

我的食尚主义

Wo de Shishang Zhuyi

宝贝·爱吃

让你的宝贝爱上吃饭

子瑜妈妈 著



子瑜妈妈的第一本美食书

19楼
19lou.com

最具吸引力的儿童食谱

80后妈妈的营养儿童餐

搭配合理，营养丰富，美齿美味，将对孩子的爱深入到孩子的每一餐



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的食尚主义. 宝贝·爱吃/子瑜妈妈著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2011. 8
ISBN 978-7-5341-4077-8

I. ①我... II. ①子... III. ①儿童—保健—食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 055888 号

丛 书 名 我的食尚主义
书 名 宝贝·爱吃
著 者 子瑜妈妈

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61717
E-mail: sd@zjpress.com

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司
印 刷 浙江全能印务有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 8.5
字 数 100 000
版 次 2011 年 8 月第 1 版 2013 年 7 月第 6 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4077-8 定价 29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 宋 东 王巧玲
责任校对 赵 艳

责任美编 孙 菁
责任印务 徐忠雷

作者的话

2008年,当我开始成为一名全职太太的时候,我决定将这个角色扮演好,要照顾好辛苦工作的老公和牙牙学语的孩子,希望老公身体棒棒,希望孩子茁壮成长,我要让他们每天都过得很幸福。这一切目标都切切实实地落到了现实中的每一天。每一天,都要过好,除了洗洗晒晒,更多的时候,我会捣鼓着孩子和老公的饮食。

每天我都在想怎么将菜做得荤素合理、营养丰富且美滋美味。也许做不到每一道都合理、营养,但是我会尽力,并不断地去学习和完善。当老公辛苦工作,对着电脑一天后说:“眼睛好干……”我会煮上一碗南瓜胡萝卜明目羹;当孩子感冒咳嗽有痰的时候,我会炖上一小碗冰糖炖雪梨;当自己情绪低落没胃口的时候,我会熬上一碗酸鲜可口的开胃羹……

2011年,我的第一本书《宝贝·爱吃》出版了,她就像是我的第二个孩子,懵懂地来到这个世界上。61道美食,包含了我对孩子所有的爱,希望这份爱也会传递到更多妈妈的手中。当你的孩子挑食、生病、营养不平衡、想吃零食的时候,都可以来翻阅一下我的这本书。

想要不生病,先把吃管好!每一个孩子,都是妈妈最心爱的宝贝,宝贝爱吃,宝贝健康,是妈妈最大的心愿!

愿全天下妈妈的心愿都能成真……

子瑜妈妈

2011年3月

目录 contents



一 对付挑食的孩子 有办法

3 番茄做的小小碗

——番茄黄金盅

5 南瓜要换造型

——可爱南瓜饼

7 我聪明,我健康

——营养虾肉馄饨

9 爱上西兰花

——西兰花小王子

11 躲进包菜的怀抱

——包菜肉糜卷

13 香菇做的小小船

——虾仁酿香菇

15 大白菜的华丽变身

——白菜创意烧卖

17 五彩缤纷的面食乐园

——彩色的面条和饺子

19 打败青椒“妖怪”

