

美食博客点击率
超过10000000次

孩子爱吃

子瑜妈妈 著
国家高级营养师

健康成长
离不开一日三餐

不爱吃青菜、胡萝卜和米饭怎么办？
给孩子买的零食添加剂太多怎么办？
做法简单，孩子爱吃的菜到底要怎么做？



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

孩子爱吃

子瑜妈妈 著



谨以此书，
献给充满爱和温暖的你！



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (C I P) 数据

孩子爱吃 / 子瑜妈妈著. --北京: 北京联合出版
公司, 2014.6

ISBN 978-7-5502-3156-6

I. ①孩… II. ①子… III. ①儿童-食谱 IV.

①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第115438号

孩子爱吃

作 者: 子瑜妈妈

责任编辑: 徐秀琴 李 婷

版式设计: 李贵珍

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京京都六环印刷厂印刷 新华书店经销

字数 300 千字 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 13 印张

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 7 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5502-3156-6

定价: 39.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-85376701

目录 contents

第1章 我不爱吃蔬菜



20 绿色奶油浓汤



22 卡通萝卜



24 面皮时蔬卷



16 翡翠小薄饼



18 橙色的面条



28 好心情沙拉



30 豇豆棒棒糖



32 蔬菜煎饼子



34 甜甜糯米藕



36 米妮蔬菜汤



38 奶香豌豆泥

一、我不爱吃蔬菜

1 翡翠小薄饼	P.16	6 面拖素菜丸	P.26	11 米妮蔬菜汤	P.36
2 橙色的面条	P.18	7 好心情沙拉	P.28	12 奶香豌豆泥	P.38
3 绿色奶油浓汤	P.20	8 豇豆棒棒糖	P.30		
4 卡通萝卜	P.22	9 蔬菜煎饼子	P.32		
5 面皮时蔬卷	P.24	10 甜甜糯米藕	P.34		

第2章 我不爱吃鸡蛋



44 鸡蛋小船



46 芦笋蛋卷棒棒糖



48 五香鹌鹑蛋



50 牛肉厚蛋烧



52 月牙儿蛋饺



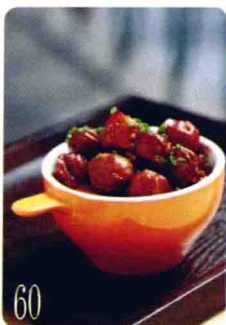
54 时蔬蒸蛋羹



56 葱香鸡蛋小面饼



58 鸡蛋黄金发糕



60 虎皮蛋焖红烧肉



62 鸡蛋手擀面



二、我不爱吃鸡蛋

- | | |
|-----------|------|
| 1 鸡蛋小船 | P.44 |
| 2 芦笋蛋卷棒棒糖 | P.46 |
| 3 五香鹌鹑蛋 | P.48 |
| 4 牛肉厚蛋烧 | P.50 |
| 5 月牙儿蛋饺 | P.52 |

- | | |
|-----------|------|
| 6 时蔬蒸蛋羹 | P.54 |
| 7 葱香鸡蛋小面饼 | P.56 |
| 8 鸡蛋黄金发糕 | P.58 |
| 9 虎皮蛋焖红烧肉 | P.60 |
| 10 鸡蛋手擀面 | P.62 |

第3章 我不爱吃米饭



68 花朵米饭饭团



70 金包银蛋炒饭



72 神奇的乌米饭



74 香甜珍宝饭



76 米饭饺子



78 黄瓜黑米卷



80 Kitty米饭



82 米饭方糕



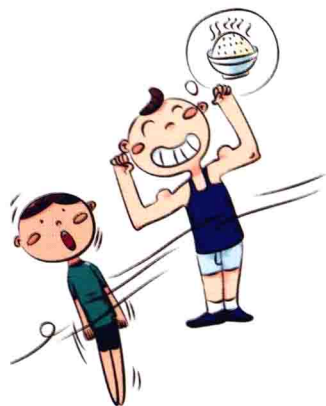
84 三文鱼菠萝炒饭



86 月亮蛋包饭



88 米饭比萨



三、我不爱吃米饭

- | | | | | | |
|----------|------|-----------|------|-----------|------|
| 1 花朵米饭饭团 | P.68 | 5 米饭饺子 | P.76 | 9 三文鱼菠萝炒饭 | P.84 |
| 2 金包银蛋炒饭 | P.70 | 6 黄瓜黑米卷 | P.78 | 10 月亮蛋包饭 | P.86 |
| 3 神奇的乌米饭 | P.72 | 7 Kitty米饭 | P.80 | 11 米饭比萨 | P.88 |
| 4 香甜珍宝饭 | P.74 | 8 米饭方糕 | P.82 | | |

