

1~5岁婴幼儿最需要的60道营养食谱

幼儿健康厨房



《妈妈宝宝》杂志编辑部◎著

5大妙招，让宝宝爱上蔬菜！
8大技巧，让宝宝乖乖吃饭！
7种食物，自然提升免疫力！
11种食谱，让宝宝头脑更聪明！

新手父母轻松做，心肝宝贝快乐吃！

集合3位专家、4位医师、8位营养师
精心设计的完整食谱、健康指南

食谱包含主食、汤品、点心、饮料，餐餐美味又营养
贴心提供每道食谱成分及热量分析

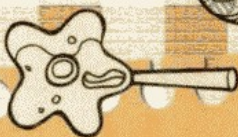


重庆出版集团 重庆出版社



1~5岁婴幼儿最需要的60道营养食谱

幼儿健康厨房



第一章 开始为宝贝准备营养料理 选购卫生与健康兼具的最佳食材

第二章 面对偏食小宝贝有妙招

改变孩子拒吃蔬菜的5个方法

让宝宝爱上米料理

什锦粥(1-2岁)

五谷珍珠堡(3-5岁)

让宝宝不害怕菜味

菠菜鸡丝汤(1-2岁)

健康生菜包(3-5岁)

让宝宝不拒绝吃肉

鸡肉丝面线(1-2岁)

心形PIZZA(3-5岁)

让宝宝喜欢吃鱼

鱼香蒸蛋(1-2岁)

焗烤番茄(3-5岁)

让宝宝吃出好骨气

熏鸡马铃薯(1-2岁)

牛奶火锅(3-5岁)

第三章 宝贝吃出聪明 开心成长

9种食物, 吃出宝宝的免疫力和聪明脑

吃出宝宝的聪明头脑

鸡肉蔬菜粥(1-2岁)

海陆高纤三明治(3-5岁)

照顾宝贝的视力

胡萝卜番薯球(1-2岁)

风味胡萝卜冰球(3-5岁)

解决宝贝肠胃问题

酸奶水果百汇(1-2岁)

海陆蔬菜羹(3-5岁)

帮助宝贝成长发育

罗宋烩饭(1-2岁)

缤纷水果饭团(1-2岁)

强化宝贝免疫力

免疫香蕉饮(1-2岁)

保力蔬菜船(3-5岁)

第四章 兼顾健康与营养的饮食

低卡轻食餐

黄金蛋(1-2岁)

青蔬鸡肉卷(3-5岁)

食补滋养餐

山药鸡腿仁丸汤(1-2岁)

薏仁炖棒腿(3-5岁)

附录

上班族家长必看

——宝宝的3种健康外食提案

让宝宝爱吃蔬菜 调理蔬菜的三个妙招(详见本书第24页)



TIP 1 装饰花巧思

运用宝宝喜爱的巧克力玉米片或者糖果当装饰



TIP 2 蔬菜切细细

蔬菜切得越细越好, 可降低气味并从视觉诱导



TIP 3 装饰花巧思

以玉米脆片或蔓越莓的自然甜味, 取代人工糖料

建议上架: 畅销·食谱·幼儿

ISBN 978-7-229-04131-1



9 787229 041311 >

定价: 29.80元

1~5岁婴幼儿最需要的60道营养食谱

幼儿健康厨房

《妈妈宝宝》杂志编辑部◎著



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿健康厨房 /《妈妈宝宝》杂志编辑部著. — 重庆:重庆出版社, 2011.9

ISBN 978-7-229-04131-1

I. ①幼… II. ①妈… III. ①婴幼儿—保健—菜谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第109458号

本书简体中文版由台湾城邦文化事业股份有限公司授权重庆出版社出版。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

版贸核渝字(2010)第163号

幼儿健康厨房

YOU, ER JIANKANG CHUFANG

《妈妈宝宝》杂志编辑部 著

出 版 人:罗小卫

责任编辑:钟丽娟

装帧设计:重庆出版集团艺术设计有限公司·蒋忠智·刘沂鑫



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路205号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

自贡新华印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchui@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm×1 092mm 1/16 印张: 7.75

2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

ISBN 978-7-229-04131-1

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究





推荐序一

用食材帮孩子打造健康的身体

对天下的妈咪而言，孩子是上天所赐予的最美的礼物。期许小孩平安健康长大是每个母亲的最大愿望。回想起当时初为人母的我，为了让女儿吃得健康，每天总是费尽心思将精心设计的餐点呈现在孩子面前，期待她开心地吃完，但是，孩子总是挑嘴，他们喜欢的食物不一定适合他们的健康需求。这些恼人的问题总是困扰着我，相信您也有相同经历。

