

妈妈牌
手作

孩子的成长
棒棒哒



한 그릇 아이 밥

(韩)金英彬 著
贾媛霞 译

108 道

儿童营养餐



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

108 道 儿童营养餐



(韩) 金英彬 著
贾媛霞 译

图书在版编目(CIP)数据

108道儿童营养餐/(韩)金英彬著;贾媛霞译.—广州:南方日报出版社,2015.5

ISBN 978-7-5491-1246-3

I. ①1… II. ①金… ②贾… III. ①儿童—保健—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第057892号

한 그릇 아이 밥

Copyright © 2013 by kim youngbin

Original Korean edition published by SUZAKBOOK

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd.

Simplified Chinese Character translation rights arranged with SUZAKBOOK

through Easy Agency and Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

本著作物中文简体字版权由北京水木双清文化传播有限责任公司代理

Chinese Translation © Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd.

All rights reserved 所有权利保留

108道儿童营养餐

108 DAO ERTONG YINGYANGCAN

作者:(韩)金英彬

译者:贾媛霞

责任编辑:阮清钰

特约编辑:石翠兰

装帧设计:唐薇

技术编辑:陈雅

出版发行:南方日报出版社(地址:广州市广州大道中289号)

经销:全国新华书店

制作:◆广州公元传播有限公司

印刷:广州汉鼎印务有限公司

规格:760mm×1020mm 1/16 14.5印张

版次:2015年5月第1版第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5491-1246-3

定价:39.90元

如发现印装质量问题,请致电020-38865309联系调换。

妈妈的味道



女儿是在我结婚10年的时候出生的，如今她快6岁了。为刚断乳食的孩子准备一日三餐，可不是件容易的事，即便是身为料理研究者的我也不例外。我和丈夫的一日三餐很好解决，用冰箱里的存货就能做出一顿便饭，但是孩子的饮食要注意的事项却很多。比如，食物不能太咸，要避免使用刺激性作料，要注意食材的搭配、营养的丰富性诸如此类的问题。可以说，在为女儿准备饭菜的过程中，我经历了不少困难。

给孩子和丈夫做饭并不是一件令人愉快的事情，而是令人头痛的体力和脑力劳动。如果只关注丈夫，孩子的营养可能会跟不上；如果把心思全放在女儿的身上，丈夫又会发牢骚，在一段时间里，这是我家每天都要上演的“餐桌大战”。我用了一年的时间去协调，才重新迎来“和平”。

留意食物的热量

每一位妈妈都会为正处于生长发育期的孩子费尽心思地准备饭菜。逛菜市场的时候要留心之处可不是一两点：食材是否为有机农产品，农药含量是高还是低，是大棚种植的反季农作物还是时令农作物，是纯天然的还是加工过的，添加剂的含量是多少……我每次都会仔细阅读食物的营养成分表。虽然深知由米饭、汤、配菜组成的传统韩国料理有益于孩子的健康，但作为一个每天都要参加料理节目录制的职业妈妈，天天为孩子单独做饭、煮汤和配菜真是一点儿都不轻松。



如果遇上当天的拍摄任务很多，或者丈夫加班，我就会将食材或炒或拌装到一个碗里做个大杂烩。每当这时，我都不免产生疑问：“这一碗食物能满足孩子每日所需的热量和营养素吗？”总是担心孩子会营养不良，相信很多妈妈都跟我有一样的烦恼吧。

读者要特别注意的是，本书关于食物的热量分析适用于6—8岁的儿童，书中的每一份营养餐都标明了总热量，以及其在每日推荐摄入量所占的比例。（男孩每日推荐摄入量为1600kcal^①，女孩每日推荐摄入量为1500kcal）。如果孩子的年龄不在这个范围内，可适当增减食物来满足孩子的成长需求。

