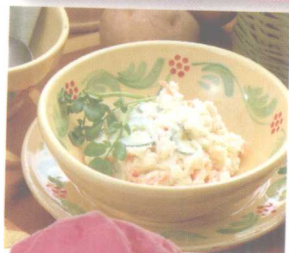




# 儿童

# 聪明营养食谱

吃出聪明 · 吃出健康



改变体质、聪明发育  
从吃“对的食物”开始  
好体质，好活力，好脑力  
赢在营养健康餐  
均衡美味，做菜好技巧  
让孩子爱上吃饭！

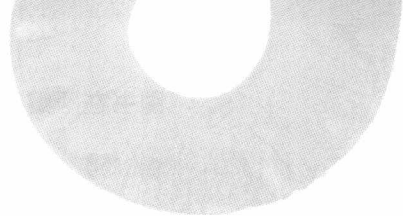
爱，就是照顾好  
孩子的胃

*Food  
and Health*

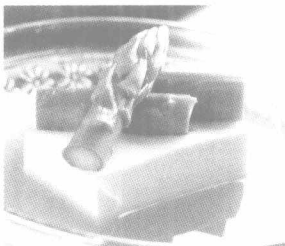
唐芩◎著



重庆出版集团  
重庆出版社



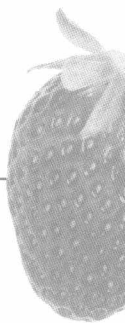
# 儿童 聪明营养食谱



*Food*

唐苓◎著

*and Health*



重庆出版集团  重庆出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

儿童聪明营养食谱/唐岑著. —重庆: 重庆出版社, 2009. 6

(完美妈妈百分百·宝宝饮食)

ISBN 978-7-229-00537-5

I. 儿… II. 唐… III. 儿童—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第040549号

本书中文繁体字版由大吉出版股份有限公司于2007年3月出版, 今授权重庆出版集团·重庆出版社在大陆地区独家出版发行其中文简体版本。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

ALL RIGHTS RESERVED  
版贸核渝字 (2008) 第74号

项目合作: 锐拓传媒copyright@rightol.com

## 儿童聪明营养食谱 ERTONG CONGMING YINGYANG SHIPU

唐岑著

出版人: 罗小卫

责任编辑: 周北川 李子

责任校对: 李小君



重庆出版集团  
重庆出版社 出版

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆现代彩色书报印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32 印张: 7.75 字数: 129千

2009年6月第1版 2009年6月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-229-00537-5

定价: 19.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 前言

# 爱孩子，就让他吃优质食物

## 为宝贝的小嘴把关

孩子，是父母的心头肉、永远的宝贝。家庭中有了小宝贝呱呱落地之后，每个父母的心，就与孩子紧紧相系着；每天呵护着孩子的温饱，期盼他们能一天天地健康长大。望子成龙、望女成凤的心情，从母乳的哺育、奶粉的选择、细心学做辅食开始，一点一滴地累积着。

所谓“病从口入，福也从口入”，食物，是每个孩子身体健康的基础。虽然先天的遗传基因对孩子的相貌特征



与初期的体质有一定的影响，但经过营养学的研究，后天给予孩子正确的营养饮食，更能让孩子顺利地成长发育、拥有好体格；即使原本体质不佳，也能通过营养饮食获得改善，使抗病能力大大提升。所以，“吃”是一件非常重要的事。尤其现今环境污染严重，在病



毒充斥的情况下，为人父母者，对孩子吃下肚里的每一口食物，都必须严加把关，不能不慎重。

许多让孩子开心却未必有益的食物，都出现在学校里。孩子上幼儿园之后，学校老师常会给孩子糖吃当做奖品；上小学以后的孩子更会自己去商店购买零食。举凡饼干、蜜饯、糕点、碳酸饮料、人工调味品、色素与防腐剂、油炸物等，在父母亲监管不到的时候，就会陆续进入孩子的肚子。

身为父母，除了要经常劝告、提醒孩子远离劣质零食，在家里，更不能只顾讨孩子欢心而给予更多零食。应该尽量给孩子有益于健康和成长发育的食物，这才是真正的爱、真正的关心。

