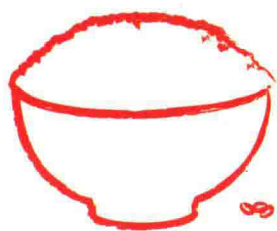




和孩子一起成长

健康快乐就这么简单！



越吃越聪明

创意 亲子美食书

科学育儿，从吃教起！告别挑食，告别没营养，告别不高兴！



三岁
以上



吉林大学出版社



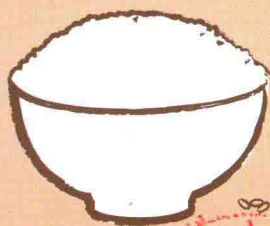
和孩子一起成长

健康快乐就这么简单！

越吃越聪明

创意亲子美食书

(三岁以上)



科学育儿，
从吃教起！
告别挑食，
告别没营养，
告别不高兴！



吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

越吃越聪明: 创意亲子美食书 / 王媛媛著. -- 长

春: 吉林大学出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5601-8009-0

I. ①越… II. ①王… III. ①学前儿童-食谱 IV.
①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第261273号

书 名: 越吃越聪明——创意亲子美食书

作 者: 王媛媛 著

选题策划: 李天白 薛方闻

责任编辑、责任校对: 李国宏 李天白

吉林大学出版社出版、发行

开 本: 210×220毫米 1 / 20

印 张: 6 字数: 150千字

ISBN 978-7-5601-8009-0

装帧设计: 哈尔滨奇文印彩设计工作室

吉林省吉盛印业有限公司印刷

2012年01月第1版

2012年01月第1次印刷

版权所有 翻印必究

社 址: 长春市明德路501号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-89580026/28/29

网 址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

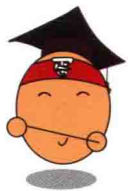
定 价: 26.00元



让我们一起来做创意亲子美食

Let's play creative parent-child food

即使你是一个从来没下过厨房的新手，看过这本书，你也可以带着我们的宝贝一起来做亲子美食，足不出户地在家吃大餐，体会亲子美食制作的乐趣，享受亲手制作的惊喜。



亲爱的朋友们，这本书涉及到很多小朋友喜欢的中餐和西餐，包括日常的主食、辅食和菜品。即使你是一个从来没下过厨房的新手，看过这本书，你也一样可以带着我们的宝贝一起来做亲子美食，足不出户地在家吃大餐，体会亲子美食制作的乐趣，享受亲手制作的惊喜。

在这本书中，我们主要运用了以下几种美食的烹饪手法，希望大家对此能有一个初步的了解。

“炒”是最常见的、最基本的烹饪方法，就是将原料切成所需要的形状大小，要热锅，热油之后，再依次按照不易熟到易熟的顺序添加原料，大火炒熟。在炒菜的时候，要根据食材分量的判断，尽量把油量降到最少，本着少油清淡的原则操作。为了减少油烟，在油温八分热的时候，加入食材能够将油烟降到最低。

“蒸”比较常用，就是将准备好的食材，放在蒸锅的蒸屉中，通过导热体——水蒸气来蒸熟。

“炸”用大量的油，旺火加热油，通过高温油快速地使食材变熟。炸制食物的油温要高，大约到达160~170度，放入被炸制的食材后，火候调至小火。油炸类食品，让孩子尽量少食用，摄入过多不利于孩子的健康成长。家庭用油，要选优质油，食用更健康安全。例如橄榄油，核桃油凉拌菜食用很健康，炒蔬菜也是不错的选择，菜籽油，坚果油，色拉油都是全能型食用油。

“煎”用少量的油，把食材煎熟到两面色泽一致。

“烘焙”用烤箱来制作，根据美食的不同种类，进行不同温度的烘烤加热，材料的精准用量，以及加热的时间、温度是成功的关键，在家做烘焙美食的最大优点就是我们尽量不使用添加剂，这样对于嘴馋而又需要健康饮食的孩子们来说是最好的选择。