营养充足的妈妈牌营养餐

对于每天为孩子的饮食问题苦恼的妈妈们来说，这本书是你们的福音。你们的很多疑惑都能够在这本书中得到解答，比如食物的分量是否足够，营养是否充足，味道是否合孩子的口味等等。在这108道营养餐中，我让每份营养餐的蔬菜、肉类都达到均衡，以便让孩子摄取更加充分的营养。书中的每一份营养餐都添加了营养分析表，按照每日推荐摄入量一一计算卡路里。因此即便是偏食的孩子，也可以投其所好保证营养。

本书还附加了一些有助于改善孩子身体状况的营养餐单。针对小儿的常见病，如感冒发烧、腹泻呕吐、便秘等，我特别介绍了一些有辅助疗效的菜肴。

这个世界上，最美味的酱料是爱意。第一次做妈妈的我，将精心为孩子准备饮食的经历整理成了这本书。在此，我非常感谢经常向我推荐各种书籍的文英爱代表，为美食拍照的京浩，帮我仔细分析菜谱的李善京营养师，还有我爱的中英、智贤、佳英、贤政，还要感谢让我拥有很多美食回忆的妈妈们的……特别感谢我最爱的女儿敏雅和敏雅的爸爸贤锡，是你们的爱让我在美食的道路上越走越远。

① 千卡：热量的单位，1千卡约等于4186焦耳。



► 料理配方说明

- 米饭1碗以180g（适用于儿童）为标准
- 土豆&地瓜以150g（大）、120g（中）、100g（小）为标准
- 洋葱以150g（中）为标准
- 鸡胸肉1块以120g为标准
- 红灯笼椒以120g为标准
- 胡萝卜以100—150g为标准