## 从吃“对的食物”开始

现代物质丰沛，食材种类繁多且不虞匮乏，几乎每个家庭都供应得起孩子成长的营养所需，如热量、蛋白质、各种维生素、矿物质等营养素。通过摄取多样化的新鲜蔬菜、鱼肉、海鲜、牛、羊、猪、鸡等肉类以及鸡蛋、奶类、五谷、水果等不同食物中所含的营养素，对孩童身体的成长发育各有贡献。均衡、多样化地摄取，更能使各种营养素之间相互协调，增进吸收效果与代谢作用。

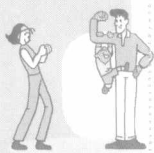
父母若能从小培养孩子正确的饮食习惯，给予孩子优质且适量的食物，就能有效促进孩子的发育成长、增强孩子的免疫功能；对一些在学校、公共场所经常容易交互感染的传染疾病，孩子也会有更好的抵抗力。即使是先天过敏体质的孩子，也能经由适当的饮食调理而脱胎换骨，获得很大的改善。

孩子能天天活力充沛、健康快乐、聪明灵活，是全天下父母亲最大的安慰与喜悦。有些优质的食材，能增强孩子的学习力与记忆力，帮助孩子在求学过程中轻松理解、有效率地学习，减少困惑与跟不上程度的窘况。

### 新鲜食材优质取材 清爽调味简单烹调

即使现代双薪家庭父母工作非常忙碌，但最好也能为了孩子抽空亲自下厨。其实烹调对孩子有益的食物并不费事，新鲜的水果、烫煮或清蒸的蔬菜、肉类，按下电饭锅就能搞定的番薯五谷米饭或是集合多种蔬菜、番茄、玉米、肉片、豆腐等一起炖煮的营养火锅，都是烹调方便的料理菜式。

切记：粗茶淡饭最有益健康，高温油炸、烧烤和过于精制的食物，不仅准备过程很费时，事后清理厨房锅炉也非常费事；最重要的是，对孩子的健康往往弊多于利。



## 儿童营养 聪明食谱

重视养生的父母，可以用同样的道理来照护孩子的三餐；如果您过去一直忽略自己的健康，从今天起，也可以藉由帮孩子准备健康食物，跟着孩子一起调养身体、获得健康活力。

本书提供一些实用的健康饮食观点以及近百道适合孩童、容易变化的食谱，加上诱导孩子食欲、不偏食的技巧。只要增加分量，这些健康餐也同样适合父母亲一起食用。

希望本书能够帮助爱孩子的父母们在准备餐点时有更多灵感，天天开心地下厨做菜；也祝福每个家庭都能培育出健康、活泼又聪明的好孩子。孩子的健康，才是家庭幸福最重要的基础喔！

