让孩子爱上吃饭

饭团·三明治·便当全图解

60款有爱有趣的儿童食谱



恒星璀璨 著

安心的天然食材，不怕孩子过敏
将平淡的食物变成美味营养的造型
让你与宝贝一同享受吃饭的乐趣

全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

让孩子爱上吃饭

饭团·三明治·便当全图解

恒星璀璨 著

化学工业出版社
·北京·

60 款好吃好玩又营养的儿童餐。各种可爱的小动物、童话里的小人物、萌系十足的造型、应景的节日主题……每一次都是满满的惊喜！用蔬菜做配菜，制作出花样造型，让孩子在不知不觉中摄入蔬菜中的营养。饭团、三明治、便当，即使是再挑食的孩子，也会爱上吃饭。每一道料理都详细介绍了所需材料、制作方法和清晰明了的步骤图，即使是新手妈妈也能一次上手。做出视觉与味觉双重享受的美味料理。

图书在版编目（CIP）数据

让孩子爱上吃饭：饭团・三明治・便当全图解 / 恒星璀璨著 . — 北京：
化学工业出版社 , 2017.10
ISBN 978-7-122-30393-6
Ⅰ. ①让… Ⅱ . ①恒… Ⅲ . ①儿童 - 食谱 - 图解 Ⅳ . ① TS972.162-64
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 191148 号

责任编辑：马冰初　李锦侠　　装帧设计：子鹏语衣
责任校对：边　涛

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印　装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 10　字数 300 千字　2018 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686)　售后服务：010-64518899
网　址：http://www.cip.com.cn
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定　价：39.80 元

版权所有　违者必究



前　言

新妈妈们总会为小宝宝的到来而感到万分高兴，可是这么一个乖巧可爱的宝宝如何让他健康成长却成了全家都关心的主题。生活忙碌不堪的你，是否每天都因为宝宝吃什么最营养健康而头疼？宝宝的一举一动都时刻牵动着你的心。

新手妈妈们不会厨艺不要紧，最重要的是拥有一颗爱护宝宝的心，记住每天与宝宝一起看到的动画形象以及可爱的小动物，把它们运用到营养丰富的食物中，给宝宝来个精彩的视觉以及味觉的盛宴吧！白白胖胖的米饭也许不能博得宝宝的喝彩，但如果将它们当作“橡皮泥”来对待，你会发现这些千变万化的造型能引起宝宝的兴趣以及食欲，并且使宝宝的想象力也得到提升。除了中式便当，西式餐点你是否也想给宝宝尝试一下呢？如何改变西式餐点的高热量以及烹饪手法，让宝宝不仅能够进行舌尖上的旅行，同时也能适应他们脆弱的肠胃？不必为了这些再伤脑筋，只需准备好奶酪、意大利面等食材，参考本书就能知晓。

除了精致的宝宝便当、宝宝西餐，还有给他们的爱的奖励。当宝宝们学会一个新词语或做好一件小事情时，不必再用那些富含添加剂的零食奖励他们，而是自己动手制作小饼干、小糕点来对他们加以鼓励，赢得宝宝们的欢心，这样也能让他们知道甚至学会去处理好每一件事情，激发宝宝们学习新事物的热情，也为你们之间感情的建立拉近距离。

宝宝食欲不振、吃起饭来特别心不在焉，甚至出现厌食……这些状况是不是让你措手不及并且担心不已？相信有了这本书的帮忙，你再也不必担心这些扰人的小问题，让宝宝随着你厨艺的增进健康成长吧！



需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录
CONTENTS



Chapter 1
宝宝餐入门
妈妈用爱开启料理之门

自制宝宝餐的 4 个理由 / 002
自制宝宝餐的 5 个原则 / 003
制作宝宝餐必备的省力工具 / 004
为宝宝制作健康酱汁 / 006
怎样搭配营养均衡的便当 / 009
最安全的宝宝餐用油 / 010
宝宝用餐小窍门 / 011

Chapter 2
爱的小饭团
造型各异充满爱的结晶

饭团姐妹 / 014
蝴蝶幸运草饭团 / 016
小鸡饭团 / 018
米奇米妮雪糕饭团 / 020
娃娃饭团 / 022
小熊蜜蜂饭团 / 024



Chapter 3
可爱小便当
画面感十足的营养便当

可妮兔便当 / 028
篮球便当 / 030
花形蛋包饭便当 / 032
花朵便当 / 034
海贼王便当 / 036
钢琴便当 / 038
牛郎织女便当 / 040
小猫小兔吐司便当 / 042
熊猫便当 / 044
小花便当 / 046
小狗肉末饭 / 048
晴天娃娃便当 / 050
小兔蛋包饭 / 052




