向导书列

嘲风 编著

哄孩子吃饭

妈妈给宝宝的八宝餐

地震出版社

哄孩子吃饭

妈妈给宝宝的八宝餐

嘲风 编著

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

哄孩子吃饭:妈妈给宝宝的八宝餐 / 嘲风编著. —北京: 地震出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5028-3012-0

Ⅰ.哄… Ⅱ.嘲… Ⅲ.儿童—保健—食谱 Ⅳ.TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 007261 号

地震版 XT200600202

哄孩子吃饭:妈妈给宝宝的八宝餐

嘲风 编著

责任编辑: 贾书旺 朱叶

责任校对: 庞娅萍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号 邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993 传真: 88421706

门市部: 68467991 传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029 传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市航远印刷有限公司

版(印)次: 2007 年 3 月第一版 2007 年 3 月第一次印刷

开本: 730 ×890 1/16

字数: 270 千字

印张: 17.5

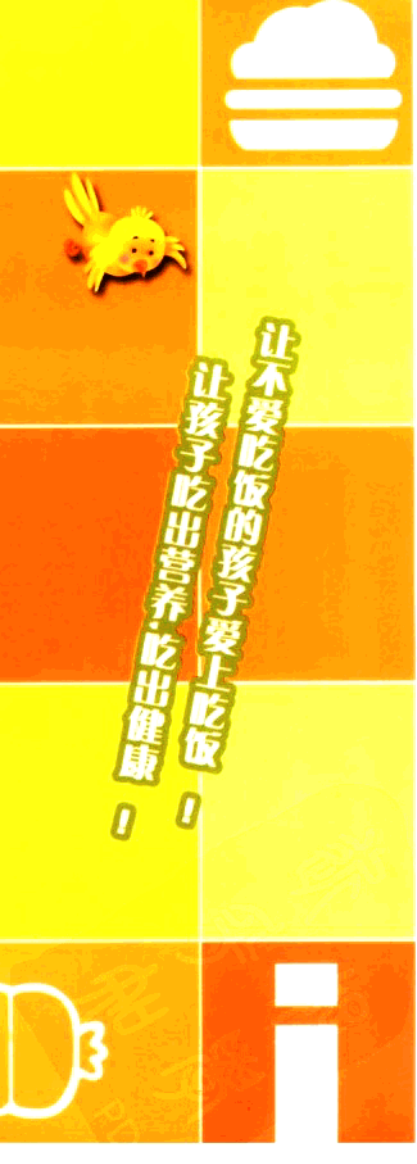
印数: 00001~10000

书号: ISBN 978-7-5028-3012-0 / Z·503(3677)

定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)


让不爱吃饭的孩子爱上吃饭！
让孩子吃出营养，吃出健康！

地震出版社
定价：25.00元

地震出版社
定价：25.00元

选题策划：王天星 贾书旺
责任编辑：贾书旺 朱 叶
封面设计：

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

序

因为爱，所以爱

冰心说："除了宇宙，最可爱的只有孩子……"

面对孩子，每个母亲心底都会泛起最柔情、最细腻、最无私的情感涟漪。

然而，几乎每个母亲都遇到过这样的难题：自己疼爱有加的宝贝儿居然不肯好好吃东西。

在任何母亲眼里，这可都是个大问题！

毕竟，幼儿期是孩子体格生长与智力发育的迅猛时期。在这个时期，孩子生长发育的好坏，对其一生都造成很大影响。

也难怪，在幼儿期，这些小宝贝儿的消化、吸收、代谢、抗感染等功能尚未发育健全，只能依靠大人提供合理的膳食来满足自身的需要；与此同时，他们不仅需要各种营养以维持生命和生理活动，还需要额外的营养以保证体格健壮、智力发育健全，减少疾病的发生，没有足够的营养保证怎么可以？

于是，生活中，我们常常可以见到这样的画面：为了哄孩子吃饭，奶奶拿着饭碗在孩子身后蹒跚地追着；妈妈为了使孩子能多吃一口，不惜买来一堆堆毫无营养的洋快餐或小食品；爸爸扮小丑，只要孩子吃一口，就做个鬼脸或是出个怪相……

其实，完全不必如此！孩子虽然天性就调皮与任性，但是如果家长能够在科学合理的基础上，把膳食搭配得既营养又美味，他自然会吃上一

口；哪个孩子不爱听故事呢？如果每一餐都配上一个有意义的趣味故事，小宝宝很可能就要在不知不觉中既吃掉了物质营养，又吸收了精神食粮，母亲再不必为哄他多吃一口而煞费苦心了！

