

My baby loves to eat

宝宝吃饭 不愁人:



聪明妈妈的创意美食

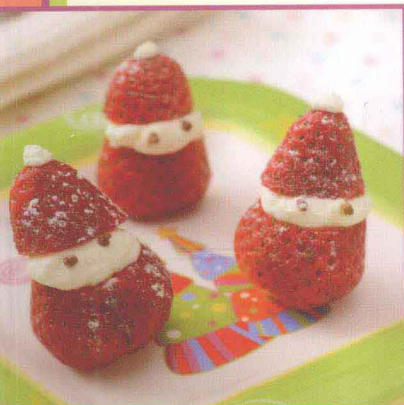
♥ live、love、laugh ♥



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

聪明妈妈的创意美食

面团妈妈 主编



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明妈妈的创意美食 / 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 978-7-5042-1977-0

I. ①聪… II. ①刘… III. ①婴幼儿—食谱 IV.

①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第197137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

聪明妈妈的创意美食

面团妈妈 主编



 新时代出版社
New Times Press

图书在版编目(CIP)数据

聪明妈妈的创意美食 / 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 978-7-5042-1977-0

I. ①聪… II. ①刘… III. ①婴幼儿—食谱 IV.

①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第197137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
2013.6.1



目录 CONTENTS



Part 1 百变米饭

- 12 ... 今天老虎在家哦！小老虎造型饭团
- 14 ... 一看到你就想笑！香肠蛋包饭
- 16 ... 爱吃萝卜爱吃菜：胡萝卜青菜饭卷
- 18 ... 又甜又糯又好看！八宝饭
- 20 ... 小小生活，有爱就好：五谷大虾饭团
- 22 ... 吃光光后我们出去玩吧！海苔五彩饭
- 24 ... 慢时光，好时光：三文治饭团
- 26 ... 小狗洗澡喽！鸡肉咖喱饭
- 28 ... 妈妈是厨房魔术师：培根海苔糍饭糕

- 30 ... 小泰迪熊，乖乖的！小熊寿司
- 32 ... 妙不可言的多重奏：杂粮炒饭
- 34 ... 总也吃不够：笋香牛肉炒米饭
- 36 ... 想起来都要流口水：意大利红烩饭
- 38 ... 嗯！就是这个味儿！奶酪焗饭
- 40 ... 肉肉，快来救驾！叉烧饭
- 42 ... 春游的时候，总给我争光：酱香油饭团

Part 2 面面俱到

- 46 ... 我是妈咪的小情人：紫薯玫瑰花馒头
- 48 ... 我像小猪一样懒乎乎：小猪豆沙包
- 50 ... 这只小刺猬的刺，软软的：小刺猬豆沙包
- 52 ... 幸福得像花儿一样：豆沙花包
- 54 ... 柳叶弯弯：酸菜柳叶蒸饺
- 56 ... 我要和阳光做游戏！向日葵蒸饺



58 … 红红的小元宝真可爱！**胡萝卜
元宝饺**

60 … 一轮弯弯的月牙：**彩色饺子DIY**

62 … 来自墨西哥的美味！**鸡肉卷饼**

64 … 简简单单却是大美味：**时蔬卷饼**

66 … 妈妈只要我吃两个：**彩椒猪肝
小窝头**

68 … 妈妈说还可以烤着吃哦！**南瓜
香肠卷**

70 … 笑起来甜甜的小酒窝：**小炒酒
窝面**

72 … 明天早上带给小伙伴：**糖果三
文治**

74 … 我是第一个吃螃蟹的人！**螃蟹
南瓜包**

76 … 妈妈做的比萨一级棒！**培根蘑
菇Pizza**

78 … 咬一口，就会流出来的甜味：
糖三角

80 … 再来一碗白米粥：**陕西肉夹馍**

82 … 炒疙瘩，还是炒猫耳朵？**什锦
炒疙瘩**

84 … 两头暴露了自己的馅料：**锅贴**

86 … 比潘多拉的盒子更吸引我：**韭
菜盒子**

88 … 外酥里嫩，还流汤的大肉包：
生煎包

90 … 就像一朵朵盛开的小花：**鲜肉
烧卖**

92 … 面疙瘩成了主角：**番茄鸡蛋疙
瘩汤**

94 … 最爱用牙签扎着吃！**炒米条**

96 … 在黄豆面里打滚儿的小驴：**驴
打滚**



Part 3

菜色可餐

- 100 ... 闪亮的圣诞树：五色炒鸡蛋
- 102 ... 喜气洋洋的红烩大虾
- 104 ... 一朵一朵太阳花：彩椒煎鸡蛋
- 106 ... 连小碗都可以吃掉！牛肉彩椒盅
- 108 ... 一朵一朵太阳花：我是肉圆花菜小王子
- 110 ... 快乐的笑脸：番茄牛肉土豆泥
- 112 ... 猪排超人，快到碗里来！炸猪排
- 114 ... 做一个有内涵的肉丸子：糯米珍珠丸子
- 116 ... 素菜吃出肉滋味：手撕杏鲍菇
- 118 ... 我最爱的超级下饭菜：黄油煎

杏鲍菇

- 120 ... 奖励给乖乖的好孩子：奶香紫薯泥
- 122 ... 原来山药不是药呀！甜玉米山药泥
- 124 ... 香菇做成的小小船：豆腐肉末酿香菇
- 126 ... 将肉肉裹在叶子里！包菜肉糜卷
- 128 ... 一个个可爱的小肉滚儿：培根金针菇卷
- 130 ... 妈妈说这道菜还叫时来运转：培根芦笋卷
- 132 ... 健康爱牙大虾来帮忙：翡翠虾仁包





baby food

聪明妈妈的创意美食

134 ... 妈妈蒸出绝世好滋味! 日本豆

腐蒸虾仁

136 ... 吃带鱼的绝招, 你知道吗? 黑

胡椒干煎带鱼

138 ... 我要变成小神童: 三文鱼炖

豆腐

140 ... 它不是一般的鸡蛋: 肉臊烘蛋

142 ... 换个造型, 感觉就是不一样!