第4章 我不爱吃肉



94
鲜肉吻鸡蛋



96
少油香煎猪排



98
牛肉煎饼子



100
蛋皮卷肉



102
糯米小丸子



104
太阳肉蒸蛋



106
香煎五花肉



108
香喷喷的猪肉脯



110
五香卤牛肉



112
肉丸滚面包糠



114
彩椒烤肉串



116
大葱爆羊肉



118
好吃的肉松

四、我不爱吃肉

- | | | | | | |
|----------|-------|-----------|-------|----------|-------|
| 1 鲜肉吻鸡蛋 | P.94 | 6 太阳肉蒸蛋 | P.104 | 11 彩椒烤肉串 | P.114 |
| 2 少油香煎猪排 | P.96 | 7 香煎五花肉 | P.106 | 12 大葱爆羊肉 | P.116 |
| 3 牛肉煎饼子 | P.98 | 8 香喷喷的猪肉脯 | P.108 | 13 好吃的肉松 | P.118 |
| 4 蛋皮卷肉 | P.100 | 9 五香卤牛肉 | P.110 | | |
| 5 糯米小丸子 | P.102 | 10 肉丸滚面包糠 | P.112 | | |

第5章 我不爱吃水产



124
鱼肉蛋饼



126
煎鱼排



128
鱼肉芦笋卷



130
茄酱鱼片



132
培根虾肉馄饨



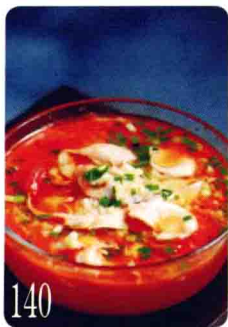
134
开背蝴蝶虾



136
简版糖醋带鱼



138
芝士焗扇贝



140
蕃茄鱼



142
鱼虾水蒸蛋



144
微波炉虾干



146
蒜蓉焗大虾



148
牡蛎煎蛋

五、我不爱吃水产

- 1 鱼肉蛋饼 P.124
- 2 煎鱼排 P.126
- 3 鱼肉芦笋卷 P.128
- 4 茄酱鱼片 P.130
- 5 培根虾肉馄饨 P.132

- 6 开背蝴蝶虾 P.134
- 7 简版糖醋带鱼 P.136
- 8 芝士焗扇贝 P.138
- 9 蕃茄鱼 P.140
- 10 鱼虾水蒸蛋 P.142

- 11 微波炉虾干 P.144
- 12 蒜蓉焗大虾 P.146
- 13 牡蛎煎蛋 P.148

第6章 妈妈亲手做的零食



154 烤红薯



156 牛轧糖



158 糖渍金橘



160 hello kitty 饼干



162 自制芒果冰激凌



164 超简焖板栗



166 焦糖布丁



168 糖霜核桃



170 糖葫芦



172 爆米花



174 自制绿豆棒冰



176 琼脂山楂糕



178 铜锣烧



180 基础戚风蛋糕



182 草莓水果杯

六、妈妈亲手做的零食

- | | | | | | |
|------------------|-------|---------|-------|-----------|-------|
| 1 烤红薯 | P.154 | 6 超简焖板栗 | P.164 | 11 自制绿豆棒冰 | P.174 |
| 2 牛轧糖 | P.156 | 7 焦糖布丁 | P.166 | 12 琼脂山楂糕 | P.176 |
| 3 糖渍金橘 | P.158 | 8 糖霜核桃 | P.168 | 13 铜锣烧 | P.178 |
| 4 hello kitty 饼干 | P.160 | 9 糖葫芦 | P.170 | 14 基础戚风蛋糕 | P.180 |
| 5 自制芒果冰激凌 | P.162 | 10 爆米花 | P.172 | 15 草莓水果杯 | P.182 |

