

# 亲亲孩子食谱

黄婉莹编著

世界图书出版公司·香港万里机构



健康家庭美食

黄婉莹编著

# 亲亲孩子食谱

世界图书出版公司·香港万里机构



图书在版编目(CIP)数据

亲亲孩子食谱/黄婉莹编著. —上海: 上海世界图书出版公司,  
2001.10  
(健康家庭美食; 7)  
ISBN 7-5062-5186-8

I. 亲... II. 黄... III. 儿童—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第063691号

健康家庭美食  
亲亲孩子食谱

黄婉莹 编著

---

上海世界图书出版公司  
香港万里机构 出版发行  
上海市武定路555号  
邮政编码 200040  
深圳大捷利印刷实业有限公司印刷  
各地新华书店经销

---

开本: 850×1168 1/32 印张: 2.5 字数: 100 000

2001年10月第1版 2001年10月第1次印刷

印数: 1—12 000

ISBN: 7-5062-5186-8/T·59

图字: 09-2001-329号

定价: 14.00元



## 让孩子吃得开心

每一位做父母的，都希望自己的宝贝健康活泼，快快长大，而要达到这个目标，设法让孩子吃得好，能够吸收充足均衡的营养是很重要的问题。

不过，要使孩子们乖乖地坐在餐桌旁边安定进食，真不是容易的事！

曾经看过一个广告描述做妈妈的，拿着一碗饭追着自己的儿子，目的只不过是哄孩子吃一口饭，但儿子却不领情，到处走来走去，弄得妈妈晕头转向。

当然这种电视场面有点夸张，但是小孩子不肯吃东西，要做父母的又哄又骂地喂食，在许多家庭中也是常见的事。

要孩子觉得进餐是乐事，进食时的气氛很重要，但食物是否吸引孩子，能否令他们“一见倾心”，却是更为关键的问题。

一般而言，做给儿童的食物，应该简单而味好，毋需又鱼又肉又菜又蛋的一古脑儿铺在饭碗内。菜式的摆设很重要，外形好看，颜色搭配合适，孩子一看就喜欢，便容易引起他们的食欲。食谱的设计若能经常变化，不致来来去去都是那几款，孩子们便不会感到单调乏味。此外，在烹制食物时用心一点，多花些功夫，便不会煮出太难咀嚼或太过粗硬的食物，小朋友吃得容易，就不会感觉进餐是苦差事。

总而言之，如果能够让孩子吃得恰当，吃得简单，吃得专心，吃得愉快，吃得均衡，他们便能真正吃得其乐。

在这本书中，我介绍了36款简单易做又美味而富营养的菜式及甜品小食，都是孩子们喜欢的款式。每个菜谱内都详细说明制作方法和用料，并有彩图示范摆设方法及成品样式，相信对为人父母者在设计菜式时有一定参考价值。

在乐叙天伦、共享美食之际，告诉孩子一些与菜式有关的故事或材料的特点，既可增进亲子关系，也使他们敬佩你的博学多才，又令他们增长知识，可谓一举数得。所以在这本书中每款菜谱后都有“让孩子知多一点点”的小文章供各位参考。希望大家喜欢。



前言：让孩子吃得开心

## 汤

|               |   |
|---------------|---|
| 忌廉鲜茄粒粒汤 ..... | 6 |
| 粟米忌廉周打汤 ..... | 8 |

## 色 拉

|                |    |
|----------------|----|
| 鲜果色拉 .....     | 10 |
| 薯仔肠仔色拉 .....   | 12 |
| 夏威夷螺丝粉色拉 ..... | 14 |

## 主 菜

|               |    |
|---------------|----|
| 薯茸箭猪 .....    | 16 |
| 汉堡扒配薯片 .....  | 18 |
| 吉列酿猪扒 .....   | 20 |
| 炸热狗 .....     | 22 |
| 可乐鸡翼蛋 .....   | 24 |
| 猎人烩鸡 .....    | 26 |
| 白汁鸡皇脆吐司 ..... | 28 |
| 芝士焗龙脷柳 .....  | 30 |
| 脆炸薯茸鱼枣 .....  | 32 |

## 饭及意粉

|               |    |
|---------------|----|
| 菠萝炒饭 .....    | 34 |
| 窝蛋免治牛松饭 ..... | 36 |
| 杂菜番茄鸡粒饭 ..... | 38 |

|                |    |
|----------------|----|
| 茄汁肉酱意粉 .....   | 40 |
| 焗芝士火腿通心粉 ..... | 42 |

## 糕饼小食

|               |    |
|---------------|----|
| 法式绅士芝士夹 ..... | 44 |
| 黑白棋子三文治 ..... | 46 |
| 咸牛肉飞碟 .....   | 48 |
| 蟹柳粟米饼 .....   | 50 |
| 西班牙海鲜奄列 ..... | 52 |
| 意式面包薄饼 .....  | 54 |
| 鲜果忌廉芝士饼 ..... | 56 |
| 花生脆曲奇饼 .....  | 58 |
| 天鹅泡芙 .....    | 60 |
| 菠萝提子松饼 .....  | 62 |
| 椰汁粟米糕 .....   | 64 |
| 花生牛油米通 .....  | 66 |
| 爆谷球 .....     | 68 |
| 杂果杏仁奶冻 .....  | 70 |