蜂蜜棒棒翅

144 ... 妈妈的月亮肉: 咸蛋豆腐蒸

肉饼

Part 4

活泼小食

148 ... 健康开胃的小零嘴: 琼脂山

楂糕

150 ... 谁说胡萝卜不好吃的? 胡萝卜
小人

152 ... 真的满屋子飘香啊! 法香蒜蓉
烤吐司

154 ... 冰镇一下更美味! 水果小汤圆

156 ... 一天一个蛋, 健康又聪明! 鲜
贝蒸蛋羹

158 ... 妈妈说早餐很重要: 胡萝卜香
肠蛋饼

160 ... 饺子的七十二变: 鲜肉蛋饺

162 ... 三只小鸡, 叽叽叽! 可爱的鸡蛋

164 ... 我的能量早餐! 香蕉吐司卷

166 ... 稍息, 立正, 站好! 奶酪小丸子

168 ... 拒绝苦味, 但不拒绝苦瓜: 紫
薯苦瓜圈

170 ... 奶香四溢: 虾仁炒牛奶

172 ... 满肚子福气的福袋

174 ... 圣诞节常出没的魔鬼蛋: 牛油
果金枪鱼鸡蛋盅



- 176 ... 小香肠真是太可爱了! **章鱼香肠**
- 178 ... 是菜也是小零食: **蜜汁豆干**
- 180 ... 北海道, 我来啦! **章鱼烧**
- 182 ... 大牌闪亮登场了! **蜜汁叉烧肉**
- 184 ... 以零食的名义吃肉! **自制猪肉脯**
- 186 ... 不限量, 好不好? **酸菜香肠**
- 188 ... Happy Family Day——**培根金针菇卷**
- 190 ... 吃到这个就是周末啦! **番茄牛肉串**
- 192 ... 不限量, 好不好? **麻辣牛肉干**
- 194 ... 妈妈做的又干净又卫生! **烤羊肉串**
- 196 ... 可以举着吃的**锡纸烤羊棒骨**
- 198 ... 再看我, 再看我就把你吃掉!
彩椒鸡肉串
- 200 ... 做梦都是甜蜜蜜的: **蜜汁烤鸡翅**
- 202 ... 放凉了更好吃! **烤鱿鱼**



汤汤水水

- 206 ... 有汤喝, 有肉吃! **胡萝卜木耳炖鸡汤**
- 208 ... 用酸奶画个笑脸吧! **奶味胡萝卜汤**
- 210 ... 我最爱的早餐! **奶油口蘑汤**
- 212 ... 一口一个鹌鹑蛋! **鹌鹑蛋竹荪汤**
- 214 ... 多吃长高个儿! **芦笋浓汤**
- 216 ... 我是大力水手: **菠菜蛋汤**
- 218 ... 甜甜的, 真好喝: **银耳莲子羹**
- 220 ... 如何防治婴幼儿的便秘?
- 221 ... 婴幼儿腹泻发病的原因有哪些?
- 221 ... 喂养不当为何容易引起婴幼儿腹泻?
- 222 ... 婴幼儿腹泻会产生哪些危害?
- 222 ... 婴幼儿需要有哪些营养要素?
- 223 ... 婴幼儿的蛋白质生理需要量是多少?



my baby loves to eat





百变米饭



今天老虎在家哦!

小老虎造型饭团



面团妈妈小叮咛 最好选择用不粘锅以小火摊鸡蛋皮，这样保证不会失败哦!



<用料>

米饭……………1碗
鸡蛋……………1个
海苔……………1张



<调料>

盐……………1茶匙(5g)
植物油……………适量



<做法>



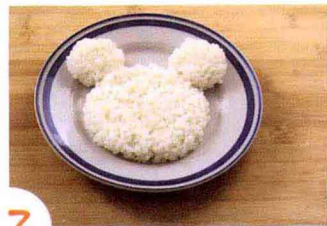
1

将鸡蛋打成蛋液，在油锅中摊成鸡蛋皮备用。



2

带上一次性手套，在米饭中加入少许盐搅拌均匀，将米饭捏成两大四小的六个饭团。



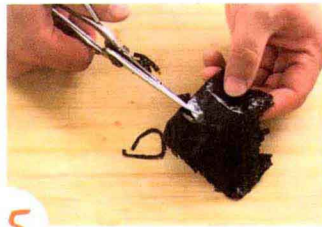
3

将大饭团按扁做成小老虎的头，将小饭团按扁，放在饭团上方的左右两侧，做小老虎的耳朵。



4

将鸡蛋皮盖在饭团上，切掉多余的外轮廓边挖去耳朵和嘴巴部分位置的蛋皮，留出部分白来。



5

将海苔用剪刀剪出小老虎的各种轮廓线（如图所示）。



6

将剪好的海苔贴在饭团上，进行适当修剪即可。多余的米饭和蛋皮可放在小老虎周围装饰用。



一看到你就想笑!

香肠蛋包饭



<用料>

鸡蛋·····	1个	胡萝卜·····	20g
洋葱·····	30g	米饭·····	1碗
香肠·····	30g		



<调料>

植物油·····	1汤匙(15毫升)
盐·····	3g
黑胡椒碎·····	2g
番茄沙司·····	1汤匙(15毫升)