



爸爸妈妈必读!

小朋友 宝贝餐

创意美味魔法生活的
生日套餐、运动会便当、远足野餐
点心盒、小火锅、卡通餐

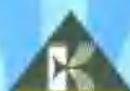
体验DIY 学习传统的
端午节餐、中秋节烤肉餐、圣诞节餐

营养均衡爱心加分的
清肠餐、软口餐、清爽餐、补血餐
长高餐、开胃餐



周薇丽 / 著

Toku Chao / 摄影



湖南科学技术出版社
Hunan Science & Technology Press

小朋友 宝贝餐

周薇丽 / 著 Toku Chao / 摄影



书名 / 作者 小朋友宝贝餐 / 周薇丽

中文繁体字版于 2002 年由出版菊文化事业有限公司出版

中文简体字版于 2002 年经出版菊文化事业有限公司 (T.K. Publishing Co.) 安排授权由湖南科学技术出版社出版

本书经由出版菊文化事业有限公司授权湖南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行

著作权登记号: 18-2002-169

版权所有 侵权必究

小朋友宝贝餐

编 著: 周薇丽

摄 影: Toku Chao

责任编辑: 戴 涛 王 燕

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 深圳市彩帝印刷实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 深圳市天安数码城 F3-8 栋 CD 座 2 楼

邮 编: 518048

经 销: 新华书店

出版日期: 2002 年 11 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 7.875

字 数: 88000

书 号: ISBN 7-5357-3511-8/TS · 159

定 价: 30.00 元

(版权所有 翻印必究)

小朋友 宝贝餐

周薇丽 / 著 Toku Chao / 摄影



专家也是家长的真心推荐

(按姓氏笔画排列)

让孩子吃得健康、不必担心体重

传统上，人们把“吃”这件事分为三个层次：吃得饱、吃得好、吃得健康。在这个普遍营养过剩的现代社会，吃得健康格外重要。特别是现在小朋友偏爱垃圾食品，因此造成体重过重的问题。体重控制最好的办法就是——不要超重。作者周薇丽小姐精心设计了《小朋友宝贝餐》这本书，提供了很多营养又美味的食谱，可以让您的孩子吃得健康又不用担心体重的问题，很值得您参考。



周律

(台湾) 飞碟电台董事长

兼具均衡的营养及丰富的滋味



现代家庭主妇有很多心愿，希望能多参与、相陪孩子的成长过程，能和先生有更多的感情交流、心灵分享，能给家人健康的饮食，但因生活忙碌、传统烹饪方法耗时，加上炖、熬、煎、炒及各种口味、各种料理的难以拿捏，都让主妇们有些望而却步，而国际旅游、文化活动的经历又不免让她们对异国风味充满向往！

薇丽有营养师的专业知识，旅法时又掌握了法式烹调真谛，所以编写的食谱兼具均衡的营养及丰富的滋味，并且可以鼓励亲子一起备餐、进餐，饶有兴味之余，孩童期常见的偏食自然消弭。

家庭生活有《小朋友宝贝餐》的指引，相信进餐时间将是一家人最企盼、最欢乐的时刻。

蘇 慧 琴

（台湾）和平医院小儿科主任

当父母碰上小孩……

当父母碰上小孩，生活中许多令人欢笑、烦恼、有趣、头痛的话题也就应运而生，其中小孩偏食怎么办、该吃什么才能长得好常是父母关心但又无奈的亲子课题。《小朋友宝贝餐》这本书中，周女士提供了经验化、实用化的营养信息及百变菜肴，除此之外，更汇集了与小孩在生活中所激荡出的饮食智慧，将富有教育、环保理念的创意串连于饮食中，让“吃”不再是父母与小孩每天的梦魇，不再是单调、一成不变的，而是让“吃”回归健康、欢愉、期待与创意的起点。

