

My baby loves to eat

宝宝吃饭 不愁人:



聪明妈妈的营养配餐

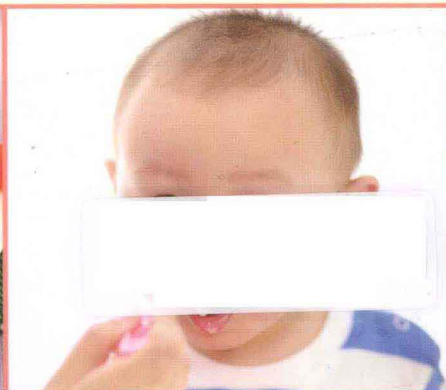
♥ live、love、laugh ♥



只有妈妈才会的“玩”的食物制作魔法，
再也不为宝宝吃饭发愁了！



面团妈妈◎主编



3~99岁人都爱的美食书来啦！



新时代出版社
New Times Press



my baby loves to eat

宝宝吃饭 不愁人

聪明妈妈的营养配餐

面团妈妈 主编



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目(CIP)数据

聪明妈妈的营养配餐 / 刘晶晶著. — 北京: 新时代出版社, 2013.9

(宝宝吃饭不愁人 / 面团妈妈主编)

ISBN 978-7-5042-1979-4

I. ①聪… II. ①刘… III. ①婴幼儿—保健—食谱

IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第196973号

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张 14 字数 220千字

2013年9月第1版第1次印刷 印数 1—6000册 定价 35.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717

my baby loves to eat

宝宝吃饭 不愁人

聪明妈妈的营养配餐

面团妈妈 主编



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目(CIP)数据

聪明妈妈的营养配餐 / 刘晶晶著. — 北京: 新时代出版社, 2013.9

(宝宝吃饭不愁人 / 面团妈妈主编)

ISBN 978-7-5042-1979-4

I. ①聪… II. ①刘… III. ①婴幼儿—保健—食谱

IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第196973号

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张 14 字数 220千字

2013年9月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 35.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717



聪明妈妈的食物魔法

你相信吗？每个妈妈都是天生的魔法师，不管是新手妈妈或是厨房菜鸟，都可以为了宝贝成为玩转食物的魔法师，因为我们有个共同的称呼——妈妈。

我记得面团也有挑食的时期，但我会觉得很高兴，因为感觉面团长大了，有了自己对食物的判断与喜好，作为妈妈我很开心。那时的他对形状有了认知，他会说喜欢圆的或是三角的……我一下知道，面团喜欢什么了，所以我会把小黄瓜做成三角形的，把胡萝卜刻成小花造型的，把鸡蛋饼做成小猫造型的，这些形状的变化都很吸引他。

小孩子都是喜新厌旧的，他们对这个世界充满好奇，如果你一天三顿饭都给他一样类型的饭菜，他势必要反抗！所以妈妈这个魔法师角色就要开始挥舞魔法棒啦，在宝贝的饭菜上多花些心思，让它们变得丰富多彩起来。妈妈不仅要培养宝贝的想象力，自己的想象力也要不断进步哦！

米饭一定是白色的吗？蛋羹一定是黄色的吗？饼干一定是圆形的吗？这些答案是什么？需要你用心去体会，也可以在我的书里找到答案。

你家的餐桌只有中餐吗？妈妈也可以为宝贝做点西餐，做点中

西融合餐，做点创意菜。别小看这些小家伙的味蕾，他们可是很识货的！面团有个时期超爱意大利面，每次问他今天想吃点什么时，他的回答一定是意大利面。那个时候我会变着花样和口味给他做意大利面，每次吃完面他都像个小花猫，满嘴、满身都是番茄酱。但他吃得很开心，我看着也很满足。

妈妈不要担心自己什么都不会做，其实你一定可以的。因为看着宝贝大口大口地吃着你做的饭，就是对自己最大的鼓励与激励。说到方法，你可以从书里找到你想要的所有答案，这里包含了宝贝的创意菜怎么做、宝贝的蔬菜怎么变着花样做，甚至是宝贝的零食，主食怎么做，甜品怎么做等，都会手把手教给你。只要你挎上菜篮子勇敢地迈出第一步，就意味着成功。