► 卡路里每日推荐摄取量

- 以男孩1600kcal、女孩1500kcal为标准
- 营养分析表中不包含盐、胡椒粉、海带等配料

有助于大脑发育的

营养早点

PART
7

早餐最佳
卡路里摄入量：
每日摄入卡路里的
25%—30%

391kcal

杏仁
南瓜羹
004

404kcal

糯米豆
粉团
006

405kcal

地瓜
五谷粥
008

405kcal

紫菜
饭团
010

415kcal

西兰花
土豆羹
012



422kcal

苣荬
紫菜卷
014

422kcal

加州
酱肉卷
016

406kcal

鹌鹑蛋
饭团
018



433kcal

牛肉
豆腐盖饭
020

442kcal

菌菇
锅巴大骨汤
022

474kcal

蔬菜
火腿卷
024

453kcal

鸡肉
锅巴汤
026

438kcal

凤尾鱼
紫菜饭团
028

462kcal

菠菜
金枪鱼饭团
030

488kcal

豆芽
烤肉盖饭
032

467kcal

糙米
花生粥
034

469kcal

洋白菜
牛肉卷
036

484kcal

谷物
水果奶昔
038



470kcal

虾仁
炒蛋盖饭
040

471kcal

香蕉
谷物奶昔
042

473kcal

汤圆
海带汤
044

485kcal

蛤蜊
海带锅巴汤
046

*目录中的热量省略了小数点后面的数值

能量满满的 营养午餐

PART
2

午餐最佳
卡路里摄入量
每日摄入卡路里的30%—35%

483kcal
鸡胸肉
刀削面
052

476kcal
鸡肉
咖喱炒饭
054

478kcal
宫廷
拌面
056

488kcal
香菇
蛋包饭
058

481kcal
土豆泥
意面
060

495kcal
泡菜炒饭
鸡蛋卷
062

500kcal
鲜虾
菠萝炒饭
064

501kcal
南瓜大酱
疙瘩汤
066

504kcal
番茄酱
蔬菜炒饭
068

508kcal
菌菇
芝士烩饭
070

508kcal
炒饭卷
072

517kcal
番茄豆腐
咖喱饭
074

489kcal
照烧鸡肉
炒饭团
076



531kcal
烤鱼
竹轮饭
078

537kcal
黑芝麻
牛奶汤面
080

544kcal
菌菇
杂烩饭
082

TIP

简单易做的汤 ... 048

土豆明太鱼汤·菠菜豆腐大酱汤·紫菜鸡蛋汤·
萝卜牛肉汤·菌菇味噌汤·蛤蜊海带汤

简单易做的配菜 ... 096

凤尾鱼干炒核桃·酸黄瓜·萝卜泡菜·
简易白菜泡菜·日式萝卜咸菜·水果泡菜

抓住孩子胃口的健康酱料 ... 140

番茄酱·蛋黄酱·芥末酱&干烧酱·猪排酱·
照烧酱·烤肉酱

513kcal
蔬菜
炸酱盖饭
084

573kcal
豆腐
坚果汤面
086

573kcal
茄子
肉片盖饭
088

572kcal
海鲜
乌冬面
090

611kcal
芝士
猪排拌饭
092

583kcal
菠菜饼
盖饭
094

补充营养的 美味下午茶

PART 3

下午茶最佳
卡路里摄入量
每日摄入卡路里的
10%—15%

99kcal
地瓜南瓜
芝士烤串
100

140kcal
地瓜片
蔬菜沙拉
102

167kcal
坚果
拔丝地瓜
104

158kcal
宫廷
炒年糕
106

159kcal
长条糕
芝士煎包
108



160kcal
香酥
甜豆
110

185kcal
五谷
糖块
112

167kcal
炸鸡
蔬菜沙拉
114

182kcal
酱肉芝士
长条糕
116

185kcal
香脆芝麻
面包片
118

195kcal
金枪鱼
糙米饼
120

200kcal
肉馅
蒸糕
122

BONUS RECIPE

孩子身体不舒服时 吃什么

★ 感冒 & 发烧 ... 190

雪梨萝卜蜂蜜水·雪梨糯米糊·牛肉萝卜稀饭·
绿豆稀饭·苹果板栗粥·胡萝卜牛奶糊

★ 腹泻 & 呕吐 ... 196

山药稀饭·韭菜糯米粥·萝卜黏米糊·
土豆稀饭·鸡肉洋葱粥·豆腐胡萝卜稀饭

★ 便秘 ... 202

海带虾肉稀饭·香蕉牛奶桂皮汤·
菠菜牛肉饭·红枣地瓜糊

★ 增强体力 ... 206

营养松子粥·板栗糯米粥·芝麻鸡肉稀饭·
黄芪蔬菜鸡肉粥·红蛤蜊萝卜粥·明太鱼干豆芽粥

205kcal
黑米坚果
杯形蛋糕
124

221kcal
土豆地瓜
芝麻团
126



208kcal
土豆玉米
鸡蛋饼
128

210kcal
凤尾鱼
饼干
130

211kcal
酥香