盐是我们在各种烹饪方法中必备的调料，在盐的使用中，应该把盐量降到最低，大家在制作的时候，可以尝一下味道，再根据情况少量加盐。如果其他调料的盐分够，也可以不再加盐。1岁的孩子盐的摄取每日不超过1克，1岁以后盐的摄取每日在2克左右，2岁以上的孩子对于盐的摄取量与成人一样，每日不超过6克。

每100克（2两）中的含盐量（克）。

速食类：咸面包1.3；麦胚面包1.2；牛奶饼干1.0；火腿2.8；午餐肉2.5。

鱼虾类：咸鱼13.5；虾皮12.8；虾米12.4；鱼片干5.9；鱿鱼干2.5。

禽类：烧鹅6.1；鸡肉松4.3；盐水鸭4.0；北京烤鸭2.1；烤鸡1.2；

豆制品：臭豆腐5.1；五香豆4.1；素火腿1.7；豆腐干1.6；兰花豆1.4；素鸡1.0。

蛋类：咸鸭蛋6.9；皮蛋1.4。

坚果：炒葵花籽3.4；小核桃：1.1；花生米1.1；腰果0.6。

调味品：味精20.7；豆瓣酱15.3；酱油（平均）14.6；辣酱8.2；花生酱5.9；

甜面酱5.3；五香豆豉4.1；陈醋2.0。

在用以上方法烹调时，要注意鱼类、肉类要完全熟透，尤其是肉类要软烂些，这样孩子才好咀嚼，好消化。蔬菜瓜果类，要清洗干净，蔬菜熟的食用对于孩子来说要相对安全些。

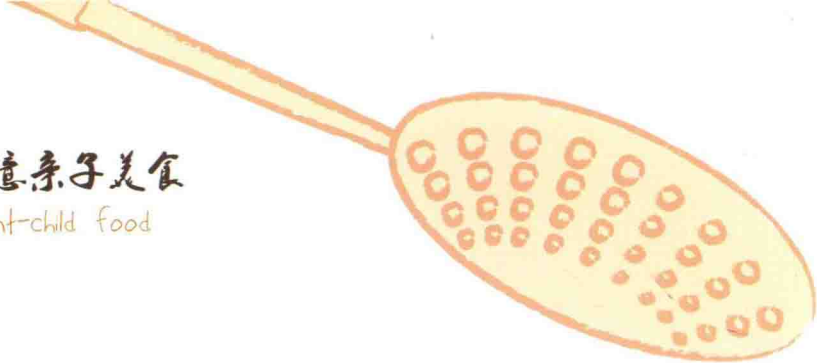
我们在购买食材的时候，也要尽量每次少买，无论是鱼肉，还是青菜，尽量现吃现买，冰箱内不要储存过多食材。鱼类肉类冷冻保存时间较久，蔬菜瓜果冷藏保鲜为好，但是也要尽量3至5天内食用完毕，尽量保持食物新鲜。

我们在用以上方法烹调时，要注意鱼类、肉类要完全熟透，尤其是肉类要软烂些，这样孩子才好咀嚼，好消化。蔬菜瓜果类，要清洗干净，蔬菜熟的食用对于孩子来说要相对安全些。蛋糕要放在冰箱冷藏保鲜，面包、巧克力可以放在室温下，但要尽快食用，不要把面包和巧克力放入冰箱保鲜，这样会加速老化。