宝贝的成长路上，妈妈一直在不断地鼓励着他们的进步，其实有时也要积极地、不吝啬地鼓励自己一下，因为我们每天也在进步着、成长着。

让我们为自己的进步鼓掌加油吧！让宝贝的餐桌从此丰富多彩起来，相信我们都是伟大的食物魔法师。

面团妈妈

2013.6.1



目录 CONTENTS



Part 1

活力早餐

- 14 意式蔬菜清汤粥+紫薯玫瑰花馒头+糯米枣
- 16 鲜菇海鲜粥+南瓜饼+苹果脆片
- 18 玉米发糕+土豆泥+红豆粥
- 20 饺子年糕汤+五香茶鸡蛋+草莓雪人
- 22 豆沙花包+小米粥+香菜素丸子
- 24 小馄饨+海鲜葱香饼+生菜苹果汁
- 26 香酥手撕饼+三片火腿+鲜果时蔬汁
- 28 香蕉吐司卷+奶酪小丸子+紫薯苦瓜圈
- 30 饺子皮小食+可爱的鸡蛋+菠菜黄豆
- 32 鲜肉蛋饺+肉圆花菜+胡萝卜山楂汁
- 34 胡萝卜青菜饭卷+二米粥
- 36 时蔬春卷+蛋黄大米粥
- 38 五谷大虾饭团+草莓伯爵+苹果葡萄汁
- 40 小熊寿司+胡萝卜花+胡萝卜汤
- 42 鸡蛋灌饼+海味鳗鱼粥
- 44 法香蒜蓉烤吐司+牛奶+咖喱烤玉米
- 46 三文治饭团+生菜苹果汁+兰花豆腐干
- 48 肉龙+豆腐脑
- 50 阳春面+韭菜盒子
- 52 生煎包+杂粮南瓜沙拉球



- 54 小猪豆沙包 + 南瓜菠萝粥 + 姜汁
菠菜
- 56 小刺猬豆沙包 + 香菇鸡蓉蔬菜粥
- 58 苹果派 + 白萝卜生梨汁
- 60 酸菜柳叶蒸饺 + 煮鸡蛋 + 紫菜汤
- 62 向日葵蒸饺 + 生滚鱼片粥 + 糖拌
心里美
- 64 胡萝卜元宝饺 + 香甜玉米烙
- 66 鸡肉卷饼 + 芦笋浓汤
- 68 螃蟹南瓜包 + 肉末碎菜粥 + 蒜蓉
黄瓜
- 70 糖三角 + 山药羹 + 盐焗鹌鹑蛋
- 72 陕西肉夹馍 + 四彩珍珠汤

baby food
聪明妈妈的营养配餐





Part 2

能量午餐

- 76 小老虎造型饭团+南瓜汁+奶油烤丝瓜
- 78 新疆手抓饭+酸辣白菜+水果串串烧
- 80 金枪鱼炒饭+烧烤串串虾+孜然西葫芦
- 82 笋香牛肉炒米饭+鲜虾可乐饼+姜烧南瓜
- 84 印尼炒饭+小金瓜甜豆沙拉+大

米汤

- 86 香菇油饭+鸡蛋炒圆白菜+黄金

南瓜汤

- 88 香浓狮子头饭+泰式嘎多嘎多+

玉米汁

- 90 照烧鸡腿饭+栗子扒娃娃菜+绿

豆汤

- 92 蒜香猪排饭+土豆黄瓜盅+番茄

苹果汁

- 94 茄汁蛋包饭+章鱼香肠+排骨白

菜汤





baby food

聪明妈妈的营养配餐

- 96 鸡肉咖喱饭 + 素什锦 + 蜜豆双皮奶
- 98 萨拉米香肠意面 + 芝士彩椒 + 苹果胡萝卜汁
- 100 什锦火锅面 + 番茄牛肉土豆泥 + 鸡蛋橄榄沙拉
- 102 蔬菜味噌拉面 + 鸡蛋西芹沙拉 + 蜜汁烤鸡翅
- 104 炖牛肉乌冬面 + 木耳蘑菇炒莴笋
- 106 京味打卤面 + 蓑衣黄瓜 + 猕猴桃梨汁
- 108 时蔬蒸面 + 豉椒苦瓜 + 奶香米粥

- 110 炸酱面 + 拌杂菜 + 烤栗子
- 112 羊肉烩面 + 海米香芹 + 黄金炸鸡柳
- 114 意式肉酱面 + 黑胡椒干煎带鱼 + 银耳莲子羹
- 116 扁豆焖面 + 卤味拼盘 + 鹌鹑蛋竹荪汤
- 118 炸猪排 + 二米饭 + 西湖牛肉羹
- 120 培根蘑菇Pizza + 烤薯条 + 菠菜蛋汤
- 122 老北京锅贴 + 味美蔬菜锅





- 124 鲜肉烧卖+番茄鸡蛋疙瘩汤
- 126 什锦炒疙瘩+香椿煎蛋+蜜汁叉烧肉
- 128 猪肉茴香馅饼+蜜汁南瓜粥
- 130 招牌煎饺+皮蛋瘦肉粥
- 132 海鲜葱饼+海参芹菜粥
- 134 朝鲜荞麦冷面+炒米条



Part 3 精致晚餐

- 138 家常肉炒饼+丝瓜烩鲜菇+荷叶冰粥
- 140 台湾卤肉饭+三丝荷兰豆+蜜汁豆干



- 142 杂粮炒饭+培根金针菇卷+芝麻小白菜
- 144 意大利红烩饭+蔬菜天妇罗+奶香紫薯泥
- 146 窝窝头+糯米珍珠丸子+手撕杏鲍菇
- 148 金枪鱼泡菜炒饭+酥炸藕盒+彩椒鸡肉串
- 150 奶酪焗饭+蒸茼蒿+炸鸡米花
- 152 香肠蛋包饭+烤鱿鱼+开水白菜
- 154 叉烧饭+黑木耳炒白菜+番茄牛肉串

