



让孩子爱上 蔬菜

让蔬菜变得好吃 爱吃蔬菜才能身体棒棒

营养知识 + 安全选购 + 清洗处理 安心蔬菜放心吃



甘智荣 ◎ 主编



蔬菜营养学
蔬菜小故事

让孩子了解蔬菜，明白吃蔬菜的好处。
让孩子阅读蔬菜故事，爱上吃蔬菜。



陕西新华出版传媒集团
陕西旅游出版社



让孩子爱上

蔬菜

甘智荣 ◎ 主编



陕西新华出版传媒集团
陕西旅游出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

让孩子爱上蔬菜 / 甘智荣主编. — 西安 : 陕西旅游出版社, 2018. 4

ISBN 978-7-5418-3604-6

I. ①让… II. ①甘… III. ①饮食—文化 IV. ①TS971. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 034858 号

让孩子爱上蔬菜

甘智荣 主编

责任编辑: 贺 珊

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图文制作: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版发行: 陕西旅游出版社 (西安市唐兴路 6 号 邮编: 710075)

电 话: 029-85252285

经 销: 全国新华书店

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本: 720mm×1020mm 1/16

印 张: 14

字 数: 200 千字

版 次: 2018 年 4 月 第 1 版

印 次: 2018 年 4 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5418-3604-6

定 价: 45.00 元

目录

CONTENTS



第一章

孩子身体棒，蔬菜立大功



- 012 这些是蔬菜之“最”
 - 012 含蛋白质最多——口蘑
 - 012 含膳食纤维最多——银耳
 - 013 含水分最多——冬瓜
 - 013 含维生素 A 最多——豆瓣菜
 - 013 含维生素 C 最多——小红辣椒
- 014 蔬菜的营养功效不容忽视
- 015 孩子需要吃蔬菜 
- 016 健康无毒吃蔬菜
- 017 孩子不爱吃蔬菜
 - 017 挑食
 - 017 偏食
 - 017 食物“恐新症” 



018 在饮食上下功夫

- 018 改善五感感受
- 020 给孩子时间去接受
- 020 将讨厌的蔬菜掺杂在喜欢的食物中
- 021 学会倾听孩子的声音
- 021 进食顺序的调整
- 021 言传不如身教
- 021 多观察孩子有无不良反应

022 亲近蔬菜朋友

- 022 了解蔬菜的小知识
- 022 认识蔬菜的种类
- 022 读读小故事
- 023 设计有趣的游戏
- 023 一起种蔬菜
- 023 一起去买菜
- 023 一起下厨房