让我们一起来做创意亲子美食

Let's play creative parent-child food



工欲善其事，必先利其器。我们在初步了解烹饪手法后，还要准备好所用的厨房工具。

中餐的必备工具

蒸锅：主要用来蒸制食物，蒸锅的容积要大一些，最好能够放上下两层蒸屉的最实用。

平底锅：比较万能，能煎，能炒，也能够炖菜，还能够炸制食物，烙饼也能够完成，平底锅的高度最好在25~27厘米。

烘焙的必备工具

烤箱：烘焙必备，绝不可缺少的工具。烤箱的好坏直接决定了烘焙美食的品质。通常我们可以选择上下两组管的烤箱，这样的烤箱不仅可以上下管同时加热，也可以上下管分别加热，能调节温度，还有定时功能，烤箱内部至少分为两层，三层以上更佳，容积要在20升以上。一般烤箱在烘焙的时候，要预热烤箱，提前5~10分钟就设定好温度空烧，这样在蛋糕糊放入烤箱的时候，才能达到所需要的温度。烤箱因为品牌、功率、大小不同，温度也会有差异，在烘焙的时候，也要根据实际情况延长或减少时间。

厨房电子秤：用于烘焙类配料的称量。做西餐蛋糕之类，每样配料比例要准确，一定少不了厨房电子秤。品牌不同，价格在几十元至上百元不等。

电动打蛋器：用来打发鸡蛋、黄油、淡奶油。是节省时间、节省力气的好帮手。品牌不同，价位也不同，一般在十几元至上百元不等。



手动打蛋器：打散鸡蛋，打发少量黄油，混合原料搅拌但不需要打发的情况使用。

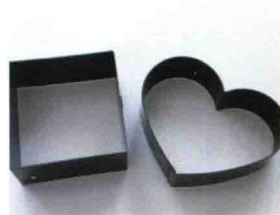
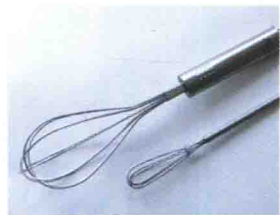
橡胶刮刀：适用于搅拌面糊，在翻拌的同时它能与容器紧密贴合把容器壁上的面糊刮得干干净净。

面粉筛：蛋糕制作中用于筛粉类原料，也可以将多种粉类混合得更均匀，而且可以让面粉更加蓬松，有利于搅拌。

蛋糕模具：烘焙蛋糕用的活底模具，大的是8寸模具，小的是6寸模具。在烘焙的时候，可以根据家庭人数来选择模具大小。

小蛋糕模具：这类模具适合麦芬类和小蛋糕使用。纸质小模具是一次性的，免去清洗的麻烦，携带方便，花色样式多，可以给蛋糕增添趣味性。硅胶的小模具是反复使用的。

这些工具，大家可以在大型超市、烘焙用品店购买到。为了更加方便快捷，还可以选择网上购物，但最好在一些大型有安全保障的网站购买。在购买的时候，一定要选好器具材质，尤其注意高温下使用的一些器皿的材质，市场上充斥了不少不合格材质制成的器皿，非常有害孩子健康。尤其是廉价商品和一些超市赠品，使用时一定要留意底部标志的材质和使用温度范围。准备好工具，那么我们为你和孩子准备了什么美味呢？快来看看吧！



除了烘焙类的美食要严格按照食材和调料的用量进行操作外，其他美食都可以根据自己的口味喜好进行用量的调整。

【米类主食】

营养	耗时	难易	
★	★	★	1 / 春意盎然什锦饭
★	★	★	2 / 荷塘月色，小狗乖乖饭
★	☆	☆	3 / 小银鱼饭团
★	☆	☆	4 / 南瓜枸杞粥

这些主食都是按照孩子日常营养需求所选用的食材，并且食材都是家常易见的。操作上没有过难过多的技巧，简单操作，食材搭配得营养均衡，颜色漂亮，味道适口。尤其菜色的表现上别具匠心，非常惹孩子喜爱。这些主食美味健康，制作上又很节省时间，强烈推荐哦！

【甜美烘焙】

营养	耗时	难易	
★	★	★	1 / 香香蛋黄片
★	★	★	2 / 蜂巢蛋糕
★	★	★	3 / 海苔肉松棒棒
★	★	★	4 / 核桃杏仁黑巧克力布朗尼
★	☆	☆	5 / 卡通苏打小饼干
			6 / 酸奶抹茶蛋糕
			7 / 青草蛋糕
			8 / 玉米粒牛奶戚风
			9 / 原味蛋挞
			10 / 核桃花生燕麦酥

