

梅依旧 著

儿童营养餐 轻松做

视频版

增高、益智、强体质，
助力孩子健康成长！

1000 万人气美食博主
一步一图教你做

100 多款美味易学营养餐
品出妈妈的爱



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

作者简介

梅依旧

拥有 1000 万人次点击率的新浪人气美食博主。被评为最值得订阅的新浪美食 20 大专栏作者。

著有《素食小煮意》《疯狂烤箱》《10 分钟营养早餐》《零基础乐享烘焙》等美食书。

中央电视台《回家吃饭》栏目嘉宾。

北京电视台《食全食美》《北京时间》等栏目嘉宾。



梅依旧 著

儿童营养餐 轻松做 视频版



 中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童营养餐轻松做：视频版 / 梅依旧著 . — 北京：
中国轻工业出版社，2020.12

ISBN 978-7-5184-3173-1

I . ①儿… II . ①梅… III . ①儿童 - 保健 - 食谱
IV . ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 168198 号

责任编辑：付 佳 责任终审：李建华 整体设计：锋尚设计
策划编辑：付 佳 翟 燕 责任校对：晋 洁 责任监印：张京华

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2020年12月第1版第1次印刷

开 本：710×1000 1/16 印张：12

字 数：200千字

书 号：ISBN 978-7-5184-3173-1 定价：49.80元

邮购电话：010-65241695

发行电话：010-85119835 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

200389S3X101ZBW

目录

Part 1

制作儿童营养餐必知

跟着“膳食指南”来做饭	8
水果和蔬菜不可相互替代	9
一年有四季，孩子饮食各有侧重	10
如何让“无肉不欢”的孩子爱上蔬菜	11
盐、味精等调味品怎么添加才健康	12
解读长高密码，科学补充重点营养素	13

Part 2

孩子爱吃的开胃餐

蛋包饭 (主食)	16	五彩山药 (热菜)	30	胡萝卜鸡丸汤 (汤羹)	42
樱花寿司 (主食)	18	香芒青瓜百合 (热菜)	31	原盅椰子鸡汤 (汤羹)	44
锦绣小豆沙包 (主食)	20	咕噜肉 (热菜)	32	意式蔬菜汤 (汤羹)	46
南瓜奶黄包 (主食)	22	番茄牛腩 (热菜)	34	翡翠面片汤 (汤羹)	48
生煎包 (主食)	24	菠萝鸡丁 (热菜)	36	干贝菠菜汤 (汤羹)	50
香葱肉饼 (主食)	26	蜜汁烤翅 (热菜)	37		
香菇肉丝汤面 (主食)	27	鱼片卷蔬菜 (热菜)	38		
蒜香虾佐意面 (主食)	28	西湖醋鱼 (热菜)	40		



Part 3

营养早餐

生滚牛肉蔬菜粥 (主食)	52	北极虾吐司盖 (西餐主食)	76
菠萝炒饭 (主食)	53	鲜奶炖蛋 (热菜)	78
虾仁蛋炒饭 (主食)	54	番茄厚蛋烧 (热菜)	80
草莓粢饭团 (主食)	56	虾仁拌菠菜 (凉菜)	82
胡萝卜虾泥馄饨 (主食)	58	红糖醪糟荷包蛋 (汤羹)	83
叉烧包 (主食)	60		
鲜虾烧卖 (主食)	62		
芹菜鸡蛋软饼 (主食)	64		
阳春面 (主食)	65		
鸭汤煨面 (主食)	66		
日式北极虾乌冬面 (主食)	68		
番茄肉酱通心粉 (西餐主食)	70		
金枪鱼牛油果三明治 (西餐主食)	72		
吐司蛋奶烤布丁 (西餐主食)	73		
生菜鸡肉卷 (西餐主食)	74		



Part 4

快捷午餐

五彩腊肠饭 (主食)	85	蔬菜肉丁拌面 (主食)	92
茄汁肉丁饭 (主食)	86	丝瓜烧毛豆 (热菜)	93
苋菜蛋炒饭 (主食)	88	五福包 (热菜)	94
红烧牛腩面 (主食)	90	鱼香嫩豆腐 (热菜)	96
		彩椒牛柳 (热菜)	98
		叉烧鸡片 (热菜)	100
		香煎鳕鱼 (热菜)	102
		梅干菜蒸河虾 (热菜)	103
		西湖牛肉羹 (汤羹)	104
		鲜虾沙拉 (凉菜)	106
		温拌海螺 (凉菜)	108



