

# 和孩子一起做饭

是最好的亲子游戏

Mini Cook食育生活工作室



特别收录

游戏贴纸  
营养排行榜

南海出版公司

LET'S COOK AND PLAY!

# 和孩子一起做饭 是最好的亲子游戏

Mini Cook食育生活工作室 著



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

和孩子一起做饭是最好的亲子游戏 / Mini Cook 食育生活工作室著. —海口:  
南海出版公司, 2016.8

ISBN 978-7-5442-8407-3

I. ①和… II. ①M… III. ①儿童教育—家庭教育  
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第144568号

著作权合同登记号 图字: 30-2016-013

小小厨房酷食育 / Mini Cook 食育生活工作室著

中文简体字版© 2016新经典文化股份有限公司

中文简体版由果力文化·漫游者文化事业股份有限公司授予新经典文化股份有限公司独家发行,  
非经书面同意, 不得以任何形式, 任意复制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

## 和孩子一起做饭是最好的亲子游戏

Mini Cook 食育生活工作室 著

出 版 南海出版公司 (0898)66568511  
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206  
发 行 新经典发行有限公司  
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com  
经 销 新华书店

责任编辑 侯明明  
特邀编辑 刘洁青  
装帧设计 朱琳  
内文制作 博远文化

印 刷 北京中科印刷有限公司  
开 本 880mm × 1230mm 1/32  
印 张 5.5  
字 数 90千  
版 次 2016年8月第1版  
印 次 2016年8月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5442-8407-3  
定 价 45.00元

版权所有, 侵权必究

如有印装质量问题, 请发邮件至 zhiliang@readinglife.com

# 目 录

自序 和孩子一起打开食育之门 .....	6
本书内容安排与使用说明 .....	8

## PART 1

### **食育篇** 理想的食育生活

第1章 为孩子开启新良食运动 理想的食育生活 .....	12
第2章 给孩子健康的生活饮食 设计亲子食谱的初衷 .....	20

## PART 2

### **食谱篇** Let's Cook and Play!

第3章 不只是美味之“健康成长” .....	26
<b>①</b> 小肚子不再痛 肠道健康好宝宝 .....	28
<b>1号餐·黄金南瓜小超人</b> .....	29
有机荔枝蜜拌梅干小番茄 香甜南瓜佐快乐小猪香米饭 苹果金果小米汤	
<b>MINI COOK DIARY ①</b> 让孩子当厨房小帮手! .....	36
<b>2号餐·百香果魔术师</b> .....	37
百香果风味坚果燕麦虾球 水果蜜汁肉有机米饭 新鲜百香果冰沙	
<b>GAME 1</b> 做饭的五感游戏之一 数一数 123 .....	44
<b>②</b> 我是健康小超人 增强免疫力不怕感冒 .....	46
<b>3号餐·菇菇百宝园</b> .....	47
三色野菇土豆浓汤 意式快乐猪菇菇炖饭 甜柚牛奶薄荷冰沙	

MINI COOK DIARY ② 亲子快乐做美味	54
4号餐·河蚬总动员	55
黄金河蚬丝瓜盅 七彩时蔬黑木耳爽口面 当爱玉遇上牛奶	
GAME 2 做饭的五感游戏之二 奇妙小乐器	62
<b>3 看见美丽世界 远离近视轻松明目</b>	64
5号餐·鲭鱼躲猫猫	65
味噌彩色萝卜柴鱼汤 盐焗鲭鱼土豆饼 菠萝牛奶冻	
MINI COOK DIARY ③ 放轻松，一起享受做饭过程！	72
6号餐·香橙庆丰年	73
酸甜橙汁烤鱼 菜瓜肉拌猫耳朵 薄荷香橙气泡饮	
GAME 3 做饭的五感游戏之三 我有好鼻子	80
<b>4 我是聪明小宝贝 聪明健脑长智慧</b>	82
7号餐·紫菜跳跳舞	83
跳跳柴鱼凉拌鸡蛋豆腐 紫菜鸡肉饭卷华尔兹 牛奶水果燕麦粥	
MINI COOK DIARY ④ 与食材做朋友，自然不挑食！	90
8号餐·鸡蛋缤纷乐	91
盐烤坚果鲑鱼松 缤纷彩蛋猪排盖饭 罗勒鲜果小船	
GAME 4 做饭的五感游戏之四 食物的造型艺术	98
<b>5 我不是小猴子 抵抗过敏不会痒</b>	100
9号餐·红苹果森林	101
海鲜蛤蜊茶碗蒸 苹果咖喱猪里脊拉面 枫糖烤苹果盅	
MINI COOK DIARY ⑤ 创造幸福的家庭回忆	108
10号餐·洋葱大游行	109
琥珀海洋葱汤 白皙皙鸡腿炖饭 薄荷番石榴猕猴桃汁	
GAME 5 做饭的五感游戏之五 食物的五彩世界	116
<b>6 长高小巨人 补充高钙好食物</b>	118
11号餐·豆腐小旅行	119
牛蒡蔬菜豆腐泥 咖喱鸡肉豆腐饭 豆腐麻糬	