烘焙类的美食，其实很简单，千万不要被名称吓到哦，心动不如行动，做做看，才知道其中的美妙所在。烘焙的食材，也是很容易购买的，这些烘焙美食，特别适合孩子吃，蛋糕香甜松软易吞咽，饼干酥脆锻炼孩子牙齿和咀嚼能力非常棒，在制作烘焙作品的时候，融合了“粗细”搭配营养互补，甚至融入了蔬菜汁在里面，无论从口感和营养上，都是响当当，从烘焙美食形色来看，绝对让宝宝眼前一亮，垂涎三尺。请仔细看制作过程后，而且准备好必要的工具再操作，自己动手，美味更健康。

【美菜靓汤】

营养 ★ ★ ★ ★ ★
耗时 ★ ★ ★ ★ ★
难易 ★ ★ ★ ★ ★

- 1 / 多彩山药
- 2 / 翡翠花椰菜
- 3 / 糯米肉丸
- 4 / 香菇肉盖
- 5 / 牛骨裙带汤

这些美食制作比较容易，在营养上搭配合理，操作简单，颜色丰富，能够吸引孩子，当孩子出牙阶段，要适当的吃一些稍硬或脆的食物，这样对孩子牙齿骨骼发育有很大的帮助。

【面类美食】

营养 ★ ★ ★ ★ ★
耗时 ★ ★ ★ ★ ★
难易 ★ ★ ★ ★ ★

- 1 / 红豆沙刺猬包
- 2 / 萝卜丝饼
- 3 / 卡通牛奶面片汤

面食的制作，需要耐心，但是过程并不难。一般大家在和面的时候会不知道量，因为面粉品牌不同，水量也不同，大家可以由少量多次，逐渐增加的方法来调整。

【亲心甜饮】

营养 ★ ★ ★ ★ ★
耗时 ★ ★ ★ ★ ★
难易 ★ ★ ★ ★ ★

- 1 / 夏日缤纷奶昔
(芒果奶昔、紫薯奶昔)
- 2 / 水果冰棒
- 3 / 鲜果果冻

甜饮类，是孩子特别喜欢的，省时间，操作简单，在家给孩子做小零食，太有趣不过了。能给家庭中亲子交流带来很多意想不到的灵感。

让我们一起来做创意亲子美食

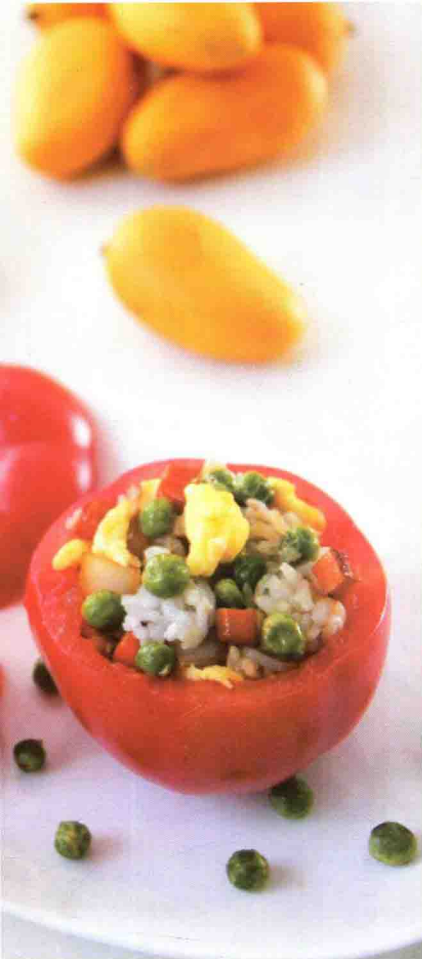
Let's play creative parent-child food

备好工具，用爱心为我们的宝贝做出健康的美食，我相信是做父母最开心的事情了。我也衷心地希望每个热爱生活，喜爱美食的朋友都能够和我一起分享制作的幸福，细品生活滋味，乐享幸福天伦。

