

“米妮妈”的



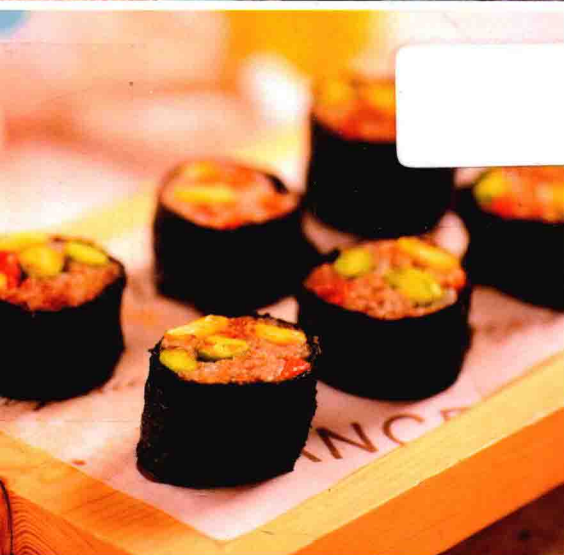
10分钟爱心早餐：

馅料食族

sina 新浪育儿
baby.sina.com.cn

新浪育儿强力推荐

刘晶晶 / 著 米妮妈 / 主审



新時代出版
New Times

95

“米妮妈”的
10分钟爱心早餐：
馅料食族

刘晶晶 / 著 米妮妈 / 主审



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

馅料食族 / 刘晶晶著. — 北京 : 新时代出版社,
2015.8

(“米妮妈”的10分钟爱心早餐)

ISBN 978-7-5042-2450-7

I. ① 馅… II. ① 刘… III. ① 馅心—制作 IV.
① TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第197689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710×960 1/16 印张 12 字数 220千字

