

畅销台湾的早餐故事书  
让你成为既会做早餐又会讲故事的全能妈妈!

# 如何说，孩子才肯吃 如何做，孩子才吃好

## 幸福妈妈的50例早餐宝典

(台湾) 庄淑芹◎著

50道简单易学的美味早餐，50个引人入胜的精彩故事。  
吃的是营养，听的是故事，学的是智慧。



北京·人民知识出版社



畅销台湾的早餐故事书  
让你成为既会做早餐又会讲故事的全能妈妈!

# 如何说，孩子才肯吃 如何做，孩子才吃好

幸福妈妈的50例早餐宝典

(台湾) 庄淑芹◎著

50道简单易学的美味早餐，50个引人入胜的精彩故事。  
吃的是营养，听的是故事，学的是智慧。

图书在版编目 ( CIP ) 数据

如何说, 孩子才肯吃 如何做, 孩子才吃好: 幸福妈妈的50例早餐宝典 / (台湾) 庄淑芹著. —北京: 世界知识出版社, 2010.12  
ISBN 978-7-5012-3966-5

I . ①如… II . ①庄… III . ①儿童—食谱 IV . ①TS972.162  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2010 ) 第 226963 号

本书经由上海青山文化有限公司正式授权, 同意经由世界知识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重制、转载。

原著作名: 《爱的早餐这样做》作者: 庄淑芹

图字: 01-2009-6744号

责任编辑  
责任出版

张 萱  
刘 喆

书 名

如何说, 孩子才肯吃 如何做, 孩子才吃好: 幸福妈妈的50例早餐宝典  
Ruheshuo Haizi Caikenchi Ruhezuo Haizi Caichihao: Xingfu Mama de 50 Li Zaocan Baodian

作 者

(台湾) 庄淑芹

出版发行

世界知识出版社

地址邮编

北京市东城区干面胡同51号 ( 100010 )

网 址

www.wap1934.com

电 话

010-65265923 ( 发行 ) 010-65233645 ( 书店 )

