

薇薇小厨

萨巴蒂娜
主编

再忙,也要 给孩子做晚餐

4~12岁 儿童花样健康晚餐

—— 孩子晚餐的 ——

8条黄金搭配原则

选优材 · 调好味 · 重配比

17种功能性营养餐

保驾护航

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



萨巴蒂娜 / 主 编

图书在版编目 (C I P) 数据

再忙,也要给孩子做晚餐:4~12岁孩子的花样健康晚餐/萨巴蒂娜主编.--
青岛:青岛出版社,2019.5

ISBN 978-7-5552-8222-8

I . ①再… II . ①萨… III . ①儿童—保健—食谱 IV . ① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 071758 号

- 书 名 再忙,也要给孩子做晚餐:4~12岁孩子的花样健康晚餐
主 编 萨巴蒂娜
副 主 编 高瑞珊
编 辑 耀 婕
摄 影 郭士源
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
策划编辑 周鸿媛
责任编辑 肖 雷 徐 巍
特约编辑 綦 琪
设计制作 杨晓雯 叶德永 魏 铭 任珊珊
制 版 青岛帝骄文化传播有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限公司
出版日期 2019年8月第1版 2019年8月第1次印刷
开 本 16开 (710毫米×1010毫米)
印 张 14.5
字 数 200千字
图 数 859幅
书 号 ISBN 978-7-5552-8222-8
定 价 49.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别:生活类 美食类

花尽心思，为求一饭

孩子的晚餐特别关键和重要。

如果营养不足，会影响孩子的身体发育，时间长了孩子还会生病。而如果营养摄取太多，宝宝的肠胃娇嫩，无法消化，会造成积食，不但影响孩子晚上的睡眠，造成孩子晚上啼哭，还会阻碍营养吸收，甚至造成呕吐。所以营养搭配一定要恰到好处。

吃什么也很重要。都是大鱼大肉不可取，而一味追求粗粮也不可取。理想的晚餐应该是粗细搭配，有荤有素，口感多变，勤换花样。肉类要选用好消化的，比如鱼肉、鸡肉、嫩牛肉，尽量加工细碎，让孩子身体好吸收。粗粮也一定要多浸泡、巧处理，在补充多种营养素的同时，不给孩子身体造成太大的消化负担，避免积食。

不要给孩子吃得太甜，从小时候就要培养孩子少吃甜食的习惯。如果孩子小时候吃甜食太多了，长大之后形成依赖，就会吃更多的甜食，对身体是没有裨益的。应该让孩子从小就饮食健康，让孩子的肠胃适应吃健康的食物，并成为终生的习惯。

要给孩子吃得清淡。大人爱吃的麻辣鲜香，其实都不适合孩子。人生还很长，滋味确实百样，请给孩子一个相对淡泊的人生开始。

孩子开始长小牙之后，也要记得给孩子刷牙。用儿童小牙刷和完全对身体无害的牙膏，轻轻帮孩子清洁牙齿。平时也尽量给孩子喝温度适宜的白水，补充水分的同时也帮助孩子漱口。

给孩子适当的陪伴，一同享受晚餐时光，让宝宝健康成长。

高欣茹

萨巴蒂娜
个人公众订阅号



萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过近百本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”和“薇薇小厨”主编。



