

新健康大系

营养与保健系列

14种营养蔬菜

70种美味变化

让你家的小朋友不再讨厌吃蔬菜

小朋友 最爱吃的蔬菜料理

70种美味变化的营养食谱

XIAOPENGYOU ZUIAICHI DE
SHUCAI LIAOLI

高桂兰 著



972.16

G130



科学出版社
www.sciencep.com



時報文化出版集團
時報出版
104 台北市中山路 1 號 11 樓

小朋友 最愛吃的蔬菜料理

林惠美 著

SHANGPING FOU ZHANGCHU DE
SHUICAI LIANDI

000000



000000
000000

時報文化出版集團



内 容 简 介

蔬菜，是每天必须摄取的维生素、矿物质等营养素的重要来源，但蔬菜的纤维及特殊的青草味，使很多小朋友拒绝吃食，不论父母如何软硬兼施，小朋友就是不肯吃，父母为小孩每天能摄取均衡的营养，非常头痛。这本书，为小朋友精心调理制作了14种营养蔬菜，70种美味变化，让你家的小朋友不再讨厌吃青菜。

图书在版编目(CIP)数据

小朋友最爱吃的蔬菜料理：70种美味变化的营养食谱 / 高桂兰著. —北京：科学出版社，2004.1

(营养与保健系列)

ISBN 7-03-012535-5

I.小… II.高… III.儿童-蔬菜-菜谱 IV.TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第107729号

书名/作者 小朋友最爱吃的蔬菜料理：70种美味变化的营养食谱 / 高桂兰
本书中文繁体字版于2003年由“邦联文化事业有限公司”出版
中文简体字版于2003年经“邦联文化事业有限公司”
安排授权由“科学出版社”在中国内地出版发行



设计制作：腾莺图文设计公司

策划编辑：李夏 / 文案编辑：李斌 / 责任校对：柏连海

责任印制：赵德静 / 封面设计：东方上林 张放

2004年1月第一版 开本：787 × 1092 1/20

2004年1月第一次印刷 印张：5

印数：1~6 000 字数：70 000

定价：22.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

http://www.sciencep.com

北京华联印刷有限公司印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

华北水利水电学院图书馆



208736769

TS972.16

G130

新健康大系

营养与保健系列

朋友最爱吃的蔬菜料理

70种美味变化的营养食谱

高桂兰 著



科学出版社

北京

873676

作者序

在这个快速便捷的社会里面，人们所采取的饮食方式，也是偏向于“速食导向”，在速食导向的饮食习惯中，最容易被我们忽略的就是“蔬果类”的食物了。蔬果类食物里拥有的营养成分有维生素、矿物质、纤维素等，尤其是深绿色或深黄红色蔬菜所含的营养比浅色蔬菜多，对我们有很大的益处，在小朋友的成长发育中更不能缺少。但大部分的小朋友都不爱吃蔬菜，导致现在的小朋友不是体重过重，就是营养摄取不足，这本书就是要教大家怎么把蔬菜变得更好吃，或是将不好吃的蔬菜变成小朋友能接受的菜肴，让小朋友能吃得快乐又健康。



高姐

作者介绍

许多朋友喜欢亲切地喊她“高姐”，因为喜欢烹饪，所以经常沉浸在烹饪世界中，发掘出许多乐趣，更变化出各种菜色。凡吃过高姐菜色的人，都会被菜肴美味深深吸引。

因为喜欢做菜，想和大家分享好吃的菜肴，所以开了一家“芬兰家厨”小馆，身兼老板和主厨，虽然忙碌，但是只要看到客人吃得心满意足，高姐就非常快乐了。

目前出版的作品有《快炒高手》、《快煮100招》、《快手套餐》、《新手上菜75招》，这次特别为了不爱吃蔬菜的小朋友，出版了这本将蔬菜变化成各种菜色的食谱书，通过富有变化的烹调方法，让小朋友爱上吃蔬菜，也为父母解决孩子偏食的问题分忧解难。

编辑手记

蔬菜，是必须每天摄取的维生素、矿物质等营养素的重要来源，但是，蔬菜的纤维及特殊的青草味，常常让小朋友拒绝接受，不管父母如何软硬兼施，小朋友就是不肯吃，喂一口就要跑好几圈的画面，变成每天上演的戏码，这种情况难道没有办法改善吗？