MINI COOK DIARY 6 我家也有米其林创意厨师	126
12号餐·黑芝麻点点头	127
黑芝麻海带豆腐 黑芝麻什锦两面黄 黑芝麻水果奶酪	
GAME 6 做饭的五感游戏之六 厨房里的小丈量	134

## PART 3

### 准备篇 做饭的准备功课

第4章 厨房小旅行 认识厨房新朋友 安全轻松做饭菜	138
第5章 培养好习惯 做饭前后都是学习	142

## PART 4

### 营养篇 饮食均衡的幸福配方

第6章 认识真实的食物	148
全谷根茎类 / 豆鱼肉蛋类 / 低脂乳品类 / 蔬菜类 / 水果类 / 油脂与坚果种子类	
第7章 食材营养排行榜	162
① 高膳食纤维食材排行榜：膳食纤维食材排行榜 Top60	164
② 增强免疫力食材排行榜 1：维生素 C 食材排行榜 Top60	165
③ 增强免疫力食材排行榜 2：锌食材排行榜 Top60	167
④ 护眼食材排行榜 1：叶黄素食材排行榜 Top40	168
⑤ 护眼食材排行榜 2：维生素 E 食材排行榜 Top30	169
⑥ 护眼食材排行榜 3：DHA、EPA 食材排行榜 Top10	170
⑦ 健脑食材排行榜 1：花青素食材排行榜 Top10	171
⑧ 健脑食材排行榜 2：铁质食材排行榜 Top10	171
⑨ 高钙食材排行榜：钙质食材排行榜 Top60	172

LET'S COOK AND PLAY!

# 和孩子一起做饭 是最好的亲子游戏

Mini Cook食育生活工作室 著



南海出版公司

新经典文化股份有限公司

[www.readinglife.com](http://www.readinglife.com)

出品

# 目 录

自序 和孩子一起打开食育之门 .....	6
本书内容安排与使用说明 .....	8

## PART 1

### **食育篇** 理想的食育生活

第1章 为孩子开启新良食运动 理想的食育生活 .....	12
第2章 给孩子健康的生活饮食 设计亲子食谱的初衷 .....	20

## PART 2

### **食谱篇** Let's Cook and Play!

第3章 不只是美味之“健康成长” .....	26
① 小肚子不再痛 肠道健康好宝宝 .....	28
1号餐·黄金南瓜小超人 .....	29
有机荔枝蜜拌梅干小番茄 香甜南瓜佐快乐小猪香米饭 苹果金果小米汤	
MINI COOK DIARY ① 让孩子当厨房小帮手! .....	36
2号餐·百香果魔术师 .....	37
百香果风味坚果燕麦虾球 水果蜜汁肉有机米饭 新鲜百香果冰沙	
GAME 1 做饭的五感游戏之一 数一数 123 .....	44
② 我是健康小超人 增强免疫力不怕感冒 .....	46
3号餐·香菇百宝园 .....	47
三色野菇土豆浓汤 意式快乐猪香菇炖饭 甜柚牛奶薄荷冰沙	

MINI COOK DIARY ② 亲子快乐做美味	54
4号餐·河蚬总动员	55
黄金河蚬丝瓜盅 七彩时蔬黑木耳爽口面 当爱玉遇上牛奶	
GAME 2 做饭的五感游戏之二 奇妙小乐器	62
<b>3 看见美丽世界 远离近视轻松明目</b>	64
5号餐·鲭鱼躲猫猫	65
味噌彩色萝卜柴鱼汤 盐焗鲭鱼土豆饼 菠萝牛奶冻	
MINI COOK DIARY ③ 放轻松，一起享受做饭过程！	72
6号餐·香橙庆丰年	73
酸甜橙汁烤鱼 菜瓜肉拌猫耳朵 薄荷香橙气泡饮	
GAME 3 做饭的五感游戏之三 我有好鼻子	80
<b>4 我是聪明小宝贝 聪明健脑长智慧</b>	82
7号餐·紫菜跳跳舞	83
跳跳柴鱼凉拌鸡蛋豆腐 紫菜鸡肉饭卷华尔兹 牛奶水果燕麦粥	
MINI COOK DIARY ④ 与食材做朋友，自然不挑食！	90
8号餐·鸡蛋缤纷乐	91
盐烤坚果鲑鱼松 缤纷彩蛋猪排盖饭 罗勒鲜果小船	
GAME 4 做饭的五感游戏之四 食物的造型艺术	98
<b>5 我不是小猴子 抵抗过敏不会痒</b>	100
9号餐·红苹果森林	101
海鲜蛤蜊茶碗蒸 苹果咖喱猪里脊拉面 枫糖烤苹果盅	
MINI COOK DIARY ⑤ 创造幸福的家庭回忆	108
10号餐·洋葱大游行	109
琥珀海洋葱汤 白皙皙鸡腿炖饭 薄荷番石榴猕猴桃汁	
GAME 5 做饭的五感游戏之五 食物的五彩世界	116
<b>6 长高小巨人 补充高钙好食物</b>	118
11号餐·豆腐小旅行	119
牛蒡蔬菜豆腐泥 咖喱鸡肉豆腐饭 豆腐麻糬	

