

52周，周周都不同，
最科学、最营养的时令搭配；
365天，天天新花样，
最有爱、最温暖的美味惊喜！



厨房超人准则：
让宝宝胃口满满、
爱上吃饭、身体棒棒！



「宝宝树」著名育儿营养师
为中国儿童独家定制饮食方案

好妈妈都是 厨房超人

Supermather
黄艳萍 著

餐桌上的育儿心经，好妈妈必备营养食谱！



时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局



好妈妈都是 厨房超人



Supermather
黄艳萍 著



图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈都是厨房超人 / 黄艳萍著. -- 北京 : 北京时代华文书局, 2014.7
ISBN 978-7-80769-737-4

I. ①好… II. ①黄… III. ①儿童食品—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第151254号

好妈妈都是厨房超人

著 者 | 黄艳萍

出 版 人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 梁 静

特约编辑 | 成 静

装帧设计 | 王颖会

营销推广 | 周莹莹

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编: 100011 电话: 010-84829728

印 刷 | 北京艺堂印刷有限公司 010-61539678

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 13.5

字 数 | 150千字

版 次 | 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-737-4

定 价 | 36.00元

版权所有, 侵权必究



目录

第一章

三月，让初春的温暖菜式给孩子带来活力 / 1

第一周 蔬菜的搭配可是一门大学问 / 2

第二周 海洋里的鲜香滋味儿 / 7

第三周 增强宝贝免疫力的餐桌搭配法 / 13

第四周 坚果也能做出新花样 / 18



第二章

四月，大地回春的暖色点缀宝贝的食欲 / 25

第一周 面类主打歌 / 26

第二周 芝士的健康小秘密 / 32

第三周 萝卜里的好味道 / 37

第四周 绿色菠菜四月天 / 42



第三章

五月，孩子喜爱的缤纷滋味不仅仅在餐桌上 / 47

第二周 古早味大锅菜 / 48

第三周 粗粮“新煮意” / 54

第四周 鲜嫩豆腐忘不了 / 59





第四章



六月，夏天的味道满足孩子打蔫的食欲 / 65

第一周 让美味零食“飞” / 66

第二周 南瓜饼里的初夏 / 71

第三周 宝贝爱上新鲜蔬菜 / 76

第四周 酸酸甜甜的排骨 / 81



第五章



九月，开学季的蔬菜可是非常美味哦 / 87

第一周 早餐“蝴蝶翩翩” / 88

第二周 糊里糊涂的花生糊糊 / 93

第三周 素食也能超级美味 / 98

第四周 让鲜虾与味蕾过招 / 103



第六章



十月，在丰收的季节里带着宝贝感受大自然的馈赠 / 109

第二周 秋意里的秋味儿菌菇 / 110

第三周 最有爱的不过是妈妈做的蛋炒饭 / 115

第四周 一碗清香百合粥 / 120





第七章



十一月，用美食滋养孩子脆弱的心肺 / 127

第一周 温暖的粥驱散寒冷 / 128

第二周 蛋黄羹，有新招 / 135

第三周 咬一口营养三明治 / 140

第四周 超级创意的米饭布丁 / 146



第八章



十二月，餐桌上给孩子更多的营养与创意 / 153

第一周 最有“料”的八宝粥 / 154

第二周 荤食也有新花样 / 160

第三周 南瓜粥，有点儿甜头 / 166

第四周 小馄饨的华丽变身 / 171



第九章



二月，简单健康的饮食让孩子度过冬季 / 177

第一周 煎蛋的“前世今生” / 178

第二周 和香蕉一起凑热闹 / 183

第三周 大白菜的家常美味 / 188

第四周 今天，你吃粗粮了吗 / 193





第十章



好妈妈都应该知道的健康成长小常识 / 199

热量是生命的根本，你知道怎样帮助宝贝摄取热量吗？ / 200

水的重要性——孩子每天需要摄取多少水分？ / 202

哪些富含蛋白质的食物一定要认准？ / 203

为什么要在孩子的食谱中加入适当脂肪成分？ / 204

最好的维生素来自哪儿？ / 205

矿物质究竟有多重要？ / 206

妈妈们都应该知道的食物营养表 / 207



第一章

三月，让初春的温暖菜式 给孩子带来活力

初春的三月，寒冬渐渐远去，万物在春意中苏醒，尤其是紫椰菜。三月可以说是紫椰菜的季节，无论是用普通的方法烹煮，还是将紫椰菜做成沙拉，都能让孩子们吃出美味，吃出健康。同时，豆瓣菜、鲑鱼和扇贝都是三月的时令食物，熬一道简单的鲑鱼汤，既美味可口，又能温补强身。