第二章 叶菜类

026 白菜

- 028 白菜肉卷
- 029 鸡肉白菜饺

030 上海青

- 032 肉末炒上海青
- 033 上海青柳橙汁

034 生菜

- 036 金枪鱼三明治
- 038 生菜鸡蛋面
- 039 甜橙生菜沙拉



040 菠菜

- 042 千张菠菜卷



- 044 菠萝菠菜汁
- 045 橙香果仁菠菜

046 茼蒿

- 048 茼蒿炒豆腐
- 049 虾拌茼蒿

050 油麦菜

- 052 碧绿满口脆
- 053 芝麻酱拌油麦菜

054 空心菜

056 木瓜空心菜汁

057 肉末空心菜

058 菜心

060 豉香菜心

061 砂锅粉丝豆腐煲

062 洋葱

064 炸洋葱圈

066 洋葱烤饭



第三章 根茎类

070 胡萝卜

072 西瓜翠衣拌胡萝卜

074 胡萝卜糙米饼

076 白萝卜

078 桂花蜜糖蒸萝卜

079 白萝卜豆浆

080 山药

082 炼乳山药抹吐司

084 清甜三丁

085 蓝莓山药泥

086 芋头

088 桂花芋头汤

089 芋头椰汁西米露

090 土豆

092 草莓土豆泥

094 杂蔬丸子

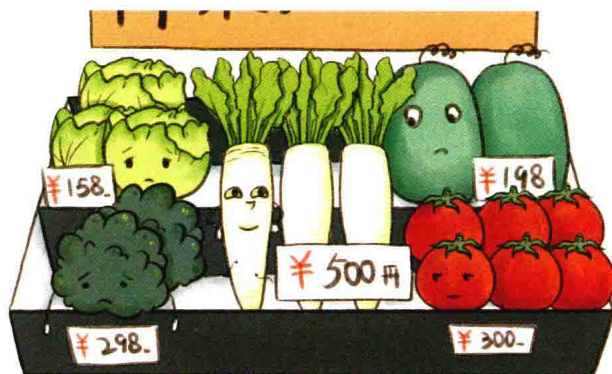
096 莴笋

098 凉拌莴笋

100 莴笋烧豆腐

101 莴笋西红柿芹菜汁

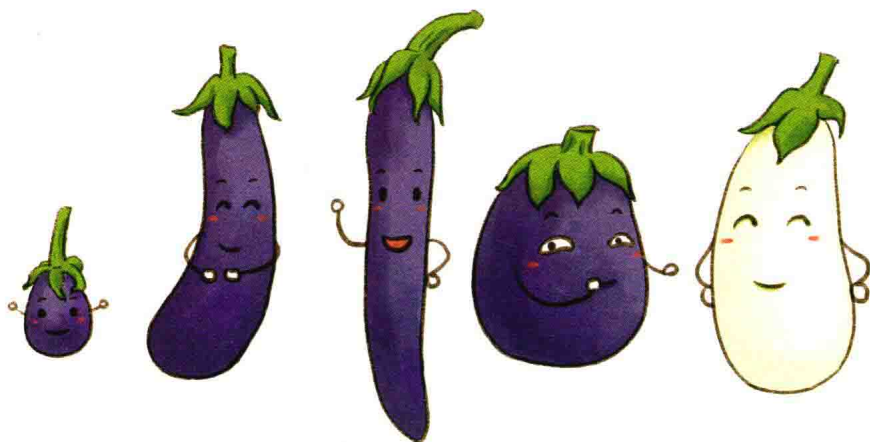
- 102 莲藕
- 104 莲藕海带红豆汤
- 105 桂花糯米藕
- 106 竹笋
- 108 多彩杂蔬煲
- 110 竹笋炒鸡丝



第四章

花菜类、豆菜类、芽苗类

- | | |
|---|-------------|
| 114 花菜 | 122 四季豆 |
| 116 火腿花菜 | 124 鱿鱼须炒四季豆 |
| 117 奶香口蘑烧花菜 | 125 四季豆脆棒 |
| 118 西蓝花  | 126 扁豆 |
| 120 蔬果螺旋粉沙拉 | 128 扁豆芦笋三明治 |
| 121 五彩蔬菜牛肉串 | 129 扁豆西红柿沙拉 |



130	豇豆	138	豆芽
132	豇豆包子	140	山楂银芽
133	彩虹炒饭	141	柠檬豆芽汁
134	豌豆	142	豌豆苗
136	薄荷豌豆汤	144	翡翠米饼
137	豌豆鹌鹑蛋沙拉	146	酱油炒面



第五章

瓜茄类

150	西葫芦	166	冬瓜
152	酸甜西葫芦	168	橙香冬瓜
154	果仁拌西葫芦	170	花形冬瓜佐肉末酱
156	茄子 	172	西红柿 
158	肉末茄泥	174	西红柿草莓汁
159	茄子意大利面	175	西红柿饭卷
160	黄瓜 	176	丝瓜
162	黄瓜鸡蛋三明治	178	松仁炒丝瓜
164	黄瓜虾仁粥	179	丝瓜焗蛤蜊
165	黄瓜苹果汁		

- 180 苦瓜
- 182 苦瓜汁
- 183 燕麦苦瓜酿

- 184 南瓜
- 186 南瓜冰沙
- 187 南瓜浓露



第六章

菌菇类

- 190 香菇
- 192 香菇大米粥
- 193 香菇酿肉

- 194 口蘑 🍄
- 196 口蘑鸡蛋小吐司
- 197 蘑菇浓汤

- 198 金针菇
- 200 金针菇冬瓜汤
- 201 三文鱼金针菇卷

- 202 草菇
- 204 草菇烩芦笋
- 205 草菇花菜炒肉丝

- 206 茶树菇
- 208 肉丁爆鲜茶树菇
- 209 茶树菇炒鸡丝

- 210 鸡腿菇
- 212 煎酿鸡腿菇
- 214 排骨炖鸡腿菇

- 216 黑木耳
- 218 木耳枸杞蒸蛋
- 219 鸡蛋木耳粥

- 220 银耳
- 222 紫薯银耳羹
- 223 木瓜银耳汤



让孩子爱上

蔬菜

甘智荣 ◎ 主编



陕西新华出版传媒集团
陕西旅游出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

让孩子爱上蔬菜 / 甘智荣主编. — 西安 : 陕西旅游出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5418-3604-6

