

My baby loves to eat

宝宝吃饭 不愁人:



聪明妈妈的花样主食

♥ 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！



新時代出版社
New Times Press



my baby loves to eat

宝宝吃饭 不愁人

聪明妈妈的花样主食

面团妈妈 主编



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目(CIP)数据

聪明妈妈的花样主食 / 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 978-7-5042-1981-7

I. ①聪… II. ①刘… III. ①婴幼儿—主食—食谱

IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第196962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

聪明妈妈的花样主食

面团妈妈 主编



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目(CIP)数据

聪明妈妈的花样主食 / 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 978-7-5042-1981-7

I. ①聪… II. ①刘… III. ①婴幼儿—主食—食谱

IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第196962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

我爱❤️饭饭

- 12 ... 绝对够味儿的好饭! 新疆手抓饭
- 14 ... 越吃越像小馋猫 鱿鱼花拌饭
- 16 ... 宇宙无敌的美味! 印尼炒饭
- 18 ... 一碗不过岗! 肉末茄子香米饭
- 20 ... 尝一口, 你就停不下! 香浓狮子头饭
- 22 ... 经典中的经典哦! 蒜香猪排饭
- 24 ... 吃了就会变“一休” 金枪鱼炒饭
- 26 ... 咖喱永远都有好人缘 咖喱鸡肉饭
- 28 ... 绝对超越“吉野家”哦! 照烧鸡腿饭
- 30 ... 此时无肉胜有肉 香菇油饭
- 32 ... 哎呀, 饭遭殃了! 茄汁蛋包饭
- 34 ... 这饭谁也抵御不了 台湾卤肉饭

- 36 ... 你知道腰果在哪吗? 腰果大虾盖浇饭
- 38 ... 妙不可言的多重奏 杂粮炒饭
- 40 ... 总也吃不够 笋香牛肉炒米
- 42 ... 想起来都要流口水 意大利红烩饭
- 44 ... 嗯! 就是这个味儿! 奶酪焗饭
- 46 ... 肉肉, 快来救驾! 叉烧饭
- 48 ... 春游的时候, 总给我争光 酱香油饭团
- 50 ... 小泰迪熊, 乖乖的! 小熊寿司

Part 2

我爱❤️喝粥

- 54 ... 老爸也会做哦! 薏式蔬菜清汤粥
- 56 ... 冬天里的一把火! 海味鳗鱼粥
- 58 ... 鲜, 就是王道! 鲜菇海鲜粥
- 60 ... 原味也很好呀! 红豆粥
- 62 ... 原来它们才是最佳搭档! 南瓜菠萝粥
- 64 ... 少了芹菜还真的不行! 蜜汁南瓜粥