作者谨识



前言 爱孩子，就让他吃优质食物.....1

## Part 1 成长发育、益智健脑的饮食好观念

### 一、现代家庭的餐饮现象

#### 1. 小心，“外卖”正在喂养你的孩子

(1) 三餐外食的危机.....2

(2) 爱心下厨，营养与亲情双赢.....5

#### 2. 营养均衡，优选质量好餐食

(1) 宝贝的未来赢在吃的质量.....6

(2) 促进成长发育的五大类营养来源.....9

(3) 养分小兵大集合.....11

#### 3. 餐间穿插的健康点心

(1) 符合营养健康原则.....27

(2) 避免给孩子吃的食物.....28

### 二、让孩子喜欢吃饭的技巧Q&A

#### 1. 妥当处理食材，妈咪轻松、宝贝健康

(1) 提前准备，省时快速有技巧.....30

(2) 食物应有适当的大小与软硬.....31

(3) 调味简单，清淡原味.....32

(4) 造型多变化，可爱讨喜.....33

(5) 孩子不爱吃的食材大变身..... 34

## 2. 温馨攻势得欢心

(1) 下厨去，具体表现父母爱..... 36

(2) 让孩子有参与感，一起来设计菜单吧..... 36

(3) 选一副孩子喜欢的餐具..... 37

(4) 营造轻松快乐的用餐气氛..... 38

(5) 饭后让孩子轻松一下..... 39

## 3. 养成规律，食欲好，活力旺

(1) 专心吃饭，不做其他事..... 40

(2) 定时定量，规律有节制..... 41

(3) 不偏食的好习惯..... 42

(4) 减少零食，养好胃口吃正餐..... 43

## 4. 特殊情况巧处理

(1) 孩子没有胃口的时候，该勉强吃吗？..... 44

(2) 孩子生病时，饮食弹性调整..... 46

(3) 不吃肉的孩子健康吗？..... 49

(4) 孩子适合冰冷饮食吗？..... 49

# Part 2 聪明健康餐，美味变、变、变

## 一 活力营养粥与饭

亲子猪排饭..... 52

南瓜咖喱嫩鸡饭..... 54

鲑鱼洋葱蛋炒饭.....	56
黄瓜鱼松肉臊饭.....	58
鸡肉山药营养粥.....	60
莲子芋头麦片粥.....	62
鲜虾番茄蛋包饭.....	64
椒盐香酥鲑鱼饭.....	66
奶酪甜椒煎饭饼.....	68
和风造型小饭团.....	70
鲔鱼海苔寿司卷.....	72
香菇瘦肉粥.....	74
鲑鱼花椰奶炖饭.....	76
枸杞山药炖鸡粥.....	78
甜椒豌豆蛋炒饭.....	80
意式香料海鲜炖饭.....	82

## 二 宝贝今天想吃面

蘑菇意大利肉酱面.....	84
蔬菜奶油焗通心面.....	86
海陆什锦乌龙面.....	88
鲜鱼蚵仔面.....	90
鳕鱼花椰煎面饼.....	92
荷包蛋鸡丝面.....	94
羊肉茼蒿河粉.....	96
鳕鱼四季豆馄饨.....	98
牛筋番茄面疙瘩.....	100

野蔬豆奶细面.....	102
木耳肉丝炒乌龙面.....	104
油葱酥韭菜米苔目.....	106
豆瓣肉酱拌面.....	108

### 三 高钙高纤蔬肉汤

什锦蔬菜汤.....	110
牛腩马铃薯炖汤.....	112
萝卜鲜菇丸子汤.....	114
菠菜海鲜羹汤.....	116
南瓜火腿浓汤.....	118
芹菜鱼丁玉米羹.....	120
杏鲍豆芽排骨汤.....	122
吻仔鱼白菜羹汤.....	124
鸡蓉玉米浓汤.....	126
萝卜干贝汤.....	128
黄豆炖蔬菜汤.....	130
味噌卷心豆腐汤.....	132
牛奶蔬菜浓汤.....	134
鱼干油菜豆腐汤.....	136
油豆腐煮萝卜.....	138

### 四 丰富口味开胃菜

五鲜香酥可乐饼.....	140
香草烧烤鸡腿翅.....	142

铅笔盒卷心菜卷.....	144
寿司腐皮藏宝袋.....	146
清甜烫蔬菜.....	148
酥炸香鸡排.....	150
菠萝糖醋排骨.....	152
迷你糖醋蔬肉丸.....	154
花椰腓力牛排丁.....	156
照烧芦笋猪肉卷.....	158
滑蛋山药虾仁.....	160
茄香杂菜烘蛋.....	162
虾球水果串.....	164
莎莎酱乌贼圈.....	166
奶酪火腿烤鱼条.....	168
醋溜蘑菇猪肉片.....	170
培根奶焗大白菜.....	172
五彩菇菇森林.....	174
虾仁鳕丁蒸蛋.....	176
鲜茄香葱炒蛋.....	178
番茄甜豆嫩豆腐.....	180
鱼丁蒸蛋短面.....	182
猪肉丸烧大白菜.....	184
香酥柳叶鱼拼甜不辣.....	186
奶油煎鲑鱼.....	188
核果干蒸南瓜球.....	190
牛肉蔬菜寿喜烧.....	192

芦笋蟹肉蒸蛋.....	194
茄子塔香烘蛋.....	196
肉丝炒芋丁.....	198
豆腐番茄烧大葱.....	200
果香糖醋鱼片.....	202
牛腩炖马铃薯.....	204

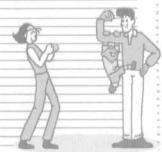
## 五 有时来个特别餐

鱼排奶酪蛋汉堡.....	206
里脊蔬果三明治.....	208
水果花园香鸡腿.....	210
山药马铃薯千层面.....	212
芦笋蟹肉海苔卷.....	214
吻仔鱼煎蛋吐司.....	216
蔬肉馅炖卷心菜卷.....	218
包心白菜炖猪肉丸.....	220
奶酪玉米蛋饼.....	222
自制鲜果酱松饼.....	224
红豆番薯栗子饼.....	226
呼噜杂炖关东煮.....	228
鲜虾马铃薯色拉.....	230
番茄鲜鱼堡.....	232
菠萝鲔鱼披萨.....	234