第7章 今天是个特殊的日子



188 如鱼莲蓉糕



190 水果小汤圆



192 彩虹造型菜



194 草莓蛋糕



197 冰皮月饼



202 想要一座全是巧克力的房子



204 你很棒！巧虎正能量饭团



七、今天是个特殊的日子

- | | | | |
|-------------|-------|--------------------|-------|
| 1 春节：如鱼莲蓉糕 | P.188 | 6 圣诞节：想要一座全是巧克力的房子 | P.202 |
| 2 元宵节：水果小汤圆 | P.190 | 7 奖励日：你很棒！巧虎正能量饭团 | P.204 |
| 3 儿童节：彩虹造型菜 | P.192 | | |
| 4 生日：草莓蛋糕 | P.194 | | |
| 5 中秋节：冰皮月饼 | P.197 | | |

栏目说明

1. **妈妈的小叮咛** 一些健康、安全和锅具使用的小提示。
2. **零失败必看** 是子瑜妈妈做这道菜时的心得和经验分享。
3. 步骤中的**红色字** 出现红色字体，说明这是制作时的关键点哦。

孩子爱吃

子瑜妈妈 著



谨以此书，
献给充满爱和温暖的你！



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (C I P) 数据

孩子爱吃 / 子瑜妈妈著. --北京: 北京联合出版
公司, 2014.6

ISBN 978-7-5502-3156-6

I. ①孩… II. ①子… III. ①儿童-食谱 IV.

①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第115438号

孩子爱吃

作 者: 子瑜妈妈

责任编辑: 徐秀琴 李 婷

版式设计: 李贵珍

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京京都六环印刷厂印刷 新华书店经销

字数 300 千字 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 13 印张

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 7 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5502-3156-6

定价: 39.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-85376701

序

一直很想出一本书，想帮助挑食的孩子爱上吃饭，想给不会做菜的新手妈妈解围，想推广自制零食的健康理念，想让家长能在特殊的日子给孩子带来一份惊喜，想为更多家庭带去幸福的感觉！

经过近一年努力，《孩子爱吃》终于诞生了。全书分为“我不爱吃蔬菜”、“我不爱吃鸡蛋”、“我不爱吃米饭”、“我不爱吃肉”、“我不爱吃水产”、“妈妈亲手做的零食”和“今天是个特殊的日子”7个版块，精挑细选了各种孩子有可能不太爱吃的食物进行示范制作，给妈妈们支招。

蔬菜富含各种维生素，米饭富含能量，鸡蛋是最优质的蛋白质，肉类和鱼虾富含各种优质蛋白质和微量元素。对于处于生长期的儿童来说，最需要的就是食物多样化，营养全面化，什么都爱吃，才能茁壮健康地成长。至于零食部分和特殊纪念日部分，对于孩子来说也是必不可少的，可以让孩子享受童年该有的快乐，可以让孩子有期盼，有梦想，心理一直保持着健康地成长。

全书最给力的莫过于“小小美食家”环节，来自五湖四海的35个可爱孩子参与了《孩子爱吃》的制作，为这本书添上了精彩的瞬间。非常感谢！

最后，感谢查蒙蒂娜的环保锅具赞助，感谢禾然有机的儿童有机调味品赞助，感谢绿领生活的有机食材赞助，感谢月光宝盒制作团队为本书的辛苦努力。还要特别感谢拥有本书的你，你们的支持，注定了此书的不平凡。

感谢有你，感恩一切！

@子瑜妈妈

2014年6月1日

目录 contents

第1章 我不爱吃蔬菜



20 绿色奶油浓汤



22 卡通萝卜



24 面皮时蔬卷



16 翡翠小薄饼



18 橙色的面条



28 好心情沙拉



30 豇豆棒棒糖



32 蔬菜煎饼子



34 甜甜糯米藕



36 米妮蔬菜汤



38 奶香豌豆泥

一、我不爱吃蔬菜

- | | | | | | |
|----------|------|----------|------|----------|------|
| 1 翡翠小薄饼 | P.16 | 6 面拖素菜丸 | P.26 | 11 米妮蔬菜汤 | P.36 |
| 2 橙色的面条 | P.18 | 7 好心情沙拉 | P.28 | 12 奶香豌豆泥 | P.38 |
| 3 绿色奶油浓汤 | P.20 | 8 豇豆棒棒糖 | P.30 | | |
| 4 卡通萝卜 | P.22 | 9 蔬菜煎饼子 | P.32 | | |
| 5 面皮时蔬卷 | P.24 | 10 甜甜糯米藕 | P.34 | | |