听到了大部分父母的心声，为了解决这个困扰许久的问题，也为了让小朋友的每一天都能摄取到均衡的营养，我们特别策划了这一本专为小朋友设计的蔬菜食谱。拥有慧心巧手的高姐，特别挑选出14种蔬菜，设计了70道料理，以简单的烹调方法来变化，不仅顾及了妈妈有限的烹煮时间，也解决了小朋友不爱吃蔬菜的问题，如此一来，就能创造出美满的双赢局面。

本书的料理包罗万象，有美味的“三色蛋饼”、“薯泥色拉”、“焗烤海鲜饭”、“番茄菠菜面”，外形可爱的“椰子豌豆球”、“酥炸黄金圈”、“蛋包饭”，还有将蔬菜变成看不见的“奶酪饭球”、“火腿香葱浓汤”、“三角鲑鱼饭团”，不论中式、西式、日式，或是菜肴、甜品、果汁，都列入本书的设计中，里面的每一道食谱都是为小朋友精心设计的，相信会成为现代父母不可缺少的生活宝典。在此将这本书献给天下辛苦的父母，以及您最钟爱的宝贝们。

烹调换算表

* 本书所使用的材料、计量单位与换算，可参考如下：

1大匙=15克=15毫升 若无大匙，可用一般喝汤的汤匙代替。

1小匙=5克=5毫升

1杯=240克=240毫升

少许=略加即可，例如，放盐、胡椒粉等调味料。

适量=看个人口味增减分量，例如，习惯吃重口味的人，食盐可多加一点，喜欢吃清淡些的，则少加一点；勾芡的水淀粉，浓度可随个人喜好调整。

高汤=可随喜爱口味选择鸡高汤、大骨高汤或素高汤，如没时间自己熬汤，可以市售高汤块、高汤罐头、鲣鱼粉、香菇海带粉等混合清水调制出速成高汤。

炸油=多余的炸油可倒入储油瓶中，用来炒菜，但若发现油色变混浊，即应倒入铺了旧报纸的塑料袋内丢弃，勿再使用。

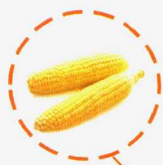


2AB38/06

目录

作者序/作者介绍 02
编辑手记/烹调换算表 03

PART1 为什么 要吃蔬菜? 07



d

玉米

甜美多汁的鲜黄颗粒 33

酥皮玉米汤 34

鲭鱼蛋炒饭 34

黑皮珍珠菇 36

玉米水饺 36

玉米煎饼 37

蔬菜的营养 08

PART2 小朋友最爱的 香甜蔬菜! 12

a 圆白菜

让料理充满变化的家常蔬菜 15

三色蛋饼 16

蔬菜海鲜煎饼 17

高钙蔬菜汤 18

圆白菜卷 18

奶焗 h圆白菜 19

b 土豆

绵密可口的主食蔬菜 21

熏肉薯饼 22

烤土豆 23

可乐饼 24

薯泥色拉 24

酱烧牛腩 25

c 南瓜

金黄松软的童话马车 27

奶酪烤南瓜 28

金瓜八宝饭 29

日式煮南瓜 30

金瓜酸奶 30

金瓜葫芦 31

e 豌豆仁

浑圆嫩绿的豆中极品 39

豌豆蒸蛋 40

雪花豆腐羹 41

椰子豌豆球 42

金黄豆腐饼 42

豌豆果冻 43

f 小黄瓜

具有爽脆口感的美容圣品 45

什锦卷寿司 46

凉拌银鱼瓜丝 46

糖醋小排 48

花椒鸡丝凉瓜 48

色拉三明治 49

g 菜花

白绿花朵的防癌蔬菜 51

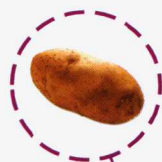
色拉酱拌双花 52

菜花炒牛肉 53

菜花海鲜浓汤 54

三鲜炒乌龙 54

奶酪饭团 55



PART3 野味蔬菜变好吃了!