本书的作者是一位真正爱孩子的人，他从孩子营养平衡的角度出发，以孩子生长发育所必须的营养食物为原料，以科学合理的方式进行搭配出多款营养平衡且味道对孩子很有诱惑力的儿童餐，同时还详尽地介绍了制作方法、营养成分及最佳饭餐搭档组合，从而为所有爱心妈妈提供了一份生动而又实用的儿童营养膳食制作资料。此外，书中还以小贴士形式深入浅出地阐述了营养知识和饮食常识，实在是贴心又实用。

最难能可贵的，是作者独辟蹊径，每餐后都送上一个有趣的小故事——既用味美的食物来刺激孩子的食欲，勾起他们主动要吃饭的欲望，同时还以富含教育意义的小故事来满足孩子的精神食欲。这些小故事的主角往往就是孩子口中的饭菜，因而会引起孩子无穷的好奇心，激发他们的想象力；故事的语言生动形象、浅显易懂，蕴含着生活小知识或是做人大道理，当孩子在引人入胜的故事情节中一口口吃完饭，吸收了饭菜中的营养时，那些小知识或道理，也深刻地记在孩子天真纯洁的头脑里，成了他们知识人生、道德人生中抹之不去的第一桶金！

当看到自己的孩子成了一群同龄孩子的“头儿”，无论身体还是智力，都要比同龄孩子高出一大截的时候，哪个妈妈不会从心里发出欣慰的微笑，并由衷地感谢本书的作者呢！

不必感谢，这一切都缘于对孩子的爱啊！

目录

1 牛奶
白色的血液 1

牛奶番石榴雪泥 …… 4
牛奶牛肉羹 …… 10
草莓牛奶 …… 16
香菇瘦肉牛奶麦片粥 …… 22

2 水果
甜蜜的医生 31

什锦水果羹 …… 34
苹果雪 …… 40
空心粉橘子水沙拉 …… 48
香蕉奶糊 …… 54
桂圆汤 …… 60

蔬菜

健康大使 67

茄子三明治 …… 70
奶油卷心菜 …… 76
青菜粥 …… 82
南瓜拌饭 …… 88
青红玉米 …… 94
拌菠菜松 …… 100
素炒白菜 …… 106
双色萝卜丝 …… 114

豆类

植物肉 123

腊八粥 …… 126
花生奶露 …… 132
咸豆浆 …… 138

目录

绿豆百合汤 …… 146
芝麻糊 …… 152

5 面粉和大米
最朴实的关怀者 159

四彩珍珠汤 …… 162
鸡汤挂面 …… 168
猫耳朵汤 …… 174
什锦粥 …… 180
素糯米卷 …… 186
芝麻汤圆 …… 192

6 蛋

大脑能源提供商 199

蒸鸡蛋羹 …… 202
蛋黄酸奶糊 …… 208
火腿鸡蛋饼 …… 214
蘑菇炒鸡蛋 …… 220
鸡蛋炒豆腐 …… 226
鸡蛋饺子 …… 232

7 肉

强壮身体的保证 239

滑蛋牛肉粥 …… 242
肉羹 …… 248
洋芋肉饼 …… 254
鸡肉三明治 …… 260
鸡汁土豆泥 …… 266

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

NIU
牛
NAI
奶
白色的血液
MILK

Part 1

牛奶被营养专家们称为“最完善的食品”、“白色的血液”，它含有人类生长发育和维持健康所必需的几乎所有营养成分。牛奶中含有很多的蛋白质、钙、乳糖、半乳糖，维生素 B_2 和维生素 D，这些营养成分对孩子的健康至关重要。专家认为，有些儿童身材矮小、体重偏低，都与儿童牛奶摄入量太低有很大关系。英国前首相丘吉尔就说过：“没有什么能比得上给儿童提供牛奶更重要了。”

牛奶不仅营养丰富，而且具有医疗和保健作用。

1. 牛奶味甘、性微寒，具有润肺和润肠通便的作用；
2. 牛奶中含有丰富的钙，每升牛奶可提供钙约 1200 毫克，而且吸收率高达 70%以上。儿童处于长身体的时期，需要摄入更多的钙质，牛奶能补充大部分儿童在日常饮食中不能从食物中摄取的钙质，增加骨质密度，降低儿童患骨质疏松症的几率；
3. 现代科学发现牛奶中存在多种免疫球蛋白，如含有抗沙门氏菌、抗骨髓灰质炎病毒等多种抗体，能让孩子身体的免疫抗病能力更加强大；
4. 牛奶中的碘、锌和卵磷脂能提高大脑工作效率，牛奶中的镁又可以增加心脏和神经系统的耐疲劳能力，这些营养素都能提高儿童的学习效率；
5. 经常饮用牛奶，还能让孩子的皮肤变得又白又嫩。

