

蔡季芳

著

做孩子

爱吃的菜

经典
畅销书



化学工业出版社



做孩子爱吃的菜

香喷喷的饭，热腾腾的菜，为何仍不受孩子喜爱？
聪明妈妈如何运用巧思，让孩子吃得开胃又开心？

本书结合作者的经验与营养师的叮咛，设计三大主题：



【百变配菜】 传授蔬菜、蛋品、肉品、海鲜、羹汤等近百道孩子开胃菜。



【饭面单品】 运用米面为主食，变化成饭团、炒饭、焗饭、煎面、面疙瘩等二十道孩子饱足餐。



【主题套餐】 结合孩子的生活作息与节庆活动，设计有生日餐、远足餐、感冒餐、烤肉餐、圣诞大餐等十套孩子贴心餐。

『开饭了！』、『上菜了！』，瞧！您家小宝贝迫不及待等着上桌啰！



www.cip.com.cn
中国轻工业出版社

销售分类建议：生活/餐饮

ISBN 978-7-122-07438-6



9 787122 074386 >

定价：24.80元

做孩子爱吃的菜

蔡季芳◎著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

做孩子爱吃的菜 / 蔡季芳著. —北京: 化学工业出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-122-07438-6

I. 做… II. 蔡… III. 儿童 - 菜谱 IV. TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 239623 号

原繁体书名: 做孩子愛吃的菜 作者: 蔡季芳
ISBN 9575653718

本书经台湾台视文化事业股份有限公司授权化学工业出版社出版
中文简体字版本, 非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载,
违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-4985

责任编辑: 张彦
责任校对: 洪雅姝

装帧设计: 刘丽华

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
889mm×1194mm 1/24 印张4³/₄ 字数195千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 24.80元

版权所有 违者必究

作者
序

蔡季芳

套牢孩子的嘴，征服孩子的心

当初，在因缘际会下投入电视、广播圈，并进而出书，其中最大的收获莫过于与读者的接触了。彼此交换着在厨房中的经验与心得，甚至生活上的点滴。很多读者对我充满好奇，为什么这么年轻的妈妈在厨房中如此得心应手。其实，我觉得在厨房中可以分成两种人，一种是纯粹为了填饱肚子，一种是为了享受自己的料理，而这其间最大的差别就在于“心情”。喜欢做菜，喜欢把愉快的心情入菜，更喜欢与家人在温暖的气氛中轻松地享用，这就是我为什么“乐在厨房”的原因了。

在与我接触的读者中，大部分是已育有子女的妈妈，这些妈妈厨艺不同，其饮食习惯更是不同，但却都有一个相同的困扰，即“如何做孩子爱吃的菜”。在与外子还是朋友时，外子即已有一个小学升国中年龄的儿子，结婚后我理所当然是个现成的妈妈了。正值青春期的孩子自我意识强，有主见又叛逆，刚开始总是战战兢兢，也期许自己能做到“春天后母心”，庆幸的是，不算太差的手艺，加上细心体会，让我很快地套牢孩子的嘴，征服孩子的心。之后女儿也出生了，从原本还在地上爬的婴幼儿，逐渐迈入有自己饮食主见的儿童阶段，因全程参

与了女儿的成长，也就更能体会当孩子拒吃时，妈妈所可能遭遇的挫折感，也因此促使我积极地编写此书，和读者一起交流分享，让孩子可以愉快地进食。

这本书从构思、编写、拍摄到完稿，最后至成书的呈现，经历了将近一年半的时间。不论其设计的动机、菜色的筛选，还是妈妈能否实践的可行性，都几经推敲，特别的是本书企划、文字编辑、美编、摄影师等工作伙伴，在编写拍摄的过程中，都把自己的父母经验不吝地分享给我，也感谢营养师的专业，弥补了我与一般妈妈一样较无法兼顾的营养细节，更丰富了本书的可看性。最后期许更多的妈妈，在看了本书之后，能延续以前对我的爱护，继续给我回响与指正！