h

胡萝卜

味甜迷人的平价蔬菜 59

焗烤海鲜饭 60

罗宋汤 61

咖喱鸡饭 62

火腿鸡卷 62

香苹蔬果汁 63



i

青椒

能消除疲劳的绿色果实 65

蔬菜肉酱意大利面 67

土司比萨 67

八宝酱 68

茄汁鱼片 68

麻香蔬菜丝 69



j

茄子

清凉退火的紫色美味 71

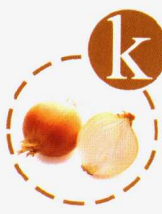
培根茄卷 72

味噌紫茄 73

茄子肉酱 74

蔬菜天妇罗 74

紫茄草莓派 75



k

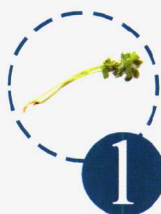
洋葱

充满水分的低热量蔬菜 77

蛋包饭 78

肉臊饭 79

火腿香葱浓汤 80



l

芹菜

酥炸黄金圈 80

美式牛肉汉堡 81

增添香气的最佳伙伴 83

香煎牛肉卷 85

鲔鱼卷土司 85

锅贴 86

芹菜蛋饺 86

什锦海鲜粥 87

m

菠菜

大力水手变强壮的秘密武器 89

三角鲑鱼饭团 90

番茄菠菜面 91

菠菜丸子汤 92

炸春卷 92

菜肉馄饨 93



n

芦笋

从土壤中冒出头的绿天使 95

大阪烧 96

芦笋蟹柳丝 96

沙嗲肉卷 98

奶酪腐皮卷 98

芦笋海鲜羹 99



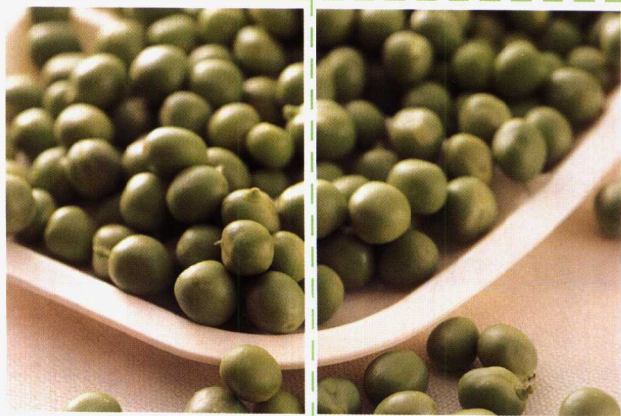


vegetables



smart

delicious





f a v o r i t e



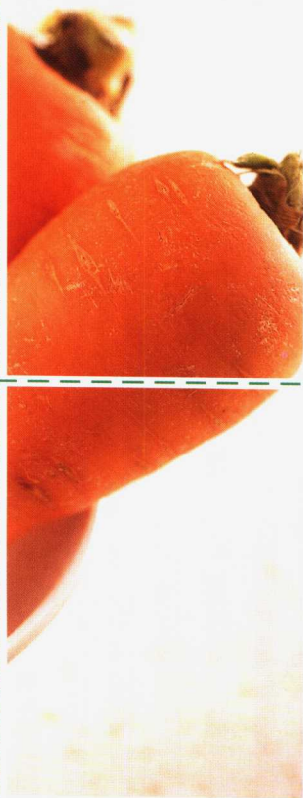
PART 1

为什么要吃蔬菜？

蔬菜的营养，为身体贡献各种必须营养素。

透过烹调手法的变化，

解决家中小朋友不爱吃蔬菜的困扰。



蔬菜的营养



小朋友从出生后，每一天都在成长，所以每一天都要摄取足够的营养素，才能让小朋友长得又健康又强壮。

在我们的饮食中，糖类能从主食的面、饭类中获得，脂肪能从肉类及菜肴中获取，蛋白质则可从奶、肉、鱼、蛋、豆类中获得，而维生素、矿物质则广泛分布在所有蔬果中。平常要获得所有的营养素并不困难，但是对于小朋友来说，却常常因为偏食或挑食，而摄取不到某些营养素，最常被小朋友拒绝吃下去的就是蔬菜了，所以有些小朋友就会有便秘，消化不良或是过度肥胖的问题。为了避免这样的情形发生，父母们一定要让小朋友在每天的成长中，吸收蔬菜的营养，让小朋友拥有健康强壮的身体。以下介绍14种蔬菜的营养及对人体的益处，本书也将利用这14种蔬菜，烹调出小朋友一定会喜欢的70道料理。