——胡萝卜青椒土豆泥

21 卷起来的饭团

——开心饭团

23 跟虾仁躲猫猫

——五谷虾球

25 面条也温柔

——紫甘蓝剪刀面

27 饭团躲进紫薯里

——紫薯饭团

28 子瑜妈妈小日记

——宝贝生日快乐

二 营养多多, 身体才能壮壮

31 鸡蛋与豆腐的热舞

——蛋丝鸭血滚豆腐

33 卷起来吃的虾仁

——补钙的豆干虾仁手卷

35 菠菜与猪肝碰撞

——补铁的葱油猪肝

36 有妈妈的温暖

——豆腐鲜虾煲

37 藏在鸡蛋里的牡蛎

——补锌的牡蛎煎鸡蛋

39 给“小树苗”补钙

——奶香骨头汤

41 让眼睛更明亮

——奶香明目羹

43 不容忽视的补钙佳品

——蔬菜炒鸭肝

44 做个勤快的妈妈

——在家自己做纯天然钙粉

45 窝窝头里的秘密

——猪肝彩椒窝窝头

46 子瑜妈妈小日记

——分享快乐的圣诞节礼物



新手妈妈简单菜

65 时令鲜蔬,脆爽可口

——荷塘小炒

67 秋日里的一碗汤

——板栗蔬菜骨头煲

69 我爱吃肉肉

——滑嫩蒸肉饼子

71 爆炒鲜滋味

——葱爆油蛤

73 完美的搭档

——鲫鱼豆腐汤

75 美丽的养生菜

——芦笋虾球

77 荤素齐全,简单方便

——山药胡萝卜本鸡煲

79 好吃好看好营养的牛肉

——蔬菜牛肉丁

81 香嫩爽滑,老少皆宜

——虾皮水蒸蛋

83 简单美味

——红烧鸡翅中

84 子瑜妈妈小日记

——爱学习的小子瑜



孩子生病了吃什么?

48 肠胃炎

——清香的桂花藕粉糊

49 风寒感冒初期

——生姜葱白红糖饮

51 儿童发热

——朴实无华的大米浓汤

53 小儿腹泻

——香醇的小米粥

55 止咳润肺

——川贝炖雪梨

57 润肺

——萝卜子排煲

59 预防感冒

——新鲜橙汁

61 增强体质

——番茄牛肉羹

62 子瑜妈妈小日记

——子瑜的经典语录

五 一菜两做,物尽其用

- 87 虾两吃
——虾头炸虾油,虾仁炒鸡蛋
- 89 玉米两吃
——奶香玉米棒,奶香玉米饮
- 91 鱼两吃
——嫩鱼片+鱼骨汤
- 93 做包子
——肉包子+肉饼子
- 96 鸡两吃
——营养鸡汤+椒盐鸡架
- 98 子瑜妈妈小日记
——和朋友一起做美食



六 给孩子做的零食

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 101 盐粒孵出了美味
——盐焗蛋 | 111 吃得饱饱,身体壮壮
——最爱吃的汉堡 | 123 馋嘴零食自己做
——香喷喷的猪肉脯 |
| 103 童年的幸福
——冰糖葫芦串 | 113 面团化身的童趣
——娃娃饼干 | 124 酥酥的美味
——平底锅鲜肉酥饼 |
| 104 水果的变装派对
——彩色水果捞 | 115 谁说汤圆只能是白色的
——五色汤圆 | 126 只要有电饭煲
——电饭煲做的蛋糕 |
| 105 长身体的好零食
——简单蒸马蹄 | 117 粗粮细作
——黑米包子 | 128 子瑜妈妈小日记
——录制美食节目 |
| 107 好吃又好看
——重量级的芒果西米捞 | 119 面食换换做
——漂亮的花卷 | 129 附录 |
| 109 香蕉凉丝丝
——香蕉冰激凌 | 121 低糖补钙的饼干
——切达奶酪酥 | |

一 对付挑食的孩子有办法

挑食会导致营养不良,影响孩子生长发育。所以,我们要帮助孩子改掉挑食的坏毛病,做到什么都爱吃。

我们家长平时要做好榜样,要努力培养孩子不挑食的习惯。在这里,子瑜妈妈给大家带来了一些孩子不爱吃的常见食物的做法,希望我的微薄之力,能为大家提供一些帮助。也希望每一个孩子都能做到什么都爱吃,健康快乐地长大。





子瑜妈妈说营养：

我认为，孩子的好身体离不开每天的一个鸡蛋。
鸡蛋的蛋白最易于被人体吸收，可以促进孩子的
生长发育，蛋黄则可以促进孩子智力发育。

子瑜妈妈的主妇心得：

- ① 想要将鸡蛋煎得嫩、香、金黄不焦，可在煎之前在鸡蛋液里加一小勺水。
- ② 这里的量是两人份的。
- ③ 番茄要挑小点的，大小要匀称，这样放在碗里比较整齐统一，比较好看。
- ④ 番茄里挖出来的肉可与鸡蛋、玉米同炒。

番茄做的小小碗

番茄黄金盅

这道菜是为了一次儿童节目而准备的,我觉得做给孩子吃的番茄,有点造型会更吸引孩子。于是,我将番茄去芯,做成盅,加入对孩子生长发育有帮助的鸡蛋和玉米。一道适合孩子吃的美食就这么诞生了。