劉 貴 雲

（台湾）师大卫教系教授

关于亲子、美食、创意及营养的小朋友食谱

从小爱吃爱做的我嫁到法国后,终于可以圆心中常久以来的梦想——吃尽美食、学会做各式各样的菜肴及点心。旅居法国时,我也花了很长的时间与老公到欧洲各地尝试各国的美食与甜点,再加上法国常有的 D.M.、广告以及完善的邮购食谱,让我有机会研究学习。家人朋友的鼓励、推动激发我再进修、再学习。由于家庭医学背景的关系及医学资源取得的便利,我借助基础医学、生理学、新陈代谢学、营养学等方面的知识,结合应用于实际餐饮的制作与调理,加上在欧洲旅居学到注重环保的观念,一路走来,做三餐像做艺术一样,让人感觉有趣而不觉得累。回台湾后,小朋友也都上学了,生活开始空闲,在朋友的鼓励下开了一家盈嘉健康低卡西点屋,主要把欧式点心及健康餐饮的做法加以本土化,应用于实际,加上烹饪的常识与技巧,搭配做出适合中国人的饮食,因而得到众多好评。

开店之余,我还是为家人每天准备三餐,为小朋友送热腾腾的便当,抓住了家人的胃,因此也成就了我幸福美满的家。我有四个宝贝:老公是牙医,脾气好、善解人意;老大上中学,乖巧听话;老二小学六年级,幽默风趣;老三小学三年级,活泼好动。大家的鼓励引发我以过来人的经验写这本关于亲子、美食、创意的食谱——《小朋友宝贝餐》,就像妈妈的字典,以亲子创意、儿童心理、节庆典故、酱料应用、均衡饮食、营养概念、环保再制等方面的经验与大家来分享。

作者简介:

毕业于台湾实践家专;

玫瑰杂志《美食零负担》专栏作家;

TAIPEI WALKER《低卡减肥餐》的设计;

设立“盈嘉健康低卡西点屋”。

周淑慧 Vivian



本书用法 How to use this book

这道小朋友宝贝套餐的名称：郊外踏青、运动会、生日 Party 所准备的套餐当然不一样，食材时期、生病感冒、发育期所要注意的营养也有所差异，拥有这 45 套套餐组合让您的小朋友长大，再幸福也不过！

周小姐制作这套餐的心情小语：育有 3 个小朋友的周薇姐给您的建议，以及她的心情点滴

主食做法

肉类（海鲜类）做法



这道套餐组合完成图：细心的妈咪做出来的可发套餐，宝贝们一定很爱吃！

这个套餐可以给几个小朋友享用

甜点（果汁）做法及搭配的水果

本套餐所包含的菜肴：大部分都包括 1 主食、1 肉类、1 蔬菜及 1 甜点（水果），附详尽的材料、做法及小窍门

青菜类做法

换算：

重量换算法：

1 大匙=2 小匙=10 克

热量概算法：

1 卡=4.2 焦耳

1 克脂肪=9 卡（约 38 焦耳）

1 克蛋白质=4 卡（约 17 焦耳）

1 克糖=4 卡（约 17 焦耳）

海鲜 100 克（146 卡）：14%蛋白质，10%脂肪

白肉或红肉 100 克（243 卡）：23%蛋白质，17%脂肪

奶蛋类 100 毫升（68 卡）：3%蛋白质，4%脂肪，5%糖类

1 小匙



小宝贝的营养秘诀

- 一、何谓营养素：营养素就是食物中所含的营养，可供人体直接使用的组合成分，如蛋白质、糖类（碳水化合物）、脂肪、维生素、矿物质和水。
- 二、何谓卡路里：为英文 **Calorie** 的译音，简称“卡”，即为 1 克水从 14.5℃ 升至 15.5℃ 所需的热量。营养学所谓的卡一般都为大卡（千卡），单位为 **Kcal**。
- 三、如何烹调才能保证营养不流失：在蔬菜方面，最佳烹调方式依序为生吃、腌渍、微波炉加工、汆烫、炒、煮、卤；肉类方面，牛肉、鱼肉虽可生吃，但要确保在无污染的状况下食用。在此主张小朋友的肉类食品一定要烹调过，这才是最安全的饮食方法。
- 四、如何安全地处理食品原材料：为确保不让病从口入，下列原则不能不注意。