从事多年食品安全及饮食营养教育的我，深深了解“事前的保养远比事后的照顾来得简单”，因此，为了改善女儿因偏食造成的营养摄取不均衡，我开始针对女儿的饮食习惯做研究，也与其他新手妈妈一起交换心得。从这之中，我发现多数孩子从一岁时，就会出现挑食的情况，尤其是对毫无颜色的米饭、有涩味的蔬菜皆毫无兴趣，并且特别抗拒海鲜类的食物。

除了改善偏食的习惯，让孩子能拥有足够的营养外，多数母亲也期望孩子能“赢在起跑点”，希望他能更聪明、发育更好、视力100分，更重要的是拥有健全的免疫力。我也不例外，因此我选择从食材中帮孩子打造健康的身体，由内而外让孩子能高人一等。也会借由食材的各种营养功能，帮孩子修补受损的身体，让他好得更快。对我来说，食材是打造健康的“法宝”，从女儿成长的这些日子里，我每天花费多数时间待在厨房DIY，希望能让女儿开开心心地摄取到完整的营养。现在看到孩子健健康康、活泼的样貌，那些努力是值得的。

希望借由本书邀请您一同在书中做个交流，一起享受亲手抚育新生命过程的点滴。

实践大学食品营养系助理教授 黄乃芸

推荐序二

一本解决家有偏食儿的实用健康食谱

谈到色香味俱全的美食，相信菜还未上桌，早已让人垂涎欲滴、食指大动，很想大快朵颐一番。但是，美食是不是对孩子起不了作用呢？否则，为什么常听到周边的亲朋好友、同事，经常为了孩子“吃”的问题，而大伤脑筋。有的孩子只吃肉，不吃青菜；有些孩子爱吃甜食，讨厌吃米饭；甚至有些孩子看到鱼，就掩鼻而逃。千奇百怪的问题，真是让妈妈们欲哭无泪哦！

其实针对幼儿的饮食问题，除了重视营养均衡之外，妈妈们不妨在孩子的食材与容器上多花一些巧思，例如，若孩子不喜欢吃饭，你却硬要他吃，当然就会上演一出你喂、他吐的戏码，搞得双方筋疲力竭。如果，你把米饭烹调成香Q的糯米丸子，或是便于孩子咀嚼的什锦粥、糙米健康粥，你想孩子会不会更容易接受呢？

《幼儿健康厨房》是针对妈妈在幼儿饮食上的需求与困扰，所精心设计的幼儿食谱书。在此书里，提供了各种偏食孩子的饮食规划——让宝宝爱上米料理、让宝宝不害怕菜味、让宝宝不拒绝吃肉、让宝宝喜欢吃鱼，到让宝宝吃出好骨气，同时还规划了让宝宝吃出聪明、开心成长的食谱，这都是编者精心策划的幼儿饮食菜单，绝对是一本解决家有偏食儿的实用健康食谱，值得你善加利用。

《bobo 小天才》杂志社长 邓懿贞

第一章 开始为宝贝准备营养料理

- 选购卫生与健康兼具的最佳食材 003

第二章 面对偏食小宝贝有妙招

- 建立正确饮食观 孩子吃得健康 007
- 改变孩子拒吃蔬菜的 5 个方法 014

偏食对策系列 2-1 不爱吃饭 怎么办？

调理三大步，让宝贝爱上米料理！ 018

- 什锦粥 (1-2 岁) ■ 糙米健康粥 (3-5 岁)
- 五谷珍珠堡 (3-5 岁) ■ 清香杂粮粥 (3-5 岁)
- 香 Q 糯米丸子 (3-5 岁)

偏食对策系列 2-2 不爱吃蔬菜 怎么办？

调理蔬菜有步骤，让宝贝不害怕菜味！ 024

- 菠菜鸡丝汤 (1-2 岁) ■ 高纤营养豆奶 (1-2 岁)
- 豆腐堡 (3-5 岁) ■ 香烤洋芋 (3-5 岁)
- 健康生菜包 (3-5 岁)

偏食对策系列 2-3 不爱吃肉 怎么办？

处理肉类有步骤，让宝贝不拒绝吃肉！ 030

- 鸡肉丝面线 (1-2 岁) ■ 心形 PIZZA (3-5 岁)
- 炒乌龙面 (3-5 岁) ■ 豆腐烩饭 (3-5 岁)
- 羊肉茼蒿 (3-5 岁)