材料与步骤: 番茄 2 个,玉米半个,鸡蛋 2 个,水 5 毫升,盐 1 克



① 挑熟一点的、中等大小的番茄 2 个,挖去内部,备用。



② 准备熟的玉米粒。



③ 2 个鸡蛋打成糊,加水 and 盐搅拌均匀。



④ 鸡蛋煎好后加入玉米粒同炒,装入番茄容器中。(若是生玉米粒,可先将玉米粒炒 1~2 分钟后再与鸡蛋同炒。)

子瑜妈妈说营养：

南瓜富含维生素、果胶，小朋友吃了，可以保护胃黏膜，帮助消化；南瓜富含锌，可以促进生长发育。



子瑜妈妈的主妇心得：

- ① 小麦淀粉可以使蒸出来的南瓜饼有一定的硬度和光泽，还可以使其口感更滑，不粘牙。
- ② 南瓜的量要看其含水量加，有的南瓜水分多就少加点。可以从少量开始加起。
- ③ 南瓜饼和盘子之间可以刷一层油，也可铺粽叶、玉米叶或者纱布等来防止粘底。

可爱南瓜饼

我非常喜欢心形和南瓜形的南瓜饼。传统的南瓜饼原本是用糯米制作的,这里我将糯米的量减半,南瓜的量增加,再适当加入改善口感和增加细腻光滑度的玉米淀粉,做出来的南瓜饼不但好看、不粘手,而且还易于消化吸收。结合孩子的特点,稍微改动了下食物成分的配比,一款适合儿童吃的南瓜饼就诞生了。



材料与步骤：糯米粉 200 克,小麦淀粉 50 克,蒸熟的南瓜 100 克左右,豆沙馅 200 克左右



❶ 将南瓜去皮切小块入蒸锅蒸熟。蒸熟的南瓜趁热与糯米粉、小麦淀粉和成光滑的面团。



❷ 将面团分成每个 50 克左右的小剂子。将小剂子按扁包入豆沙馅。也可以包入其他你喜欢的馅。



❸ 心形南瓜饼做法：先在心形模具内壁涂上食用油,方便脱模。将包好的面团按入模中。



❹ 南瓜形南瓜饼做法：用牙签在面团四周按上竖条,然后中间放上枸杞子或者葡萄干。



❺ 盘子底部刷上一层油,将做好的生南瓜饼互不粘连地放在盘中,上锅大火蒸 10~15 分钟即可。

子瑜妈妈说营养：

虾高蛋白、低脂肪，又容易消化，对于孩子来说，真是再好不过的食物了。我们子瑜现在经常在吃虾的时候跟我说：“我聪明！我健康！”



子瑜妈妈的主妇心得：

- ① 因为在馅里加了蛋清，所以煮熟后馅体积会膨胀，所以记得千万不要放太多的馅，以免难熟、难吞咽，造成卡喉。
- ② 还可以在馅里加点蔬菜、猪肉末等，丰富食材的种类和营养。
- ③ 对虾过敏的人要注意。

营养虾肉馄饨

不知道从哪天起,我觉得子瑜的伙食实在太单一了,于是我开始做起了面条、包子、馄饨、馒头、饺子等。

那天,我问子瑜:“妈妈要包馄饨了,你要吃什么馅的?”

我以为她又要回答:“肉肉!”因为她每到吃饭时间就开始不停地喊:“肉肉!肉肉!我要吃肉肉!”结果子瑜迷茫地说:“我要吃虾虾!”

其实当你把虾仁裹进馄饨里之后,孩子并不知道里面有虾,因此虾肉馄饨非常适合不爱吃虾的小朋友。

材料与步骤: 明虾 250 克,鸡蛋清半个,小馄饨皮 100 张



- ① 新鲜明虾剥掉虾壳,去掉泥肠(可用牙签挑或用剪刀剪开背部剔除),用葱、姜、料酒腌制。(腌好后将葱、姜挑除。)
- ② 用刀背将虾剁成虾泥,放入盐、蛋清、色拉油,搅拌上劲即可用来包馄饨。(虾肉颗粒粗点为好)。
- ③ 取一张馄饨皮,放上一
- ④ 点馅。用手包起来轻轻一捏,馄饨就做好了。