第一周 蔬菜的搭配可是一门大学问



早餐

营养搭配原则 面包加红豆，能够更好地帮助孩子增强淀粉质的吸收哦。

☆豆沙包☆

【原料】 面粉，酵母，红豆，糖。

【制作】

1. 红豆煮熟去皮，拌入糖分，磨成红豆沙；
2. 面粉发酵揉成条，切成均匀大小的面团；
3. 面团擀成圆形；
4. 取红豆沙包在中间，捏成包子；
5. 大火蒸约 15 分钟即可。



午餐

营养搭配原则 牛肉含有丰富的铁质，为孩子的骨骼发育加分！

☆溜牛肉丸子☆

【原料】 牛肉丸，香菜，食盐，淀粉。

【制作】

1. 牛肉丸切成对半，下锅翻炒，焖 10 分钟左右；
2. 淀粉用水调开，加入食盐等调味料；
3. 调料入锅，翻炒肉丸至入味，放入香菜即可。

☆西湖羹☆

【原料】 牛肉，香菇，香菜，鸡蛋清，比例为 2:3:3:1。

【制作】

1. 牛肉剁烂成泥，香菜切碎，香菇切粒，鸡蛋打散；
2. 锅内水烧开，下牛肉粒和香菇粒，水开后再略烧一会儿，加入调味料；
3. 用湿生粉勾芡后，倒入盛有蛋清的汤碗里，迅速搅拌均匀使蛋清成飞絮；
4. 最后加入香菜，调味即可。



晚餐

营养搭配原则 粗疏混搭新煮意，五彩水饺能够提供丰富碳水化合物及胡萝卜素、蛋白质哦。

☆五彩水饺☆

【原料】 西红柿，紫椰菜，胡萝卜，芹菜

叶，菠菜，玉米，猪肉。

【制作】

1. 五种蔬菜灼熟剁碎榨汁，将菜汁和入面粉中，做成五彩饺子皮；
2. 玉米和猪肉剁碎成馅料，包入饺子皮中；
3. 包好的饺子下锅煮熟即可调味食用。



早餐

营养搭配原则 银耳莲子清心去燥，枸杞红枣温补体质。

☆冰糖银耳粥☆

【原料】 银耳，莲子，百合，枸杞，红枣，冰糖。

【制作】

1. 银耳、莲子和百合提前用清水泡发开；
2. 开水煮莲子和银耳起码半个小时；
3. 待银耳莲子均熟烂后，加入百合片，再煮20分钟；
4. 煮至银耳熟烂浓稠，加入枸杞、红枣、冰糖，再慢火炖10分钟即可。



午餐

营养搭配原则 营养主食不能少，吃用小米好处多，配合白肉加时蔬，更助消化长吸收。

☆西葫芦炒双色饭☆

【原料】 大米，小米，西葫芦，洋葱，鸡蛋，葱。

【制作】

1. 先将两种米洗净，放入电饭煲中煮好；
2. 将鸡蛋打散，洋葱切成圈状，将香葱和西葫芦切粒状；
3. 热锅下油，放入香葱，爆炒，倒入打散了

的鸡蛋，炒香后倒入西葫芦粒，炒至西葫芦半熟，放入洋葱圈；

4. 一直翻炒，直到洋葱散发香味后，即可倒入双色米饭，继续翻炒，至西葫芦熟透，米饭呈现出金黄色，即可调味食用。

☆绿豆芽炒紫椰菜☆

【原料】 绿豆芽，紫椰菜，葱，生姜，芡汁。

【制作】

1. 热锅下油，放姜葱炒出香味后放入豆芽；
2. 紫椰菜切丝，加入紫椰菜炒5分钟；
3. 加芡汁，即可调味食用。



晚餐

营养搭配原则 晚餐贵精不贵多，鲜虾补钙效果好，配合鸡蛋、韭菜更能帮助营养的吸收哦。

☆三鲜水饺☆

【原料】 饺子皮，鸡蛋，韭菜，虾仁，猪肉，食盐。

【制作】

1. 虾仁切丁，猪肉剁烂，鸡蛋炒熟切粒，韭菜切粒；
2. 将上述材料放入盘子中搅拌，打入鸡蛋，放入食盐；
3. 摊开饺子皮放入肉馅，包成饺子；
4. 将包好的饺子煮熟即可食用。