名称	营养素	益处
圆白菜	维生素C、维生素K、钙、钾、钠等	可保健肠胃
土豆	维生素B ₁ 、维生素C、钾、铁等	可以强健肠胃、预防坏血病、感冒
南瓜	维生素A、维生素B、维生素C、维生素E、锌、钾、磷等	能保养皮肤及眼睛
玉米	维生素B ₁ 、维生素B ₆ 、磷、钙、铁等	能保护消化系统
豌豆仁	维生素B、维生素C等	能促进肠胃消化、解决便秘
小黄瓜	维生素A、维生素C、钾、钙等	能利尿、促进消化
菜花	维生素A、维生素C，也含有高纤维	能预防癌症、强化身体健康
胡萝卜	维生素A、维生素B ₁ 、维生素B ₆ 、钾、钙、磷、铁等	能安定神经系统、预防便秘、治疗夜盲症
青椒	维生素A、维生素B ₆ 、维生素C、叶酸、钾等	能利尿、美白皮肤、消除疲劳
茄子	丰富的维生素B ₁ 、维生素P、钙、磷等	可增强血管抵抗力
洋葱	维生素B、维生素C、钙、铁、钾等	防止失眠、预防感冒、保护呼吸系统
芹菜	维生素A、维生素B、维生素C、铁、钙等	具有消除便秘、清肠胃的功效
菠菜	丰富的维生素A、维生素B ₁ 、维生素B ₂ 、维生素C、叶酸、钙、铁等	能补血、保护心脏、健壮骨骼、预防癌症、便秘
芦笋	丰富的维生素C、维生素E、叶酸、铁等	能利尿、抗癌、补血、消除疲劳

小朋友不吃蔬菜的原因

为什么小朋友总不爱吃蔬菜呢？这是大人们常常无法理解的，其实是因为蔬菜常常会有青草的特殊味道，另外，蔬菜的纤维较粗，小朋友要花费较多的时间及较大的力气，才能将蔬菜嚼碎，对于好动的小朋友来说，是没有耐心好好地咀嚼蔬菜的。如果加上父母们用了威胁、强迫、责骂的方式来迫使小朋友吃蔬菜，就只会让小朋友更加害怕吃蔬菜了。我们要先找出小朋友不吃蔬菜的原因，才能想出应对的方法，让小朋友将蔬菜吃光光。



让小朋友爱上吃蔬菜

小朋友的世界里，有很多想要去尝试、去学习的东西，而对于吃饭这一件事，总是觉得浪费时间，所以我们常常看到父母为了喂一口饭，而辛苦地追着小孩子跑，小朋友可能还觉得爸爸妈妈是在跟自己玩，反而愈跑愈远，愈跑愈起劲呢！从宝宝开始会坐之后，建议爸爸妈妈在用餐时间，让宝宝坐在餐桌前，养成一到用餐时间，宝宝就能乖乖地坐在餐桌前用餐的习惯，也能提高宝宝的专注力，对宝宝之后的学习能力也有所帮助，可说是一举两得呢！

在每餐的食物中，小朋友通常比较喜欢吃肉，而不喜欢吃蔬菜，因为蔬菜有一种植物特有的味道，也有较难嚼碎的纤维，对小朋友来说比较不好吃，所以小朋友就变得不爱吃了。

家里的小朋友不喜欢吃蔬菜，怎么办呢？蔬菜中含有很多的维生素，以及对小朋友的肠胃消化系统很有帮助的膳食纤维，所以最好让小朋友每天摄取足够的蔬菜，让小朋友拥有健康的身体。但是，每一天在餐桌上演的超时拉锯战，是不是常常让您心灰意冷呢？这里要传授给您针对小朋友的蔬菜做法，让您与小朋友都能愉快地度过每一天。