牛奶有这么多的功效，真是一件不可多得的宝物，妈妈们也都会在早上给孩子准备一杯牛奶，可是也发现，孩子们有时候喝牛奶还要威逼利诱，甚至一看见妈妈转身就倒掉。想想看也是，每天早上都是那样一杯一成不变的牛奶，大人看了也会觉得厌烦，更何况孩子正是在一个好奇心和猎奇心都很重的年龄段。如果可以把牛奶做出更多的花样，孩子们就会快乐地接受这份美丽的饭餐了。

Part 1

星期一

每天一个好故事

牛奶雪碧救妈妈

抓抓是个很爱喝牛奶的小女孩，她的理想就是能天天睡在牛奶里。

有一天晚上，爸爸妈妈都睡着了，可是小抓抓忽然很想喝牛奶，她就偷偷跑到厨房。打开冰箱门，抓抓拿了一瓶牛奶就要走，忽然传来一个怯怯的声音："抓抓，带我出去玩吧！"啊！抓抓手中的牛奶瓶子都要掉了，怎么

这么晚会有人叫我，听声音，也是一个小孩子，可是，哪里有人啊？

抓抓胆子可够大的，她没有拔腿就跑，而是仔细地看了看周围，没人啊！忽然，抓抓发现冰箱的另一瓶牛奶上面站着一个只有她的小手那么大的小东西，除了个子小点，皮肤比较白之外，就跟我们长得一样。

抓抓轻轻的问："你是谁？是你在跟我说话吗？"

那个小孩真的说话了："我是牛奶娃娃，我想跟你一起玩。"

抓抓嘴巴张得好大，简直都可以把自己的拳头吞下去了，这不是在做梦吧！但是转念一想："鲁西西（郑渊洁童话里边的人物）不是也有罐头小人吗？看来，这也是真的，我也可以拥有一个牛奶娃娃了！"这样一想，抓抓乐坏了，她友好地伸出手去，说："来吧，以后就跟我一起玩吧。"牛奶娃娃快乐地蹦到抓抓的手上去了。

从此以后，抓抓和牛奶娃娃成了很好的朋友，抓抓有什么就给牛奶娃娃什么。可是，有一天，抓抓放学回家，发现牛奶娃娃在哭。

"怎么了？"抓抓关心地问。

牛奶娃娃抹着眼泪说："你有妈妈，我也想有妈妈，可是，我的妈妈是谁呢？"

抓抓笑了："别哭了，别哭了，我一定尽力帮你找妈妈。"

牛奶娃娃破涕为笑："抓抓你真好。"

抓抓第二天就去问妈妈："妈妈，你说，牛奶的妈妈是谁呢？"

妈妈笑眯眯地告诉她："牛奶的妈妈就是奶牛啊！"

抓抓高兴极了，没想到这么容易就找到了，然后她赶紧就把这个好消息告诉牛奶娃娃了。牛奶娃娃听了之后也很兴奋，当下就要抓抓陪自己去找奶牛妈妈。

Part 1

到了附近的奶牛饲养场，当他们看到奶牛的时候，不仅都呆住了：这能是牛奶娃娃的妈妈吗？牛奶娃娃白白净净的，可是奶牛身上还有黑色的圆点；牛奶娃娃长着人的模样，可是奶牛就是一头牛啊；牛奶娃娃会说话，可是奶牛只会哞哞地叫，没有一点儿共同点啊。

牛奶娃娃又哭了起来："这不是我的妈妈啊。"

抓抓也觉得很苦恼，看着牛奶娃娃哭得那么伤心，不知道该怎么安慰他。忽然抓抓灵机一动，她说："牛奶娃娃，其实，我才应该算是你的妈妈呢。"

牛奶娃娃愣住了："什么？你是我的妈妈？开玩笑。"

抓抓说："小孩子一出生见到的第一个人就应该是自己的妈妈啊。你忘了吗，你第一次从牛奶瓶里出来的时候，见到的人不就是我吗？"

牛奶娃娃说："啊！按照道理好像是的，可是，抓抓，你这么小，怎么能像我的妈妈啊？"

抓抓用手指头点了牛奶娃娃一下："你说的确实是个问题，我现在年纪太小了，还要上学，不能每天都照顾你。不过，我可以委托我的妈妈先成为你的代理妈妈，你说好不好？"

牛奶娃娃低头想了一会儿，高兴的说："好吧！"

抓抓带着牛奶娃娃回家了，第一次让妈妈见到了牛奶娃娃，妈妈当然也是大吃了一惊，但是，她还是愉快地接受了牛奶娃娃。

看着牛奶娃娃幸福地坐在妈妈的手上，仰着头叫"妈妈"的样子，小抓抓的心里也充满了快乐。能够给朋友带来快乐，本身就是一件最最开心的事情了！

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.