

WHOLE FOOD RECIPES FOR CHILDREN & FAMILY

从口欲到食育，给孩子的健康多元烹饪法

原味食悟



工业化食品泛滥，如何让孩子不陷溺加工食品、培养择食力？
跟着Pei有意识地吃、天然烹调，就连挑食小孩也能重新出发
让味蕾与肚腹感知美好 让孩子欣赏与珍惜每一口食物
在视觉与味蕾间寻求创意和乐趣

邱佩玲 / 著

联合推荐

人气教养专家 / 彭菊仙

亲子天下执行长 / 何琦瑜

知名饮食作家 / 庄祖宜



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



从口欲到食育

原味食悟

邱佩玲
著

给孩子的健康多元烹饪法

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

原著书名：《原味食悟2：从口欲到食育，形塑孩子味觉关键的全食物料理》

原出版社：城邦文化事业股份有限公司 麦浩斯出版

作者：邱佩玲

本书由台湾城邦文化事业股份有限公司正式授权，经由凯琳国际文化代理，由电子工业出版社独家出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。本著作限于中国大陆地区发行。

中文简体字版© 2017年，由电子工业出版社出版。

版权贸易合同登记号 图字：01-2016-7078

图书在版编目（CIP）数据

从口欲到食育，给孩子的健康多元烹饪法 / 邱佩玲 著. -- 北京：电子工业出版社, 2017.1 （原味食悟）

ISBN 978-7-121-30261-9

I. ①从… II. ①邱… III. ①婴幼儿—保健—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第263983号

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787*1092 1/16 印张：20 字数：398千字

版 次：2017年1月第1版

印 次：2017年1月第1次印刷

定 价：88.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询电邮：bailan@phei.com.cn 咨询电话：（010）68250970-814。

自序	8
读前说明	11



Part 1

我带孩子这样吃

引言：三养一趣，养健康食者	14
吃饭非本能，靠学习而来	20
饮食是习惯，不脱教养	26
儿童餐，动物界奇观	32
加工零嘴甜食的反作用力	36
养成溯源，从零开始	40
埋桩扎根，建立饮食架构	44
永远不嫌迟，挑食小孩重新开机	50
食欲，食育	57
孩子可参与的厨房	61



Part 2

我的全食物厨房

我的储食柜——全食材打底，美味滋养少不了	68
全谷——破除全谷障碍，从心理开始	74
超级食物——现代人的营养特快车	84
超级食物撒粉	92
油品——今日之是，明日之非？烹调用油再认识	94
印度传统酥油	102
懒人豆浆	106
坚果种子奶	108
催芽	111
韩式泡菜	114
油渍烤番茄	118
甜菜根胡萝卜苹果沙拉	120
冷热皆宜的羊栖菜沙拉	122

Column

伪健康食品	124
-------	-----



Part 3

给孩子、家人的全食物食谱

3-1 早餐&抹酱

椰汁黑米红豆粥	132
香草海苔蛋卷	134
无面粉香蕉煎饼	136
免煮燕麦杯	138
晨光玉米粥	140
酸奶坚果地瓜	142
牛油果吐司	144
懒人果酱两款	146
榛果巧克力酱	150
酸奶奶酪抹酱	152
八角毛豆泥抹酱	154

3-2 季节时蔬

意式鲜菇青豆玉米粥	166
香草烤杏鲍菇	170
南洋风四季豆	172
烤茄条	174
栉瓜胚芽煎饼	176
咖喱马铃薯沙拉	178
芝麻菜南瓜沙拉	180
香橙甜菜沙拉	182
椰香南瓜泥	184
印式豆腐蔬食咖喱	188

Column

生鲜全食物选购指南

156

Column

先斩后奏的完美变身菜

190



Part 3

给孩子、家人的全食物食谱

3-3 肉品海鲜

橙香蜜汁烤鸡翅	200
泡菜炒肉片	202
海带根蔬烧小排	204
香料烤里脊	206
慢煨牛腩	210
摩洛哥风味炖羊肉	212
希腊风味烤羊排	214
香煎海虾	216
茼蒿香茅虾	218
酱渍鲭鱼烧	220
罗勒番茄鱿鱼	222
烤鲑鱼佐阿根廷青酱	224
香煎干贝佐鲜磨青豆仁	226