一、从挑选蔬菜开始

刚开始，要先让小朋友尝试有甜味且纤维较少的蔬菜，比如玉米、土豆、南瓜、豌豆仁等等，让小朋友不会一看到蔬菜就产生抗拒的态度。之后再慢慢尝试每一种蔬菜，像纤维较多的叶菜类，以及味道较重的青椒、茄子等蔬菜，让小朋友逐渐习惯蔬菜的味道，进而爱上吃蔬菜。不过，父母们在喂食时要有耐心，也不要期待小朋友只吃一次就会爱上蔬菜，而是要经过一段时间的适应，以及各种菜色的变化，让小朋友不知不觉地把蔬菜吃完，这样才是比较有用的方法喔！



二、巧用料理方法

如果小朋友真的没有办法接受蔬菜时，可以观察或是询问小朋友，到底是什么原因，让小朋友不喜欢吃蔬菜，再从这些原因下手，找到关键点，并且加以解决，最常用的方式，就是改变蔬菜本身的形状与味道。我们可以利用糖醋、红烧、茄汁、咖喱等小朋友喜欢的口味来烹调，比如，如果小朋友不喜欢胡萝卜的味道，那么我们就可以将胡萝卜切小丁，做成咖喱饭，经过煮熟的胡萝卜会产生甜味，而咖喱又是小朋友非常喜欢的食物，一定能让小朋友将胡萝卜吃完。另外，还可以将蔬菜切碎，和肉馅一起做成内馅，包在水饺、锅贴中，或者是做成汉堡，这样小朋友就会在不知不觉中，将蔬菜吃下去了。

三、其他方法

这里还要提供一些方法，相信一定能够让您的小宝贝快快乐乐地将蔬菜吃光光。

1. 让小朋友提早适应：在小朋友开始可以吃副食品之后，可以让小朋友提早习惯蔬菜的味道。比如，将煮过蔬菜的汁，用来熬粥，习惯了之后，小朋友就不容易产生排斥感了。等到1岁之后，将蔬菜切碎，放入粥、面中一起煮，也能让小朋友慢慢习惯蔬菜的纤维。
2. 通过游戏或引导：游戏是小朋友生活中最喜欢做的事情，如果吃蔬菜也能变成一种游戏，相信小朋友会非常乐意将蔬菜吃到肚子里的。比如，让小朋友最喜欢的玩具娃娃和他一起吃饭，并让小朋友玩扮过家家，跟小朋友说，喂了玩具娃娃一口后，自己也要吃一口，这样就能让小朋友将蔬菜吃光光。另外，可以在陪小朋友看电视的时候，通过卡通人物的动作，提醒小朋友吃蔬菜的重要，比如，看到大力水手吃菠菜时，就可以跟小朋友说，大力水手就是因为吃了菠菜以后，才变得强壮的，那你要不要跟大力水手一样强壮呢？或是你要不要跟巧虎一样吃胡萝卜，变得很可爱呢？通过这种游戏或引导的方式，一定能让小朋友爱上吃蔬菜的。



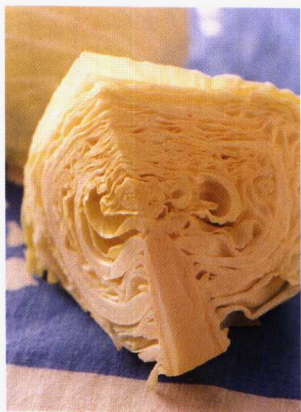
3. 适时的赞美：如果小朋友将蔬菜吃下去了，不管是不是达到你自己的目标，记得一定要给予小朋友适时的赞美，让吃蔬菜成为一种会被鼓励的事情，这样小朋友才会持续不断地尝试不同的蔬菜种类，并吸收到蔬菜的各种营养。
4. 可爱餐具的使用：用餐时可以准备一些可爱的、或是印有小朋友喜欢的卡通人物的餐具，增加小朋友用餐的兴趣，促进愉快的气氛。
5. 让小朋友有参与感：在假日或寒暑假时，带小朋友一起上市场买菜，并让小朋友自己开出菜单，有了参与感之后，就可以在餐桌上，鼓励小朋友吃下自己帮忙买的蔬菜了。