敬请关注萨巴新浪微博 www.weibo.com/sabadina

目录 CONTENTS

- 12/ 孩子晚餐知多少
- 14/ 孩子晚餐的搭配原则
- 19/ 海姆立克急救法

PART1 优质蛋白能量餐★★



22/ 清蒸银鳕鱼



24/ 蒜蓉金针菇蒸大虾



26/ 照烧三文鱼



28/ 番茄鸡炖鹰嘴豆



30/ 牛肉鲜虾蛋卷



32/ 儿童版大煮干丝



34/ 蛋抱豆腐

PART2 健康素食蔬菜餐★★



38/ 素炒合菜



40/ 鲜味丝瓜



42/ 五彩藕片



44/ 栗子扒娃娃菜

注：Part 意为部分



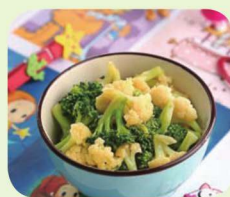
46/ 菌菇腐皮卷



48/ 爽口拌杂菜



50/ 麻酱果仁菠菜



52/ 鲍汁蒸双花



54/ 山药木耳炒芦笋



56/ 味噌海带结炖萝卜



PART3

花样美味主食餐☆☆



60/ 金汤煨面



62/ 多汁意式蝴蝶面



64/ 蔬菜牛腩面



66/ 菇香包子



68/ 砂锅小馄饨



70/ 亲子饭



72/ 南瓜香菇鸡肉炖饭



74/ 豆腐大阪烧



76/ 黄金发糕

PART4 滋润养身汤粥餐☆☆



80/ 百合银耳粥



82/ 燕麦南瓜粥



84/ 滑蛋肉末粥



86/ 鲜虾香芹粥



88/ 五彩蔬菜粥



90/ 鸭腿冬瓜汤



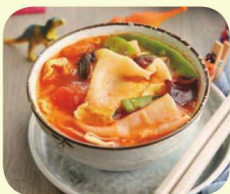
92/ 鲜虾蛋饺小暖锅



94/ 三文鱼骨豆腐汤



96/ 寿喜烧



98/ 什锦面片汤

PART5 功能满分营养水☆☆



102/ 陈皮水



103/ 薄荷水



104/ 百合水



105/ 紫苏水



106/ 三豆饮



PART6

强壮骨骼补钙餐☆☆



110/ 瑶柱鲜虾羹



112/ 甜玉米鸭肝粥



114/ 滑蛋牛肉饭



116/ 韩式海带汤



118/ 腐竹香菇烧豆腐



PART7

气色红润补铁餐☆☆



122/ 鸭血豆腐汤



124/ 五彩猪肝炒饭



126/ 牛肉土豆泥



128/ 红烧小羊排



130/ 凉拌彩椒

PART8

最强大脑益智餐☆☆



134/ 香菇焖三文鱼腩



136/ 时蔬蛋包饭



138/ 锡纸花甲金针菇



140/ 鱼子炒蛋



142/ 黑芝麻核桃枣糕

PART9

预防积食营养餐☆☆



146/ 鸡内金消食水



147/ 山楂胡萝卜饮



148/ 山药大米粥



150/ 脾阳虚症消食水



152/ 脾阴虚症消食水



PART10

健脾和胃滋养餐☆☆



156/ 小面汤



158/ 山药薏仁莲子芡实粥



159/ 南瓜土豆浓汤



160/ 牛肉馅豇豆煨面



162/ 猪肚汤



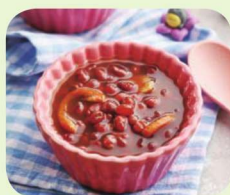
PART11 养肺生津止咳餐☆☆



164/ 白萝卜水



166/ 雪梨百合



168/ 陈皮红豆沙



169/ 银耳山药羹



170/ 锅塌三瓜

PART12 感冒发热强身餐☆☆



174/ 姜枣饴糖水



175/ 金银花绿豆粥



176/ 番茄疙瘩汤



178/ 冬瓜排骨汤



180/ 胡萝卜鸡肉粥

PART13 缓解便秘多维餐☆☆



184/ 凉拌裙带菜



186/ 烧二冬



