

小宝贝

第一餐 2

(1~3岁)

陈敏惠 著

本书中文简体字版于2003年经出版菊文化事业有限公司(P.C. Publishing Co.)安排授权由辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记号为06-2003年第72号。

版权所有·不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

小宝贝第一餐2, 1~3岁/陈敏惠著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003.6
ISBN 7-5381-3962-1

I.小… II.陈… III.①婴幼儿—菜谱②婴幼儿—营养卫生 IV.TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第021232号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 224千字

印 张: 6.75

印 数: 1~6 000

出版时间: 2003年6月第1版

印刷时间: 2003年6月第1次印刷

责任编辑: 符 宁 吕忠宁

封面设计: 庄庆芳

责任校对: 李 雪

定 价: 22.00元

联系电话: 024-23284360

编辑部电话: 024-23284356

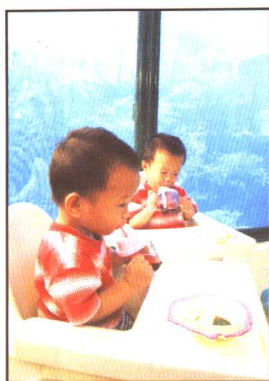
邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

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







1
2
3
岁

小

宝

贝

第

一

餐

2

陈敏惠 著

辽宁科学技术出版社

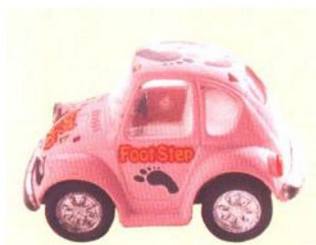
专家们的真心推荐	6
宝宝的健康茁壮是妈妈的无穷希望	8
营养师给妈妈的话	9
如何使用这本书	10
小宝贝餐制作的基本步骤	11
热乎乎稀饭的做法	11
外出时苹果泥的做法	11
切香蕉片的做法	12
好喝水果牛奶汁的做法	12
器具及清洁工作	13



12~18个月饮食	15
煮豆腐	19
咸蛋糕	21
黄瓜镶肉	23
炒双菇饭	23
炖鱼泥	25
纸包蛋黄鱼	25
菜卷豆腐	27
烩嫩豆腐	27
铜锣烧	29
红豆洋葱	29
面线糊	31
肉烧鸡丝饭	31
卤面	33
糙米粥	33
小珍珠奶茶	35
椰汁西米露	35
牛肉蔬菜粥	37
鸡茸烩芦笋	37
玉米炒饭	39
鳕鱼蒸蛋	39
12~18个月运动篇	40
颠倒是非	41
物体恒存	42
空间推、拉	42
翻山越岭	43
金鸡独立	44

18个月~2岁饮食

肝脏炒青菜	49
白灼肉块	49
桂圆米糕	51
黄豆排骨汤	51
铁观音栗子汤	53
中式比萨	53
优酪乳沙拉	55
凤梨饭团	55
肉羹饭	57
糖果饭	59
红绿馄饨汤	59
葡萄干炒饭	61
元气煎饼	61
香瓜鸡盅	63
船形三明治	65
木瓜排骨汤	65
苕麻饭团	67
甜蜜蜜	67
18个月~2岁运动篇	68
骑马	69
神秘袋	70
小帮手	71
投篮	72
谁爬得快	72



2岁~3岁饮食

香菇肉船	77
香橙烩蔬菜	77
头好壮壮沙拉	79
菠萝牛肉	79
鸡肉玉米丸	81
味噌鳗鸡	81
三色鸡肉串	83
烤鸭白菜卷	83
森林沙拉	85
葱油饼	85
芋头米粉	87
菜子丹	89
小兔芋泥	91
七彩船	91
糖果三明治	93
动物三明治	93
卷形三明治	95
香蕉三明治	95
2~3岁运动篇	96
小柯南	97
人力车	97
自由落体	98

生病时的特殊饮食

面条	101
小饼干	101
什锦水果羹	103
三彩水果冻	103
香瓜牛奶汁	105
香蕉牛奶汁	105
香蕉奶糖	106
杏仁豆腐	107



专家们的真心推荐

依姓氏笔画排列

《小宝贝菜单》陪小宝贝一同成长

敏惠是我的得意门生，她大学毕业后亦曾经从事幼教工作多年，对稚龄儿童的发育成长及教育颇有心得，加上她对烹饪工作的专长，《小宝贝菜单》必定能成为您给准备小朋友食物的最佳帮手。

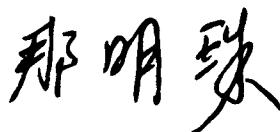
台北市立师范学院幼教系副教授 王珮玲



要让小宝贝长得壮壮的，不能错过《小宝贝菜单》

与敏惠老师结识是因为我是她双胞胎早产儿的主治医师，当时小宝贝只有1600克左右，并潜存着早产儿可能发生的各种危机；但是小宝贝均能在敏惠老师的悉心哺育下，迅速脱离早产儿的阴霾，赶上正常婴儿成长的步伐。深信此书一定能使您的孩子营养均衡，并带来健康快乐。