儿童每日饮食指南

食物种类/年龄		1~3岁	4~6岁	6~9岁	10~12岁
奶(牛奶)		2杯	2杯	2杯	2杯
蛋		1个	1个		
豆类(豆腐)		1/3块	1/2块	2~3份	3份
鱼		16克	25克		
肉		16克	25克		
五谷(米饭)		1~1½碗	1½~2碗	3碗	4碗
油脂		1汤匙	1½汤匙	2汤匙	2汤匙
蔬菜	深绿色或深黄红色	50克	75克	1碟	1碟
	其他	50克	75克	1/3~1碟	1碟
水果		1/3~1个	1/2~1个	2个	2个

备注：油脂类在食物烹调时已经包含在菜肴里了，不需另外摄取。



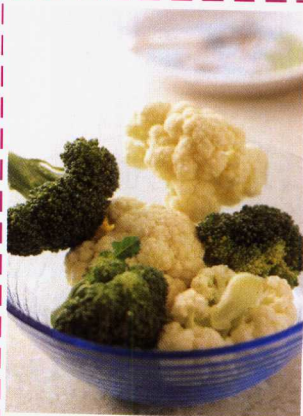
PART 2

小朋友最爱的 香甜蔬菜！

将圆白菜、土豆、南瓜、玉米、豌豆仁、小黄瓜、菜花的香甜味，用料理方式激发出更好吃的味道！

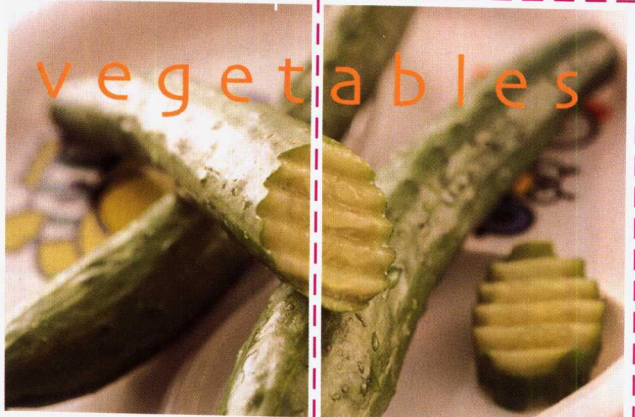
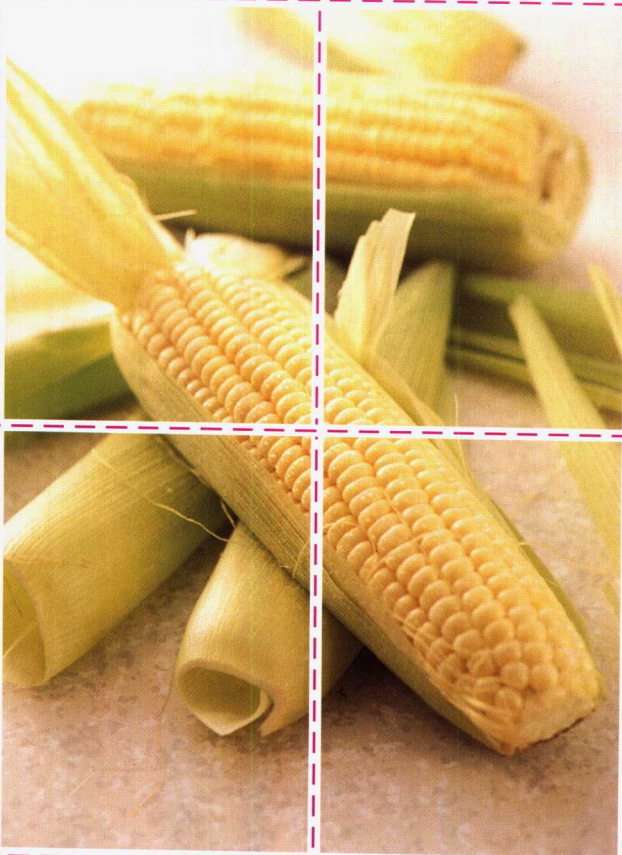


sweet





child



vegetables

favorite