前言

别让吃饭成为孩子与妈妈的负担

每一个当妈妈的，在孩子还是婴幼儿阶段时，大概都曾为孩子磨菜泥熬肉汁，无非是希望能提供给孩子最均衡的营养膳食。但在孩子过了婴幼儿时期，进入幼童阶段后，此时大部分的妈妈即会陆续遇到一些饮食上的难题，如孩子不爱吃饭、挑食，甚至吃饭不专心等，带给了妈妈很多的挫折感。其实可试着转换角色，站在孩子的立场上来看，此时期的孩子生活无忧无虑又多彩多姿，学校的生活、朋友，看不完的卡通与节目，还有许多令人无法罢手的玩具等，皆占据了孩子的大半心思，甚至连细微的旁杂事物，都可以吸引他们的注意力，相对地，吃饭当然就不是那么重要了。而大部分人的童年大概也是如此度过，所以尽量试着以同理心来理解孩子的心情。有智慧的妈妈，不妨利用一点技巧，与孩子订立一些规则（规则的订立，一定要是这个年龄小孩能达成的，否则过高的要求，造成孩子产生挫折感，反而会适得其反），另一方面，也将孩子所喜好的新奇事物融入饮食中。



一般在妈妈坚持但不强迫的态度下，良好的饮食习惯是可以慢慢养成的。因此，建议妈妈在每天开饭前，留给孩子一段属于自己的时间，可以看电视、玩玩具、画图画等。同时可准备一支摇铃，并与孩子约定好规则：吃饭前会响两次铃，第一次的响铃，即是预告三十分钟后将开饭，此段时间妈妈准备饭菜，而孩子则该准备将玩具收拾好，或正在进行的事情也该告一段落；第二次的响铃是在开饭前十五分钟，此时请孩子帮忙排置餐具、端菜。如此实行一段时间，孩子自然会在无形中养成规律、自觉的习惯。不过，由于每个孩子的性情、气质皆不太一样，如果能依孩子的个性选择更适合的方式，效果会更好。此外，在与孩子约定时，尽量加入一些简单的工作，因为良好且完整的饮食习惯，不仅只是孩子乖乖地坐着把饭吃完，应该还包括饭

前言



前、饭后的整理及餐桌礼仪。另外，若家中有初学进食的孩子，也不要为了避免孩子将饭粒散落一地，即由妈妈动手喂食，如此不仅妈妈常吃冷菜饭，也剥夺了孩子学习的机会，更容易养成被动的习性。因此，建议妈妈准备一套孩子适用的餐具，吃饭时在孩子的座位下垫张报纸，或以饭团的方式进食，如此，饭后的收拾工作就简单多了。

在规则刚开始执行时，可能会觉得手忙脚乱，但不要数落孩子，应该给予更多鼓励、赞美，建立了孩子的自信和成就感后，孩子自然就会培养出较好的饮食习惯，以后吃饭时间就不会再是母子对决的时刻了。



目录

作者序 · · · · ·	3
前言 · · · · ·	4

自制餐点道具 · · · · 11

★回收再制餐盒·装饰盒 · · · · ·	11
★自制便当分菜盒 · · · · ·	12
★自制汤锅分格架 · · · · ·	13
★卡通图案·再制精美竹签 · · · · ·	14
★魔术方巾·巧变饭团 · · · · ·	14
★蛋套装饰·鸡蛋变金蛋 · · · · ·	15



百变配菜 · · 16

★蔬菜32变 · · · · ·	18
★蛋品16变 · · · · ·	26
★肉品16变 · · · · ·	30
★海鲜16变 · · · · ·	34
★羹汤16变 · · · · ·	38

饭面单品 · · 42

★饭团乐园 · · · · ·	44
★翡翠咸蛋炒饭 · · · · ·	46
★五目茼蒿饭 · · · · ·	46
★亲子虾丼饭 · · · · ·	48

目录

★猪排盖饭	48
★D H A 鲔鱼焗饭	50
★海陆空炒饭	50
★竹筒鲑鱼饭	53
★筒仔米糕	53
★味噌叉烧拉面	54
★关东酱油拉面	54
★水管焗面	56
★海陆空煎面	56
★可爱的锅烧面	59
★卜派面疙瘩	60
★珊瑚水饺	60
★小笼包	62
★韭菜合子	62