土豆丸子
132

220kcal
糙米
面包卷
134

241kcal
五花肉
苹果沙拉
136

258kcal
牛角面包鸡肉
火腿三明治
138

轻便易消化的 营养晚餐

PART
4

晚餐最佳
卡路里摄入量
每日摄入卡路里的
25%—30%

401kcal
酱肉
蔬菜拌饭
144

408kcal
双孢菇
肉丸盖饭
146

418kcal
麻婆
豆腐饭
148

422kcal
蔬菜芽
飞鱼饭
150

440kcal
煎豆腐
蔬菜拌饭
152

440kcal
凉粉条
牛肉汤饭
154

441kcal
大酱
青花鱼盖饭
156

444kcal
金枪鱼
酸黄瓜拌饭
158

455kcal
海苔凤尾鱼干
蔬菜拌饭
160

449kcal
鱼排
盖饭
162



449kcal
花生
鱿鱼拌饭
164

461kcal
鸡肉
菌菇拌饭
166

463kcal
泡菜火腿
砂锅炒饭
168

465kcal
土豆玉米
营养饭
170

466kcal
鸡肉
牛奶汤饭
172

446kcal
紫苏
烤肉拌饭
174

474kcal
菌菇
营养饭
176

附录

孩子每日所需营养素的标准数值…212

富含优质蛋白质的食品…214

富含优质钙质的食品…215

富含优质矿物质&维生素的食品…216

富含优质碳水化合物食品…217

富含优质脂肪的食品…218

有益身体的甜味调味品…219

有益身体的咸味调味品…220

有益身体的食用油…221

478kcal
土豆牡蛎
咖喱饭
178

480kcal
宫廷
烤肉盖饭
180



485kcal
豆芽
海鲜营养饭
182

489kcal
牛蒡
豆腐丝杂菜饭
184

520kcal
牛肉
核桃盖饭
188

108 道
儿童营养餐



在忙碌的早晨，哄没有胃口的孩子吃早餐简直比登天还难。

有没有做法简单、食用方便又激发食欲的营养餐呢？

尝试做一份以碳水化合物为主的简单营养早点吧。

碳水化合物含有大脑的能量来源葡萄糖，是早上必须摄取的营养素之一。

建议早上多食用五谷杂粮等富含膳食纤维的多糖类谷物，

以唤醒孩子沉睡的脑细胞。



PART 1

有助于大脑发育的 营养早点

405.3
kcal



485.17
kcal



484.3
kcal



早餐最佳卡路里摄入量：
每日摄入卡路里的25%—30%

杏仁南瓜羹



总热量

391kcal

男孩

24.4%

每日标准摄取量为1600kcal

女孩

26.1%

每日标准摄取量为1500kcal

南瓜香甜可口，深受小朋友喜爱。

如果孩子早上起来没胃口，就煮一碗香浓的南瓜羹吧。

在羹里加上炒得香喷喷的杏仁，那就更美味了。



将南瓜切成小块。



用平底锅将杏仁炒香。



将南瓜炒熟。



往汤里倒入牛奶。

tip

南瓜含有丰富的胡萝卜素等维生素，而这些营养成分主要分布在靠近南瓜皮的部位。在削南瓜皮的时候，尽量削薄一些，尽可能保留更多的营养成分。

食材 南瓜 1/4 个，洋葱 1/4 个，大蒜 1 粒，杏仁 2 大勺，水 2 杯，牛奶 1 杯，橄榄油 1 小勺，盐和胡椒粉少许。

做法

1. 将南瓜去瓤、削皮，切成小块，同时将大蒜和洋葱切成碎末状。
2. 用平底锅将杏仁炒香。
3. 往平底锅里倒入橄榄油，然后放入南瓜、大蒜和洋葱一起翻炒。
4. 待南瓜炒至变色时，加水将南瓜煮熟。
5. 将煮熟的南瓜放入搅拌机中搅拌，然后再次倒入小锅里，加入牛奶来调节汤的浓度，再加入盐和胡椒粉调味，最后撒上香喷喷的杏仁即可。

营养分析

食材	蛋白质 (g)	钙 (mg)	碳水化合物 (g)	矿物质 & 维生素	脂肪 (g)	热量 (kcal)
南瓜 1/4 个	2.04	4.8	21.6	胡萝卜素、钾	0.24	79.2
洋葱 1/4 个	0.4	6.4	3.36	钾、叶酸、胡萝卜素	0.04	13.6
大蒜 1 粒	0.54	1	3	磷、钾	0	12.6
杏仁 2 大勺	3.72	46	3.94	钾、镁	10.8	119.6
牛奶 1 杯	6.4	210	9.4	维生素 A、钾、磷	6.4	120
橄榄油 1 小勺	0	0	0	维生素 K	5	46
总计	13.1	268.2	41.3		22.48	391

蛋白质占 52.4%，每日标准摄取量为 25g；钙占 38.3%，每日标准摄取量为 700mg。

糯米豆粉团

总热量
404.5kcal

男孩
25.3%
每日标准摄取量为1600kcal

女孩
27%
每日标准摄取量为1500kcal