Chapter 4
创意小料理
宝宝最爱的创意料理





可乐饼 / 056
黑椒土豆熊 / 058
轻松熊汤圆 / 060
圣诞树杯子蛋糕 / 062
企鹅鸡蛋 / 064
猪脸袖珍汉堡 / 066
熊猫抹茶布丁 / 068
小猪杯子蛋糕 / 070
甜甜圈一家 / 072
意面女孩 / 074
熊猫泡温泉 / 076
小象芝麻酥 / 078
星之卡比鸡蛋杯 / 080
长辫子火腿 / 082

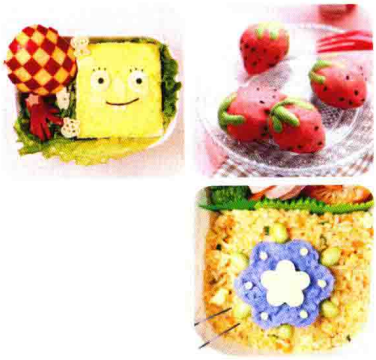


足球大米汉堡 / 084
小白兔糯米糍 / 086
云朵棉花糖 / 088
幸运草蛋糕卷 / 090
小熊棒棒糖三明治 / 092
海豹烧果子 /094
狗爪馒头汉堡 / 096
大黄鸭咖喱饭 / 098
彩椒煎蛋 /100

Chapter 5

超萌小面点

会呼吸的健康饱腹美味



玻璃饼干花环 / 104
玫瑰花曲奇 / 106
南瓜饼 / 108
小鬼魂蛋白霜饼干 / 110
戚风蛋糕 / 112
樱花糖霜饼干 /114
举旗小人饼干 / 116
草莓馒头 / 118
馒头人包子 /120
蜗牛红豆包 / 122




乌龟菠萝包 / 124
小鸡肉松面包 / 126
热气球吐司 / 128
糖果吐司卷 / 130
蘑菇吐司杯 / 132
烟花吐司 /134
海绵宝宝吐司 / 136
小黄人窝窝头 / 138

Chapter 6

爱的小叮咛

宝宝餐的安全把关

不利于宝宝脑部发育的饮食习惯 / 142
父母易犯的错误喂养方式 / 144
宝宝的食物禁忌要谨记 / 146
宝宝需要培养的健康饮食习惯 / 150





Chapter 1

宝宝餐入门

妈妈用爱开启料理之门

自制宝宝餐的 4 个理由，赋予你超强的行动力，从食材准备到制作便当的工具都贴心为你一一罗列，再加上诱人的酱汁调配，帮你做到烹饪零失误。初当妈妈别紧张，只要用爱就能开启料理之门！



自制宝宝餐的 4 个理由

快食文化无处不在地侵入我们快节奏的生活，就算是有宝宝的家庭有时也会图方便地带着宝宝一起吃外卖，这是非常不利于宝宝健康成长的。

理由 1：安全第一，健康最重要

随着经济的发展，饮食健康得到了大家的高度关注。自制宝宝餐的好处一是能够最大限度地降低不新鲜的食物对宝宝身体的伤害，不会用料来历不明，甚至用变质食材；二是能够根据宝宝自身的发育需求，制作出最适合他们的菜谱，营养更全面、更合理，为宝宝的健康成长保驾护航。

理由 2：增近与宝宝之间的感情

妈妈亲手为宝宝制作的宝宝餐更能体现妈妈对宝宝的爱，用心去制作他们喜欢的造型，又搭配出最适合他们的食谱，这样一来不仅营养全面，还能与宝宝有更多的互动。他们会感受到你浓浓的爱意，同时还能享受到造型可爱、营养丰富的美味食物，这也是他们更爱你的原因。

理由 3：节省时间

周末如果带宝宝到游乐园玩耍，自带便当或者小点心能节省很多时间。游乐园提供的大多是快餐或是油炸食品，不仅对宝宝身体不利，排队点餐的队伍也会让饿了的宝宝焦虑不安。所以去游乐园或是野外郊游自备便当或者饱腹食品，既卫生又安全，而且省心省力，让宝宝能有更多的时间玩耍。

理由 4：即做即吃，营养不流失

市面上的快餐或者小零食都是提前制作好销售的。这样一来，中间相隔的时间就会让食物的营养严重流失，如果一些不良商贩把几天前没卖完的食物再拿出来卖，这样不仅没有营养，还会让宝宝有肠胃不适的危险。零食则是使用了很多添加剂制作而成的，自制手工小点心不仅方便携带，而且毫无添加剂，更利于宝宝的健康成长。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