印 刷

世界知识印刷厂

经 销

新华书店

开本印张

720 × 1020毫米 1/16 15印张

字 数

245千字

版次印次

2010年12月第一版 2010年12月第一次印刷

标准书号

ISBN 978-7-5012-3966-5

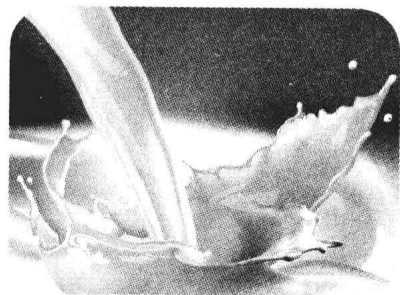
ISBN 978-986-6643-32-3

定 价

25.00元

版权所有 侵权必究

# 目录 Contents

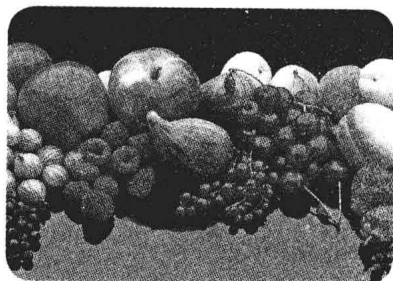


## 第一章 牛奶——白色的血液

草莓牛奶	3
牛奶牛肉羹	8
番石榴雪泥	13
香菇瘦肉牛奶麦片粥	18

## 第二章 水果——甜蜜的老师

什锦水果羹	25
苹果雪	29
通心粉橘子汁色拉	34
香蕉奶糊	39
桂圆汤	44





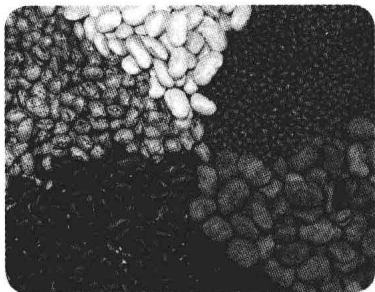
如何说，孩子才肯吃 如何做，孩子才吃好

### 第三章 蔬菜——健康大使

茄子三明治	50
奶油卷心菜	55
青菜粥	60
南瓜拌饭	64
青红玉米	69
拌菠菜松	74
素炒白菜	78
双色萝卜丝	83

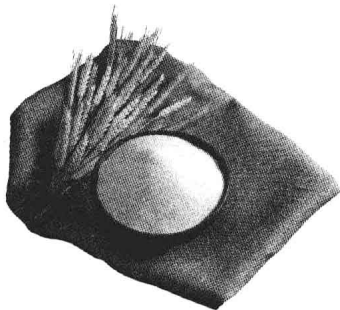


### 第四章 豆类——植物肉



腊八粥	90
花生奶露	94
咸豆浆	99
绿豆百合汤	104
芝麻糊	108

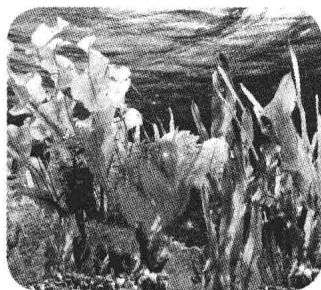
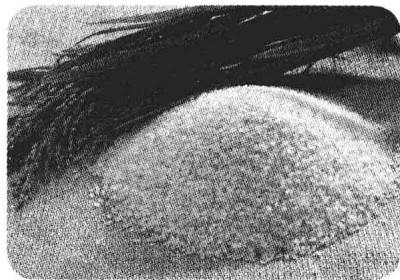
## 第五章 面粉——最朴实的关怀者



四彩珍珠汤	114
鸡汤挂面	119
猫耳朵汤	123
拨鱼面	127
海绵蛋糕	131
面茶	136
开口笑	140

## 第六章 大米——成长守护神

什锦粥	145
素糯米卷	150
芝麻汤圆	154
米粉汤	158
米浆	162



## 第七章 海带——智慧助长品

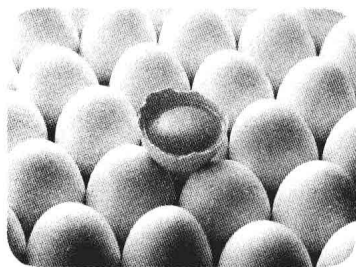
海带白菜蒜瓣粥	167
凉拌海带	171
凉拌三丝	175
紫菜海带汤	179
海带烧木耳	183