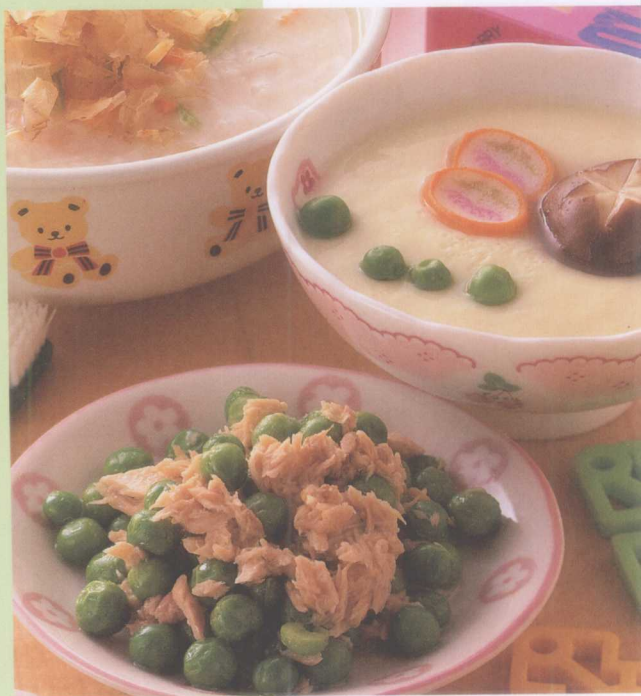
主题套餐 64

生日的派对餐 66

- 1 菠萝花枝虫 / 68 2 盐酥鸡块 / 68
3 酸甘甜西红柿 / 69 4 情人果(芒果青) / 69

运动会的寿司便当 71

- 1 亲子寿司 / 72 2 麦香冬瓜茶 / 72 3 甜酸黄瓜 / 72
4 香菇棒棒串 / 73 5 蟹棒蛋卷 / 73 6 水果盒 / 73



目录



春天远足的野餐盒 ····· 75

- 1 米饭糖果卷 / 76 2 五香蛋串 + 酱烧海带结 / 76
3 凯萨小色拉 / 76 4 菊花茶 / 77

夏日海边的点心盒 ····· 78

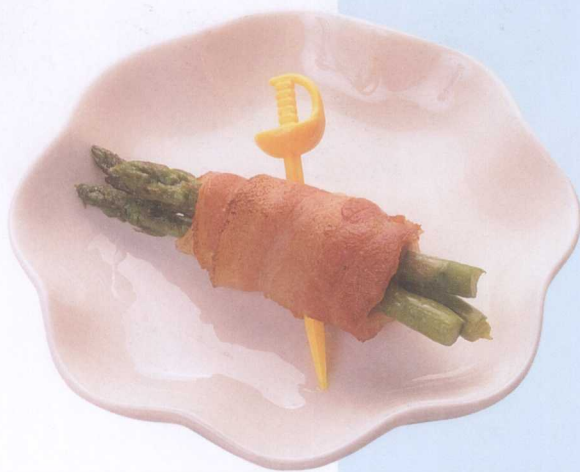
- 1 三色御饭团 / 80 2 千岛色拉棒 / 80
3 溏心蛋 / 81 4 火腿起司串 / 81
5 绿茶 / 81