自制宝宝餐的 5 个原则

原则 1：食材新鲜

制作宝宝餐的初衷就是为了健康，新鲜的食材营养流失得最少；妈妈们不能为了省事把一周的食材都买好放到冰箱里，这样就不能达到宝宝餐的营养标准了。特别是鱼肉和虾，一定要保证是活鱼活虾，鱼肉最好先剔除鱼刺鱼骨再制作成料理，让宝宝吃得更安全。

原则 2：根据宝宝年龄制作

宝宝每个年龄阶段要求的食物大小以及软硬程度不同，2 ～ 3 岁的宝宝咀嚼能力不如 5 岁以上的小孩，所以在制作宝宝餐时，鱼肉、鸡肉可以切成丁，而猪肉要切成肉末再制作佳肴，让宝宝吃得更安全，也更容易消化，不会造成咀嚼上的负担。

原则 3：严格把控调味料

妈妈在放盐、糖、酱油等调料时一定要酌情处理，千万不要多放，并且味精和鸡精这类调味品最好不放。不要按你的口味给宝宝做菜，因为宝宝的肠胃功能相对较弱，制作的菜肴口味清淡自然些更适合他们的肠胃，更利于营养的消化吸收。

原则 4：掌握好火候

除了要注意调味料的用量以外，也要注意掌握好做饭的火候。妈妈们不要把宝宝的肠胃和牙齿想得过于脆弱，把所有的食物都延长时间去煮烂，这样不但损失了营养，也不利于宝宝牙齿的发育和咀嚼能力的锻炼。有些蔬菜只要煮熟即可，以免营养流失。

原则 5：注重色、香、味、形

宝宝的口味不同于成人，有点儿挑剔，有点儿娇惯，也十分敏感。所以在制作宝宝餐时，要特别注重色、香、味、形，多做些小动物或者卡通人物形象的食物，不仅在吃的时候能够促进宝宝食欲，同时也能锻炼宝宝的想象力、认知力以及创造力。

制作宝宝餐必备的省力工具



宝宝食物专用剪刀，采用钝口设计，ABS 食用级材质，安全无毒不易滋生细菌，而且也不会弄伤宝宝的小手。



料理机绝对是制作宝宝餐的必备工具，它集打豆浆、磨干粉、榨果汁、打肉馅、刨冰等众多功能于一体，使用和清洗都非常方便。

简易的蔬果切割器能够轻松地将水果切割成小块，更加方便宝宝进食。安全的宽手柄防护措施不用担心会伤到手指。





电动搅拌棒让你轻松准备汤、米糊等食物，外形轻巧，动力十足，能够充分将食物成分混合，电动搅拌棒小巧且易于清洗，使用起来很方便。



各种图案的压花器可以帮助你将食物快速制作出各种可爱的卡通图案，用于装饰便当或是饭团是非常不错的选择，是妈妈们省时省力的小帮手。

宝宝餐碗倾斜的设计非常符合人体工程学，更加方便宝宝自己进食。宽大边缘设计可以让宝宝很容易地将它拿起，也不用担心宝宝被食物烫到。

食物研磨器可以轻而易举地将煮好的蔬菜或者水果捣碎成泥，用它制作肉丸或者土豆泥是最方便的，这种简单实用的小工具，能让你的厨艺增长不少。





如果你觉得米饭又黏又不成形，制作饭团非常费力，那么饭团模具就是妈妈们制作饭团的小神器，让你不费吹灰之力就能做出宝宝最爱的饭团造型。

为宝宝制作健康酱汁

宝宝吃的东西往往口味比较清淡，所以妈妈们都会尽量不放盐、糖等调味品，但对于宝宝而言，寡淡的食物会削减他们对食物的兴趣，所以不妨制作几款健康的酱汁，与宝宝餐搭配着吃。

沙拉酱

沙拉酱是一种百搭酱，在各式烹饪中都经常会用到，比起从超市购买的沙拉酱，自己在家做的不但新鲜，而且更加绿色健康，符合宝宝们的成长要求。



主料： 鸡蛋（取蛋黄）1 个。
配料： 植物油 225g，白醋 25g，糖粉 25g。
做法： 1. 鸡蛋黄中加入糖粉，用打蛋器打至颜色变淡。
2. 用汤匙一边加植物油一边继续用打蛋器打发。
3. 打到变成浓稠状时，慢慢加入白醋，继续打发。
4. 直到油和白醋加完，打发至米白色就完成了。

Tips 1. 将白醋换成等量的新鲜柠檬汁，可以使做出来的沙拉酱充满柠檬的清新香味。
2. 最后一次加入白醋时，先看一下沙拉酱的浓稠程度，白醋不一定要全部加完，可依据个人口味调整。