如何说，孩子才肯吃 如何做，孩子才吃好

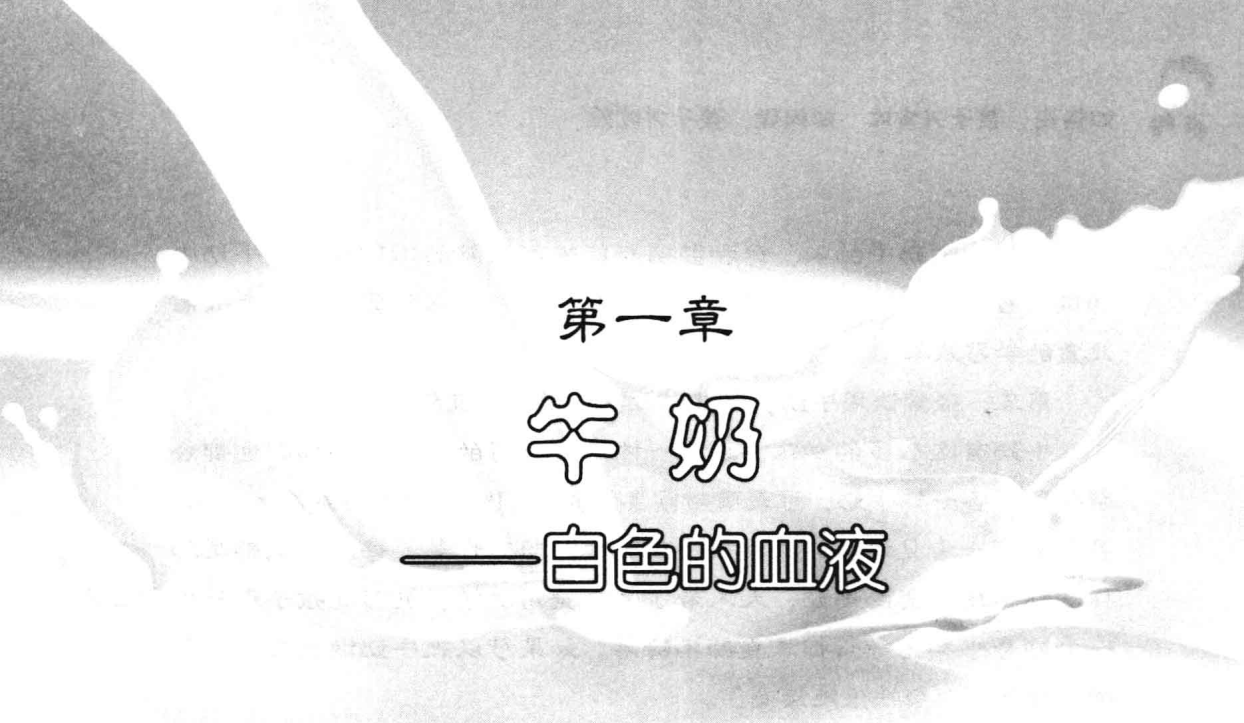
## 第八章 蛋类——大脑能源提供商

蒸鸡蛋羹	189
蛋黄酸奶糊	193
火腿蛋饼	197
蘑菇炒鸡蛋	201
鸡蛋炒豆腐	205
鸡蛋水饺	209



## 第九章 肉类——强壮身体的保证

滑蛋牛肉粥	214
肉羹	218
洋芋肉饼	222
鸡肉三明治	227
鸡汁薯泥	231



# 第一章

# 牛奶

## ——白色的血液

牛奶被营养专家们称为“最完善的食品”、“白色的血液”，它含有  
人类生长发育和维持健康所必需的几乎所有的营养成分。牛奶中含有  
很多的蛋白质、钙、乳糖、半乳糖、维生素B<sub>2</sub>和维生素D，这些营养  
成分对孩子的健康至关重要。专家认为，有些儿童身材矮小、体重偏  
低，都与儿童牛奶摄入量太低有很大关系。英国前首相丘吉尔就说过：  
“没有什么能比给儿童提供牛奶更重要了。”

牛奶不仅营养丰富，而且具有医疗和保健作用。

第一，牛奶味道甘醇、性微寒，具有润肺和润肠通便的作用。

第二，牛奶中含有丰富的钙，每升牛奶可提供钙约1200毫克，而  
且吸收率高达70%以上。儿童处于成长的时期，需要摄取更多的钙质，  
牛奶能补充大部分儿童在日常饮食中不能从食物里摄取的钙质，增加  
骨质密度，降低罹患骨质疏松症的几率。

第三，现代科学发现牛奶中存在多种免疫球蛋白，如含有抗沙门  
氏菌、抗脊髓灰质炎病毒等多种抗体，能让孩子身体内的免疫抗病能  
力更加强大。



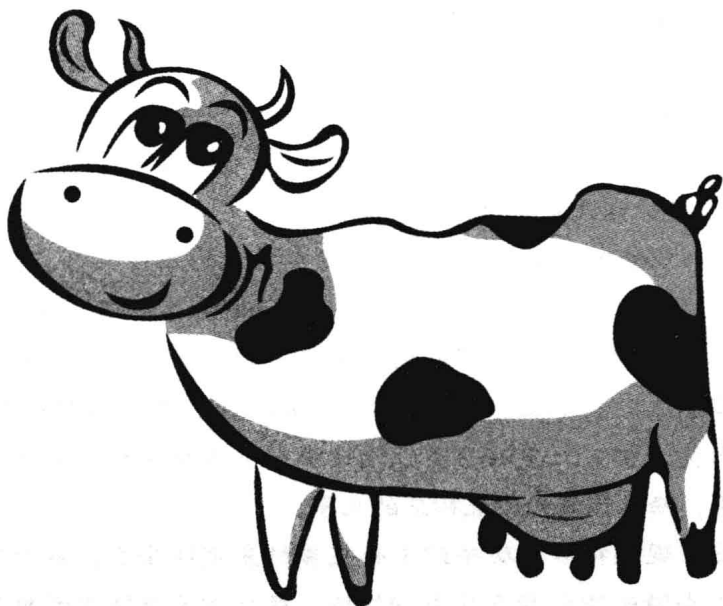


如何说，孩子才肯吃 如何做，孩子才吃好

第四，牛奶中的碘、锌和卵磷脂能提高大脑的工作效率，牛奶中的镁又可以增加心脏和神经系统的耐疲劳能力，这些营养素都能提高儿童的学习效率。

第五，经常饮用牛奶，还能够让孩子的皮肤变得又白又嫩。

牛奶有这么多的功效，真是一件不可多得的宝物，妈妈们也都会帮孩子准备一杯牛奶，可是有时候要让孩子们喝牛奶还得威胁、利诱，甚至他们一看见妈妈转身就把牛奶倒掉。想想也是，每天早上都是那样一杯一成不变的牛奶，大人看了也会觉得厌烦，更何况孩子正处于一个好奇心和猎奇心都很重的年龄层。如果可以把牛奶做出更多的花样，孩子们就会快乐地接受了。