A. 采买：基本上以新鲜为原则，以时令食品为主。

1. 肉类：

- a. 牛肉：色泽鲜红有光泽，肉质坚嫩、结实有细纹。冷冻牛肉在解冻后若为鲜红色，即为新鲜牛肉急速冷冻处理的。
- b. 猪肉：色泽粉红富弹性，若色泽暗黑、触摸有黏稠感即为不新鲜的肉。
 - (1) 猪肝：有粉肝、血肝之分。粉肝粉嫩、味道鲜美，血肝质硬味腥。
 - (2) 猪肚：新鲜猪肚色白微黄、肚内光滑。如果猪肚内有疙瘩粒，即为病猪，切勿购买。
 - (3) 猪腰：色泽鲜红有光泽。猪腰若发白且体积涨大，即为泡过水很久、不新鲜的猪腰。
 - (4) 猪心：挤压或切开有鲜红的血水即为新鲜的猪心。
- c. 羊：羊肉基本上按颜色即可划分，老羊——肉色鲜红、肉老味差；小羊——肉色粉红、肉鲜味美；绵羊——肥肉多、腥味重。
- d. 鸡：活宰的健康鸡羽毛丰润有光泽，鸡屁股没有黏液流出；冷藏鸡按压鸡胸，肉质应坚嫩有弹性、无腥味血水流出，反之为病鸡。
- e. 鸭：区分方法与鸡同，若胸肉丰润则为肥嫩好鸭，鸭胸骨凸出则肉粗、味道差且不易煮烂。

2. 海产类：

- a. 鱼：区分新鲜与否的方法：

- (1) 鱼鳞完整。
- (2) 鱼鳃鲜艳。
- (3) 鱼眼明亮。
- (4) 鱼肉坚实富有弹性。
- (5) 放入水中后会沉入水底。

- b. 虾: 虾壳明亮、有光泽, 躯壳不易脱落, 脱壳后肉质坚实, 虽腥却不臭, 色泽鲜嫩有光泽。
- c. 蟹: 两眼凸而有力, 嘴吐泡沫, 蟹脚硬而坚挺有力, 按压蟹脚壳硬肉扎实, 蟹腹坚硬凸出扎实且重量不轻。
- d. 蚌: 蚌壳咬合很紧, 互相敲打时声音清脆, 放入清水中吐沙蚌唇会外伸, 不会浮起。

3. 蔬菜:

- a. 叶菜类: 叶身无斑点、无虫卵、无菜虫、无臭味、无烂叶。
- b. 根茎类: 发芽长霉的根茎类蔬菜食用后会食物中毒, 绝对不可食用。
- c. 根菜类: 表面光滑, 菜身结实, 水分多, 敲打时声音清脆。
- d. 花菜类: 色泽鲜明无黑点, 无溃烂臭味。
- e. 果实类: 色泽深而明亮, 蒂头荚小不张裂。
- f. 茎菜类: 茎干部位坚挺、硬, 水分多、不枯萎。



4. 奶蛋类:

- a. 奶类: 注意制造出厂日期, 注意是否过期。
 - (1) 鲜奶: 无沉淀且奶水分离, 产气膨胀。
 - (2) 奶粉: 无受潮结块发霉现象。
- b. 蛋类: 蛋壳无半透明斑点, 轻摇晃无声, 阳光直射不混浊, 圆头面的气室小, 放入水中立即沉底。

5. 水果类:

- a. 鲜明有光泽。
- b. 声清脆有重量, 无虫斑。
- c. 富含水分。
- d. 符合时令。

B. 清洗处理: 采用下列家常菜的清洗方式, 可达到事半功倍的效果。

1. 鱼: 先把鱼鳍切除, 再刮除鱼鳞。除鱼内脏时必须由肛门至腹鳍处划刀, 去除内脏必须小心, 勿弄破胆囊, 否则鱼肉会变苦。
2. 牡蛎: 将牡蛎仔置于盆内, 放盐、豆粉轻轻搅匀, 再用清水冲洗, 重复 2~3 次, 最后用滤网滴水。
3. 虾: 去壳虾仁用清水洗净后, 加少许砂糖拌匀, 再放入滤网滴水, 这样在炒时不会出水, 虾仁爽脆可口又不咸。
4. 肠肚类: 肠肚可剪开或翻面, 用米醋搓洗干净, 直至肠肚不滑腻、有摩擦声, 再用清水冲干。

