

[韩]朴熙兰 / 著 沈蓉 / 译

妈妈牌 蔬菜美食

改变孩子偏食习惯的
奇迹菜单



妈妈牌蔬菜美食

——改变孩子偏食习惯的奇迹菜单

[韩]朴熙兰 著 沈蓉 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

엄마표 채소밥상: 편식하는 아이 식습관 고치는 기적의 레시피

Copyright © 2012 by Park hee ran & Login Book

All rights reserved.

Original Korean edition was published by Login Book in 2012

Simplified Chinese Translation Copyright© 2014 by Publishing House of Electronics Industry

Chinese translation rights arranged with 2012 Login Book through AnyCraft-HUB Corp., Seoul, Korea & Beijing Kareka Consultation Center, Beijing, China.

本书中文简体版专有出版权由Login Book授予电子工业出版社。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

版权贸易合同登记号 图字：01-2014-5482

图书在版编目（CIP）数据

妈妈牌蔬菜美食：改变孩子偏食习惯的奇迹菜单 / (韩) 朴熙兰著；沈蓉译. —北京：电子工业出版社，2015.5

ISBN 978-7-121-25193-1

I. ①妈… II. ①朴… ②沈… III. ①素菜—食谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第298037号

策划编辑：张莉莉

责任编辑：王树伟

特约编辑：赵树刚

印刷：北京天宇星印刷厂

装订：北京天宇星印刷厂

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：720×1000 1/16 印张：11.25 字数：288千字

版次：2015年5月第1版

印次：2015年5月第1次印刷

定价：59.80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zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



- 004 序 孩子的饮食习惯，受妈妈的影响

第一部分 孩子饮食的改变计划

- 012 孩子的饮食实践篇——消除偏食的蔬菜烹饪五定律
- 016 生活中可实践的——零偏食五阶段指导
- 023 孩子亲自照料的家庭小院——偏食孩子的蔬菜食谱中，必食的10种新鲜蔬菜
- 024 自始至终让孩子自己动手——**苗芽蔬菜**
- 026 用剪刀咔嚓咔嚓地剪！让孩子收获——**大葱**
- 028 名副其实，富含维生素的——**鸡毛菜**
- 030 自己种会更爱吃的——**生菜**
- 032 全部都能吃的——**芥蓝**
- 034 营养和牛奶一样丰富的绿色蔬菜——**香菜**
- 036 富含蛋白质的——**四季豆**
- 038 和西红柿相近的——**小番茄**
- 040 收获时让人感动的——**20日萝卜**
- 042 漂亮又小巧的根茎蔬菜——**迷你胡萝卜**
- 044 不要忽略味道——用妈妈牌食材调味
- 048 亲手制作妈妈牌天然调味料
- 048 事先准备的——**妈妈牌调味包**
- 049 妈妈制作更健康的——**蔬菜粉末调味料**
- 050 比售卖的调味汁美味的——**妈妈牌番茄酱**
- 051 放心地吃吧——**妈妈牌红醋蛋黄酱**
- 052 高营养的自制品——**胡萝卜苹果酱**
- 053 看得见的美味——**西兰花酱**
- 054 只有妈妈会做的——**萝卜酱**
- 055 酸甜细腻的沙拉酱——**酸奶沙拉酱**
- 056 孩子必需的15种蔬菜——巧妙烹饪的蔬菜使用解说
- 062 妈妈牌蔬菜美食食谱——精确的计量法



第二部分 妈妈制作的蔬菜美食



第一类

从1岁开始准备的
均衡美食——
蔬菜营养粥



- 068 营养与美味兼备的——**豆子蟹肉粥**
- 070 口感润滑的——**南瓜土豆粥**
- 072 让肚子舒适的——**紫甘蓝蘑菇粥**
- 074 为婴幼儿特制的——**牛肉洋葱粥**
- 076 实实在在的健康粥——**红椒鳗鱼粥**
- 078 香醇的——**紫菜芝麻粥**
- 080 全是孩子喜欢的食材的——**红薯鸡胸肉粥**
- 082 碧绿新鲜的——**西兰花章鱼粥**
- 084 酸酸的——**西红柿蛤蚌粥**
- 086 浓香味醇的——**大酱紫苏粥**