## Part 1

成长发育、益智健  
脑的饮食好观念



## 一、现代家庭的餐饮现象

### 1. 小心，“外卖”正在喂养你的孩子

#### (1) 三餐外食的危机

一天三餐，有哪几餐是在家里吃的？有哪几餐是你为孩子做的？有哪几餐是让孩子吃起来很放心的？……由于现代社会双薪家庭的比例很高，许多父母早上赶着上班，三餐外食的情况很普遍。

早晨多少家庭在闹钟铃声中惊醒，要把恋床的孩子叫起床、催促更衣，然后一家人急急忙忙赶着出门……一个又一个慌张的早晨，早餐很容易就被忽略了。

给孩子一些零钱，让他自己到早餐店或便利商店购买早餐是很普遍的情形。三明治、汉堡、蛋饼、冷冻萝卜糕……里面有许多美乃滋（沙拉酱）、番茄酱、腌渍肉品的调味酱，用油煎香的肉片、火腿、热狗、培根、肉松等肉类材料；与稀疏的小黄瓜丝相比，蔬菜的比例明显不足。许多孩子还会买油腻的煎薯饼、油脂和肉类过多的三明治，或是一早就喝冰凉的可乐、附有玩具的调味乳……

以营养不均衡的早餐作为一天食的开始，即使提供了足够的热量，营养素却很缺乏，将使孩子一天的活力与学习效率大打折扣。营养不均衡、过油、过多化学添加物，这些问题长期累积，还会使孩子身体成长发育受影响，抵抗力也不够好，每次流行感冒传染期间非常容易感染生病。看看现在只要感冒流行的时候，小儿科里总是挤满了带孩子来看病、着急又疲累的父母，就是明显的证明，而吃药打针，更是对孩子身体的二度伤害。

有些父母虽然早起做早餐，却只是让孩子吃个现成的面包、吐司抹奶油、抹果酱，或是一个肉包子、馒头就打发。也有些父母早起外出买早餐回家给孩子吃，但孩子营养不均衡的问题还是相似地存在的。

午餐最常见的有两种情况。幼儿多半跟着母亲或保姆，吃家庭煮食的机会较多，但是也有许多在家育儿的母亲或保姆，会打包外面的自助餐或鱿鱼羹等外食回家，边吃边喂孩子。

当孩子上了幼儿园、小学、中学后，中午多是在学校里用餐或是买快餐果腹，父母看不见营养和卫生问题，孩子每天的午餐也成为健康的漏洞。

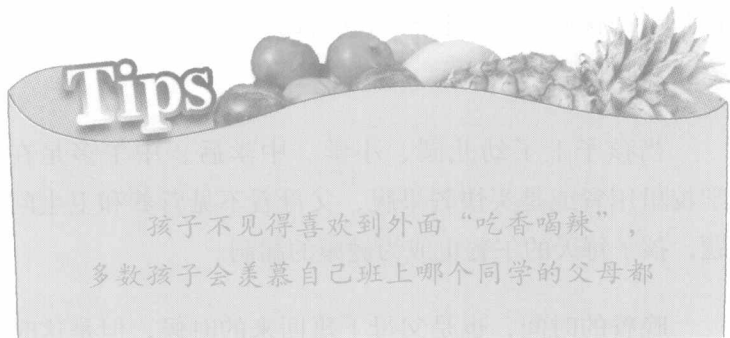
晚餐的时间，也是父母下班回来的时候，但是这时



候大家都累了，顺路买个外面餐馆的炒面炒饭或是全家到街上餐厅吃饭，想吃什么应有尽有，吃饱了又不用洗碗盘，确实方便又轻松。可是，吃得卫生吗？营养均衡吗？看盘底残留的汤汁油不油？吃完了饭是否感觉很口渴？这都因为油加得太多，调味料用太多、太咸，而且洗菜的过程、碗盘的清洁问题也很可怕。

孩子跟着父母东吃西吃，好像见过很多世面，其实健康一点一滴地流失，亲子间的感情也逐渐淡化。在孩子的心灵中，父母用“钱”来解决很多问题。当他们逐渐懂事后，也会逐渐发现：许多被称为“垃圾食品”的食物，父母一直都买给他吃。这是多么令人疑惑又难过的成长过程。

生活中，偶尔外食可以增添一些生活体验与情趣，但是经常性的外食，应该尽量避免。



孩子不见得喜欢到外面“吃香喝辣”，多数孩子会羡慕自己班上哪个同学的父母都