净,放入(姜片煮开的)姜汁水氽烫过后,要炒要卤都不会有腥味。

5. 内脏类:

- a. 猪腰:剖开后要用剪刀去掉白色肾腺体,先割花再切大块,反复泡在清水里,泡到血水变淡为止,熟食才不会有尿骚味。
- b. 猪心:剖开心室,把心内的血水冲洗干净。
- c. 猪舌:用醋先搓洗舌面,去黏液,再用小刀刮舌苔,最后用姜片煮的开水氽烫,之后就可刮掉之前刮不下来的舌苔。

6. 蔬果类:去除农药最有效的办法即是用大量的水冲刷、冲洗干净。切勿用洗洁精来洗,这样虽去掉了农药,却多了化学剂,二次污染又会伤身体。

C. 刀切:切丝、切丁、切片、切块绝对要搭配菜色,如此才能变化万千,除了增加口感外,更能额外增添菜的美色美味。

D. 烹调做法:炖、蒸、煮、炒、烧、炸、卤、烩、爆、腌、烤、冻、涮、醉、扣、凉拌、十拌等烹调方式是烹调食物的灵魂,只有什么样的材料搭配什么样的烹调方式,才能把食物的美味衬托到极点。

E. 火候:火候大小的控制非常重要。控制得好,则食物生熟、爽脆、滑嫩,恰到好处;若火候欠佳,配菜做得再好,也是一道失败的菜肴。

F. 烧法:水煮法(氽烫、烧、熬、炖、煮)、气煮法(蒸)、油煮法(煎、爆、炸)、火烤法(烧烤、炭烤、烤箱烤)。

6. 厨房小常识:

- 1. 砧板:生食、熟食、水果蔬菜分 3 个砧板,用过后要清洗干净、晾干。最好以木质砧板为主,吃到木屑也能排出体外,其他化学材质则不适宜。砧板面凹凸不平,易藏污纳垢,最好削平或换新。
- 2. 抹布杀菌:可将中性洗洁精、水、醋(1:3:1)用小火煮开,关火后放入抹布泡 10 分钟,然后用清水冲洗,抹布会又白又净。此种方法也可用来洗油腻的锅、碗、勺、盆。
- 3. 养成在炒完菜后随手用湿水洗锅的习惯,随时用温水擦拭厨房周边及炉灶周围,减少清洁剂的使用。因为清洁剂具有挥发性,吸入太多易得肺癌。



H. 调味料清单

1. 盐: 有粗盐(腌渍或导热)和精盐(调味)之分。
2. 糖: 红砂糖、白砂糖、棕糖、黑糖、冰糖、白糖、麦芽糖、半糖、集糖。
3. 酱油: 黑酱油、白酱油、低盐酱油、蚝油、酱油膏、泰式鲜蚝油、一品鲜、龟甲、XO 酱。
4. 醋: 白醋、乌醋、糯米醋、水果醋、红酒醋。
5. 油: 动物油、植物油、奶油、酥油。
6. 酒: 啤酒(米酒、果子酒、清酒、绍兴酒)、浓酒(XO、高粱酒)。
7. 粉类: 地瓜粉、淀粉、红薯粉、玉米粉、豆粉、马蹄粉、粟米粉、糯米粉、糯米粉、面粉、米粉、杂粮粉等。
8. 味精: 很多味精多为化工制品,对人体不好,会加重肝脏的负担,身与常口口占候。
9. 辛香料: 葱、姜、蒜、辣椒、芥末、胡椒、咖喱、花椒、豆瓣、八角、杏草汁、五香粉、肉桂、茴香等。
10. 各式各样的酱料: 豆瓣酱、虾酱、番茄酱、辣椒酱、生面酱、甜辣酱、酸甜酱、豆瓣酱、金橘酱、豆瓣酱等。
11. 苏打、磷酸粉、石灰粉、制酸粉(防腐剂)、雪花粉、凤尾粉、高筋粉、鸡蛋粉等有些吃多了对人体不好,要注意用量。
12. 调味汤块(鸡、猪、牛、羊)、蔬菜味精、鸡精粉、腥干粉。