偏食对策系列 2-4 不爱吃鱼 怎么办？

处理鱼肉有步骤，让宝宝喜欢吃鱼！ 036

- 鱼香蒸蛋（1-2岁） ■ 拨鱼汤（1-2岁）
- 焗烤番茄（3-5岁） ■ 豆腐鲜鱼块（3-5岁）
- 可口鲑鱼炒饭（3-5岁）

偏食对策系列 2-5 不爱喝牛奶 怎么办？

调理 3 步骤，让宝宝吃出好骨气！ 042

- 熏鸡马铃薯（1-2岁） ■ 焦糖布丁（1-2岁）
- 奶油意大利通心面（3-5岁） ■ 牛奶火锅（3-5岁）
- 松饼总汇（3-5岁）

第三章 宝贝吃出聪明 开心成长

- 9 种食物，吃出宝宝的免疫力和聪明脑 049
- 过敏儿的饮食大计 053

成长系列 3-1 吃出宝宝的聪明头脑 056

- 鸡肉蔬菜粥（1-2岁） ■ 翡翠鸡蓉汤（1-2岁）
- 香葱鸡煲饭（3-5岁） ■ 海陆高纤三明治（3-5岁）
- 日式亲子丼（3-5岁）





成长系列 3-2 照顾宝贝的视力 062

- 胡萝卜红薯球 (1-2 岁) ■ 南瓜玉米浓汤 (1-2 岁)
- 风味胡萝卜冰球 (3-5 岁) ■ 素纤可乐饼 (3-5 岁)
- 焗烤牛肉通心面 (3-5 岁)

成长系列 3-3 解决宝贝肠胃问题 068

- 酸奶水果百汇 (1-2 岁) ■ 水果奶冻 (1-2 岁)
- 海陆蔬菜羹 (3-5 岁) ■ 柳橙鲑鱼沙拉 (3-5 岁)
- 蔬菜浓汤 (3-5 岁)

成长系列 3-4 帮助宝贝成长发育 074

- 罗宋烩饭 (1-2 岁) ■ 彩色鸡肉沙拉 (1-2 岁)
- 白玉炖鸡丝 (3-5 岁) ■ 海陆蛋卷饭 (3-5 岁)
- 缤纷水果饭团 (1-2 岁)

成长系列 3-5 强化宝贝免疫力 080

- 香甜南瓜汤 (1-2 岁) ■ 免疫香蕉饮 (1-2 岁)
- 消暑丝瓜炒鸡丁 (3-5 岁) ■ 保力蔬菜船 (3-5 岁)
- 活力蔬果汁 (3-5 岁)



第四章 兼顾健康与营养的饮食

- 不要养出一个胖宝宝 087

健康系列 4-1 低卡轻食餐

调理三大步，宝宝轻松减重不挨饿！ 094

- 黄金蛋（1-2岁） ■ 凉瓜奶昔（1-2岁）
- 青蔬鸡肉卷（3-5岁） ■ 海陆爽口菜饭（3-5岁）
- 风味酸奶（3-5岁）

健康系列 4-2 食补滋养餐

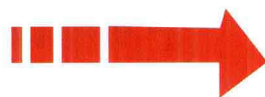
调理三大步，食补美味没药味！ 100

- 山药鸡腿仁丸汤（1-2岁） ■ 紫米红枣粥（1-2岁）
- 薏仁炖棒棒腿（3-5岁） ■ 嫩鲜煲（3-5岁）
- 菠菜甜蛋汤（3-5岁）

附录

- 上班族家长必看宝宝的3种健康外食提案 107
 - 吃素的宝宝长不高？ 112
-

幼儿 健康厨房



第一章

开始为宝贝 准备营养料理



模特儿 / 宝宝曾子恩



当妈咪在烦恼
一日三餐该煮什么的时候，
是否曾想过该如何选择符合标准且健康又卫生的食材呢？

其实方法很简单，
只要到环境卫生且管理良好的卖场，
选择包装上印有合格标志的食物，
再加上一点点小技巧判断，
就能为全家人烹煮出最美味的料理啰！

选购**卫生与健康兼具** 的**最佳食材**

各类食材选择妙招

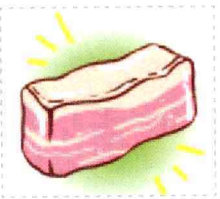
至于各类食材该如何选择呢？两位专家共同提出以下的购买妙招：



鱼肉 选择鱼肉时，最重要的是要看鱼眼睛，必须要有光泽，肉质要有弹性、鱼鳞片要保持完整有光泽。如果眼睛清晰透明，表示这条鱼刚杀不久；如果是浑浊的，就表示已经死了一段时间，可能会不新鲜。另外，所谓肉质要有弹性，是指按下去时可立刻弹回，而不是就凹陷下去了。最后还有一点很重要的，就是不能有鱼腥味，一般人都以为鱼肉有鱼腥味是很正常的，其实真正新鲜的鱼是没有味道的，一定得格外注意。