第2章 我不爱吃鸡蛋



44 鸡蛋小船



46 芦笋蛋卷棒棒糖



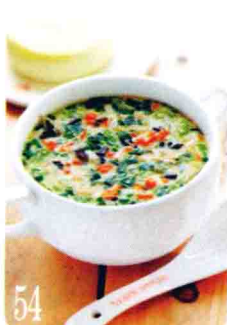
48 五香鹌鹑蛋



50 牛肉厚蛋烧



52 月牙儿蛋饺



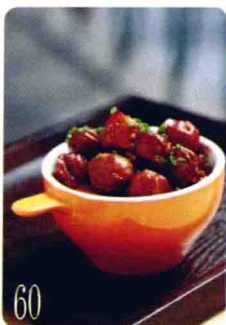
54 时蔬蒸蛋羹



56 葱香鸡蛋小面饼



58 鸡蛋黄金发糕



60 虎皮蛋焖红烧肉



62 鸡蛋手擀面



二、我不爱吃鸡蛋

- | | |
|-----------|------|
| 1 鸡蛋小船 | P.44 |
| 2 芦笋蛋卷棒棒糖 | P.46 |
| 3 五香鹌鹑蛋 | P.48 |
| 4 牛肉厚蛋烧 | P.50 |
| 5 月牙儿蛋饺 | P.52 |

- | | |
|-----------|------|
| 6 时蔬蒸蛋羹 | P.54 |
| 7 葱香鸡蛋小面饼 | P.56 |
| 8 鸡蛋黄金发糕 | P.58 |
| 9 虎皮蛋焖红烧肉 | P.60 |
| 10 鸡蛋手擀面 | P.62 |

第3章 我不爱吃米饭



68 花朵米饭饭团



70 金包银蛋炒饭



72 神奇的乌米饭



74 香甜珍宝饭



76 米饭饺子



78 黄瓜黑米卷



80 Kitty米饭



82 米饭方糕



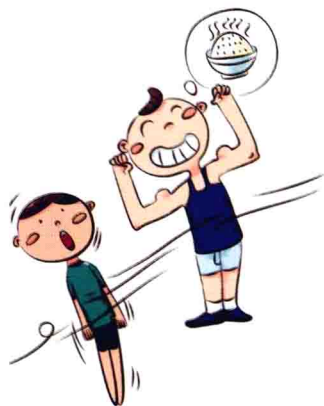
84 三文鱼菠萝炒饭



86 月亮蛋包饭



88 米饭比萨



三、我不爱吃米饭

- | | | | | | |
|----------|------|-----------|------|-----------|------|
| 1 花朵米饭饭团 | P.68 | 5 米饭饺子 | P.76 | 9 三文鱼菠萝炒饭 | P.84 |
| 2 金包银蛋炒饭 | P.70 | 6 黄瓜黑米卷 | P.78 | 10 月亮蛋包饭 | P.86 |
| 3 神奇的乌米饭 | P.72 | 7 Kitty米饭 | P.80 | 11 米饭比萨 | P.88 |
| 4 香甜珍宝饭 | P.74 | 8 米饭方糕 | P.82 | | |

第4章 我不爱吃肉



94
鲜肉吻鸡蛋



96
少油香煎猪排



98
牛肉煎饼子



100
蛋皮卷肉



102
糯米小丸子



104
太阳肉蒸蛋



106
香煎五花肉



108
香喷喷的猪肉脯



110
五香卤牛肉



112
肉丸滚面包糠



114
彩椒烤肉串



116
大葱爆羊肉



118
好吃的肉松

四、我不爱吃肉

- | | | | | | |
|----------|-------|-----------|-------|----------|-------|
| 1 鲜肉吻鸡蛋 | P.94 | 6 太阳肉蒸蛋 | P.104 | 11 彩椒烤肉串 | P.114 |
| 2 少油香煎猪排 | P.96 | 7 香煎五花肉 | P.106 | 12 大葱爆羊肉 | P.116 |
| 3 牛肉煎饼子 | P.98 | 8 香喷喷的猪肉脯 | P.108 | 13 好吃的肉松 | P.118 |
| 4 蛋皮卷肉 | P.100 | 9 五香卤牛肉 | P.110 | | |
| 5 糯米小丸子 | P.102 | 10 肉丸滚面包糠 | P.112 | | |