3-4 包卷杯挞类

芝麻菜番茄蛋挞	240
多彩多“滋”越式米卷	242
咖喱虾杯	246
无派皮栉瓜鲑鱼迷你咸派	248
甜菜叶藜麦塔	250



Part 3

给孩子、家人的全食物食谱

3-5 全谷饭面干豆

毛豆香菇薏仁拌饭 254

零麸质苋籽玉米面包 256

全麦明虾鲜酪螺旋面沙拉 258

半全麦兰州拉面 260

半全麦核桃葡萄干欧包 264

彩虹豆子沙拉佐味噌牛油果酱 272

基本款扁豆汤 274

3-6 零负担饮品点心甜食

奇亚籽柠檬饮 278

发酵菌菇茶 280

香煎玉米糕 284

小黄瓜卷 286

爆米花 288

超级种子蛋白棒 290

枸杞种子脆片 294

奇亚籽布丁 296

椰香莓果奶酥 298

免烤布朗尼 302

水果奶昔冰棒 304

Column

利益众生的厨活良习 306

Food memories

妈妈的味道：孩子饮食的核心记忆 310

刘妈妈的淡菜羹汤 315





The background of the book cover is a light-colored, marbled surface. In the top left corner, several green pea pods are scattered. In the bottom right corner, there is a dark brown bowl filled with green peas. A few individual peas are also scattered on the surface near the bowl.

从口欲到食育

原味食悟

邱佩玲
著

给孩子的健康多元烹饪法

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

自序	8
读前说明	11



Part 1

我带孩子这样吃

引言：三养一趣，养健康食者	14
吃饭非本能，靠学习而来	20
饮食是习惯，不脱教养	26
儿童餐，动物界奇观	32
加工零嘴甜食的反作用力	36
养成溯源，从零开始	40
埋桩扎根，建立饮食架构	44
永远不嫌迟，挑食小孩重新开机	50
食欲，食育	57
孩子可参与的厨房	61



Part 2

我的全食物厨房

我的储食柜——全食材打底，美味滋养少不了	68
全谷——破除全谷障碍，从心理开始	74
超级食物——现代人的营养特快车	84
超级食物撒粉	92
油品——今日之是，明日之非？烹调用油再认识	94
印度传统酥油	102
懒人豆浆	106
坚果种子奶	108
催芽	111
韩式泡菜	114
油渍烤番茄	118
甜菜根胡萝卜苹果沙拉	120
冷热皆宜的羊栖菜沙拉	122

Column

伪健康食品	124
-------	-----



Part 3

给孩子、家人的全食物食谱

3-1 早餐&抹酱

椰汁黑米红豆粥	132
香草海苔蛋卷	134
无面粉香蕉煎饼	136
免煮燕麦杯	138
晨光玉米粥	140
酸奶坚果地瓜	142
牛油果吐司	144
懒人果酱两款	146
榛果巧克力酱	150
酸奶奶酪抹酱	152
八角毛豆泥抹酱	154

3-2 季节时蔬

意式鲜菇青豆玉米粥	166
香草烤杏鲍菇	170
南洋风四季豆	172
烤茄条	174
栉瓜胚芽煎饼	176
咖喱马铃薯沙拉	178
芝麻菜南瓜沙拉	180
香橙甜菜沙拉	182
椰香南瓜泥	184
印式豆腐蔬食咖喱	188

Column

生鲜全食物选购指南

156

Column

先斩后奏的完美变身菜

190



Part 3

给孩子、家人的全食物食谱

3-3 肉品海鲜

橙香蜜汁烤鸡翅	200
泡菜炒肉片	202
海带根蔬烧小排	204
香料烤里脊	206
慢煨牛腩	210
摩洛哥风味炖羊肉	212
希腊风味烤羊排	214
香煎海虾	216
茺荳香茅虾	218
酱渍鲭鱼烧	220
罗勒番茄鱿鱼	222
烤鲑鱼佐阿根廷青酱	224
香煎干贝佐鲜磨青豆仁	226