MINI COOK DIARY 6 我家也有米其林创意厨师.....	126
12号餐·黑芝麻点点头.....	127
黑芝麻海带豆腐 黑芝麻什锦两面黄 黑芝麻水果奶酪	
GAME 6 做饭的五感游戏之六 厨房里的小丈量.....	134

## PART 3

### 准备篇 做饭的准备功课

第4章 厨房小旅行 认识厨房新朋友 安全轻松做饭菜.....	138
第5章 培养好习惯 做饭前后都是学习.....	142

## PART 4

### 营养篇 饮食均衡的幸福配方

第6章 认识真实的食物.....	148
全谷根茎类 / 豆鱼肉蛋类 / 低脂乳品类 / 蔬菜类 / 水果类 / 油脂与坚果种子类	
第7章 食材营养排行榜.....	162
① 高膳食纤维食材排行榜：膳食纤维食材排行榜 Top60 .....	164
② 增强免疫力食材排行榜 1：维生素C 食材排行榜 Top60 .....	165
③ 增强免疫力食材排行榜 2：锌食材排行榜 Top60 .....	167
④ 护眼食材排行榜 1：叶黄素食材排行榜 Top40 .....	168
⑤ 护眼食材排行榜 2：维生素E 食材排行榜 Top30 .....	169
⑥ 护眼食材排行榜 3：DHA、EPA 食材排行榜 Top10 .....	170
⑦ 健脑食材排行榜 1：花青素食材排行榜 Top10 .....	171
⑧ 健脑食材排行榜 2：铁质食材排行榜 Top10 .....	171
⑨ 高钙食材排行榜：钙质食材排行榜 Top60 .....	172

# 自序

## 和孩子一起打开食育之门

“食育”（Food Education）是什么？为什么英国名厨杰米·奥利弗呼吁全世界重视孩子的饮食教育？营养学家也主张“食物就是力量，饮食可以改变世界”。当全世界都在关注饮食这件事时，饮食教育究竟是学校，还是个人的事？

我们想为孩子的饮食教育做点事，有趣的、好玩的、轻松的、有用的、有想法的。如何开启儿童饮食教育的大门？怎样传递“食育”的理念？一间小小的厨房如何开始“食育”？“食育”究竟是什么？在家也能陪伴孩子开展饮食教育吗？本书将回答这些问题。

### Let's cook & play

这本书要分享的是带着孩子一起做饭的经验：在游戏中让孩子亲近食物，了解食物对身体健康的影响，认识当地食材，分享亲手做出的美味，以及亲子共学的过程。轻松易读的食材营养信息，简单清楚的操作步骤，这本书像一个饮食生活的实验站，从产地到餐桌，让孩子体验动手做饭的乐趣，培养起孩子关心饮食的生活态度。当厨房变成游乐场，做饭就是最好玩的游戏。

## 健康是孩子最好的礼物

我们相信有关身体健康的食物营养知识，可以自然地融入做饭过程中，不需要死记硬背六大类营养食物是什么。当孩子实际造访农场菜园、体验农事活动，接触土壤、观察作物的生长，自然就懂得什么是“新鲜”，什么叫“自然”，应该如何对待“好”食物。

“健康、快乐地成长”是孩子最好的礼物。带着孩子一起做饭吧，从设计菜单、采购食材、烹调制作到收拾清洁，每一次都是亲子互动的好机会。即便只是简单的清洗蔬菜，把胡萝卜切成歪歪斜斜的小丁小块，在孩子心里都是美好的记忆，留下家人陪伴的幸福滋味。