早餐

营养搭配原则 低筋面粉富含蛋白质，配合椰蓉增强宝贝的食欲并且帮助消化。

☆椰丝黄油酥☆

【原料】 低筋面粉，黄油，小苏打，牛奶，鸡蛋液，椰丝，泡打粉，盐，白砂糖。

【制作】

1. 鸡蛋打散备用；
2. 牛奶中混合砂糖，泡打粉，小苏打，盐；
3. 面粉过筛，加入黄油；
4. 鸡蛋、牛奶和面粉混合揉成面团，发松1小时；
5. 白砂糖、黄油、椰丝混合均匀支撑椰蓉馅料，
6. 面团擀成面片，放入馅料，卷起来；
7. 在面卷表面刷上蛋液，入烤箱，以180度高温烤25分钟即可。



午餐

营养搭配原则 猪肉、虾皮齐上阵，帮助孩子吸收优质蛋白和丰富的钙质。

☆豆腐虾皮汤☆

【原料】 虾皮，水豆腐，葱，生姜，料酒。

【制作】

1. 虾皮泡发1小时，水豆腐切小块；
2. 热锅下油，加如葱花、姜末及料酒爆炒；
3. 加水煮沸，倒入虾皮和豆腐粒，煮半个小时即可。

☆小笼包☆

【原料】 猪肉，面粉，绍菜叶。

【制作】

1. 猪肉剁烂，菜叶切碎剁烂，将菜叶和猪肉、调味料搅拌；
2. 面粉开水，揉成粉团；
3. 粉团碾成圆形，放入馅料，做成小笼包；
4. 包子放入笼子隔水蒸7、8分钟，即可食用。



晚餐

营养搭配原则 清热的凉瓜羹，不仅能帮助孩子祛除内火，还能帮助营养更好地吸收。

☆凉瓜羹☆

【原料】 凉瓜，瘦肉，鸡蛋，生姜，生粉。

【制作】

1. 瘦肉剁烂成肉末，凉瓜用搅拌机搅烂待用；
2. 将生姜丝放入挂中煮滚，加入肉末闷盖煮

15分钟；

3. 放入凉瓜泥，搅拌，闷盖煮15分钟；
4. 放入打散的鸡蛋，不断搅拌；
5. 倒入勾好的生粉水，打芡汁，搅拌，待汤水收浓成羹即可调味食用。



早餐

营养搭配原则 奶油富含蛋白质和氨基酸，是孩子成长过程中必不可少的营养物质。

☆奶油小馒头☆

【原料】 自发面粉，鲜奶，砂糖。

【制作】

1. 将鲜奶和自发面粉均匀和好；
2. 待粉团发好之后，扭成面团小馒头状；
3. 将小面团放入笼子中，加入砂糖，蒸15分钟即可。



午餐

营养搭配原则 芥蓝的营养丰富，配合长血气的平鱼，帮助孩子健康成长。

☆红烧平鱼☆

【原料】 平鱼，香菇，笋，葱，蒜，生姜。

【制作】

1. 平鱼洗净，香菇对切，笋切丁；
2. 热锅下油，放入生姜片，将平鱼放入锅中炸，捞出平鱼；
3. 在锅中放入香菇和笋等原料，爆炒至半熟；
4. 放入平鱼，倒入清水，小火焖熟，待平鱼熟透，即可调味食用。

☆清炒芥蓝☆

【原料】 芥蓝，蒜蓉。

【制作】

1. 芥蓝洗净，用开水烫至半熟；
2. 热锅下油，放入蒜蓉爆炒；
3. 放入芥蓝翻炒至芥蓝完全熟透，即可调味食用。



晚餐

营养搭配原则 海带营养价值很全面，配合能够提升免疫力的卷心菜，经常食用非常有助于身体成长。

☆海带炒肉末☆

【原料】 海带，猪肉，葱，姜。

【制作】

1. 海带泡软后切成丝，猪肉剁碎，拌入调味

料成肉末；

2. 热锅下油，放入姜葱翻炒，然后放入肉末炒至半熟；
3. 放入海带，翻炒至肉末和海带丝熟透，即可调味食用。





早餐

营养搭配原则 番茄鸡蛋营养多，配合面片煮成汤能帮助孩子吸收维生素，并且能促进食欲。

☆西红柿面片汤☆

【原料】 西红柿，鸡蛋，面片，蒜。

【制作】

1. 面片对切成小片，西红柿切片；
2. 热锅下油，放入蒜片炒香，倒入西红柿炒至烂熟；
3. 倒入清水，煮沸后加入面片和调味料，闷盖煮 15 分钟；
4. 开盖加入打散了的鸡蛋，搅拌，即可调味食用。