3-4 包卷杯挞类

芝麻菜番茄蛋挞	240
多彩多“滋”越式米卷	242
咖喱虾杯	246
无派皮栉瓜鲑鱼迷你咸派	248
甜菜叶藜麦塔	250



Part 3

给孩子、家人的全食物食谱

3-5 全谷饭面干豆

毛豆香菇薏仁拌饭 254

零麸质苋籽玉米面包 256

全麦明虾鲜酪螺旋面沙拉 258

半全麦兰州拉面 260

半全麦核桃葡萄干欧包 264

彩虹豆子沙拉佐味噌牛油果酱 272

基本款扁豆汤 274

3-6 零负担饮品点心甜食

奇亚籽柠檬饮 278

发酵菌菇茶 280

香煎玉米糕 284

小黄瓜卷 286

爆米花 288

超级种子蛋白棒 290

枸杞种子脆片 294

奇亚籽布丁 296

椰香莓果奶酥 298

免烤布朗尼 302

水果奶昔冰棒 304

Column

利益众生的厨活良习 306

Food memories

妈妈的味道：孩子饮食的核心记忆 310

刘妈妈的淡菜羹汤 315

自序——

老实说，在2014年夏天看到台湾麦浩斯出版社邀约的新书提案之前，我从来没想过要写一本关于喂养孩子的书。

一方面，我认为“喂养小孩”和“喂养全家”不应该在内容上有差别，也不认同“儿童餐”、“儿童食谱”的存在；另一方面，任何牵涉教养孩子的事，包括饮食习惯的培养，难免见仁见智，各种理论、专家众说纷纭，莫衷一是。我们这些为人父母的，不也都说过“我们家的孩子就是跟别人不一样嘛！”

当然，还有一个自从看到提案后就一直在心头拉锯，让我欲言又止的心理障碍：我有资格写这样的书吗？

毕竟，我曾倾尽全力，天真希望母爱加营养能够力挽狂澜，把罹癌的长女从死亡边缘夺回，却终究枉然啊！即使如今老二——儿子豆豆健壮结实，我内心深处仍潜存“败将无谋”的挫败感。何况，豆豆从4岁开始在学校吃午餐后，偶尔会出现运动引起的轻微哮喘现象，虽说从不需药物治疗而在短时间内自动缓解，可大大打击了我这妈很努力要预防他哮喘基因（我先生小时候是严

重哮喘儿）发作的用心！

丧女伤痕之深，也让我神经质地迷信了起来。“我这样著书立言，大声嚷嚷自己养的儿子多健康，会不会遭天忌？”我尝试转念，但隐浮于心中的恐惧，不时探出头来威吓。

就在我向出版社编辑透露上述疑虑后，一向免疫自疗力强悍、6岁以前不曾服用医生处方药的豆豆，热天里竟然发烧哮喘（这回无关运动！），首次接受吸入式气管扩张治疗。医生坚持让他加服类固醇药物，却因他无法接受浓呛的化学药味，一入口就回吐，试两次吐两次，好不容易吃进去的一点午餐，也跟着吐出来，最后以长长的午睡避过吃药。谁知醒来时，烧退了、不喘了，晚餐像没事人似地大口吃喝，还直嚷着饿。医生重新开过的比较不难吃的另一处方药，自然不用给了。

豆豆这场病，来得快，去得更快。坚信宇宙万物（尤其是与最亲近的家人）能量相通的我，这才意识到，我的自我怀疑、迷信和恐惧等负面能量，可能正透过“吸引力法则”，投射、应证到豆豆身上！为了孩子，我必须停止疑惧。我也清

楚，驱逐黑暗和恐惧最好的办法，就是迎向它，面对它，更好地让它摊晒在阳光底下，无所遁形。

这本书，我写定了！

不过就是一个转念，前路突然开阔了起来。谁说一定要是“完美妈妈”才能分享育儿心得？如果养儿路上一帆风顺，孩子都不生病，或奇迹式地只吃健康食物，主动拒吃垃圾食物，那这样的经验有何参考价值？成功和快乐固然值得分享，但挫折挑战，以及穿插其间的见招拆招，转折起伏，恐怕更能引起同为父母者的共鸣吧。