## 草莓牛奶

### 团结最重要

很久很久以前，一位伟大的国王统治着一个很大的国家。他有两个聪明又可爱的儿子，哥哥叫巴巴豆，弟弟叫豆豆巴。他们都非常勇

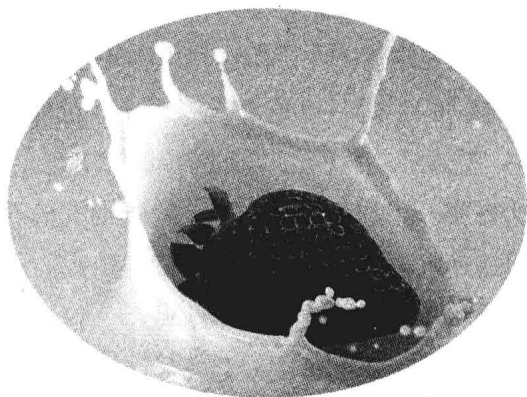
敢，会很多种武功，敢跟大老虎搏斗；他们也都非常聪明，很早就把皇室老师教的书全部读懂了。谁也说不出他们两个哪个更胜一筹。

他们两个人也都不服气对方，总想把对方比下去。

老国王想退位了，可是到底要把皇位传给哪个儿子呢？老国王发愁了，因为两个儿子都一样好，给了一个，另外一个绝不会甘心，肯定会起冲突，这样对于国家的发展是很不好的。想啊想啊想啊，老国王终于想出了一个好办法。

老国王把两个儿子叫过来，严肃地对他们说：“亲爱的孩子们，现在我有一个任务要交给你们两个。”

巴巴豆和豆豆巴很紧张地看着父亲，异口同声地说：“爸爸，您





说吧！”

老国王把他们叫到身边，说：“为了考验你们，我先给你们一人一个城市管理，看看你们的成绩如何，”然后拿出一张用羊皮做成的地图，指给他们看，“巴巴豆，看到这块白色的地方吗？这个小城市叫牛奶城，由你负责。豆豆巴呢，你负责的是这块红色的地方，这是草莓城。我希望你们都能尽职尽责把自己负责的城市变得富强起来。你们有信心吗？”

两个人跟老国王打了包票：“放心吧，爸爸！”然后就各自上任了。

巴巴豆掌管的牛奶城世代以牛奶为生命之源。

他们的牛奶并不是靠乳牛产出，而是像泉水一样从地底下喷出来的，称为“奶泉”。我们口渴的时候喝水，他们口渴的时候喝牛奶；我们平时用水洗澡，他们却是用牛奶；我们用水洗衣服，他们用牛奶；我们的喷泉喷出的是水，他们的喷泉喷出的是牛奶。正因为这样，牛奶城的人民皮肤都像雪一样白，像绸缎一样光滑。

豆豆巴的草莓城也很有特色。这个城市里处处长满了草莓，我们平时看到的草莓是很矮小的植物，但是他们的草莓居然都是结在树上的。如果你走路走累了，觉得渴了，随时往路边的草莓树上一伸手，就可以摘到甜滋滋的草莓。而且草莓的颜色很好看啊，远远看去，一片红彤彤的。草莓城人们的皮肤也像草莓一样水水的，透着红红的光。

但是，我们都知道，我们不能只靠一样食物活下去啊！所以在以前这两个城市一直有生意往来，你卖给我一些牛奶，我卖给你一些草莓，既可以换换口味，又可以增加营养。可是豆豆巴和巴巴豆开始掌管这两个城市的时候，他们心里都想：不行！不能让这两个城市再有任何往来，我的东西如果给他，他就可能会比我富强，到时候父亲就不知道是谁本事大了。