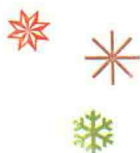




- 090 幼苗中富含营养——**苗芽菜鸡蛋拌饭**
- 092 安心给孩子吃的食品——**绿豆芽、鸡毛菜米线**
- 094 妈妈和孩子都喜欢的——**鱿鱼韭菜炒饭**
- 096 随意添加材料的——**菠菜番茄意大利面**
- 098 没有肉同样美味的——**菌菇甜椒炒饭**
- 100 全家人都喜欢的——**萝卜豆芽饭&酱汁**
- 102 像零食一样食用的——**糙米玉米大豆饭团**
- 104 碧绿热乎的——**西兰花土豆面片汤**
- 106 酸酸甜甜的一盘——**黄瓜莲藕炸豆腐寿司**
- 108 养眼又美味的——**五色蔬菜咖喱饭**



- 112 嚼起来酸酸的异色泡菜——**西红柿泡菜**
- 114 和白菜相像的青菜——**青菜泡菜**
- 116 和孩子一起制作的——**星形水泡菜**
- 118 比萝卜泡菜爽口的——**凉拌茼蒿**
- 120 抓住孩子胃口的——**白黄瓜泡菜**
- 122 妈妈牌健康的——**甜椒黄瓜腌菜**
- 124 补充营养的日常小菜——**银杏核桃炒银鱼**
- 126 甜味小菜——**莲藕花生腌菜**
- 128 香甜细腻的——**红薯酱牛肉**
- 130 让人整天心情愉悦的——**三色菜**





第四类

营养不够时的
补充品——
营养蔬菜小零食

- 134 蓬松的营养零食——**四季豆葡萄干松饼**
- 136 满是蔬菜的——**鸡胸肉蔬菜沙拉**
- 138 五颜六色的人气零食——**胡萝卜玉米华夫饼**
- 140 又香又脆的——**土豆韭菜煎饼**
- 142 含有甜甜果酱的——**南瓜派**
- 144 孩子们也爱吃的糕饼——**栗子花生药食**
- 146 用酱油调味的皇家小吃——**卷心菜酱油炒年糕**
- 148 用蔬菜制作的饼干——**蔬菜片**
- 150 能一口吞下的——**生菜越南卷**
- 152 吃起来很有趣的——**胡萝卜西兰花兔子便当**
- 154 孩子们心爱的——**三明治卷**



第五类

让孩子们喜欢的
食物更健康——
特别的蔬菜
料理

- 158 每天都想吃的——**辣味炒鸡**
- 160 满口都是蔬菜水果的——**水果炖排骨**
- 162 不含肉类豆腐制作的——**豆腐牛排**
- 164 含蔬菜的——**芝士炸猪排**
- 166 一个个拔下来吃的乐趣——**迷你烤串**
- 168 清香素淡的——**大豆比萨**
- 170 孩子们一口一个的——**豆腐豆芽手工水饺**
- 172 像孩子手掌大小的——**迷你手工汉堡**
- 174 用各类食材做出相同的味道——**调味蘑菇烤肉**
- 176 妈妈牌自制——**手工肉丸**



妈妈牌蔬菜美食

——改变孩子偏食习惯的奇迹菜单

[韩]朴熙兰 著 沈蓉 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

엄마표 채소밥상: 편식하는 아이 식습관 고치는 기적의 레시피

Copyright © 2012 by Park hee ran & Login Book

All rights reserved.

Original Korean edition was published by Login Book in 2012

Simplified Chinese Translation Copyright© 2014 by Publishing House of Electronics Industry

Chinese translation rights arranged with 2012 Login Book through AnyCraft-HUB Corp., Seoul, Korea & Beijing Kareka Consultation Center, Beijing, China.

本书中文简体版专有出版权由Login Book授予电子工业出版社。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

版权贸易合同登记号 图字：01-2014-5482

图书在版编目（CIP）数据

妈妈牌蔬菜美食：改变孩子偏食习惯的奇迹菜单 / (韩) 朴熙兰著；沈蓉译.—北京：电子工业出版社，2015.5

ISBN 978-7-121-25193-1

I. ①妈… II. ①朴… ②沈… III. ①素菜—食谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第298037号

策划编辑：张莉莉

责任编辑：王树伟

特约编辑：赵树刚

印刷：北京天宇星印刷厂

装订：北京天宇星印刷厂

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：720×1000 1/16 印张：11.25 字数：288千字

版次：2015年5月第1版

印次：2015年5月第1次印刷

定价：59.80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zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