这么合理化后，实际问题来了：我该怎么写？我的什么经验值得分享？

我的第一个孩子在我这辈子最健康时受孕、出生，岂料5个月大被诊断罹癌。除了她短暂生命里的前几个月，是在我一手育儿书、一手挤奶瓶的新手妈妈胸腹间吸吮茁长，直到她4岁半离世之前，我都像头猛跌了一跤，再起身已被甩出主流育儿潮的惊恐母兽，在女儿的频繁疗程和过于奶瓶的药罐间，奋力搜寻以食物延续襁褓中生命的可能。那是个一般育儿书无法参照，周遭

人少有经验分享领域的，也是我祈愿天下父母永远不需要去探访的绝荒之地。

再度怀胎，我的天然全食物饮膳原则没什么改变，只是目标更坚定：“我要竭尽所能，捍卫新生命！”这表示食物不只用来温饱、喂大孩子，最好吃下肚的都能滋养身心、强健体魄，生病时还能适时发挥疗愈功能。而孩子是会长大的，我们不可能一直跟在身边，只有从小培养他的良好饮食习惯及择食能力，食物才能在满足口欲和培养人际情感等社会功能之余，为孩子打造一个健全快乐的饮食人生，那么营养、健康，自然水到渠成。

我不是个完美的母亲，对孩子的耐心永远比自己期望的少一些，体力也总跟不上孩子成长的需求。但喂养孩子这件事，即使仍有改进空间，却是我走得最用心不懈的一环。我没有拉拔成群孩子的经验，对养育眼前这个“唯一样本”，仍如经历一场进行中的大实验，无法预测结果，过程也不完全平静无波；但目前迹象显示，比起多数孩子，我这个大部分时候不拒喝绿蔬汁、2岁半初尝榴莲就爱上它、习惯生啃芹菜甜椒胡萝卜当课后点心、对吃东西始终保持高度热情和好奇心

的强健儿子，确实称得上是不挑嘴、勇于尝新，对多元饮食接受度极高的“健康食者”（healthy eater）。

追根究底，值得分享的，也许就是我在可以掌控的情况下，打死不放饮食自主权的坚持，和相信自己是形塑孩子饮食习惯关键的那份自觉吧。

这本书记录了我以天然有机全食物喂养儿子的经验与心路历程，是一个非常个人化的故事，但它也触及所有家庭和孩子都会面临的饮食课题。例如大家都知道要多吃蔬果全谷、少吃加工品，但多数人做不到（或不知道怎么做）；父母都希望孩子吃得健康，但许多时候不是大人没时间下厨，就是煮了孩子不肯吃；有些家庭连三餐温饱都有问题，或负担不起生鲜食材，但更多家庭是有条件吃得健康，却贪图便利，直接交出饮食自主权。

为了写作这本书，我花了不少时间研读相关文献，既为自己的意见、做法“找证据”，提供理论基础，也借此修正、弥补过往的不足（总是希望能有重新来过的时候啊）。也因这样才发现，喂养小孩牵涉的问题和角度，还真多呐。

我乐于分享适用于我孩子的成功喂养方法，也观察趋势，援引专家意见，讨论如何从娘胎起培养孩子健康饮食习惯。错过黄金时期，孩子已经是挑嘴儿、偏食族？别急！这里也有许多实用的实战经验，让每天和挑嘴儿奋战的爸妈能重燃希望。

当然，我也不隐瞒自己所遭遇的挫折、沮丧和挑战。但愿这些诚心的告白，以及穿插其间，或个人化或综合意见式的实用原则和烹煮方式，能激发你养育健康食者的热情与动力；也希望在喂养孩子这条路上，大家能因此少一点挫折烦恼，多一点信心乐趣。前面这两句，说实在，我也还在学呢！

再度成书，我要感谢台湾麦浩斯出版社对我的看重、信任和编辑歆仪对我的极度耐心。还要感谢好友Michiko、Amar、Krista和Pedro在我需要时帮忙照看孩子；Tomoko和Krista大方出借部分碗盘供拍摄。最后要感谢容忍度很高的家人。另一半在我无数周末工作日，耐心地陪伴孩子；儿子对我著书后期常缺席家庭活动的谅解，都是催生此书的重要推手。