I. 自制高汤: 饭馆里的调味师都加了味精,虽然味精吃多了对人体不好,但没鲜味整个锅微的一感就又缺少一味。为增强小朋友的食欲,我们可以自制蔬菜高汤或大骨海鲜高汤,以增添鲜味。

1. 蔬菜高汤: 胡萝卜、白萝卜、芹菜、洋葱、杏料菜、卷心菜、瓜菜等切块,甜豆高、味道特殊、鲜味够的蔬菜都可用于高汤的制做。
2. 骨头海鲜高汤: 猪骨或鸡骨与金钩虾或干贝炖煮,加醋释放钙质。
3. 蔬菜与骨头熬煮的汤: 先熬骨头再加蔬菜。
4. 炖高汤的诀窍: 用陶瓷炖锅炖汤,大火煮开后马上改小火慢炖,汤才清甜。

目 录

创意美味魔法生活的主题套餐 14

生日套餐

假日午后 Party 16

彩虹蔬菜肉丝饭+熏肉虾+糖醋小黄瓜+
可可奶酥造型饼干

小公主们的聚会 19

造型三明治+牛绞肉汉堡排+竹笋沙拉+
哈密瓜

生日快乐! 21

豆皮八宝饭+香酥炸鸡块+奶酪花椰菜+
柳橙汁

小绅士的聚会 22

星州炒米粉+蟹腿棒+火腿鸡丝玉米+葡萄/
橘子果冻



运动会便当 春

运动会的便当 25

寿司卷+贝猪肉饭+法式盐酥鸡+蒜香芦笋

小小奥林匹克 26

中式三明治+鲷鱼排+雪菜肉丝+西瓜汁

全家人的花季! 29

鸡丝凉拌油面+彩虹甜椒蛋排+香蒜卤海带芽+
起酥蛋糕



远足野餐 夏

大海我来了! 30

造型饭团(甜糯米)+菠菜肉丸+蟹仁彩椒
盅+菠萝果冻

走走!郊游去! 32

闭式三明治+鲜肉烧卖+麻油香脆莲藕

小溪边的午餐 35

香菇鱿鱼糯米饭+动物造型蛋+蚝油橄榄+
番茄汁

点心盒 秋

山上的野餐 36

蔬菜汁蛋卷+九层塔鲜肉饼+牛奶薯泥+水果拼盘

迎接秋天 39

寿司(香菇鸡肉饭)+糖醋炖排骨+卤萝卜+造型奶酥饼干

Happy 同乐会 40

卷心三明治+甜椒牛肉片+大白菜肉片卷



小火锅 冬

什锦暖暖锅 43

造型白饭+什锦火锅+水果丁椰果苏打

丸子圆圆锅 45

拉面+狮子头火锅+杏仁杂果凉汤

花形小火锅 46

花卷+梅花火锅+总汇水果拼盘

卡通餐

咪咪陪我吃午餐 48

草莓造型寿司+咸蛋蒸猪肉+蒜香油菜+番茄海带汤+心形橘子果冻

草原上的餐台 51

造型三明治+鲜果虾球+肉末黄豆芽+酸奶慕斯+猕猴桃苏打

妈咪的爱心 53

造型卡通蛋包饭+姜汁鸡松+鱼香茄子+葡萄粒魔芋果冻+洋菇浓汤

面里的卡通 54

造型通心粉+时蔬番茄牛肉+巧克力奶酪+草莓炼奶

我也会包饺子 56

造型饺子+甜豆虾仁+橘子椰果冻+酸辣汤

体验DIY学习传统的节令套餐 58

端午节餐

甜糯的端午节 61

台湾咸粽+芹菜墨鱼+泡沫原味酸奶+鱿鱼羹

特色、美味、健康粽 63

湖南豆沙粽+炒三丝鸡肉+绿茶冻+香菇鸡汤

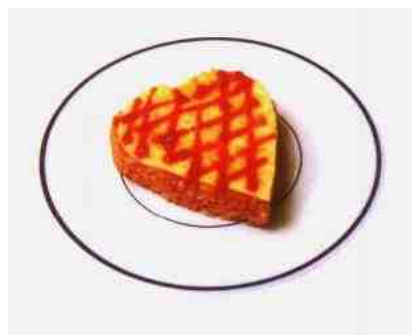
中秋节烤肉餐

66