66 ... 大名鼎鼎的 皮蛋瘦肉粥

68 ... 不可错过的一口鲜 海参芹菜粥

70 ... 妈妈，夏天到了！茉莉花香冰粥

72 ... 我一个人可以全部喝掉！香菇鸡
蓉蔬菜粥

74 ... 好高兴，没有刺的鱼！生滚鱼片粥

Part 3 我爱 ❤️ | 碗汤+1 碗饭

78 ... 排骨！赐予我力量吧！排骨莲藕
汤+紫米饭

80 ... 我就是今天的男猪脚！砂锅猪蹄
排骨汤+白米饭

82 ... 吃得美，就会睡得香！肉圆大虾
冬瓜汤+糙米饭

84 ... 又是暖暖的一天 清香莲藕鸡汤+
二米饭

86 ... 弹弹弹！美味弹起来！葱香牛筋
煲+杂粮饭

88 ... 妈妈说，吃哪里补哪里 鱼头豆
腐汤+白米饭

90 ... 继续为我的大脑充电 茶香鸡汁
鱼腩煲+紫米玉米饭

92 ... 用来泡米饭，真是香极了！西湖
牛肉羹+二米饭

94 ... 兰花什么都知道 鲮鱼兰花汤+紫
米饭

96 ... 颜色多到数不清 五彩蛋花汤+二
米饭

98 ... “吃吃”的笑出声来 香菇鸡肉
汤+白米饭

100 ... 妈妈总是为了开小灶 山药羊腿
汤+白米玉米饭



宝贝吃饭不愁人



Part 4

我爱❤️面条

- 104 ... 快乐就像一盘意面 萨拉米香肠意面
- 106 ... 我和“意大利”有个约会 意式肉酱面
- 108 ... 最亲切的一碗面条 什锦火锅面
- 110 ... 快快趁热吃最香 炖牛肉乌龙面
- 112 ... 听起来就那么不平凡 豚骨拉面
- 114 ... 我是它忠实的“脑残粉” 蔬菜味噌拉面
- 116 ... “唏哩突噜”，我已经吃完啦！朝鲜荞麦冷面
- 118 ... 吃不够的夏日主打面 武汉热干面

- 120 ... 妈妈说简约不简单 京味打卤面
- 122 ... 蒸的很美味 时蔬蒸面
- 124 ... 超赞的压轴好面 扁豆焖面
- 126 ... 只有妈妈做的，味才对 炸酱面
- 128 ... 一碗下肚，好舒服 阳春面
- 130 ... 番茄和鸡蛋，总是成双成对 番茄煎蛋面
- 132 ... 我是小小美食家 鸡汤龙须面
- 134 ... 面，就是爱面！ 鲜虾云吞面
- 136 ... 我要做能量小超人 羊肉烩面
- 138 ... 吃了菠菜真的会变成大力士吗？ 菠菜手擀面
- 140 ... 番茄，鸡蛋，你们又凑在一起了！ 番茄鸡蛋面





baby food

聪明妈妈的花样主食

Part 5

我爱❤️面食

144 ... 让我自己拿着吃! 猪肉大葱包子

146 ... 我是餐桌上的乖娃娃 饺子年糕汤

148 ... 绝对够味儿的好饭! 小馄饨的大梦想

150 ... 又酥又香, 妈妈我还要 饺子皮小食

152 ... 饺子的72变 招牌煎饺

154 ... 哦! 我的幸福加餐! 海鲜葱香饼

156 ... 撕开来, 卷着吃 香酥手撕饼

158 ... 我和爸爸抢着吃 家常肉炒饼

160 ... 妈妈做的又健康又卫生 鸡蛋灌饼

162 ... 我能吃掉四个! 哦, 不! 五个! 猪肉茴香馅饼

164 ... 怎一个鲜字了得? 西葫芦饼

166 ... 懒不懒, 只有我知道 肉龙

168 ... 妈妈说它还叫可乐饼 培根香煎土豆饼

170 ... “奶里奶气”的 奶皇包

172 ... 甜甜的, 金黄的 窝窝头

174 ... 糯糯的, 软软的 南瓜饼

176 ... 一个小面团突然变大了! 玉米发糕

178 ... 咬一口, 就会流出来的甜味 糖三角

180 ... 再来一碗白米粥 陕西肉夹馍





宝贝吃饭不愁人



182 ... 炒疙瘩，还是炒猫耳朵？什锦

炒疙瘩

184 ... 两头暴露了自己的 馅料锅贴

186 ... 比潘多拉的盒子更吸引我 韭菜

盒子

188 ... 外酥里嫩，还流汤的大肉包 生

煎包

190 ... 就像一朵朵盛开的小花 鲜肉

烧卖

192 ... 面疙瘩成了主角 番茄鸡蛋疙

瘩汤

194 ... 最爱用牙签扎着吃！炒米条

196 ... 在黄豆面里打滚儿的小驴 驴

打滚



204 ... 我的下午茶时光！富士山蛋糕球

206 ... 酷酷的 热狗卷

208 ... 素的，肉的，随我挑 迷你无边

Pizza

210 ... 妈妈又拿米饭做出“好文章”