两个人主意一打定，就完全限制了两个城市的沟通。

一个月不到，虽然巴巴豆和豆豆巴都非常努力，可是人民都开始怨声

载道，牛奶城的人们很想吃一点草莓，草莓城的人们也想要喝一点牛奶，商人们更生气了，因为他们连饭碗都丢了。两个城市的人们都吵闹起来了，什么都不做了。

这件事终于闹大了，老国王把两个儿子叫回了王宫。豆豆巴和巴巴豆都非常惭愧，心想这下可要被爸爸骂了。

老国王说：“你们知道你们失败的原因吗？”

巴巴豆和豆豆巴都感到很委屈，他们确实很努力啊！

老国王说：“你们错就错在只相信一个人的力量，而不和别人合作。想想看，一个城市如果不跟别的城市合作就闹得这么乱糟糟的，更何况我们这么大的一个国家呢？你们都只想着超越对方，却不知道联合起来一起努力，我怎么放心把国家交给你们管理呢？”

巴巴豆和豆豆巴恍然大悟，他们紧紧地握住对方的手说：“爸爸，我们明白了，从今天开始，我们一定会团结起来。”

老国王微笑了，放心地把国家交给了他们两个。

两兄弟果真好好地团结起来，把国家管理得更强大了。为了时时提醒自己不要再犯以前的错误，巴巴豆和豆豆巴发明了一种叫“草莓牛奶”的饮料，红色的草莓，白色的牛奶，放在一起更漂亮了。这样的牛奶象征着友谊，象征着团结！

后来，整个国家都爱上了这种饮料。





如何说，孩子才肯吃 如何做，孩子才吃好



## 爱心早餐

### 【材料】

草莓10颗，低脂鲜奶150毫升。

### 【加工步骤】

1. 将草莓去除蒂头，切成适当大小备用。
2. 把草莓放入果汁机，加入鲜奶、适量蜂蜜一起搅拌，直到顺滑，即可马上食用。



### 【推荐指数】★★★★★

草莓是一种很受小朋友欢迎的水果，酸甜爽口，富含矿物质及维生素C，其维生素C的含量比苹果和葡萄高出100倍以上，它是一种活性很强的还原性物质，是人体内新陈代谢不可缺少的，可以提高免疫力，增强人体的抵抗力，同时，草莓中的有机酸还具有清肺化痰、润肠通便的作用。

将牛奶和草莓结合在一起，是儿童最好的优质补给品，而且两种颜色搭配在一起更能够吸引孩子的注意力，使他们产生食欲。

加入一点蜂蜜，还可以大大改善儿童的贫血状况呢！

### 【搭档组】

草莓牛奶+素炒大白菜+开口笑。



### 小贴士

#### 【牛奶可以减肥】

随着生活质量的提高，儿童的肥胖症也越来越严重，妈妈们有时候会担心：牛奶会不会引起人体热量超标导致发胖呢？

美国政府最新的研究资料表明：喝牛奶不会引起肥胖，相反，牛奶还可以协助我们控制自己的体重呢！

这主要是因为牛奶含有大量的钙质。钙质除了能让骨骼更健壮，还可以指示血管收缩，帮助神经传导信息。而脂肪细胞正是一种服从钙指示的细胞！如果将脂肪细胞放在含有大量钙质的血液中，脂肪细胞会停止储存脂肪并开始消耗脂肪；相反，当脂肪细胞处在钙质比较少的血液中就会开始储存脂肪。是不是很神奇？

所以，喝牛奶不会使孩子发胖，相反，还可以帮助孩子保持体形呢！

#### 【牛奶不能当水喝】

有些人认为牛奶营养丰富，而且味道也很香醇，所以多多益善，把牛奶当水喝，这是不对的。水对于人体是非常重要的，为了使体内的水分保持平衡，我们必须从饮食中得到补充。

牛奶中虽然含有大量水分，但是牛奶属于高渗性食品，饮用过多，特别在出汗、失水过多时，反而容易导致脱水。



如何说，孩子才肯吃 如何做，孩子才吃好

## 牛奶牛肉羹

### 神奇的牛奶瓶子

很久很久以前，小村子里有一个孤儿，他的名字叫“萝卜头”，为什么会取这么一个奇怪的名字呢？原来他从小就没有很好的营养补充，常常是吃了上顿没下顿，得过且过，所以身体的比例就长得很不均匀。头很大，身体很小，就像我们平时看到的萝卜头那样。