I. ①让… II. ①甘… III. ①饮食—文化 IV.
①TS971.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 034858 号

让孩子爱上蔬菜

甘智荣 主编

责任编辑: 贺 珊

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图文制作: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版发行: 陕西旅游出版社 (西安市唐兴路 6 号 邮编: 710075)

电 话: 029-85252285

经 销: 全国新华书店

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本: 720mm×1020mm 1/16

印 张: 14

字 数: 200 千字

版 次: 2018 年 4 月 第 1 版

印 次: 2018 年 4 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5418-3604-6

定 价: 45.00 元

目录

CONTENTS



第一章

孩子身体棒，蔬菜立大功



- 012 这些是蔬菜之“最”
 - 012 含蛋白质最多——口蘑
 - 012 含膳食纤维最多——银耳
 - 013 含水分最多——冬瓜
 - 013 含维生素A最多——豆瓣菜
 - 013 含维生素C最多——小红辣椒
- 014 蔬菜的营养功效不容忽视
- 015 孩子需要吃蔬菜 
- 016 健康无毒吃蔬菜
- 017 孩子不爱吃蔬菜
 - 017 挑食
 - 017 偏食
 - 017 食物“恐新症” 



018 在饮食上下功夫

- 018 改善五感感受
- 020 给孩子时间去接受
- 020 将讨厌的蔬菜掺杂在喜欢的食物中
- 021 学会倾听孩子的声音
- 021 进食顺序的调整
- 021 言传不如身教
- 021 多观察孩子有无不良反应

022 亲近蔬菜朋友

- 022 了解蔬菜的小知识
- 022 认识蔬菜的种类
- 022 读读小故事
- 023 设计有趣的游戏
- 023 一起种蔬菜
- 023 一起去买菜
- 023 一起下厨房