最后，祝福天下所有的孩子们健康快乐成长，祝福所有的朋友如意幸福安康！

——您永远的好朋友 王媛媛





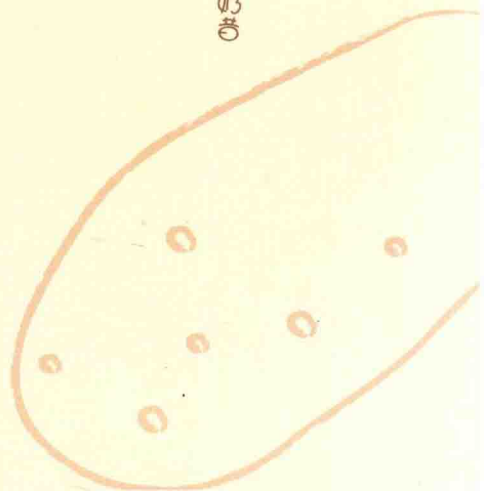
● 香腸腸菜小菜



● 泡麵肉松棒



● 泡麵腸菜

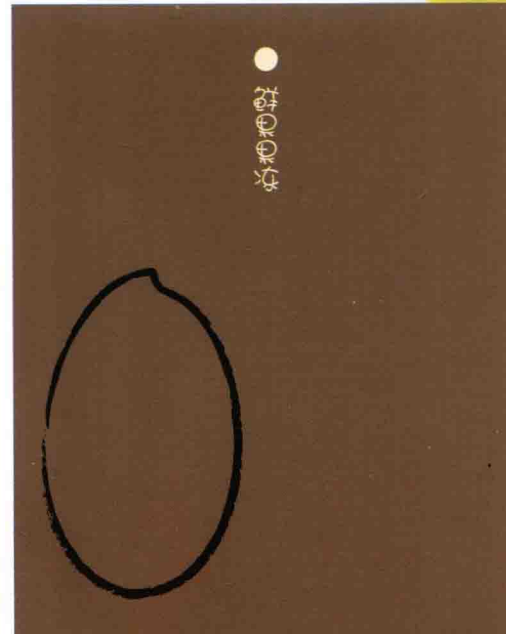
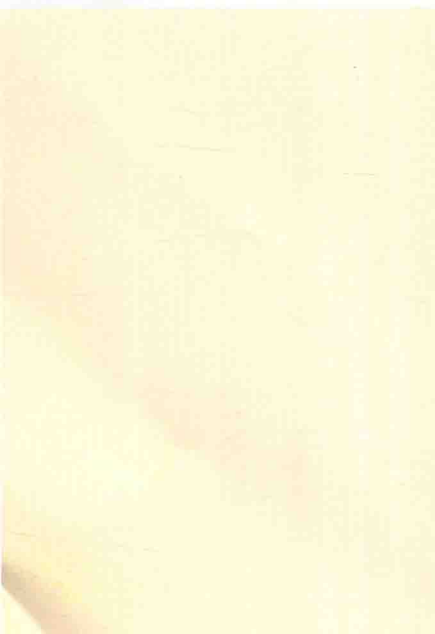