国泰医院小儿科主治医师 那明珠



Introduction



小宝贝餐的制作秘诀全在《小宝贝菜单》中

敏惠是我在TVBS-G和民视“宝贝家族”节目里的搭档之一，她总是能带领大家如何DIY做出好的幼儿食物，让您的小宝贝在成长的过程中赢在起跑点。敏惠老师的武功秘诀尽在《小宝贝菜单》里，家中有小朋友的您不可不看。

淡江大学教育心理与咨商研究所所长 柯志恩

柯志恩

Foreword

宝宝的健康茁壮 是妈妈的无穷希望

平常在家中看到三个可爱宝贝长得健康、活泼、聪明，所有的辛苦和泪水都是值得的。

在我未婚之前，俨然是个女强人的姿态；结婚后生下老大翔宇，放弃了少部分的工作，但再生下翔宏、翔淳后，将所有的工作都抛到脑后，全心照顾小孩。这一切都是个艰苦的考验。一路走来的辛苦，真是如人饮水，冷暖自知，但我还是走过来了，一个人可以带三个小孩，其中有两个还是早产儿。其实只要方法对了，我想您也可以的。

调配营养健康的餐饮，搭配有益的运动，再加上您的爱心、耐心、用心，相信您的宝宝会有更好的明天。

首先我必须感谢丈夫余俊明对我的爱，让我愿意无怨无悔地甘心做一名家庭主妇。更感谢亲爱的公公余迁其、婆婆林招治的包涵，还有可爱的翔宇、翔宏、翔淳全力配合。另外也谢谢林淑芳协助拍摄的工作，更感谢所有配合拍照以及工作人员所付出的辛苦，但最主要还是要谢谢大境出版的车总编及赵董事长，因为有他们，此书才能快速完成。总之，谢谢大家了！

陈敏惠



曾任：TVBS 宝贝家庭 DIY 主讲
民视宝贝家族巧厨妈咪主讲
中华美食展 1985 年、1986 年、1987 年美食广场主持人
中华美食展 1989 年名厨表演
台湾青年服务社烹饪教师 10 年
YMCA 古亭、永吉烹饪老师
天天电台节目主持人
现任：台湾国际礼仪讲师

营养师给妈妈的话

成长的喜悦，看在做父母的眼里，有如甜蜜的负荷，虽然沉重但却甘之如饴。随着宝宝长高、长壮、长牙齿，好奇心加上旺盛的活动力，光是依赖婴儿配方食品以及简单的副食品已经无法满足他的需要了，因此，本书本着健康饮食为出发点，设计出针对不同时期小朋友营养所需的食谱。

随着现代营养科学的进步，许多对生长发育有助益的营养素纷纷被发现，例如营养学家告诉我们小朋友要多吃鱼才会聪明，正是因为深海鱼类中的 *DHA* 是脑部细胞发育的重要成分。在本书中，我们将这些现代人吃的营养科学观念实际应用于食谱，设计出适合婴幼儿生长发育的食谱，以图文并茂的方式介绍烹调与营养含量，让读者对食物的品质与含量一目了然，目的是希望小朋友能有健康的身心发展。宝宝的成长只有一次，关心他的成长，不妨从他的饮食着手，正确的饮食习惯才是未来健康人生的基础。