2015年8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

{ 目录 }

contents



韭菜盒子 /11



虾仁韭菜盒子 /13



黑胡椒洋葱盒子 /15



鲜肉馄饨 /17



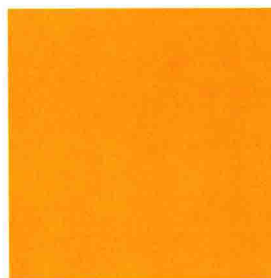
三鲜馄饨 /19



蛤蜊馄饨 /21



鲜虾馄饨 /23



鲜虾馄饨面 /25



锅贴 /27



小笼灌汤包 /29



上海生煎包 /31



三鲜包子 /33



素馅蒸包 /35



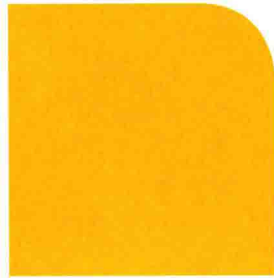
水煎包 /37



牛肉水饺 /39



鸡肉汤饺 /41



菠菜水饺 /43



水晶虾饺 /45



翡翠干贝蒸饺 /47



水晶蒸饺 /49



花瓜鸡肉蒸饺 /51



四色蒸饺 /53



鸳鸯饺 /55



炸酥饺 /57



鲜虾元宝饺 /59



和风煎饺 /61



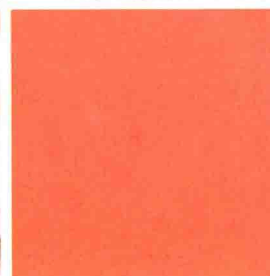
翡翠饺子 /63



微波锅贴 /65



三丁烧卖 /67



炸春卷 /69

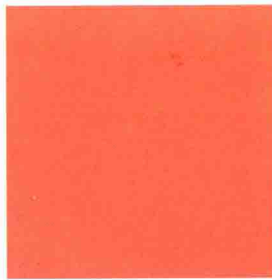




鸡丝春卷 /71



馅饼 /73



羊肉饼 /75



香菇牛肉饼 /77



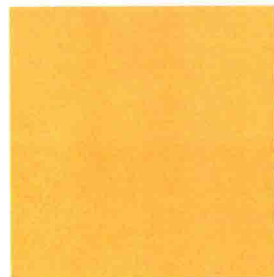
玉米糊饼 /79



肉夹馍 /81



糊塌子 /83



鲜肉茄子饼 /85



鱼香肉丝卷饼 /87



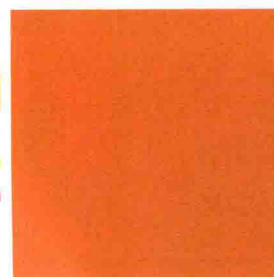
香葱可乐饼 /89



什锦鲜菇煎饼 /91



山药煎饼 /93



圆白菜葱煎饼 /95



韭菜肉末葱煎饼 /97



韩式海鲜红葱煎饼 /99



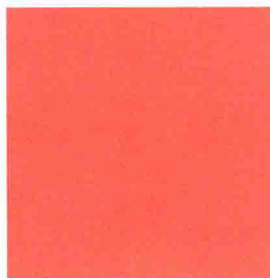
茄片煎饼 /101



辣味鳕鱼煎饼 /103



牡蛎香煎饼 /105



胡萝卜丝煎饼 /107



蔬菜米蛋饼 /109



樱花虾丝瓜煎饼 /111



法式蛋饼 /113



生菜卷 /115



洋葱牛肉葱抓饼 /117



土司煎饼 /119



蔬菜大蛋饼 /121



黑胡椒牛肉口袋饼 /123



鸡蛋灌饼 /125



印度鸡肉卷饼 /127



中式蛋饼 /129



焗烤土司比萨 /131



椒盐花卷 /133



双色花卷 /135



豆腐花卷 /137



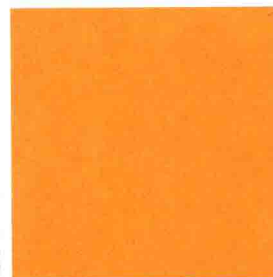
紫菜卷 /139



南瓜奶包 /141



火腿色拉三明治 /143



香煎猪排堡 /145



蛋堡 /147



香芋面包卷 /149



南瓜饼 /151



驴打滚 /153



豆沙饼 /155



豆沙小刺猬 /157



艾窝窝 /159



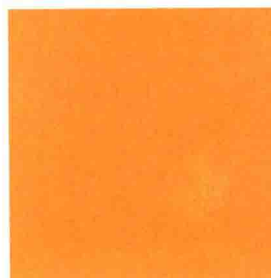
豆沙锅饼 /161



碎面酥球 /163



菠菜比萨饼 /165



鲜虾比萨 /167



法式比萨饼 /169

附录

家庭营养健康状况评估 /170

- * 什么样的宝宝才是健康的宝宝 /170
- * 正确认识宝宝健康成长的真正意义 /170
- * 为宝宝发展提供条件是宝宝健康成长的关键 /171
- * 宝宝体格发育评价有哪些方法 /171
- * 宝宝营养状况和健康水平家庭监测法 /172
- * 如何根据数值为宝宝做出体格评价 /176
- * 婴幼儿心理发展评价 /184
- * 专家教您儿童抚触 /186



“米妮妈”的
10分钟爱心早餐：
馅料食族

刘晶晶 / 著 米妮妈 / 主审



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

馅料食族 / 刘晶晶著. -- 北京 : 新时代出版社,
2015.8

(“米妮妈”的10分钟爱心早餐)

ISBN 978-7-5042-2450-7

I. ①馅… II. ①刘… III. ①馅心—制作 IV.

①TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第197689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710×960 1/16 印张 12 字数 220千字

2015年8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

前言

forward

妈妈从什么时候开始忽略了孩子的早餐呢？上幼儿园的时候，孩子的早餐大多都是在幼儿园完成的。但是孩子上了小学以后，学校不再统一管理孩子的早餐，而妈妈也跟着一起忽视了那重中之重的“早餐”环节。导致有些小学生不吃早餐就去上学，对早餐极度不重视，随便吃点就算了，这对孩子的健康和学习是非常不利的。早餐为什么要吃好呢？

人要维持生命，进行活动、学习和工作都要消耗热能，身体组织的消耗也需要补充，这些都要由每天吃进去的食物中所含的营养素来供给。孩子正处在生长发育阶段，相对比成人需要更多的热能和各种营养素。

一般家庭都在下午6~7点进晚餐，然而妈妈算一算，从下午6点至次日清晨6点，经过了12个小时，孩子胃内的食物早就已经排空了，大多已经消化吸收。因此，如果不给孩子吃早餐或吃得很少就去上学，他肚子空空的，热能和营养素都得不到及时地补充，而学校里的课程一上午都排得满满的，学习活动十分紧张，不仅走路、活动、运动需要消耗热能和营养素，脑力劳动也同样需要消耗热量和营养素。小学生即使安静地坐着上课，每小时每千克体重也要消耗2卡热能，活动时增加至3.3~3.5卡。

如果孩子没有吃早餐或早餐的质量太差，就只能把自身的脂肪、肌肉等组织变成热能供给这方面的消耗，长期这样，孩子就会消瘦。同时由于热能和营养素不足，孩子觉得饥饿，上课注意力就会不集中，大脑理解和记忆能力也会受到影响，久而久之学习成绩就会下降。