188/ 小白菜猪肉水饺



190/ 五谷丰登



191/ 鲜果酸奶

PART14 清凉去火消暑餐☆☆



194/ 苦瓜蛋饼



196/ 蒸茄泥



198/ 百合绿豆沙



199/ 赤小豆薏米水



200/ 薄荷西瓜汁



201/ 荸荠雪梨水

PART15 黑亮浓密护发餐★★



204/ 坚果藜麦沙拉



206/ 番茄鱼



208/ 虾蟹粥



210/ 蛭子海带汤



211/ 谷物黑牛奶

PART16 闪亮明目护眼餐★★



214/ 三色鸡丁



216/ 胡萝卜猪肝面



218/ 鸡刨豆腐



220/ 烤紫菜

PART17 增强体质抗过敏餐★★



224/ 新鲜维C沙拉



226/ 白灼金针菇



228/ 关东煮



230/ 三文鱼饭团

孩子晚餐知多少



晚餐一定要吃肉吗？

答案是否定的。孩子的身体确实需要摄入肉类食物来补充营养，但因肉类脂肪含量较高，且孩子晚上的运动量很少，并不利于肉类的消化，吃肉太多容易给肠胃造成负担，所以晚餐不一定非要吃肉，尤其是肥肉。当然，晚餐的膳食可以利用少量瘦肉或海鲜来调剂口味。有肥胖倾向的孩子则晚餐要尽量少吃肉类，或食用其他食材完全代替肉类。



晚餐吃少还是吃饱？

对于成年人来说，“晚餐要吃少”；可对于正在成长发育的孩子来说，晚餐就不要吃到“八分饱”了，“刚刚饱”是孩子晚餐合适的分量。21:00~1:00 和 5:00~7:00 是孩子生长激素分泌旺盛的时间段，虽然这期间没有进食，但身体仍然会有营养的需求。若晚餐吃得较少，则直接影响孩子身体在黄金时间段的发育；但要吃得过饱，则会使肠胃产生负担，睡眠质量也会有所下降，同时过多的热量积攒在身体中，很容易造成肥胖。



睡前需要加餐吗？

对于婴幼儿时期的孩子来说，他们的胃容量比较小，但生长发育又需要大量营养，通常在睡觉前会增加一餐。但对于本书的适龄儿童来说，搭配合理的一日三餐已经可以满足身体所需，睡前不用加餐。





开水泡饭和粥有什么区别？

有些家长为了图省事，用开水浸泡剩米饭来代替粥品或主食，这样做会给孩子的胃部增加不小的负担。因为剩米饭本身就已经失去了部分水分，质地很干，用开水浸泡后，虽然汤水的分量增加了，但米饭并没有变软，连汤带饭一同食用，咀嚼的频率大大降低。咀嚼不彻底的米粒进入胃中，直接增加了胃部的消化负担，久而久之容易引发胃病。而粥则是用水熬煮而成，在加热过程中，米粒或谷物吸收水分后变得软烂，易于消化和吸收，非常适合晚餐食用。

豆子、玉米、土豆、香蕉这些食材，晚餐不能多吃？

是的，这些食物虽然具备多种不同的营养素，但并不适合晚餐食用。这些食物摄入体内后，在消化的过程中非常容易产生气体，造成孩子的肚子发胀。边吃饭边说话也很容易将空气吞入身体内，导致腹胀的现象发生。最好引导孩子吃饭时精神集中地用餐，专注地享受食物味道，这样身体也会对食物的消化吸收产生积极的作用。

食用晚餐的理想时间是几点？

孩子的入睡时间通常是 21 点，晚餐安排在 18 点左右比较适宜，可以给食物留出充分消化的时间。如果过早吃晚餐，睡前容易有饥饿感出现；过晚吃晚餐的话，食物未消化彻底便到了睡觉的时间，很容易造成脂肪堆积，同时也影响睡眠质量。

孩子晚餐的搭配原则

4~12岁的适龄儿童，已经经过了婴幼儿发育阶段，饮食结构上与成年人越来越接近，但还是要注意尽量避免过于油腻的“大鱼大肉”，以及过于厚重口味的烹饪方式。同时，孩子对自己的身体感知并不敏感，不会照顾自己，贪凉，贪甜，容易偏食，还需要家长在日常生活中培养孩子正确的饮食习惯，引导孩子树立健康的生活方式。