牛肉 牛、羊肉均属于红肉，所以要选择肉质呈鲜红色的较好，但其实随着出产地不同，肉的颜色会有些许的差别，例如：澳洲牛因为吃草，所以肉质呈现暗红色；日本和牛即大家熟知的“霜降牛肉”则为粉红色；美国牛肉由于脂肪含量高而呈鲜红色。假如肉质颜色为深褐色，就表示不新鲜；还有一般的牛肉都会有湿润感，干干的也不要选，另外，有血块的也不好，最好选择在卖场中有低温处理的比较保险；回家后，也记得要冷冻保存。



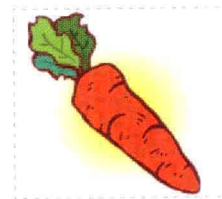
猪肉 选择猪肉时，肉色为粉红色的最佳，那种有水渗出来、白白的、软软的、呈猪肝色的猪肉千万不要买。另外，选择内脏时，要注意有没有疑似肿瘤的突起异物；如果是大肠的话，可以外翻看一下，尤其是大肠头，由于外接肛门，很容易有寄生虫的存在。另外，选择内脏时，就要选择光滑、有水分，要注意，外表若有肿块、斑点等不正常的现象，很可能是病猪，也不要选购。



鸡肉 由于禽流感的威胁一直存在，因此，黄乃芸博士建议大家，最好不要到传统市场购买现宰的鸡肉，因为鸡很容易感染到人畜共有的疾病，而传统市场中的鸡多半没有经过屠宰前的检查，很容易忽略卫生的环节。但在大卖场里购买经过低温冷藏的鸡肉，则是已经做了屠宰前的检查，除了疾病之外，只要检查出有任何的药物残留就不合格。之后，还必须经过制度化的包装、冷藏处理后，才能进卖场贩售，尤其是包装上会有明确标示，包括产品名、出产地及日期，可令妈咪安心选购。



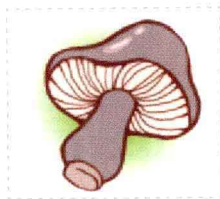
一般蔬菜 蔬菜最好选择当季栽种的时蔬，由于量多、好种植，农药残留的问题自然也会比较少。如果是在大卖场购买的蔬菜，最好选择有“无公害”认证的产品。尽量不要购买路边不明来路的蔬菜，因为没有经过检验，也容易有农药残留过多的问题。选购根茎类的蔬菜时，要注意外观完整、芽眼不要太多、外表平滑的较好；至于有叶蔬菜，则要选择叶子完整、叶干新鲜饱满且颜色正确的蔬菜较好。



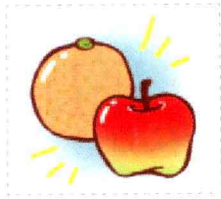
有机蔬菜 经过统计，有30%的癌症是由食物造成的，长期以来，吃下过多的农药，残留体内后容易导致身体产生抗药性，经过20年~30年后，很可能因为造成DNA变化而产生病变。因此现在流行食用不施化学肥料的有机蔬菜，即所谓的“有机蔬菜”。由于不施化学农药，难免有虫啃食，外型也会丑一些，加上难种植，所以价格上略显昂贵，不过，这对身体健康比较好，若经济能力许可，妈咪们不妨多多选用。



乳制品 选择牛乳时，最好选择标有“QS”的，表示这是质量安全的食品。另外，也要注意保存期限与冷藏温度。如果是酸奶，最好挑选低糖的，开封后，先闻一下味道，若有异味和凝固物质则不要食用。没有喝完的话，记得一定要冷藏，如果是大罐装的，最好不要直接拿着瓶子对嘴喝，而是倒在杯子里，以确保品质不会变化。另外，黄乃芸博士提醒大家，由于牛初乳中含有许多人体所不能食用的物质，只适合给小牛喝，因此最好不要拿来饮用。