妈妈牌 蔬菜美食

——改变孩子偏食习惯的奇迹菜单





序

孩子的饮食习惯， 受妈妈的影响

要说养育孩子最费心的地方，当然就是培养孩子良好的饮食习惯了。

实际上这也是孩子成长发展中非常重要的方面。

孩子们不像妈妈希望的那样好好吃饭，准备好的饭菜也不是每样都吃。

就像青蛙一样，对妈妈让他们吃的东西毫无兴趣，却对不让他们吃的东西更好奇。

尤其是让孩子吃蔬菜，是每个妈妈都要走过的关卡。

最好孩子们都爱吃蔬菜，可他们却偏偏贪吃肉和零食。

但是，孩子们从出生开始就这样讨厌蔬菜吗？

真相众所周知。

饮食习惯是可以改变的。

在来不及改变之前，迫切需要妈妈们努力培养孩子的口味。

在孩子学走路时，没有会因为孩子站不稳而急躁焦心的妈妈。

只有等着孩子一天一天变化，慢慢引导他的非常有耐心的妈妈。

回头想想那时候的心境会怎么样呢？

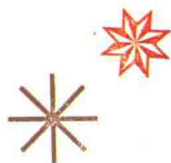
与其一味地强迫孩子吃蔬菜，

不如逐渐在孩子的日常饮食中增加蔬菜，

一步一步地消除孩子对蔬菜的排斥。

给孩子吃蔬菜之前，让他爱上蔬菜很重要。





一边和妈妈一起玩乐一边亲自种植蔬菜，这是培养孩子对蔬菜的喜爱之非常好的方法。

如果孩子们对蔬菜产生了兴趣，就会对它们产生令家长们都吃惊的注意力与关心。

亲自收获的蔬菜，亲自制作的蔬菜料理，

有趣的故事和习惯了的吃饭时间能让孩子更直接地参与进来。

即使只记住“使用相同分量的蔬菜和肉类烹饪！”这样简单的定律，

也会使制作蔬菜料理变得简单一点。

和孩子一起建一个小院子，稍加装饰，孩子就又多了一个游乐园，每天观察蔬菜也成了享受。

育儿过程中，孩子的变化都源于父母的变化，这适用于任何状况。

妈妈稍微费一些心思，给孩子创造爱上蔬菜的环境，

随之而来的孩子饮食习惯的改善与健康的成长是给妈妈最好的礼物。

2012年5月

朴熙兰



004 序 孩子的饮食习惯，受妈妈的影响

第一部分 孩子饮食的改变计划

012 孩子的饮食实践篇——消除偏食的蔬菜烹饪五定律

016 生活中可实践的——零偏食五阶段指导

023 孩子亲自照料的家庭小院——偏食孩子的蔬菜食谱中，必食的10种新鲜蔬菜

024 自始至终让孩子自己动手——**苗芽蔬菜**

026 用剪刀咔嚓咔嚓地剪！让孩子收获——**大葱**

028 名副其实，富含维生素的——**鸡毛菜**

030 自己种会更爱吃的——**生菜**

032 全部都能吃的——**芥蓝**

034 营养和牛奶一样丰富的绿色蔬菜——**香菜**

036 富含蛋白质的——**四季豆**

038 和西红柿相近的——**小番茄**

040 收获时让人感动的——**20日萝卜**

042 漂亮又小巧的根茎蔬菜——**迷你胡萝卜**

044 不要忽略味道——用妈妈牌食材调味

048 亲手制作妈妈牌天然调味料

048 事先准备的——**妈妈牌调味包**

049 妈妈制作更健康的——**蔬菜粉末调味料**

050 比售卖的调味汁美味的——**妈妈牌番茄酱**

051 放心地吃吧——**妈妈牌红醋蛋黄酱**

052 高营养的自制品——**胡萝卜苹果酱**

053 看得见的美味——**西兰花酱**

054 只有妈妈会做的——**萝卜酱**

055 酸甜细腻的沙拉酱——**酸奶沙拉酱**

056 孩子必需的15种蔬菜——巧妙烹饪的蔬菜使用解说

062 妈妈牌蔬菜美食食谱——精确的计量法



第二部分 妈妈制作的蔬菜美食

第一类

从1岁开始准备的
均衡美食——
蔬菜营养粥

- 068 营养与美味兼备的——**豆子蟹肉粥**
- 070 口感润滑的——**南瓜土豆粥**
- 072 让肚子舒适的——**紫甘蓝蘑菇粥**
- 074 为婴幼儿特制的——**牛肉洋葱粥**
- 076 实实在在的健康粥——**红椒鳗鱼粥**
- 078 香醇的——**紫菜芝麻粥**
- 080 全是孩子喜欢的食材的——**红薯鸡胸肉粥**
- 082 碧绿新鲜的——**西兰花章鱼粥**
- 084 酸酸的——**西红柿蛤蚌粥**
- 086 浓香味醇的——**大酱紫苏粥**





