛小排南瓜土豆汤 ..... | 105 |
| 豆腐鲜虾味增汤 .....    | 119 |
| 金针蛋花汤 .....      | 130 |
| 敲虾汤 .....        | 140 |

## 快乐主食：一川烟草，满城飞絮，梅子黄时雨

|               |     |
|---------------|-----|
| 猪骨浓汤小馄饨 ..... | 49  |
| 鲜虾馄饨 .....    | 86  |
| 水晶蒸饺 .....    | 74  |
| 香茜虾饺 .....    | 137 |
| 法式煎饼 .....    | 87  |
| 中式三明治 .....   | 61  |



|                    |     |                  |     |
|--------------------|-----|------------------|-----|
| 牛奶鸡蛋面包 .....       | 85  | 瑶柱粗粮鱼粥 .....     | 115 |
| 泡在牛奶鸡蛋里的面包 .....   | 88  | 骨头红薯米粥 .....     | 90  |
| 韩式豆浆面 .....        | 54  | 胡萝卜大米粥 .....     | 129 |
| 炒面 .....           | 65  | 五谷杂粮粥 .....      | 86  |
| 西兰花香菇牛骨面 .....     | 60  | 蔬菜粥 .....        | 67  |
| 蟹腿菇牡蛎面 .....       | 75  | 排骨粥 .....        | 118 |
| 猪肝肉丸面 .....        | 78  | 猪肝番茄草菇粥 .....    | 163 |
| 牛肉热汤面 .....        | 80  | 肉末栗子油菜粥 .....    | 163 |
| 黄瓜鸡蛋面 .....        | 130 | 肉末红薯西兰花粥 .....   | 163 |
| 茄肉鸡蛋面 .....        | 91  | 肉末白萝卜南瓜粥 .....   | 164 |
| 西红柿鸡蛋面 .....       | 92  | 肉末豆腐白灵菇菜心粥 ..... | 164 |
| 牛肉青菜面 .....        | 92  | 牛肉香菇红枣粥 .....    | 164 |
| 红烧牛腩面 .....        | 93  | 牛肉彩椒豇豆粥 .....    | 165 |
| 台湾卤肉面 .....        | 93  | 牛肉土豆胡萝卜粥 .....   | 165 |
| 肉末猪肝面 .....        | 94  | 肉末茄子山药粥 .....    | 166 |
| 排骨面 .....          | 94  | 五谷杂粮粥 .....      | 166 |
| 青豆炖鸡面 .....        | 94  | 美味豆腐炒饭 .....     | 68  |
| 鸡汤蘑菇面 .....        | 94  | 鱼片蒸米饭 .....      | 72  |
| 西兰花鸡肉类 .....       | 94  | 芦笋肉末粗粮炒饭 .....   | 117 |
| 油醋面 .....          | 118 | 鸡饭 .....         | 137 |
| 肉酱蕙粉 .....         | 87  | 紫菜饭 .....        | 139 |
| 火腿奶酪丝通心粉 .....     | 107 | 米汉堡 .....        | 140 |
| 木瓜牛小排意粉 .....      | 108 | 最适宜儿童的营养炒饭 ..... | 154 |
| 懒妈必学的西红柿肉酱蕙粉 ..... | 115 |                  |     |
| 双薯鲜虾芸豆粥 .....      | 73  |                  |     |
| 红枣燕麦牛奶粥 .....      | 79  |                  |     |
| 菠菜三文鱼粥 .....       | 106 |                  |     |

## 时尚饮品：人间如梦，一尊还酹明月

一杯盛宴——享受夏末秋初的美好 .....





|            |    |
|------------|----|
| 五谷豆浆 ..... | 54 |
| 莲子豆浆 ..... | 55 |

## 趣味点心：但愿人长久，千里共婵娟

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 庆生字饼干 .....                | 12  |
| 在家为花牛做的百岁宴（比萨、寿司、土豆泥）..... | 12  |
| 红豆酥包 .....                 | 63  |
| 卡通饼干 .....                 | 63  |
| 宝宝蛋糕 .....                 | 75  |
| 奶酪饼干 .....                 | 75  |
| 彩色卷小饼干 .....               | 80  |
| 蛋黄香酥小饼 .....               | 81  |
| 烤海菜米饼 .....                | 69  |
| 迷你小pizza .....             | 88  |
| 香蕉发糕 .....                 | 89  |
| 桂花冰糖糯米藕 .....              | 135 |
| 糯米鸡 .....                  | 136 |
| 比萨 .....                   | 142 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 泡芙——鱼家独门秘籍制作的蛋黄酱馅 .....         | 144 |
| 香香的北海道牛奶土司 .....                | 147 |
| 牛奶小餐包 .....                     | 148 |
| 什锦水果玛芬蛋糕 .....                  | 109 |
| 葡萄干香橙戚风 .....                   | 148 |
| 椰丝果酱小蛋糕 .....                   | 149 |
| 酸奶蛋糕 .....                      | 150 |
| 香葱苏打饼干——让孩子参与DIY饼干的<br>乐趣 ..... | 155 |
| 自制美味儿童肉松 .....                  | 157 |
| “爱之蜜语”——妍妍三岁生日快乐！ .....         | 158 |
| 比萨计划 .....                      | 170 |
| 生日蛋糕 .....                      | 171 |
| 曲奇饼干 .....                      | 171 |
| 泡芙 .....                        | 171 |
| 月饼 .....                        | 171 |