冬天温暖的小火锅 ····· 83

- 1 海鲜炸 / 84 2 蔬菜卷 / 84
3 火锅高汤 / 84 4 小火锅 / 85

儿童节的卡通餐 ····· 87

- 1 叮当饭团 / 88 2 椒杯焗蛋 / 88
3 芝麻鱼条色拉 / 89 4 娃娃萝卜 / 89
5 芒果牛奶 / 89



端午节的粽子篮 90

- 1 紫米小粽 / 92 2 日式冷面 / 93
- 3 味噌蛋花汤 / 93

中秋节的烧烤餐 94

- 1 肉串 / 96 2 蔬菜串 / 96 3 甜不辣串 / 96
- 4 烤肉酱 / 97 5 洛神花茶 / 97

圣诞节的儿童大餐 99

- 1 豌豆芽玉米色拉 / 100 2 起酥南瓜浓汤 / 100
- 3 汉堡牛排 / 100 4 焗洋芋 / 101

感冒的开胃餐 103

- 1 小米粥 / 104 2 咸鱼豆腐蒸 / 104
- 3 培根圆白菜叶 / 105 4 酱瓜肉丝 / 105
- 5 水果切片 / 105

便秘的高纤餐 106

- 1 圆白菜卷 + 油豆腐果 / 108 2 关东煮 / 108
- 3 味噌酱 / 109

拔牙的软质餐 110

- 1 野菜鲷鱼粥 / 112 2 蒸蛋 / 112
- 3 青豆拌鲷鱼 / 113



目录

百变配菜索引

蔬菜32变



红色蔬菜

娃娃萝卜	18
胡萝卜扎	18
和风酱萝卜	18
西红柿炒鸡蛋	18
水烫西红柿	19
红椒鲑鱼	19
红白芋泥	19
苹果色拉	19

黄色蔬菜

水烫玉米笋	20
奶油玉米	20
起司玉米粒	20
咖喱菜花	20
奶汁菜花	21
蛋皮豆芽	21
黄椒串烧	21
炸南瓜	21

绿色蔬菜

青椒圈饼	22
甜酸黄瓜	22
培根芦笋卷	22
水煮秋葵	22
菠菜卷	23
熏肉豆苗	23

酸奶西兰花	23
酥炸四季豆	23

咖啡色蔬菜

和风香菇	24
水烫口蘑	24
酱烧海带结	24
和式烫滑子菇	24
卤花生、豆干	25
拌木耳	25
焖笋	25
酱味茼蒿	25

蛋品16变



魔王蛋	26
西红柿蛋花	26
蔬菜蛋糕	26
如意蛋卷	26
小炸蛋	27
蛋松	27
焗杯蛋	27
蛋皮、蛋丝	27
鸡蛋豆腐	28
卤蛋	28
溏心蛋	28
蒸蛋	28
三色蛋	29
五香蛋串	29

鲷仔鱼炒蛋	29
皮蛋豆腐	29

肉品16变



红茶叉烧	30
苔香肉卷	30
起司猪排	30
酥肉	30
酸菜肉丝	31
咕咾肉	31
龙凤腿	31
肉燥饭	31
菠萝肉丸	32
鸡丝火腿色拉	32
无骨盐酥鸡	32
蜜汁鸡翅	32
牛肉串烧	33
火腿起司串	33
热狗心	33
热狗花	33

海鲜16变



日式味噌鱼	34
话梅照烧鱼	34
咸鱼豆腐蒸	34
芝麻鱼条	34
炸蛋鱼	35
葱爆鱼条	35

明太子色拉	35
卤竹轮	35
怪味花枝	36
蘑菇虾仁	36
酥炸鱿鱼	36
糖醋花枝	36
虾泥豆腐饼	37
天妇罗虾	37
白灼虾仁	37
芹菜文蛤	37

羹汤16变



南瓜浓汤	38
玉米浓汤	38
海鲜浓汤	38
豌豆浓汤	38
健康蔬菜汤	39
萝卜味噌汤	39
胡萝卜米豆排骨汤	39
薏米排骨汤	39
青木瓜排骨酥汤	40
菠菜猪肝汤	40
肉骨茶	40
川丸子汤	40
虾仁羹	41
虱目鱼丸羹	41
翡翠蚵仔羹	41
沙茶虾酥羹	41

很多人都认为，食谱中图示的餐点，是因为有精致的餐具盛装，才显得可口美味。的确，一顿美食，除了和乐的气氛、可口的食物外，以精致的餐盘来盛装食物，不但能衬托出其鲜美，还能让餐点更引人食欲。但是并非昂贵的餐具才具有此功能，只要餐具与餐点搭配得宜，同样会有加分效果。

就孩子学习用餐方面来看，餐具的选择更显得重要，除了要考虑使用上的安全及方便，餐具“造型”更是吸引孩子的关键。尤其较小的孩子常常坐不住，如果能在例行的

饮食中做些小小的改变，孩子即可能因而食欲大增。因此，妈妈与孩子平常若能一起做些简易的装饰道具，为孩子量身定做喜爱的餐具，对孩子而言更是意义非凡。

下面将介绍回收资源的再利用及各式各样可用餐具的DIY。当然，妈妈与孩子的想象空间是无限广阔的，只要是可运用的材料，经过妈妈与孩子的巧思巧做，多样、可爱且实用的餐具，即会不断地出现在餐桌上，孩子也更愿意坐在餐桌前，好好地使用自己的作品。