在这个阶段，孩子的生长发育特别快，对能量和蛋白质的需求较大，同时这又是增长知识的黄金阶段。有些家长一味地给孩子安排“高营养”的食物，容易造成孩子的脾胃失调、营养过剩等情况，于是多种食材且搭配均衡的膳食就显得尤为重要。

由于孩子白天的活动量较大，丰富的蛋白质和碳水化合物食物可以安排在早餐和午餐时摄入，与成年人的“早餐吃好”“午餐吃饱”一致。晚餐则可以清淡一些，以蔬菜、主食和少量低脂肪肉类为宜，多汤水利于消化，吃到“刚刚饱”的程度。



关于种类搭配：

晚餐至少要包含主食和2~3种蔬菜（含菌类和豆制品），主食最好是质地较软的米面或发酵面食；同时，搭配少量脂肪含量低的肉类或水产品，一周有2~3次素食晚餐也没有问题。在此基础上，要尽量保证食材品种多样且新鲜，颜色搭配尽量丰富。



关于食材挑选：

新鲜的应季食材为晚餐首选，同时兼顾低脂肪、不易产生气体、健脾、防积食和助消化功能的食材。还要注意减少使用容易让人窒息的小颗粒食材，如坚果、带核的水果等等。



关于烹饪方式：

以清淡、少油腻的烹饪方式为主，可以减少脂肪堆积且利于肠胃消化。同时，尽量减少长时间高温制作和加工步骤繁琐的菜式，操作的步骤越简单，食材中营养成分流失的比例就越小。尽量减少爆炒和煎炸的操作，不做烧烤、烟熏、腌制的食物；多用炒、蒸、煮的健康方式烹饪。



关于食材形式：

为4~7岁的孩子准备晚餐时，尽量将食材处理成孩子适口的大小，同时做好的食品质地也要较成年人的口感略软一点。这个阶段的孩子动手能力还有所欠缺，家长可以将不易去壳的食材提前处理好，让孩子吃起来更方便。一些容易让人窒息的食材，家长也要尽量避免使用。

7~12岁的孩子，肠胃已经发育得较为全面，但是还是和成人有所区别。为其准备的食材质地、大小均可与成年人一致，但是孩子也要尽量减少食用黏性较大和不容易消化的食物。



关于分量：

孩子的胃在进食前和孩子自己的拳头差不多大小，晚餐的分量要控制在可以使孩子“刚刚饱”的程度，同时所含热量要较低一些。

粗粮的比例不要太高，否则会影响身体对营养的吸收。粗粮占晚餐主食总量的1/5~1/4为宜。



关于调料：

孩子的饮食要遵循低油、低盐和低糖的原则，不吃味精，少吃料酒，少吃酱油（酱油含有味精成分）；同时不要使用含有添加剂成分的调料，如嫩肉粉和含有反式脂肪酸的沙拉酱等；还要注意不用辣椒，少用偏刺激口感的咖喱。

孩子的体重较成年人的要轻很多，在调料的用量上也要同步下调。在制作孩子和家长共同食用的菜式时，最好先调味后给孩子盛出，然后再继续按家长的口味调整，不要让孩子摄入成年人分量的油、盐和糖等调料，以免增加身体的负担。



关于易过敏的食物：

菠萝、鸡蛋白、牛奶、牛肉、羊肉、虾、蟹、鳕鱼、鲑鱼、贝类、腰果、花生、黄豆、芒果等等都是容易引起孩子过敏的食材。虽然本书适龄儿童的消化系统发育已日渐成熟，但在第一次食用某种食物时，依然要从少量开始尝试，待孩子没有出现过敏症状后，再列入日常膳食中。

当然，也不要因为有些食材有可能会过敏，家长就拒绝对所有易过敏食材进行最初的尝试，提早知道孩子的饮食习惯，也是对孩子的一种保护。同时，随着孩子消化系统不断地发育完善，通过少量多次的尝试，也可以提高孩子对该食材的过敏免疫力。

对有家族遗传过敏史的食材，则要特别留意，建议带孩子去医院进行专业检查，明确级别程度，做到心中有数。