第二类

和妈妈两个人
一起吃的——
碗式料理

- 090 幼苗中富含营养——**苗芽菜鸡蛋拌饭**
- 092 安心给孩子吃的食品——**绿豆芽、鸡毛菜米线**
- 094 妈妈和孩子都喜欢的——**鱿鱼韭菜炒饭**
- 096 随意添加材料的——**菠菜番茄意大利面**
- 098 没有肉同样美味的——**菌菇甜椒炒饭**
- 100 全家人都喜欢的——**萝卜豆芽饭&酱汁**
- 102 像零食一样食用的——**糙米玉米大豆饭团**
- 104 碧绿热乎的——**西兰花土豆面片汤**
- 106 酸酸甜甜的一盘——**黄瓜莲藕炸豆腐寿司**
- 108 养眼又美味的——**五色蔬菜咖喱饭**



第三类

儿童食用的——
爽口蔬菜菜肴

- 112 嚼起来酸酸的异色泡菜——**西红柿泡菜**
- 114 和白菜相像的青菜——**青菜泡菜**
- 116 和孩子一起制作的——**星形水泡菜**
- 118 比萝卜泡菜爽口的——**凉拌茼蒿**
- 120 抓住孩子胃口的——**白黄瓜泡菜**
- 122 妈妈牌健康的——**甜椒黄瓜腌菜**
- 124 补充营养的日常小菜——**银杏核桃炒银鱼**
- 126 甜味小菜——**莲藕花生腌菜**
- 128 香甜细腻的——**红薯酱牛肉**
- 130 让人整天心情愉悦的——**三色菜**





第四类

营养不够时的
补充品——
营养蔬菜小零食

- 134 蓬松的营养零食——**四季豆葡萄干松饼**
- 136 满是蔬菜的——**鸡胸肉蔬菜沙拉**
- 138 五颜六色的人气零食——**胡萝卜玉米华夫饼**
- 140 又香又脆的——**土豆韭菜煎饼**
- 142 含有甜甜果酱的——**南瓜派**
- 144 孩子们也爱吃的糕饼——**栗子花生药食**
- 146 用酱油调味的皇家小吃——**卷心菜酱油炒年糕**
- 148 用蔬菜制作的饼干——**蔬菜片**
- 150 能一口吞下的——**生菜越南卷**
- 152 吃起来很有趣的——**胡萝卜西兰花兔子便当**
- 154 孩子们心爱的——**三明治卷**



第五类

让孩子们喜欢的
食物更健康——
特别的蔬菜
料理

- 158 每天都想吃的——**辣味炒鸡**
- 160 满口都是蔬菜水果的——**水果炖排骨**
- 162 不含肉类豆腐制作的——**豆腐牛排**
- 164 含蔬菜的——**芝士炸猪排**
- 166 一个个拔下来吃的乐趣——**迷你烤串**
- 168 清香素淡的——**大豆比萨**
- 170 孩子们一口一个的——**豆腐豆芽手工水饺**
- 172 像孩子手掌大小的——**迷你手工汉堡**
- 174 用各类食材做出相同的味道——**调味蘑菇烤肉**
- 176 妈妈牌自制——**手工肉丸**





孩子们很难理解这种说辞：要多吃蔬菜，有益身体健康。

如果强迫孩子吃蔬菜，他们就会逃得远远的。

想想自己小时候，

我们是自幼就喜欢烂糊糊的茄子和微微苦涩的蔬菜吗？

想让孩子们吃蔬菜，首先要让他们亲近蔬菜，熟悉蔬菜。

不要只把蔬菜当作食材，而应将它作为日常生活中的一部分，让孩子自然地与之亲近。

不要因为妈妈唠叨着一定要吃蔬菜，而使它变成让孩子产生压力的东西。

吃蔬菜是孩子成长过程中必要的体验之一。

通过接触蔬菜、观察蔬菜、聆听蔬菜、种植蔬菜，孩子们自然而然会变得爱吃蔬菜并能健康成长。