萝卜头今年已经15岁了，他跟渔民们学会了一门捕鱼的技术。每天都跟着大伙一起去捕鱼，也总能捕上几条，然后再把这些鱼拿去卖，这样，吃饭就不用发愁了。可是如果能让生活过得更好一些，还是不大可能。比如，最近萝卜头因为偶尔喝了一次牛奶，就死心塌地地爱上了这种味道，他想：牛奶是多么美好的一种东西啊！要是我也可以天天喝牛奶，那该有多幸福啊！可是，哪里有这么多的钱去买呢？萝卜头连做梦都会梦到自己在喝牛奶呢！

有一天，意想不到的好运来了。



这天，天气很不好，渔民们都不想出海，只有萝卜头想：“他们都不出海，那我今天不是能捕到更多的鱼吗？”萝卜头不顾众人的劝阻，一个人出海了。

一到海上，萝卜头就后悔了，天阴沉沉的，云朵好像黑色的石头压在头顶上，偶尔有两只海鸥很低地飞过，凄厉地叫着，这一切看起来可真可怕。萝卜头心想，赶紧撒网，多少捕一些鱼就赶紧回去。

他匆匆忙忙撒了一网，咦，拉起来的时候好重啊！萝卜头心里很高兴，看来今天还是来对了，肯定有好多鱼呢！可是，拉上来一看，居然只有一个瓶子。萝卜头简直不敢相信自己的眼睛，一个瓶子怎么可能这么重呢？这绝对不可能！

可是，确实是一条鱼都没有，只有一个这样的瓶子。萝卜头生气了，对着瓶子大喊：“讨厌！破瓶子，你能做什么，还让我费这么大的劲！”这个时候，萝卜头忽然发现瓶子上有几个字，他仔细看了一下，模模糊糊好像有“牛奶”的字样。莫名其妙，萝卜头随手把瓶子扔到船上，收拾一下东西就回家了。

晚上，萝卜头还是觉得这件事有蹊跷。他把瓶子又拿出来仔细端详，然后，打开了瓶子，一股浓郁的牛奶香味扑鼻而来，原来是满满一瓶子的牛奶呢！萝卜头高兴极了，小心地倒出来一点，试着喝了一口。

哇，这瓶牛奶真是太好喝了！

萝卜头的心情变得非常好，他小心翼翼地把牛奶瓶子收起来，心想：“不能多喝，喝一点就少一点，我得慢慢留着喝。”因为牛奶的原因，萝卜头做了一个香甜的梦。

第二天晚上，萝卜头打开瓶子，天哪！萝卜头更加不能相信自己的眼睛了，原来，瓶子里居然又是满满一瓶子的牛奶呢！他灵机一动，把牛奶倒出来一些，然后盖上盖子，过了一会儿，萝卜头打开盖子，目瞪口呆：





瓶子里的牛奶又满了！

萝卜头终于明白了，这是一个神奇的牛奶瓶，它里面永远都会有牛奶。萝卜头高兴地亲吻着牛奶瓶，他知道自己永远都会有牛奶喝了。

起初，他很爱惜牛奶瓶，每次都喝一些，而且一点都不浪费。可是，渐渐的，萝卜头觉得自己不喜欢喝牛奶了，也不再珍惜牛奶了。他一次又一次地把牛奶倒出来，用牛奶洗脸、洗澡，甚至去浇花。反正总会有的，何必在乎这一点呢？萝卜头一点也不珍惜这珍贵的牛奶瓶了。

终于有一天，牛奶瓶再也倒不出牛奶了！萝卜头抱着牛奶瓶大哭了一场，可是，哭又有什么用呢？浪费的人最终是要为自己的行为付出代价的。



### 爱心早餐

#### 【材料】

新鲜牛肉约10克，牛奶150毫升。

#### 【加工步骤】

1. 将牛肉炖熟，切成小碎末，并用筛子筛一遍。
2. 把牛奶加热到40度左右。
3. 将筛出来的牛肉末和牛奶混在一起拌匀。

#### 【推荐指数】★★★★

蛋白质是人体所必需的六大营养素之一，它的重要性仅次于阳光、空气和水，它是孩子生命的基础。

牛肉中富含蛋白质，4盎司瘦里脊就可产生22克一流的蛋白质，另外