所以，早餐一定要给孩子补充充足的能量，为孩子的身体健康、学习活动打下坚实的基础。这也是妈妈真正关爱孩子的第一步，从早餐做起。我相信，每一位爱孩子的妈妈，都会愿意牺牲一点自己休息的时间，为孩子准备一顿丰盛的早餐，用早餐的香气来唤醒孩子，让孩子一天都充满活力又心情愉悦。



{ 目录 }

contents



韭菜盒子 /11



虾仁韭菜盒子 /13



黑胡椒洋葱盒子 /15



鲜肉馄饨 /17



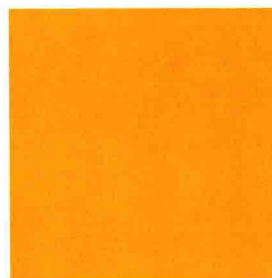
三鲜馄饨 /19



蛤蜊馄饨 /21



鲜虾馄饨 /23



鲜虾馄饨面 /25



锅贴 /27



小笼灌汤包 /29



上海生煎包 /31



三鲜包子 /33



素馅蒸包 /35



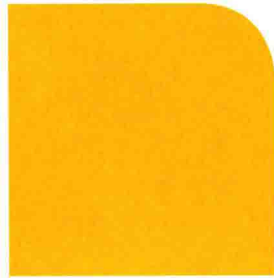
水煎包 /37



牛肉水饺 /39



鸡肉汤饺 /41



菠菜水饺 /43



水晶虾饺 /45



翡翠干贝蒸饺 /47



水晶蒸饺 /49



花瓜鸡肉蒸饺 /51



四色蒸饺 /53



鸳鸯饺 /55



炸酥饺 /57



鲜虾元宝饺 /59



和风煎饺 /61



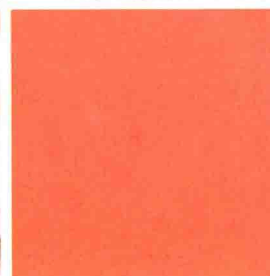
翡翠饺子 /63



微波锅贴 /65



三丁烧卖 /67



炸春卷 /69

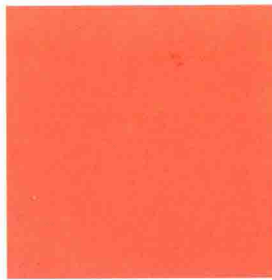




鸡丝春卷 /71



馅饼 /73



羊肉饼 /75



香菇牛肉饼 /77



玉米糊饼 /79



肉夹馍 /81



糊塌子 /83



鲜肉茄子饼 /85



鱼香肉丝卷饼 /87



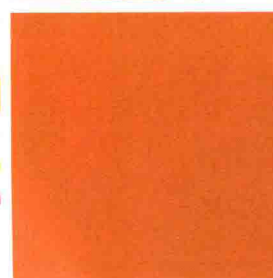
香葱可乐饼 /89



什锦鲜菇煎饼 /91



山药煎饼 /93



圆白菜葱煎饼 /95



韭菜肉末葱煎饼 /97



韩式海鲜红葱煎饼 /99



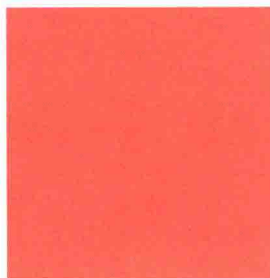
茄片煎饼 /101



辣味章鱼煎饼 /103



牡蛎香煎饼 /105



胡萝卜丝煎饼 /107



蔬菜米蛋饼 /109



樱花虾丝瓜煎饼 /111



法式蛋饼 /113



生菜卷 /115



洋葱牛肉葱抓饼 /117



土司煎饼 /119



蔬菜大蛋饼 /121



黑胡椒牛肉口袋饼 /123



鸡蛋灌饼 /125



印度鸡肉卷饼 /127



中式蛋饼 /129



焗烤土司比萨 /131



椒盐花卷 /133



双色花卷 /135



豆腐花卷 /137



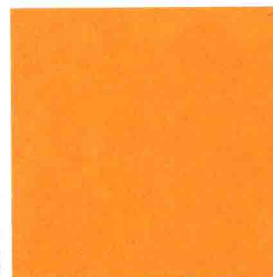
紫菜卷 /139



南瓜奶包 /141



火腿色拉三明治 /143



香煎猪排堡 /145



蛋堡 /147



香芋面包卷 /149



南瓜饼 /151



驴打滚 /153



豆沙饼 /155



豆沙小刺猬 /157



艾窝窝 /159