番茄酱

番茄酱酸酸甜甜的，非常受宝宝们的喜爱。它也是面包和煎饼的最佳伴侣，番茄还具有健胃消食的作用，能让宝宝爱上吃饭，而且材料便宜，制作方法也很简单。



主料： 番茄 3 个。
配料： 白糖 15g，淀粉 2g。
做法： 1. 用刀在番茄上划个十字，用开水烫一下，剥掉外皮。
2. 将番茄肉切成小粒，放入搅拌机里打成泥状。
3. 将番茄泥倒入煮锅中，用小火慢慢煮开。
4. 加入白糖和淀粉，边煮边搅拌，直至浓稠。

Tips 1. 熬番茄酱的锅可以是不锈钢锅、电饭锅或者砂锅等，但是不能使用铁锅。
2. 白糖是天然的防腐剂，加入的白糖越多，番茄酱的保质期越长。

鸡肉蘑菇酱

鸡肉蘑菇酱用来拌面条，不仅好吃、富有营养，而且制作起来非常方便，也可以用鸡肉蘑菇酱搭配一些白灼的蔬菜，让宝宝们的便当味道更鲜美。



主料： 鸡腿肉 100g，香菇 10 朵。
配料： 鲜奶油 50g，淀粉 20g，盐 1 匙。
做法： 1. 将香菇和鸡腿肉用开水焯过之后切丁备用。
2. 将香菇丁和鸡腿肉丁放入料理机打成泥状。
3. 将泥酱 1:1 兑水倒入锅中，加入淀粉和盐熬煮。
4. 用小火慢炖至浓稠，最后加入鲜奶油拌匀即可。

Tips 1. 可依据宝宝的喜好在出锅前加入少量芝麻和孜然，味道更佳。
2. 若没有新鲜的香菇，用干香菇泡发使用效果也一样。

什锦果酱

市售的果酱虽然可以保存较长时间，但里面的添加剂对于宝宝来说实在是有百害而无一利的。自制的果酱健康新鲜，更具风味，如果你是个聪明的妈妈，相信你一定会选择自制果酱搭配三明治给宝宝食用。



主料： 苹果 1 个， 橘子 1 个、梨 1 个。
配料： 淀粉 20g，白糖 50g。
做法： 1. 将苹果、橘子和梨去皮后切成小丁。
2. 放入白糖与水果丁拌匀，静置 30 分钟释放果胶。
3. 将食材倒入煮锅里，兑入适量开水慢火熬煮。
4. 加入淀粉熬煮至果酱变得浓稠，关火凉凉。

Tips 1. 可根据个人喜好选择多种水果搭配，调制出自己喜欢的口味。
2. 用料理机打碎果粒，可以节省熬煮的时间。

蛋黄酱

蛋黄酱里含有较多的油，自己制作可以保证用油安全，让宝宝的肠胃更健康。蛋黄酱还可以用来做浓汤，能做出法式大餐的感觉。

主料： 鸡蛋（取蛋黄）1个。
配料： 白糖25g，橄榄油10g，食盐1/2匙，白醋15g。
做法： 1. 鸡蛋黄中加入白糖，用打蛋器搅拌均匀。
2. 一边用打蛋器打发一边慢慢加入橄榄油。
3. 打至浓稠时慢慢加入白醋继续打发。
4. 最后加入少许食盐，让甜度更明显。



Tips 1. 这是基本的蛋黄酱的做法，若再加入酸黄瓜粒、番茄酱就成了千岛酱。
2. 未食用完的蛋黄酱装入密封罐中放入冰箱可以保存1周，最好尽快食用。

咖喱酱

咖喱酱采用大量的香料，食材丰富，集所有精华于一体，与清淡的海鲜、白切鸡或是素菜都很搭配，也是宝宝便当和饭团里的百搭酱料之一。

主料： 咖喱粉250g。
配料： 胡萝卜1根，洋葱1/2个，土豆1个，虾仁50g，椰浆30ml。
做法： 1. 将胡萝卜、洋葱、土豆切块，和虾仁一起入锅翻炒。
2. 加入适量的水，盖过食材即可，再加入椰浆。
3. 放入咖喱粉，搅拌均匀后盖上锅盖焖煮10分钟。
4. 打开锅盖，让多余的水分蒸发，煮至浓稠即可。



Tips 1. 汤汁不要收得太浓，否则冷却后会变硬，不方便拌食。
2. 咖喱粉中本身含有一定的盐分，所以不必再加盐。

需要全本请访问 www.ertongbook.com