Part 5

美味晚餐

艇仔粥 (主食)	110	芦蒿炒北极虾 (热菜)	138
台式卤肉饭 (主食)	112	玉米胡萝卜排骨汤 (汤羹)	139
雪菜虾仁面 (主食)	114	虾泥蛋饺 (汤羹)	140
蔬菜拌剪刀面 (主食)	116	太子参清炖牛肉 (汤羹)	142
紫米荷叶馍 (主食)	118	紫菜萝卜丝蛤蜊汤 (汤羹)	144
小兔火腿花卷 (主食)	120		
佛手瓜水饺 (主食)	122		
灌汤包 (主食)	124		
凉拌黄瓜花 (凉菜)	126		
塔菜炒冬笋 (热菜)	127		
香芋南瓜煲 (热菜)	128		
荷香莲藕粉蒸肉 (热菜)	130		
西蓝花炒肉片 (热菜)	132		
酱羊排 (热菜)	134		
鳕鱼蒸蛋 (热菜)	136		



Part 6

健康加餐

杏仁豆腐 (零食小点)	146	百里香烤紫胡萝卜 (零食小点)	151
山楂糕 (零食小点)	148	酸甜鹌鹑蛋 (零食小点)	152
蜜汁金橘 (零食小点)	150	毛巾卷 (零食小点)	154
		半熟芝士蛋糕 (零食小点)	156
		巧克力裂纹曲奇 (零食小点)	158
		蜂蜜杏仁奶酪条 (零食小点)	160
		果味溶豆 (零食小点)	162
		手鞠寿司 (易携便当)	164
		紫米饭团 (易携便当)	168
		窝蛋腊肠煲仔饭 (易携便当)	170
		土豆鸡翅便当 (易携便当)	172
		巴沙鱼盖饭便当 (易携便当)	174



乌梅蜜番茄 (健脾益胃促食)	177
杏干小排 (健脾益胃促食)	178
金汤海参 (提高免疫力)	180
香菇山药粥 (提高免疫力)	181
鳕鱼粥 (健脑益智)	182
牡蛎煎蛋 (健脑益智)	183
芙蓉蛋卷 (保护视力)	184
松仁玉米 (保护视力)	186
奶酪鸡翅 (增高助长)	188
乌豆排骨汤 (增高助长)	189



附录



五豆豆浆	190
奶香花生浆	190
山药黑芝麻糊	191
苹果西芹胡萝卜汁	191
火龙果汁	192
香蕉雪梨奶昔	192

part
1

制作儿童 营养餐必知

跟着“膳食指南”来做饭

儿童饮食特点 >>>

3~6岁学龄前儿童虽然已经能自主进食，吃“餐桌饭”了，但是由于生理和生长发育特点，每天应该遵循“三餐+两点”的模式。两正餐之间应间隔4~5小时，加餐与正餐之间应间隔1.5~2小时。加餐以奶类、水果为主，配以少量松软面点，注意加餐不能影响正餐。

学龄期儿童对热量和各种营养素的需求量更高了。虽然不用严格遵照“三餐+两点”，但合理加餐也是必要的。需要注意的是，早餐营养不足，会影响孩子的注意力和听课效率，所以早餐要丰富有营养。一份完美的早餐应该包括谷薯类主食、肉蛋奶豆等富含蛋白质的食物以及适量的蔬果。晚餐则不宜过饱、过于油腻，以免增加胃肠道负担，诱发肥胖，影响睡眠。