午餐

营养搭配原则 紫椰菜是维生素营养库，配合提升记忆力的腰果，补脑又强身哟。

☆番茄炒牛肉☆

【原料】 番茄，牛肉，生姜，砂糖，食盐。

【制作】

1. 牛肉切片，番茄切片；
2. 热锅下油，放入生姜片翻炒，倒入番茄翻炒至番茄熟透；
3. 加入牛肉片，爆炒，加入砂糖、食盐，倒入清水；
4. 翻炒至水分沥干，即可上碟食用。

☆蒜蓉紫椰菜☆

【原料】 紫椰菜，蒜瓣。

【制作】

1. 紫椰菜洗净，切好，蒜瓣剁碎成蒜蓉；
2. 热锅下油，放入蒜蓉爆香；
3. 加入椰菜似翻炒至软，加入适当调味。



【制作】

1. 大枣、核桃肉洗净，切丁；
2. 把糯米粉、黏米粉加水，放入白糖、大枣、核桃肉、玫瑰花等搅拌成面团，做成糕状；
3. 将糕放入笼蒸，蒸 25 分钟即可。



晚餐

营养搭配原则 核桃富含磷脂为大脑保健，红薯促进肠道蠕动助消化。

☆核桃玫瑰花糕☆

【原料】 糯米粉，黏米粉，核桃肉，大枣，白糖，玫瑰花。



第二周

海洋里的鲜香滋味儿



早餐

营养搭配原则 面包很有营养，配合花生酱能为孩子补充脂肪营养素。

☆烤面包片☆

【原料】 鲜方包片若干，黄油，花生酱。

【制作】

1. 将方包片放入烤面包机，烤好；
2. 抹上黄油和花生酱即可。



午餐

营养搭配原则 时蔬丸子搭配肉末蛋汤，配上白灼活虾，不仅能增强维生素和蛋白质的吸收，还能给孩子补充钙质。

☆白灼活虾☆

【原料】 新鲜活虾，生姜，精盐。

【制作】

1. 将新鲜的活虾洗净；
2. 锅里放水烧开，放盐、生姜丝，倒入活虾；
3. 煮至虾完全熟透后捞起即可食用。

☆肉末胡萝卜香菇蛋汤☆

【原料】 猪肉，胡萝卜，香菇，鸡蛋，葱花。

【制作】

1. 猪肉剁碎成肉末，胡萝卜切粒，香菇切粒，鸡蛋打散；
2. 大锅中加入清水煮沸，水沸后加入肉末、胡萝卜粒和香菇粒等材料，闷盖煮一个半小时；
3. 待食材烂熟之后，加入打散了的鸡蛋，搅匀煮沸，撒上葱花，即可调味食用。



晚餐

营养搭配原则 含有丰富营养的豆腐配瘦肉，加上提升味道的鸡蛋和香菜，不仅能帮助孩子强身健体，更让宝宝喜欢吃饭。

☆瘦肉豆腐羹☆

【原料】 瘦肉，豆腐，鸡蛋，香菜，姜。



【制作】

1. 瘦肉剁成肉末，豆腐切粒捣碎，香菜切粒；
2. 鸡蛋打散备用；
3. 将姜丝放于沸水中煮滚，倒入肉末闷盖煮15分钟；
4. 加入豆腐，再煮5分钟；
5. 开盖倒入鸡蛋，不停搅拌；
6. 放入生粉勾好的芡汁，放入香菜，沸腾后即可调味食用。



早餐

营养搭配原则 芝麻补铁，花椒驱寒，做成煎饼好吃又有营养。

☆椒盐黑芝麻饼☆

【原料】 面粉，白糖，酵母，黑芝麻粉，食盐，花椒粉，食用油。

【制作】

1. 面粉倒入温水，加入白糖、酵母，拌匀发酵，揉成面团；
2. 将面团擀成长方形，撒上食盐、花椒粉、黑芝麻粉等；
3. 在抹好材料的面条上抹上食用油；
4. 此时再将面条卷成球状，擀成圆片；
5. 热锅下油，放入饼坯，香煎；
6. 盖上锅盖待饼发起来后，翻面再烙至表面上出现金黄色的表皮即可捞起食用。