## 饮 料

|                |    |
|----------------|----|
| 双色鲜果忌廉新地 ..... | 72 |
| 菠萝椰汁冰 .....    | 74 |
| 果汁红茶荔枝冰 .....  | 76 |
| 附 录            |    |



4人用



约40分钟

# 忌廉鲜茄粒粒汤

## 材 料

鲜忌廉 $\frac{1}{4}$ 杯，番茄480克，洋葱茸、西芹茸各2汤匙，蒜茸2茶匙，面粉2平汤匙，清鸡汤1罐(约2杯)，水1杯，油、牛油各1汤匙，盐、糖、胡椒粉各适量。

## 做 法

- ① 番茄洗净，去皮去籽，切粒。
- ② 烧热油及牛油，爆香洋葱、西芹及蒜茸，加入 $\frac{1}{4}$ 份番茄炒匀，撒下面粉炒香，倒入清鸡汤及水煮滚，用中慢火熬15分钟至味浓，熄火，待片刻至凉。
- ③ 将上项汤料放入搅拌机内搅成茸，备用。
- ④ 将番茄茸等料倒回锅内煮热，撒下适量盐、糖及胡椒粉调味，将余下的 $\frac{1}{4}$ 份番茄粒放汤内拌匀。
- ⑤ 将汤盛于小碗内，上面淋少许鲜忌廉，即可趁热享用。

## 心 得

- ① 洋葱、西芹及蒜茸用牛油炒香可使汤具有浓郁之香味。
- ② 将所有材料搅成茸会使汤更加香滑。



## 让孩子知多一点 忌廉是什么？

忌廉是英文cream的译音，又叫作奶油或乳脂。它甜香浓郁的口感，很受欢迎，所以在制作食品方面用途甚广，比如制布丁(pudding)、烘烤小点、制汤、制雪糕等等。

你知道忌廉是怎么做出来的吗？先将新鲜牛奶静置一段时间，在牛奶的最上面会浮起一层黄色的薄膜状物质，将这层黄色物质收集起来，再加以搅拌，就制成了忌廉。不过它的主要成分，是牛奶中的脂肪，脂肪含量通常在18%~38%之间，如果是高脂奶油，甚至可高达48%以上呢！





2人用



约25分钟

# 粟米忌廉周打汤

## 材 料

粟米粒 $\frac{1}{2}$ 杯，红萝卜粒、西芹粒各 $\frac{1}{4}$ 杯，薯仔1个，洋葱 $\frac{1}{2}$ 个，肠仔2条，面粉、牛油各2汤匙，鲜奶、清水各 $1\frac{1}{2}$ 杯，鸡粉2茶匙，盐、胡椒粉各适量。

## 做 法

- ① 薯仔、洋葱、肠仔各切粒。
- ② 热锅融化牛油，爆香全部蔬菜粒，炒至软，加入面粉炒香，徐徐加入鲜奶和清水拌匀，煮滚。
- ③ 将肠仔粒加入，加鸡粉及适量盐、胡椒粉调味，以中火煮至稠浓，以饼干伴食。

## 心 得

- ① 最好用净粟米粒烹调，这样口感会比用粟米茸更清爽。
- ② 用牛油、面粉和鲜奶煲成的忌廉汤，质感香滑，味道浓郁。



## 让孩子知多一点点 周打是什么？

周打是英文chowder的译音，是指用多款材料煲煮成的香味浓郁的奶汤，出名的如周打鱼汤、周打蚬汤、周打薯仔汤等。

做这个汤时要用到肠仔，即小的香肠，原来香肠英文称Sausage，有的地方按音译作沙生治，其实这个字来源于拉丁文salsisium，也就是“盐腌”的意思，当然如今的香肠做法，也不只是盐腌一种方法了。

香肠种类很多，单在德国便有1500种以上，我们平常吃的肠仔可以用碟来盛载，但意大利有种香肠叫Mortadella，直径可达60厘米，长度比一个成年人还要高呢！





4人用



约1小时

# 鲜果色拉

## 材 料

草莓200克，提子120克，柑(或橙)、芒果、奇异果各2个，罐装菠萝汁、水各1杯，柠檬汁3汤匙，糖 $\frac{1}{4}$ 杯。

## 做 法

- ① 草莓冲净，抹干，切开半；提子切开半，去籽；柑(或橙)去皮、去衣，切件；芒果去皮后取肉，切粒；奇异果去皮后切件。以上水果均放进冰箱内冷冻。
- ② 糖加入水中，待糖煮溶后，加入菠萝汁及柠檬汁拌匀，稍凉后亦置冰箱内冷冻。
- ③ 进食时将鲜果与冷冻果汁拌匀即可。