回收再制餐盒·装饰盒



▲ 1. 湿纸巾盒：

可用来盛装寿司、三明治之类不需加热的餐点，亦是外出野餐使用方便的水果盒。



▲ 2. 饼干铁盒：

可用来盛装无汤汁的餐点，如野餐餐点。



▲ 3. 厚质纸盒：

内部铺上保鲜膜，即可盛装饭团之类的餐点，亦可装入小饼干等点心。

回收再制餐盒·装饰盒



▲ 4. 免洗餐盒：

洗净沥干，可重复使用。



▲ 5. 装饰篮：

取自宴席或巧克力的包装盒，可让小朋友的餐具更丰富多样。



▲ 6. 果冻杯：

可当扣饭模型、色拉盒或盛装蘸酱等配料。



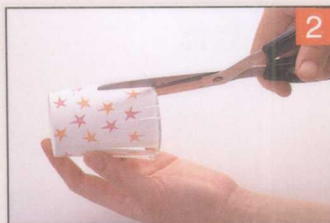
◀ 7. 蛋糕包装绳：

使用在餐具装饰上，可增进食欲及提高食物的价值感（如本书第33页示范）。

自制便当分菜盒



分菜盒除了可用来盛装水果、色拉，置于饭盒中分装配菜也非常实用。不同的菜色分格盛装，可避免其汤汁混合或使米饭颜色混浊且变味。



便当分菜盒的做法如下：

- ◀ 1. 准备若干个干净纸杯及剪刀一把。
- ◀ 2. 用剪刀在杯口剪出各式线条。



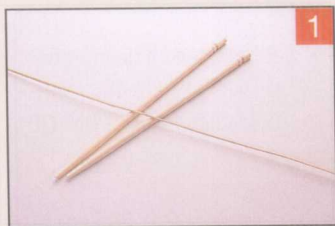
◀ 3. 再将杯口剪出的条状进行翻卷或修饰。



◀ 4. 利用巧思依不同的剪法及翻折方式，可做出各种效果不同造型有趣的分菜盒。

自制汤锅分格架

利用竹筷制成分格架放入汤锅中，除了可分隔菜色，还可将每个人的配餐量平均分入格位中，尤其孩子间喜欢互相较量，连吃饭也可以用来比赛，看见别人的食物变少，就会加快速度好拿吃饭第一名。此外，孩子还会觉得妈妈就像排档的老板在卖点心一样，对于进食就更有兴趣了。

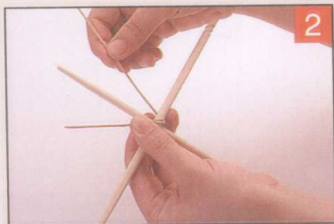


汤锅分格架的做法如下：

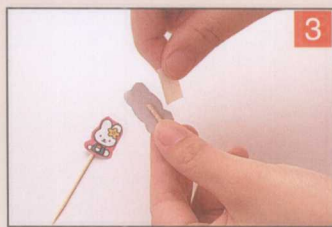
◀ 1. 准备一些干净的竹筷、草绳或棉线。

▼ 2. 以绳线对竹筷进行十字型固定。

▼ 3. 将分格架放在汤锅上即可。



卡通图案·再制精美竹签



利用欲丢弃的卡通图案包装盒，剪下其卡通图案，粘上竹（牙）签，制成餐点竹签，可用于菜肴装饰，亦可通过DIY进行亲子互动。

餐点竹签的做法如下：

- ▲ 1. 准备印有卡通图案的纸盒、竹（牙）签、剪刀及双面胶。
- ▲ 2. 将卡通图案剪下。
- ▲ 3. 以双面胶将牙签固定在图卡背面，若有双面图案，则再将另一面以双面胶粘合即可。



魔术方巾·巧变饭团



在制作各式造型饭团时，除了可使用市售的饭团模型，最基本最实用的莫过于方巾了。由于方巾的可塑性高，除了基本的圆形饭团，还可揉捏出不同的造型，再加以装饰即可变化出多样的魔术饭团。

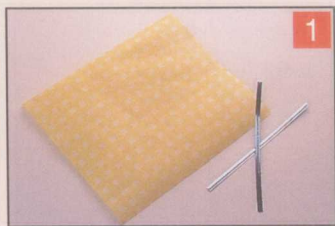
饭团方巾的做法如下：

- ◀ 1. 准备一块小手帕或方巾、一只塑料袋及一些胶带。
- ◀ 2. 将方巾平铺入塑料袋中，折合袋口，以胶带粘好。



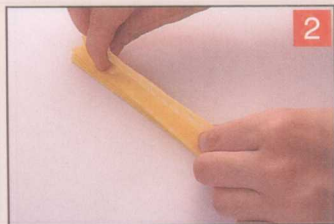
- ◀ 3. 在塑料袋的一角剪一个小缺口，使空气排出，这样在揉捏饭团时才容易随意造型。
- ◀ 4. 将米饭铺在抹了冷开水的方巾上，即可快速揉成饭团。

蛋套装饰·鸡蛋变金蛋



在餐点的摆设上，若加入包装设计概念，如餐点的包装，不仅可使平凡的餐点变得精美，还可让孩子参与妆点属于自己的生日派对，增添派对的气氛与乐趣。蛋套包装法，亦可使用在水果的包装上或球形的餐点中，方便实用。

蛋套包装的做法如下：



- ◀ 1. 准备比被包装物大的包装纸、包装铁丝或缎带。
- ◀ 2. 将包装纸折出扇折。
- ◀ 3. 以包装铁丝将扇折两头固定。
- ▼ 4. 摊开包装套中的扇折，装入球形被包装物。