姓 名：范楚卿

出生日期：2009年6月14日

出生地：海南

性格特点：活泼外向，爱笑，喜欢读书，聊天，出游  
有破坏欲望，灵巧好动，极其顽皮

最喜欢的颜色：绿色



## 花牛妈妈的幸福记

花牛妈妈

花牛宝宝是家里的独二代，又是曾外婆的第一个外孙，四世同堂的宝贝疙瘩。从花牛待在妈妈的肚子里开始，各种营养便源源不断地通过妈妈的嘴巴，传达渗透到花牛每一天的健康成长中。妈妈坚信食疗是最安全的途径，在孕期没有吃过一颗药丸子，包括叶酸、钙片、孕妇奶粉等营养补品。每天从食物中摄入的营养，足够提供宝宝的成长，花牛出生体重9斤，身高51厘米，被护士阿姨们快乐地称作“胖美眉”。

### 孕早期的饮食

怀着宝宝时，我已经28岁了。虽然在现代社会里，这个年龄的妈妈是司空见惯的，但从孕妈妈的角度来看，也算是半个高龄产妇了。怀孕前三个月，我的反应极其剧烈，每日晨吐，不能见荤腥油腻，只能依靠清淡的水果和蔬菜牛奶维持体重。

比如，削皮的黄瓜，黄瓜子中含有的维生素E（生育酚），有利于胚胎的生长。尽量选择有机黄瓜，削皮是为了避免农药残留。

比如，去皮的西红柿，既可以补充维生素C，酸甜口味又起到开胃的作用。选购西红柿时，要挑选熟透的，青色的西红柿会引起食用中毒。

比如，苹果可以保护我们的胃，减轻晨吐，更含有叶酸，是食补的途径之一。

再比如，牛奶可以提供足够的钙……

除了有规律的饮食，偶尔才有的食欲，偏偏在半夜发作。有一日，正值过年前，天色已晚，外面起了风，我忽然要吃烤红薯解馋，花牛爸爸只好从热乎乎的被窝里爬起来，披星戴月买回热乎乎甜丝丝的烤红薯，我如狼似虎地夺过来，几口咽了下去。

第四个月开始，终于食欲大开，开荤的第一道菜就是饺子。大概是骨子里的北方血统在此时激发了沉睡已久的味觉。白菜肉虾皮馅的饺子，我整整吃了一个星期都没厌倦。虾皮的钙含量极高，此时宝宝的骨骼也渐渐进入发育高峰期。





## 孕中期的饮食

强烈的饥饿感后知后觉。自从妊娠反应结束，家里的食物是24小时提供的。

“孕妇就是猛吃”——也不知道这是哪来的道理，自从怀了孕，七大姑八大姨就没少说这句话。

“能吃吗？”“能吃就好。”每每听着，总觉得别扭。到底是幸福还是痛苦？“逼着也要吃点，多吃。”天啊，我的头都要痛了，忽然感觉自己从人蜕化成猪了。那就吃吧，不吃对不起家长，不吃对不起孩子，不吃谁都对不起，什么高蛋白，什么有营养就吃什么，每天都把肚皮撑得饱饱的。

蚕蛹鹌鹑，炸着吃。我啃，我啃，我啃啃啃。

吃完了，就睡觉。睡醒了，再吃。孕妇别把自己当人看，为了孩子，我们要吃，猛吃，努力吃，大胆吃，能怎么吃就怎么吃，吃吐了，吐了怎么啦？吐了再吃。

### 疯狂孕妇疯狂进食

嘿嘿，吃饭啦！吃饭是体力活吗？吃得好累，嘴巴抽筋啦。花牛爱吃大油水的东西，今天我做了炸馒头和炸里脊来满足这个小东西。蘸着鸡蛋液炸，一面酥软，一面酥脆。花牛外婆过年的时候，从家乡带来些红肠，也一并炸了吃。吃饭时，花牛爸很满意有整块的大肉吃，花牛这口味可真像他爹。

晚上吃了油水，白天一定要清淡点，平衡一下。给自己做了一碗面，花牛似乎很饿，一直在肚子里动来动去，别催啦，老妈这就吃饭。

吃完饭就是水果时间了，陆陆续续吃些水果，退火气又爽口。白开水喝着没味道，用西瓜煮水，发现非常难喝，难过了一下午。吃了一只木瓜，心情好些了。好多人都害怕木瓜子，仔细看看还真是有点恐怖。

#### 炸馒头条：

材料：馒头、鸡蛋。

调味酱：番茄沙司。

做法：馒头切成条，裹一层鸡蛋液，油炸至金黄色。



#### 清淡营养面：

材料：乌冬面、酸黄瓜、蔬菜、蘑菇。

调料：生抽、橄榄油。

做法：用开水余熟。