## 心 得

为避免切开的鲜果因氧化而失去鲜艳的颜色，可加入少许鲜柠檬汁拌匀。

附注：本书所述的冰箱，即广东口头语称的雪柜(Refrigerator)。如果要特别指明放进雪柜的冰格(Freezer，温度可低至零下18度)的话，文中会写成是放进冷冻格/冷冻箱内。



## 让孩子知多一点点 色拉是什么？

色拉，为salad的译音，是西餐中最常见的一种菜式，一般都是选用新鲜的蔬果(选择时以颜色和口感为主要考虑因素)加以配制，因此维生素C含量十分丰富，食之当然益处多多啦，更何况口感也很不错！

组成色拉的用料千变万化，但其中唯一不可或缺的便是色拉酱汁，这些酱汁可以是色拉油、醋或柠檬汁的组合，也可以是祖传的秘方，像这道水果色拉用柠檬汁和菠萝汁加糖制成的汁液，便很适合孩子的胃口。





6人用



约45分钟

# 薯仔肠仔色拉

## 材 料

薯仔450克，肠仔4条，葱1根，美浓色拉酱适量。

## 做 法

- ① 薯仔洗净，连皮煲约20~25分钟至熟，去皮，切成粗粒。
- ② 肠仔煲熟后切粒；葱切碎；色拉酱拌匀，备用。
- ③ 将薯仔、肠仔与色拉汁拌匀，再撒上葱花即成。

## 心 得

美浓色拉酱也叫万那汁，即Mayonnaise，质地香滑，略带咸味，最适宜用来做薯仔色拉。



让孩子知多一点

薯仔的来历

做这道菜用的薯仔，书上的正式名称叫作马铃薯，大抵由于它的椭圆形薯块，形似挂在马头上的吊铃吧！它原产南美洲秘鲁，到了16世纪才由西班牙人带到欧洲。后来，荷兰人把薯仔带到中国和日本，所以有些地方的人也叫薯仔为荷兰薯，在上海则称它为洋山芋，而北方地区的人叫它作“土豆儿”。至于广东人，因其薯块较参薯（大薯）为细，所以便叫它作薯仔了。

薯仔不能生食，同时发了芽的薯仔含有龙葵毒素，所以要把芽及其相连部位切去。





3~4人用



约30分钟

# 夏威夷螺丝粉色拉

## 材 料

螺丝粉120克，肠仔4条，罐装菠萝4片，罐装红腰豆、粟米粒各 $\frac{1}{4}$ 杯，盐 $\frac{1}{2}$ 汤匙。

## 色拉汁料

色拉酱 $\frac{1}{2}$ 杯，淡奶、菠萝汁各3汤匙，盐、胡椒粉各少许。

## 做 法

- ① 螺丝粉放在大半煲滚水内，加入 $\frac{1}{2}$ 汤匙盐煮至酥，沥干水分待凉。
- ② 将肠仔煲熟，切成厚片；菠萝切粒；红腰豆及粟米粒沥干水分；色拉汁料拌匀，待用。
- ③ 将螺丝粉、肠仔、菠萝、红腰豆及粟米粒同放大碗内，加入色拉汁，拌匀即可进食。

## 心 得

- ① 煮螺丝粉要依包装上之烹调时间，过酥的粉会缺乏质感。
- ② 罐装材料要沥干水分，否则色拉会出水。



## 让孩子知多一点点 红腰豆是什么？

红腰豆，英文名称是Red Kidney Bean，因外形似动物的“腰子”（即肾）而得名，颜色从深粉红色到栗色都有，味甜，吃上去口感像面粉，是墨西哥人十分喜欢的一种食物。





41分



约35分钟

# 薯茸箭猪

## 材 料

鸡尾肠仔4条，煲熟薯仔3个，蛋1只，刨碎芝士¼杯，牛油2汤匙，淡奶1汤匙，青豆8粒，杏仁条、盐、胡椒粉各适量。

## 做 法

- ① 将煲熟之薯仔去皮，压成薯茸，加入牛油、淡奶、芝士、适量盐及胡椒粉拌匀，然后分成4等份备用。
- ② 每份薯茸包裹一条鸡尾肠，捏成椭圆的形状。
- ③ 在各椭圆形薯茸表面扫上蛋汁，插上杏仁条作刺，以青豆作眼睛，即成箭猪。
- ④ 焗炉预热后，将箭猪排放在已扫油的焗盆上，以中慢火焗至金黄色即可取出，趁热享用。

## 心 得

- ① 煲熟薯仔要趁热压才较易成茸。
- ② 青豆事先飞水可避免焗干或焗焦。



让孩子知多一点

青豆的来源

制作这道菜要用到青豆，它其实是豌豆的鲜豆粒。

豌豆又叫青豆或荷兰豆，英文称Garden Pea或Sugar Pea，是一种攀援作物，可按豆荚的不同而分为嫩荚种和硬荚种，前者的嫩荚可食，常被称作荷兰豆荚，后者的荚有硬膜质层，取出里面的鲜豆粒便是青豆了。

豌豆的嫩梢也可供食用，市面上食到的豆苗(又叫作龙须菜)便是这种东西了。