156 酱香油饭团+蚝油生菜+洋葱圈

158 普罗旺斯彩蔬锅+糊塌子+烤羊肉串

160 腰果大虾盖浇饭+白菜炒冬粉+素肉松

162 鱿鱼花拌饭+蚝油西兰花+酸菜香肠

164 肉末茄子香米饭+芥兰马蹄+宫廷奶酪

166 排骨莲藕汤+紫米饭+鳕鱼丸子

168 猪肉大葱包子+小白菜玉米粥

170 莴笋叶饭+银耳百合粥+焦糖布丁

172 清香莲藕鸡汤+二米饭+茄汁黄瓜+天妇罗炸虾

174 砂锅猪蹄排骨汤+白米饭+家常豆腐

176 肉圆大虾冬瓜汤+糙米饭+红烧烤麸

178 葱香牛筋煲+杂粮饭+腐皮蔬菜卷

180 鱼头豆腐汤+白米饭+软炸蘑菇

182 茶香鸡汁鱼腩煲+紫米玉米饭+白灼金针菇

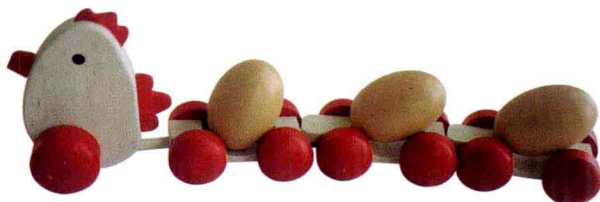
184 鳕鱼兰花汤+紫米饭+口蘑炒南瓜

186 五彩蛋花汤+二米饭+日本豆腐蒸虾仁

188 香菇鸡肉汤+白米饭+黑木耳炒白菜

190 山药羊腿汤+白米玉米饭+老虎菜

192 番茄煎蛋面+烤鳗鱼+焗烤鲜蔬



baby food

聪明妈妈的营养配餐



194 鲜虾云吞面+腐乳空心菜+虾仁煎

196 菠菜手擀面+鲜肉鱿鱼圈

198 时蔬卷饼+培根金针菇卷+甜玉米山药泥

200 海苔五彩饭+奶味胡萝卜汤+彩椒煎鸡蛋

202 彩色饺子DIY+五色炒鸡蛋

204 彩椒猪肝小窝头+翡翠豆腐丸+拔丝红薯



附录

快乐的加餐
时间到啦！

208 冰镇五彩香蕉

209 巧克力香蕉煎饼

210 豪华香蕉船

211 综合水果冰

212 芒果慕斯蛋糕

213 百果香魔芋

214 水果龟苓膏

215 橙子果冻

216 鲜果果冻

217 木瓜椰汁冻

218 银耳木瓜羹

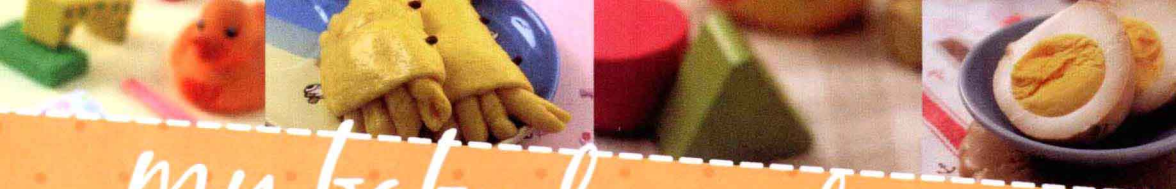
219 菠萝奶昔

220 奶油芒果雪糕

221 酸奶紫薯圆子

222 南瓜香肠卷

223 琼脂山楂糕



my baby loves to eat





活力早餐



意式蔬菜清汤粥

■ 用料

洋葱…………… 60g
蒜苗…………… 20g
红椒…………… 20g
菠菜叶………… 50g
大米…………… 50g

■ 调料

鸡汤…………… 500ml
黄油…………… 20g
盐…………… 少许
奶酪粉………… 30g

■ 做法

- 1 将洋葱去掉外皮，去根，切成小丁；蒜苗洗净，掐去两头，切成小段；菠菜叶洗净，切碎；红椒去籽、蒂，切成小丁。
- 2 取一汤锅，放入黄油大火融化后，放入洋葱丁、蒜苗小段、菠菜碎、红椒丁炒出香味，再放入大米一起拌炒均匀后，炒至大米呈透明状。
- 3 再向锅中倒入鸡汤，转小火慢慢熬煮至大米熟为止，最后以盐调味，起锅食用前洒上奶酪粉即可。