米饭香肠小Pizza

212 ... 我的营养早餐 火腿三文治+牛奶

214 ... 我的能量早餐 全麦三文治+可

可奶

216 ... 我的无敌早餐 素食三文治+甜

豆浆

218 ... 我可爱的下午加餐时间！提拉

米苏

220 ... 哆啦A梦的最爱哦！豆沙铜锣烧

222 ... 宝宝喂养必知

223 ... 宝宝生病时如何喂养



Part 6 我爱❤️西式早点

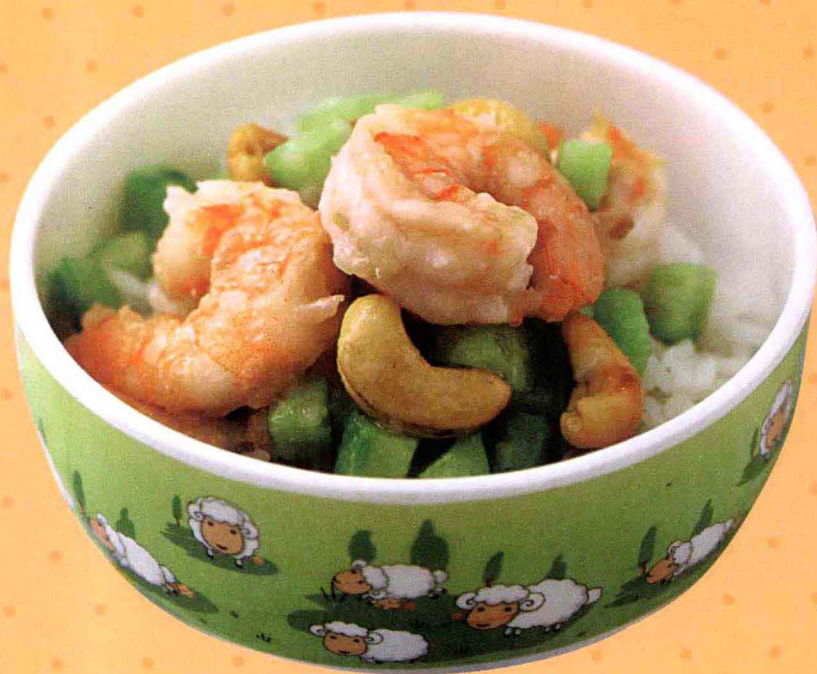
200 ... 菠萝包里面藏了个大菠萝 日式

菠萝面包

202 ... 咖啡原来并不苦 摩卡蛋糕甜

甜卷

my baby loves to eat





我愛♥飯飯



新疆手抓饭

绝对够味儿的好饭！



♥ ♥
 烹饪时间：80分钟
 准备时间：10分钟



每100克中含

羊肉的营养成分列表

成分名称	含量	成分名称	含量	成分名称	含量
能量	460千卡	蛋白质	18.6克	脂肪	3.2克
碳水化合物	1.6克	维生素A	10毫克	维生素E	0.5毫克
钾	7毫克	磷	181毫克	钾	108毫克
钠	74.4毫克	锌	2.21毫克	铁	2.4毫克



原料

羊腿肉	100g
胡萝卜丝	10g
大米	100g
紫洋葱丝	40g
葡萄干	少量



调料

盐	2g
生抽	30ml
孜然粒	1 茶匙 (5g)
蒜末	1 茶匙 (5g)
植物油	适量

<做法>



1

先做一锅开水，大米用水浸泡2小时后，再用热水淘2遍备用。



2

羊腿肉切小块，用水焯过后，加生抽、盐炖40分钟，捞出备用。



3

锅中加少量植物油，将蒜末、洋葱丝炒出香味，再入胡萝卜丝翻炒，撒少许盐调味后盛出。



4

另起锅热油后放入煮好的羊肉，煎炸出焦香味，放入刚炒好的菜丝炒匀，



小贴士

正宗的新疆手抓饭是不会加生抽的，但是吃起来比较膻气，孩子可能不会喜欢，所以为了更适合孩子的口味，适当的在抓饭里面添加一些生抽，去膻提鲜，味道相当不错哦。



5

再放泡好的大米，翻炒后放入水（水量是食材的1/2），水开后转小火炖煮40分钟后熄火即可。在炖煮的过程中可以依据口味入适当的盐、孜然粒、葡萄干。

鱿鱼花拌饭

越吃越像小馋猫



♥ ♥
 烹饪时间：10分钟
 准备时间：20分钟



每100克中含

鱿鱼的营养成分列表

成分名称	含量	成分名称	含量	成分名称	含量
能量	314千焦	蛋白质	17克	脂肪	0.8克
钙	43毫克	维生素A	16毫克	维生素E	0.94毫克
锌	1.36毫克	磷	60毫克	钾	16毫克