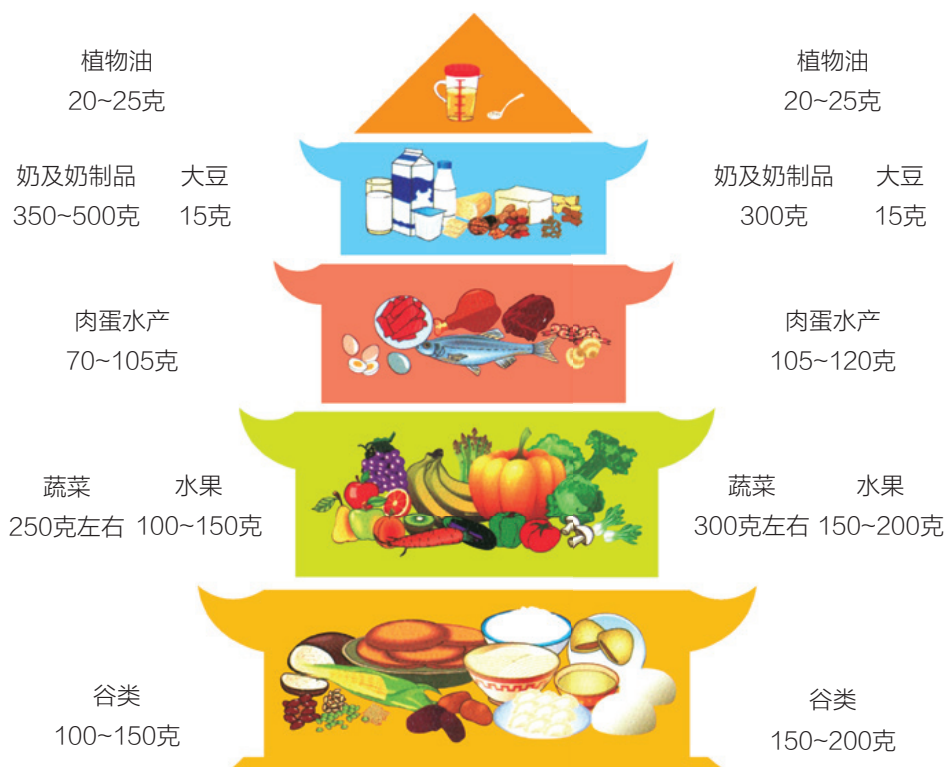
孩子越小， 脂肪相对 需求量越多 >>>

根据《中国居民膳食指南2016》建议：0~6个月婴儿脂肪供给比为48%，6~12个月婴儿为40%，1~3岁幼儿为35%，4岁之后为20%~30%。所以孩子越小，对脂肪的需求量越大。

脂肪在体内发挥着重要作用，为我们的生命活动提供热量、构成人体组织（特别是大脑发育）、调节体温、保护内脏器官、促进维生素吸收等。正确适量地摄入脂肪，有利于孩子身体健康。

儿童食谱烹饪 特点 >>>

在烹调方式上，尽量少用油炸、炭烤、煎等高温烹调方式，宜采用蒸、煮、炖、煨的方式。少用或不用味精、鸡精等调味品，可选天然香料，如葱、蒜、洋葱、柠檬、香草等调味。



水果和蔬菜不可相互替代

众所周知，多吃蔬菜、水果，有利于身体健康。尽管蔬菜和水果在营养功效方面有很多相似之处，比如都富含钾、维生素C、膳食纤维，但它们有各自的特点。我们不能简单地通过吃水果来替代蔬菜。

水果热量、 酸度高于蔬菜

» 从热量角度看，水果更甜，含有更多的碳水化合物、有机酸和芳香物质。因此一般孩子更容易接受水果而不是蔬菜。但用水果代替蔬菜，有可能会造成体内血糖水平升高，引发龋齿和肥胖。



蔬菜植物 化学物含量 更高

» 蔬菜种类繁多，含有更多具有抗氧化、抗感染、调节免疫等作用的植物化学物。

吃法有别

» 除了番茄、黄瓜等，一般蔬菜都需要加热烹饪。而水果不经烹调可以直接食用，可以保存更多的营养物质。

需要指出的是，蔬果榨汁以后，其营养成分会发生变化，维生素和矿物质大量流失，热量、含糖量大幅提高，所以新鲜的蔬果更有营养，不能用蔬果汁替代完整的蔬果。

一年有四季，孩子饮食各有侧重

四季气候特点各有不同，对人体的影响也是不同的。孩子在各个季节的消化能力、生长都各有特点，所以不同季节的饮食应该有不同的侧重点。



» 春季生长快，重点补充蛋白质、钙

春季万物生发，父母也会发现孩子在春天长得比较快，这时营养跟上很重要。优质蛋白质要合理摄入，及时补充富含钙和维生素D的食物，如奶及奶制品、虾皮、海鱼、紫菜、绿色蔬菜、豆制品、芝麻、香菇等，都是补钙的好选择。





»» 夏季容易食欲不佳，食物要易消化

夏季孩子出汗多，体力消耗大，食欲普遍不太好，食物应清淡质软、易消化、富含水分。少吃煎炸、油腻、辛辣食品，多喝温水，少喝冷饮、少吃雪糕，以保护肠胃功能。可以采取少食多餐的办法，适当多吃应季蔬果。



»» 秋季不要着急贴秋膘

刚从夏季进入秋季的时候，孩子脾胃还没有调整好，此时如果急着贴秋膘，特别是吃大鱼大肉，会骤然加重脾胃负担，从而导致消化功能紊乱。所以，初秋可先补调理脾胃的食物，给脾胃一个调整适应的过程。