第二章 叶菜类

026 白菜

- 028 白菜肉卷
- 029 鸡肉白菜饺

030 上海青

- 032 肉末炒上海青
- 033 上海青柳橙汁

034 生菜

- 036 金枪鱼三明治
- 038 生菜鸡蛋面
- 039 甜橙生菜沙拉



040 菠菜

- 042 千张菠菜卷



- 044 菠萝菠菜汁
- 045 橙香果仁菠菜

046 茼蒿

- 048 茼蒿炒豆腐
- 049 虾拌茼蒿

050 油麦菜

- 052 碧绿满口脆
- 053 芝麻酱拌油麦菜

- 054 空心菜
- 056 木瓜空心菜汁
- 057 肉末空心菜

- 058 菜心
- 060 豉香菜心
- 061 砂锅粉丝豆腐煲

- 062 洋葱 
- 064 炸洋葱圈
- 066 洋葱烤饭



第三章 根茎类

- 070 胡萝卜 

- 072 西瓜翠衣拌胡萝卜
- 074 胡萝卜糙米饼

- 076 白萝卜
- 078 桂花蜜糖蒸萝卜
- 079 白萝卜豆浆

- 080 山药
- 082 炼乳山药抹吐司
- 084 清甜三丁
- 085 蓝莓山药泥

- 086 芋头
- 088 桂花芋头汤
- 089 芋头椰汁西米露

- 090 土豆 
- 092 草莓土豆泥
- 094 杂蔬丸子

- 096 莴笋
- 098 凉拌莴笋
- 100 莴笋烧豆腐
- 101 莴笋西红柿芹菜汁

102 莲藕

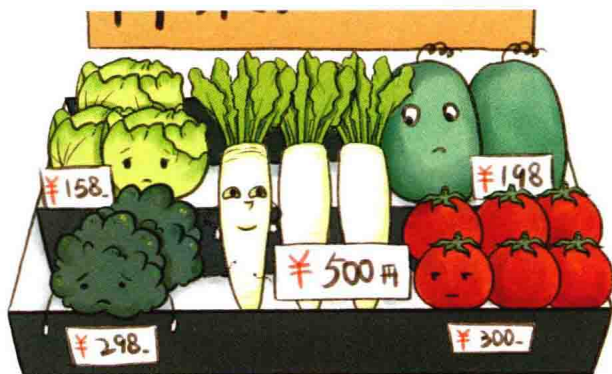
104 莲藕海带红豆汤

105 桂花糯米藕

106 竹笋

108 多彩杂蔬煲

110 竹笋炒鸡丝



第四章

花菜类、豆菜类、芽苗类

114 花菜

116 火腿花菜

117 奶香口蘑烧花菜

118 西蓝花 

120 蔬果螺旋粉沙拉

121 五彩蔬菜牛肉串

122 四季豆

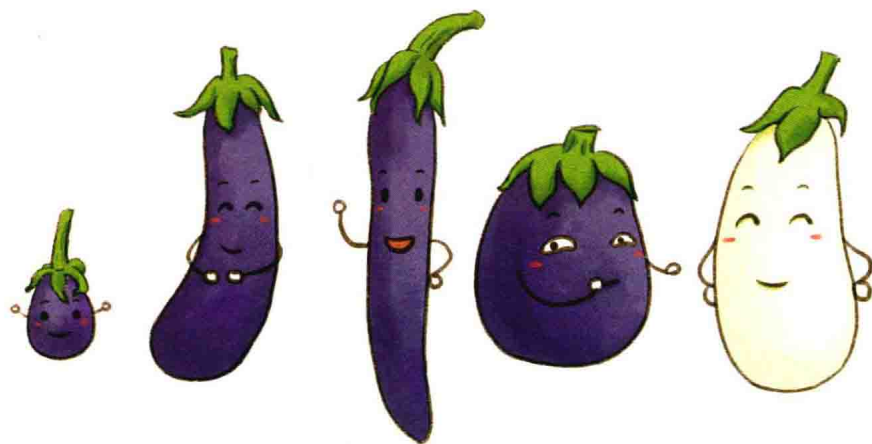
124 鱿鱼须炒四季豆

125 四季豆脆棒

126 扁豆

128 扁豆芦笋三明治

129 扁豆西红柿沙拉



- 130 豇豆
- 132 豇豆包子
- 133 彩虹炒饭
- 134 豌豆
- 136 薄荷豌豆汤
- 137 豌豆鹌鹑蛋沙拉

- 138 豆芽
- 140 山楂银芽
- 141 柠檬豆芽汁
- 142 豌豆苗
- 144 翡翠米饼
- 146 酱油炒面



第五章

瓜茄类

- 150 西葫芦
- 152 酸甜西葫芦
- 154 果仁拌西葫芦

- 156 茄子 
- 158 肉末茄泥
- 159 茄子意大利面

- 160 黄瓜 
- 162 黄瓜鸡蛋三明治
- 164 黄瓜虾仁粥
- 165 黄瓜苹果汁

- 166 冬瓜
- 168 橙香冬瓜
- 170 花形冬瓜佐肉末酱

- 172 西红柿 
- 174 西红柿草莓汁
- 175 西红柿饭卷

- 176 丝瓜
- 178 松仁炒丝瓜
- 179 丝瓜焗蛤蜊

- 180 苦瓜
- 182 苦瓜汁
- 183 燕麦苦瓜酿
- 184 南瓜
- 186 南瓜冰沙
- 187 南瓜浓露



第六章

菌菇类

- | | |
|--|-------------|
| 190 香菇 | 206 茶树菇 |
| 192 香菇大米粥 | 208 肉丁爆鲜茶树菇 |
| 193 香菇酿肉 | 209 茶树菇炒鸡丝 |
| 194 口蘑  | 210 鸡腿菇 |
| 196 口蘑鸡蛋小吐司 | 212 煎酿鸡腿菇 |
| 197 蘑菇浓汤 | 214 排骨炖鸡腿菇 |
| 198 金针菇 | 216 黑木耳 |
| 200 金针菇冬瓜汤 | 218 木耳枸杞蒸蛋 |
| 201 三文鱼金针菇卷 | 219 鸡蛋木耳粥 |
| 202 草菇 | 220 银耳 |
| 204 草菇烩芦笋 | 222 紫薯银耳羹 |
| 205 草菇花菜炒肉丝 | 223 木瓜银耳汤 |