● 小狗乖乖饭



● 沙拉





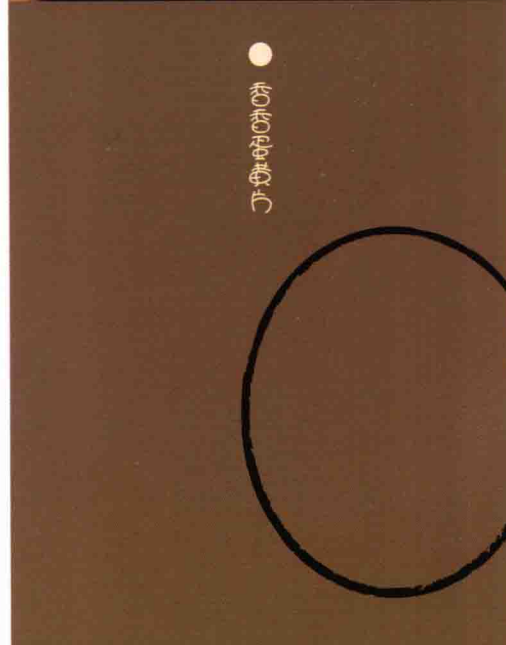
● 酸の抹茶蛋糕



● 香香の肉丸



● 糯米肉丸





● 萝卜饼

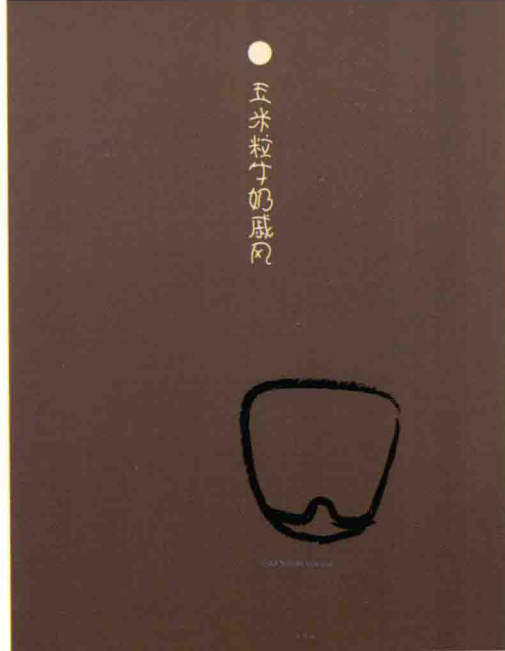
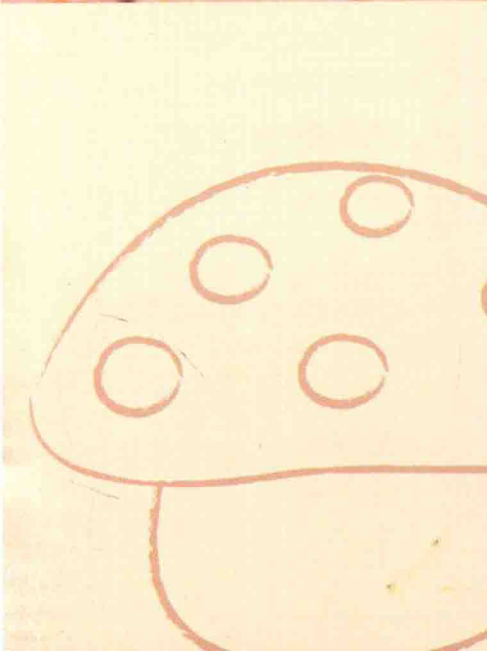


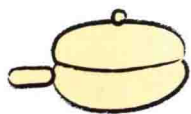
● 鲫鱼糕



● 肉末菜







烘焙类

- 001 青草蛋糕
- 005 玉米粒戚风
- 009 蜂巢蛋糕
- 013 酸奶抹茶蛋糕
- 017 巧克力布朗尼
- 021 核桃花生燕麦片酥
- 025 卡通苏打小饼干
- 029 香香蛋黄片
- 033 海苔肉松棒棒
- 037 原味蛋挞

目录

Directory

中餐类

- 春意盎然什锦饭 061
- 荷塘月色&小狗乖乖饭 065
- 小银鱼饭团 069
- 糯米肉丸 053
- 卡通牛奶面片汤 057

061 红豆刺猬包

065 萝卜丝饼

069 多彩山药

073 翡翠花椰菜

077 香菇肉盒

081 牛骨裙带汤

085 南瓜枸杞粥

甜品 / 类

夏日缤纷奶昔 089

鲜果果冻 093

水果冰棒 097

亲子游戏 101