于长庚技术学院 许青云

2002 年 6 月

许青云



1991 年台北医学院保健营养学系学士

1993 年台北医学院硕士主修营养学

2002 年台北医学大学博士候选人

经历

1996 ~ 现今

长庚技术学院讲师主授营养学、膳食营养学

著作

《营养学》、《疾病营养暨营养学实验》

How to use this book

如何使用这本书

营养师的话：专业营养师写出这页所有餐点的吃的价值在哪里、怎么吃才最富有营养，给妈妈在准备小宝贝的餐点时有新的方向

热量：1人份的热量

妈妈说：陈老师写下照顾小宝贝和小宝贝吃东西时会面临的问题和处理方法，提供各位辛苦的妈妈做参考，让您照顾小宝贝更得心应手。

香喷喷、好好吃的餐点完成图

餐点的中文名称

营养素指南：摆在最前头、也是最大的圈圈中的营养素便是这道餐点的主营养素，第二个圈圈中的营养素是这道餐点的次要营养素，最小圈圈中的营养素是这道餐点中最次要的营养素

Easy做：提供做餐点的独家法宝，增添这道餐点的特色，让小宝贝更爱吃妈妈的爱心菜



材料：这道餐点需要用到的所有食物

做法：条列式写出做这道餐点的详细步骤

量匙：

重量换算表 1：

量匙/量杯	量	匙	毫升
1大匙	3小匙		15
1小(茶)匙			5
1杯			200

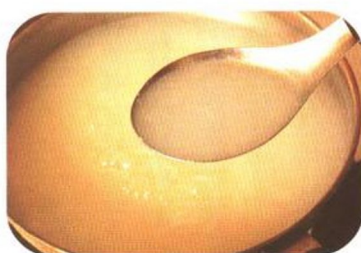


热量换算法：

1克的脂肪 = 9千卡
1克的蛋白质 = 4千卡
1克的糖 = 4千卡

小宝贝餐制作的基本步骤

热乎乎稀饭的做法



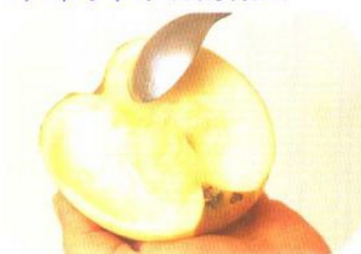
1. 先将白米洗净，浸泡约半小时到 1 小时，再用最小火煮。

2. 把白米煮到熟即可，约要花费 45~60 分钟。

通常给小宝宝吃的稀饭要煮到稀糊，因为如果米粒太大，小宝宝会感到有颗粒而拒绝吞下去。如果是煮到稀糊状，口感接近牛奶或果汁，小宝宝的接受度较高，自然就可以喂食成功，让宝宝顺利吃副食品。

煮稀饭时火若太大，水分很快散发就容易焦底，中途若水分过少则必须加水。我的方法是以 1/4 杯米、3 杯水，用中心火（母火）煮约 45~60 分钟，中间搅拌 3~4 次，如此的比例中途不用再加水，就可有软香的稀饭了。

外出时苹果泥的做法



用汤匙挖苹果的果肉以喂食小朋友，此方法很适合带小朋友外出时使用。

Basic Steps

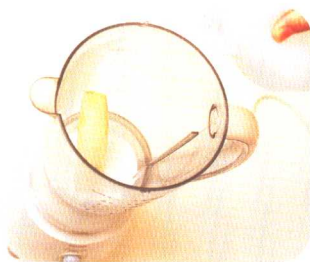
小宝贝餐制作的基本步骤

切香蕉片的做法 (1岁以上)



1.将香蕉洗净,用汤匙切香蕉片给1岁以上的小朋友吃,此方法很适合带小朋友外出时使用。

好喝水果牛奶汁的做法 (1岁以上)



1.将水果放进果汁机中,并倒入牛奶。



2.将果汁机的盖子盖上。



3.启动果汁机,将材料打匀。

水果牛奶类的食物适合1岁以后的小宝宝食用,可替换的水果非常的多,如香瓜、香蕉、芒果、西瓜、番石榴、梨子、苹果等,只要味道不太奇怪,都可以使用的。

器具及清洁工作



水杯、汤碗、小碗盘、
小汤匙、围兜

1岁后小宝宝的围兜是为了吃饭时使用，所以只要能遮住衣服，而不太笨重（不影响进食）的都可以，如果围兜上有小宝宝喜欢的图案，可以大大增强他的进食意愿喔！

可使用多功能的水杯或练习杯，最好是双耳的水杯。汤匙的口不要太深、柄不要太长，以免宝宝吃不到东西。碗可选择耐热、不易破且图案可爱的，不但可以引起宝宝吃饭的乐趣，此时宝宝已经可以和大人一起用餐了。



各式牙签、剪面器（也可
压泥）

牙签的选择以安全为第一，可爱为其次。如果太尖可用剪刀修剪一下，别让让宝宝自己拿，以免伤到自己。剪面器可将面剪短到小宝宝好入口的长度，也可以作为简易的捣泥器，外出时是相当方便的利器喔！



磨末器、刨丝器、切片
器、压泥器、打蛋器、纱
布、榨汁器

磨末器

您可依所需选择，功能相当多，除了可磨末（粗、细）外，还可切片，清洗后要沥干，以开水冲过后再使用。

压泥器

有非常多种类，通常婴童用品店都有卖，您可选择较大的，不仅制作小宝宝的餐点更有效率，连大人的食物都可以处理，清洗后要沥干，以开水冲过后再使用。

纱布

也可使用一般的棉布，使用后洗净沥干，并放在通风的地方，以免引来蚊虫或细菌及发霉。

器具 & 清洁工作



米蛋糕模型、竹卷、铜
锣烧烤盘、模型

米蛋糕模型

即是一般的烤蛋糕模型，但宜选用可拆式的才方便，使用前先沾些开水才容易脱模。

竹卷

可以卷寿司之类的食物或卷三明治用。

圆形和心形的模型

可烤松饼、铜锣烧、煎蛋、煎元气饼等。

铜锣烧烤盘

铜锣烧专用，您也可以用平底锅来做铜锣烧。



各式果冻模型

可自己选择或采购不同的模型，因为洋菜煮开约需达到 100°C ，所以模型要可耐热。



各式拔型器及模型

这些道具可以改变食物原先单调的外观，更可制作成各种形状的小饼干，增加小宝宝进食的乐趣及欲望，如果您家有讨厌吃饭的宝宝，不妨试试。

12 ~ 18个月饮食