香料猪排+蒜香羊排+香料烤牛小排+脆皮鸡翅+蔬菜香菇串+酸甜泡菜+柳橙冰棒+菠萝酥+银耳莲子粥

68

芋头鸡饭+香煎鲑鱼+滑蛋牛肉片+鲜干贝芥菜心+蟹肉鱼翅汤+蛋黄酥



圣诞节餐

70

三鲜甜豆饭+香料烤鸡腿+冬瓜盅+圣诞水果蛋糕

73

圣诞造型吐司+蒜香鸡腿+红烧牛腩盅+猕猴桃冰棒

75

姜饼屋+糖果屋装饰+姜饼造型

营养均衡爱心加分的特制套餐 76

清肠餐 便秘、偏食、不爱吃蔬菜

彩虹色清肠餐 78

翠玉鱼松手卷+苦瓜卤肉冻+原味乳酸钙奶

妈妈叔叔的健康餐 81

雪菜鲜虾馄饨+蔬菜汤+草莓乳酸钙奶

加菲猫清肠餐 82

三鲜菇烩白米饭+卤蹄膀白菜+葡萄乳酸钙奶

软口餐 发育、换牙的小朋友

和 Hello Kitty 共进晚餐 84

菠菜鸡球汤面+豆腐蒸肉丸+葡萄牛奶+草莓果冻

我是美齿宝贝 87

鸡汤蔬菜汁通心粉+鳕鱼蔬菜丸+魔芋豆腐冻+草莓乳酸钙奶

软软健齿餐 88

香菜南瓜泥造型饭+鱼片烩上海青+酸奶心形冻

清爽餐

过胖或肠胃不好的小朋友

妈咪!我最健康!! 90

凉粉+瓠瓜蒸三鲜+水果果冻戚风蛋糕+
小红番茄

彼得兔的清爽餐 93

银鱼丝瓜粥+鱼板毛豆+动物造型吐司

可口健康餐 95

干贝丸河粉+开洋白菜+奥地利果酱小饼

补血餐

贫血、偏食、营养不良

小叮当补血餐 96

造型白饭+牛绞肉海鲜+牛奶鸡蛋布丁

粉红苹果脸餐 98

海鲜烩乌龙面+橙汁果冻丁

大力水手补血餐 101

猪肝猪血鱼片粥+巧克力奶酪+柑橘

长高餐

钙质丰富

和大树一样高 103

小鱼蒸猪肉(+造型饭)+虾米葫芦+
牛奶冻+葡萄奶酪

我是最棒的小巨人! 105

香煎虾排(+造型饭)+银鱼韭菜花+
椰果丁葡萄冻+木瓜牛奶



开胃餐

感冒、食欲不振

可乐熊爱吃的菜 106

姜汁干拌面+熏肉鲜干贝卷心菜+鲜肉馄饨汤+柳丁汁

咖喱叔叔的开胃餐 108

咖喱薯泥通心粉+滑片嫩鸡肉+鲜奶酪+
哈密瓜汁

小甜甜开胃餐 111

虾米笋丝瘦肉粥+小馒头+西瓜汁

附录 1: 千变万化的美味替换 112

附录 2: 自制餐点道具 118

附录 3: 各种蔬菜的烹调方法 120

附录 4: 水果的营养成分及热量 122

创意美味魔法生活的主题套餐

4

运动会便当 (春) 3 月

亲子野餐 (夏) 3 月

What Fun

Lunch Box

Let's Go

大女儿上幼稚园时，每年生日都邀请好多小朋友到家里来玩，女儿与小朋友们之间互动互乐的样子以及所准备的餐点受小朋友欢迎的程度让我乐此不疲。

每学年各校都会举行春季运动会，妈妈们应帮子女们准备爱吃又期待的运动便当，适时补充能源，让小宝贝们充满精力来迎接各式各样的竞赛。

小女儿第一次参加远足，在为她准备校外教学的餐盒时，她跟前跟后地监督着，生怕漏掉一样点心，那种兴奋、满足又期待的眼神令人疼爱。