午餐

营养搭配原则 棒骨补充骨胶原和骨黏蛋白，配合铁质丰富助消化的西红柿木耳鸡蛋卤，不仅好吃，而且很容易吸收哦。

☆棒骨海带汤☆

【原料】 海带，棒骨，生姜，红枣，枸杞。

【制作】

1. 海带切片，棒骨洗净，焯水捞出；
2. 将焯好的骨头放入锅中，加入生姜、红枣等材料，煮1小时；
3. 1小时后，放入海带、枸杞，再煮半个小时，即可调味食用。



☆西红柿木耳鸡蛋卤☆

【原料】 西红柿，鸡蛋，木耳，蒜片，食盐，白糖。

【制作】

1. 西红柿切块，木耳泡发对切，鸡蛋打散；
2. 热锅下油，放入蒜片炒香后，加入西红柿片；
3. 翻炒西红柿，待西红柿酥软后，加清水，放入木耳一起翻炒；
4. 待木耳和西红柿熟透之后，加入盐和白糖，倒入蛋液，炒至蛋液凝固后即可。



晚餐

营养搭配原则 红枣补血又补气，有助孩子身体成长。

☆松仁枣糕☆

【原料】 干红枣，麦芽糖浆，食盐，松仁。

【制作】

1. 红枣去核，取肉切粒；
2. 锅中加入凉水，放入麦芽糖浆和盐，大火

煮滚后放入切好的红枣碎粒，一边煮一边用勺子将红枣碾碎成红枣泥；

3. 待枣泥完成，汤汁收干后，即可关火；
4. 取出红枣泥盛好，放凉待用；
5. 将一勺羹的红枣泥放入保鲜纸中，保鲜纸拧紧包好，为枣泥定型；
6. 完成后，将包好的枣泥放入冰箱中冷却定型，而后撕开保鲜纸，在定型好的枣泥上撒上几颗松仁即可。



早餐

营养搭配原则 杏仁富含维生素B17，做成酥饼能补脑哦。

☆杏仁酥☆

【原料】 杏仁，鸡蛋，低筋面粉，泡打粉，小苏打，白糖。

【制作】

1. 将一半的低筋面粉放入烤盘，下火180度，烤15分钟后放凉备用；

2. 在烤过的面粉和剩下的面粉上，加上糖、小苏打和泡打粉均匀搅拌再过筛；
3. 将面粉搓成均匀的松散状，加入全蛋；
4. 将面团放在保鲜膜内松弛半个小时；
5. 取小块面团揉成圆球状后放入烤盘上，轻按成小饼状；
6. 刷一层全蛋液，在表面放上杏仁；
7. 放入烤箱，180度，上下火烤20分钟即可。



午餐

营养搭配原则 糖醋排骨有助孩子钙质吸收，冬瓜汤更是有清热解毒的功效，配合食用营养加倍哦。

☆糖醋排骨☆

【原料】 肋排，香葱，生姜，大蒜，淀粉，白糖，醋，香葱。





【制作】

1. 排骨剁段，姜、蒜切片，香葱切末；
2. 热锅下油，待食油烧至五成热时，放入排骨，炸至表面金黄色，即可捞起沥干；
3. 将锅中的油倒出来，利用锅面残留的油分，加入姜片、蒜片炒香，倒入排骨翻炒；
4. 倒入没过排骨面那么多量的温水，大火烧开，改小火煮半个小时；
5. 待排骨入味酥软之后，加入糖、醋、香葱等，用淀粉勾芡收汁即可。

☆香干小白菜海米冬瓜汤☆

【原料】 香干，小白菜，冬瓜，海米，葱花。

【制作】

1. 冬瓜切片；海米用温水洗净，香干切段，小白菜洗净；

2. 热锅下油，倒入高汤烧煮 10 分钟；

3. 放入冬瓜、海米、香干和小白菜，煮 15 分钟；

4. 待食材煮熟，撒上葱花即成调味食用。



晚餐

营养搭配原则 猪肉加蛋嫩滑助吸收，是一道孩子们都喜爱的菜哦。



☆太阳肉☆

【原料】 猪肉，鸡蛋，葱姜末，植物油。

【制作】

1. 猪肉剁碎，加入葱姜末及调味料，搅拌均匀成馅料；
2. 按人数准备小盘子，在盘内抹一层植物油；
3. 把肉馅均匀地摊在盘内，打一只鸡蛋在表面；
4. 上笼用大火蒸 20 分钟即可。