饮食教育最终其实是一种生活教育，学会珍惜与分享食物，传递一种健康的生活态度，享受与家人的幸福互动。

这本书没有教条式的理论，我们用最简单、便捷的方式，让大家轻松理解“食育”的内涵，从三餐中自然传递饮食教育的内容。

培养孩子选择好食物的能力，就从和孩子一起做饭开始。带着孩子开展一场小小的饮食革命吧！

家是最好的食育小学堂，厨房就是教室，爸妈就是最好的老师！



## 营养篇

营养素名称、介绍与每日建议摄取量

代表性食物总览



九大排行榜名称

膳食纤维含量排行榜 (TOP10)			维生素C含量排行榜 (TOP10)			锌含量排行榜 (TOP10)			叶黄素含量排行榜 (TOP10)			维生素E含量排行榜 (TOP10)			DHA含量排行榜 (TOP10)			EPA含量排行榜 (TOP10)			花青素含量排行榜 (TOP10)			铁含量排行榜 (TOP10)			钙含量排行榜 (TOP10)		
排名	食物名称	每100g含量 (mg)	排名	食物名称	每100g含量 (mg)	排名	食物名称	每100g含量 (mg)	排名	食物名称	每100g含量 (μg)	排名	食物名称	每100g含量 (mg)	排名	食物名称	每100g含量 (mg)	排名	食物名称	每100g含量 (mg)	排名	食物名称	每100g含量 (mg)	排名	食物名称	每100g含量 (mg)	排名	食物名称	每100g含量 (mg)
1	燕麦	12.9	31	西瓜	7	41	核桃	2.7	1	菠菜	200	11	葵花籽	5.5	19	核桃	2.7	11	核桃	2.7	11	核桃	2.7	11	核桃	2.7	11	核桃	2.7
2	干海带	28.4	32	开心果	7	42	山核桃	2.3	2	猕猴桃	160.9	12	榛子	5.2	20	榛子	2.7	12	榛子	2.7	12	榛子	2.7	12	榛子	2.7	12	榛子	2.7
3	荞麦	24.2	33	坚果	6.9	43	腰果	2.2	3	橙子	80	13	杏仁	4.7	21	杏仁	2.7	13	杏仁	2.7	13	杏仁	2.7	13	杏仁	2.7	13	杏仁	2.7
4	藜麦	16.1	34	水蜜桃	5.7	44	巴西坚果	2.1	4	葡萄柚	60	14	核桃	2.7	22	核桃	2.7	14	核桃	2.7	14	核桃	2.7	14	核桃	2.7	14	核桃	2.7
5	荞麦	16.0	35	水蜜桃	5.2	45	澳洲坚果	2.0	5	橙子	50	15	核桃	2.7	23	核桃	2.7	15	核桃	2.7	15	核桃	2.7	15	核桃	2.7	15	核桃	2.7
6	花生(壳)	11	36	椰子	4.1	46	椰子	1.9	6	橙子	40	16	核桃	2.7	24	核桃	2.7	16	核桃	2.7	16	核桃	2.7	16	核桃	2.7	16	核桃	2.7
7	荞麦	8.9	37	腰果(干)	3.5	47	腰果	1.8	7	猕猴桃	40	17	核桃	2.7	25	核桃	2.7	17	核桃	2.7	17	核桃	2.7	17	核桃	2.7	17	核桃	2.7
8	干豌豆	8.1	38	葡萄柚	3.4	48	腰果	1.8	8	猕猴桃	40	18	核桃	2.7	26	核桃	2.7	18	核桃	2.7	18	核桃	2.7	18	核桃	2.7	18	核桃	2.7
9	荞麦	7.9	39	猕猴桃	3.2	49	腰果	1.8	9	猕猴桃	40	19	核桃	2.7	27	核桃	2.7	19	核桃	2.7	19	核桃	2.7	19	核桃	2.7	19	核桃	2.7
10	荞麦	7.5	40	椰子	2.7	50	腰果	1.8	10	猕猴桃	40	20	核桃	2.7	28	核桃	2.7	20	核桃	2.7	20	核桃	2.7	20	核桃	2.7	20	核桃	2.7

食材排行榜，重要营养素含量

本书用图示带着孩子认识六大类营养食物。采购与制作的前后，都可以让孩子在图里找一找，我们平时熟悉的食物在哪里？它们跟哪些是同一家族的？

书中用表格将膳食纤维、维生素C、锌、叶黄素、维生素E、DHA、EPA、花青素、铁、钙等九大营养素，按每100g的含量高低，制作成食材营养排行榜。

食材营养排行榜除了让我们认识日常食材的营养素特点，还能更方便快速地查询什么食物膳食纤维含量最高，最能增强免疫力，最能健脑、明目与补充铁质、钙质。