菇类 挑选生鲜菇类，记得要看伞的部分，要饱满、有鲜度。以香菇为例，新鲜的香菇颜色不会太深（暗褐色的通常为老香菇），而且记得要选纹路清楚的较好。在大卖场购买的话，包装完整很重要，而香菇最好选择大小均匀、完整，且是置于冷藏柜中干燥的，不要选已经泡过水的，容易有漂白作用。回家后，记得要把没用完的香菇放置冰箱冷藏，不要先泡水，以免烂掉。除此之外，还有金针菇、洋菇、杏鲍菇、鸿喜菇等，都是健康营养且热量低的好食材。



水果 建议选择当季水果较好，而且尽量支持国内农产品，不但质量好、新鲜又多样化。除此之外，不论选购任何水果，最好都选择形状饱满、纹路完整、肉质有弹性不过软的，有蒂的水果则要选择干燥一点的较好。购买樱桃、水蜜桃、草莓等较娇贵的水果时，则应在冷藏前先将水分吸掉，再连同包装盒放进冰箱，避免水果烂掉而不能食用。



冷冻食品 选择卖场中的冷冻食品时，记得外包装上不要有结霜，那表示控温不好，已经失温了，务必要找包装干净、没有破损、标示清楚（包括厂商名、制造日期、成分、调味料比例等）的。如果是肉类制品，千万不要选择颜色变黑的，还要注意卖场的冷藏温度和处理方法。有时卖场工作人员进出的门没有关紧，不妨借机观察一下里面的卫生状况，如果很干净，你就可以安心在此卖场购买食物。

说 到选择食材，有经验的妈咪们都会说出一大堆原则，但当前新闻时常出现不法商人贩售黑心食物的报道，看得大家胆战心惊，实在不知道该如何正确判断卫生新鲜的食材。为此，实践大学食品营养与保健生技学系助理教授黄乃芸博士和CAS优良农产品发展协会验证组组长蔡弘聪提出以下参考原则，作为妈咪选购食材的基本依据。

1. 卖场环境：选择鱼肉时，务必要看一下卖场的环境卫生与放置鱼的水干不干净、冰箱冷藏的温度够不够冷等。
2. CAS 标章：最好选择印有“CAS 优良食品”

标章的食品，才能确保卫生及质量。

3. 包装完整：购买的时候要看一下包装的完整性，尤其是真空包装的产品，有破损的，千万不要购买。
4. 储藏温度：如果是需要冷藏的食品温度必须要在 7°C 以下；如果是需要冷冻的食品，则必须要在零下 18°C 以下才算合格。
5. 保存期限：到大卖场购买食材，最重要的就是保存期限，有时候管理松散的卖场会忘记将过期的食品下架，所以消费者自己要注意检视保存期限。

◎ 常见标志报你知



“QS”标志 “QS”是英文“Quality Safety”的缩写，意为“质量安全”，表明食品符合质量安全的基本要求。据国家规定，国内从事米、面、油、酱油、醋的加工食品，肉制品、乳制品、饮料、调味品、方便面、饼干、罐头等必须有“QS”标志方可出厂销售。



无公害农产品标志 该标志图案由麦穗、对钩和“无公害农产品”字样组成。麦穗代表农产品，对钩表示合格，金色寓意成熟和丰收，绿色象征环保和安全。无公害农产品能够把有毒有害物质控制在一定范围内，主要强调其安全性，是最基本最起码的市场准入标准，普通食品都应达到这一要求。



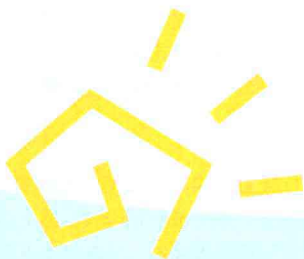
绿色食品标志 与环境保护有关的事物，国际上通常都冠之以“绿色”字样，目的是突出这类食物与良好的生态环境有关，涉及到食品的事物定名为“绿色食品”。绿色食品的级别比“无公害农产品”高。



有机食品标志 有机食品包括粮食、蔬菜、水果、奶制品、水产品、禽畜产品、调料等。这类食品在生产加工过程中不得使用人工合成的化肥、农药和添加剂。对生产环境和品质控制的要求非常严格，是更高标准的安全食品。目前，在我国产量还非常少。

第二章

面对偏食小宝贝 有妙招



模特儿 / 宝宝李士宇



希望孩子健康地成长，
均衡摄取各种营养素是关键。

如何让孩子吃得营养又健康，
不妨先从建立正确的饮食观念开始。

建立正确饮食观 孩子吃得健康

咨询／新光吴火狮纪念医院小儿科主治医师 刘明发 台北市立联合医院仁爱院区营养师 张惠萍
摄影／江建勋 服装提供／mayoral 美悦儿童装 演出／宝宝陈敬达·林子轩