- ⑤ 把所有的皮都包完。
- ⑥ 烧开一锅水,下入小馄饨。待水烧开、小馄饨都浮上水面,即可捞出盛入碗中开吃。每次食用5~10个即可。

保
存

在托盘底撒上干粉,将包好的馄饨互不粘连地放置在托盘上,放入冰箱冷冻仓。一个小时后将全部冻硬的馄饨取出来,装入保鲜袋,再放入冰箱冷冻保存即可。

子瑜妈妈说营养：

西兰花中的营养成分十分全面。很多人以为番茄、辣椒等是含维生素 C 最丰富的蔬菜，其实西兰花的维生素 C 含量比它们都要高，也明显高于其他普通蔬菜。这么好的蔬菜，当然要给孩子吃。



子瑜妈妈的主妇心得：

- ① 西兰花焯水后再用，颜色会比较绿，但是焯水会带走西兰花中一部分水溶性维生素。
- ② 蒸的时间 5 分钟足够了，不然会菜黄肉老。
- ③ 这里用的水淀粉就是 5 克干淀粉兑 20 克左右清水。

西兰花小王子

孩子爱吃菜,妈妈最省心。

很多孩子也许不喜欢吃单调的原味西兰花,你可以参考这道菜的制作方法,给菜拗个造型,也许孩子就会爱吃了。

材料与步骤: 西兰花 100 克,肉末 250 克,料酒 5 毫升,葱末 3 克,盐 2 克,干淀粉 5 克



❶ 将西兰花洗净,用手掰成小朵,备用。



❷ 将五花肉去皮切成末,加入料酒、葱末、盐和干淀粉,搅拌均匀。



❸ 戴上一次性手套,取 30~40 克肉末搓成圆球,然后插入西兰花。依次将所有的西兰花丸子做好,西兰花地码放到盘中。



❹ 取一蒸锅,水烧开后,将盘子放入蒸锅,盖上盖子大火蒸 5 分钟。



❺ 蒸好后,将盘子中的汤水倒入另外准备好的空锅中。加入一小勺水淀粉,待汤汁变得黏稠后,淋在刚蒸好的西兰花丸子上,趁热吃。

子瑜妈妈说营养：

这道菜的重点在于肉馅的制作，将口感和营养都管上，孩子才爱吃。这里选择瘦肉，然后添加植物油，可以让孩子少摄入饱和脂肪酸；选择加鸡蛋进去，在增强营养的同时还增加了肉馅的嫩滑和鸡蛋的香醇，让孩子爱不释手。



子瑜妈妈的主妇心得：

- ① 也可以用豆腐皮、千张皮、白菜叶子代替包菜叶子来制作这道菜。
- ② 蒸的时间切记不要超过 5 分钟，不然馅老叶子黄；馅不能包太多，不然不易熟。
- ③ 加个蛋清可以使肉馅更加嫩滑。
- ④ 一般我们可以选用有一些肥肉的五花肉来做肉馅，可以使馅口感更润滑。
- ⑤ 若选用全精里脊肉来制作肉馅，则必须放入 30~50 毫升的色拉油或者香油，可以使肉馅口感更滑嫩。

包菜肉糜卷

经常听到家长说,孩子不爱吃肉。

这个问题可是很大哦,爱吃肉的小孩才长得壮,有力气。

这里推荐给大家的这款包菜肉糜卷,将肉末裹进碧绿的蔬菜里,做出一个个可爱的包菜卷,再点缀上红红的番茄沙司,小朋友的食欲呼之即来。按我们子瑜的话说:“哇!真漂亮呀!可不可以给我吃一个呀?”

这道菜,好吃在于馅料的调配,好看在于蒸制时间的把握。

材料与步骤: 肉末 100 克(加半个蛋清、盐和料酒调味),包菜叶子 6~7 张



① 将叶子焯水,水中加点盐和油,叶子烫软后立即捞出。



② 叶子中包入的肉馅不要太多,大概 10 克左右就可以了。



③ 将包菜卷包好后整齐地码在盘中,大火烧开水后再将包菜卷放入锅蒸。



④ 大概蒸 5 分钟即可出锅。不放心的话可多蒸会儿,但是叶子容易发黄。



⑤ 出锅后将汤汁倒回锅中勾个薄芡,淋在包菜卷上,最后淋上番茄汁即可。