秋季孩子的饮食以润燥养肺为主，多吃白萝卜、雪梨、银耳等润肺去燥的食物。



»» 冬天不要过分进补

冬天天气寒冷干燥，基本饮食原则是敛阴护阳。冬天给孩子多吃些温性食物，如酒酿小圆子、香芋南瓜煲、红烧羊肉等，使孩子获得足够的热量以增强御寒能力。



如何让“无肉不欢”的孩子爱上蔬菜

随着孩子年龄的增加，挑食的比例也有所上升，其中不喜欢蔬菜的儿童人数最多。

让孩子熟悉各种蔬菜的味道 »»

孩子5~8个月时是养成口味最为重要的时期，如果从小偏爱吃肉，不爱吃蔬菜，长大后就可能不爱吃蔬菜。因此，培养孩子爱吃蔬菜的习惯要从添加辅食时开始，在孩子相应月龄里添加各种蔬菜，让孩子熟悉不同蔬菜的味道。

改变蔬菜外观 >>>

改变蔬菜的形状，可将蔬菜切碎、剁成菜泥或是做成蔬菜汁。刚开始添加蔬菜时量不要太多，循序渐进地添加。

市面上有各种可爱的食物模具，能将蔬菜和其他食材做出不同造型。食物变可爱了，孩子会更愿意尝一尝。



使用不同的烹调方式 >>>

想让孩子喜欢上蔬菜，也得在烹调方式上下功夫。同样的蔬菜，利用不同的烹调方式，可以做出完全不同的味道。

米饭中加入蔬菜一起烹调，做成蔬菜饭，可丰富食物颜色，颜色鲜艳的食物对孩子也是很有吸引力的。

或是将肉类和蔬菜做成包子馅儿、饺子馅儿、馄饨馅儿等，或者是做成杂蔬饼、杂蔬饭等，都能让孩子在不知不觉中吃进蔬菜。



盐、味精等调味品怎么添加才健康

大多数家庭给孩子做饭的时候都在纠结要不要添加调味品、添加多少。盐、味精的添加可是有讲究的，下面就来聊一聊这个话题。



盐

>>>

需要指出的是，1岁内的孩子不用添加任何调味品，包括糖、盐、蜂蜜、酱油等。

根据膳食推荐量可知，1~3岁每日钠摄入量是700毫克，简单折算，1.8克盐都不到（2.5克盐中含有1克钠）；4~6岁每日钠摄

入量是900毫克，2.3克盐都不到；7~10岁每日钠摄入量是1200毫克，3克盐都不到；11岁开始才接近成人，即相当于6克盐。

所以孩子的饮食始终强调清淡，少盐、少油、少糖、不辛辣。



味精 >>>

味精的主要成分是谷氨酸钠，虽然能使食物味道更鲜美，但是其中含不少钠，也是隐形盐的来源。所以1岁内也不建议添加味精或鸡精。

对孩子来说，调味品越晚加、越少加越好。

解读长高密码，科学补充重点营养素

父母都希望孩子长得又高又壮，除了遗传因素，良好的营养供给也很重要。想长个儿，这些营养素不可少。

优质蛋白质 >>>

富含优质蛋白质的食物有：瘦肉、动物血、去皮禽肉、鱼、虾、蛋类、奶及奶制品、大豆（黄豆、黑豆、青豆）及其制品等。



钙 >>>

富含钙的食物有：奶及奶制品、大豆及其制品、芝麻酱、香菇、海带等。其中奶及奶制品是孩子每天必备品。



维生素D >>>

富含维生素D的食物有：海鱼、奶及奶制品、芝麻酱、香菇、蛋黄等。总体来说，食物中所含维生素D普遍不高。

晒太阳是合成维生素D的好方法，所以孩子每天应该有1小时的户外运动。

铁、锌

>>> 富含铁的食物有动物血、动物肝脏、红肉，富含锌的食物有牡蛎、牛肉、动物肝脏。虽然有的植物性食物中也含有铁、锌，但吸收率没有动物性食物好。

需要注意的是，铁、锌的缺乏不但会影响食欲、引起贫血，还会降低免疫功能、影响生长发育和智力。



碘

>>> 富含碘的食物主要是海产品，特别是紫菜、海带、干贝、海鱼等。

缺碘会影响甲状腺的功能，引起呆小症，其主要表现是智力低下、身材矮小、听力障碍等。



注：本书食谱中除橄榄油、香油，其他植物油未在调料中体现。

书中的食谱为了实际操作方便，并不局限于一人份。

part
2

孩子爱吃的 开胃餐