



北京市绿色印刷工程
——优秀青少年（婴幼儿）读物绿色印刷示范项目

三甲医院营养科主任审定推荐

孩子爱吃的 营养早餐

贾娟 刘国华 双福◎等编著

包含主食、汤粥、果蔬、组合套餐等 80 款“萌”造型早餐

操作简单，新手一看就懂，一学就会

提倡孩子与妈妈一起动手，
提高孩子的动手能力和创造力



扫描二维码
看视频学做
“萌范”营养早餐



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

三甲医院营养科主任审定推荐

孩子爱吃的 营养早餐



贾婧 刘国华 双福◎等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

宝宝早餐不用愁，本书教你做出好看、好吃、超级营养的早餐！

本书菜品约80款，包含主食、汤粥、果蔬、营养组合四大部分。根据儿童的喜好巧妙造型，突出“萌范”，让餐桌每天充满新花样，开启宝宝全新生活。操作步骤简单，图文简洁明了，新手也能一看就懂、一学就会。同时，菜品全部由儿科主任专家审定，让宝宝吃得香香，长得壮壮。本书还附有儿童常见病食疗推荐，更有配套二维码视频，让你亲见美食制作的全过程。

心动不如行动，赶快拿起本书，一起做出萌萌哒营养早餐吧！

图书在版编目（CIP）数据

孩子爱吃的营养早餐 / 贾娟等编著.

— 北京 : 化学工业出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-122-24229-7

I. ①孩… II. ①贾… III. ①食谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第123871号



责任编辑：马冰初 李 娜

全案统筹：

摄影：

装帧设计：

双福 SF 文化·出品

www.shuangfu.cn

责任校对：陈 静

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：北京盛通印刷股份有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 10 字数 180 千字

2016年1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：29.80 元

版权所有 违者必究

序言

——妈妈心得：让孩子多多参与——

所谓快乐亲子厨房，顾名思义这个厨房里不仅只是那个勤劳贤惠的妈妈的忙碌背影，还是一个和宝宝一起构思创意，在互动中快乐交流的温馨场面。现代时尚妈妈们都深深懂得宝宝们的动手能力培养是不容忽视的，而从何开始确是困扰妈妈们的普遍难题。大部分家长想来想去觉得扫扫地、擦擦桌子这样的小事儿可以让宝宝们自己做起，却不放心让心肝宝贝走进厨房重地。当然了，身为妈妈的我也深有同感，毕竟厨房里面有刀叉、热水、电器，还有天然气等，这些都是对宝宝们存在潜在危险的东西。其实只要我们将细节工作做好，并耐心地告诉宝宝们各类危险注意事项，这些都是可以不必那样大惊小怪的。况且我们应该从宝宝们小的时候就培养他们具有保护自己的意识。

不仅如此快乐，亲子厨房还会带来你意想不到的收获。如果害怕煎炒烹炸对宝宝们不安全，那么我们完全可以从做早餐开始，在和宝宝一起做美食的时候挑选最简单的部分教给他做，让他体会到自己动手的乐趣。

同时，这样做最大的好处就是，他不会厌弃自己亲手制作的美食！哪怕再不合他的胃口，他也会乖乖地吃完，还会像模像样地说上一句：“哎呀，我自己做的就是比妈妈做的好吃呢！”



费娟



目录 contents



Part 1 让宝宝爱上吃早餐

- 创意 + 营养，做宝宝的专属早餐 ◆ 2
- 营养早餐的搭配原则和注意事项 ◆ 3
- 让孩子参与制作早餐 ◆ 4
- 营养早餐的食材处理要点 ◆ 5
- 我家厨房的造型神器 ◆ 6
- 食材“边角料”，我的多彩秘诀 ◆ 8



Part 2 “萌”范主食

- | | |
|--------------|---------------|
| 花形蛋包饭 ◆ 11 | 肉卷馒头 ◆ 31 |
| 小猪蛋包饭 ◆ 13 | 花生发糕 ◆ 33 |
| 菠菜火腿小煎饼 ◆ 15 | 小刺猬豆沙包 ◆ 35 |
| 糯米葫芦团 ◆ 17 | 紫薯花馒头 ◆ 37 |
| 豆腐海苔卷 ◆ 19 | 卡哇伊小狗 ◆ 39 |
| 海苔蔬菜卷 ◆ 21 | ★ 香蕉吐司甜筒 ◆ 41 |
| 南瓜香肠卷 ◆ 23 | 珍珠小丸子 ◆ 43 |
| 绿色培根蛋卷 ◆ 25 | ★ 迷你三明治 ◆ 45 |
| ★ 紫薯香蕉卷 ◆ 27 | 橙色饺子 ◆ 47 |
| 枣泥花朵包 ◆ 29 | 蘑菇蛋煎饺 ◆ 49 |

小提示

◎菜名前带★，有对应的二维码视频。

◎带😊是可以同宝宝一起操作的步骤。

糯米鲜肉烧麦 ◆ 51

番茄蛋饼 ◆ 53

蛋香茄饼 ◆ 55

番茄厚蛋烧 ◆ 57

小蚂蚁土豆饼 ◆ 59

葱花芝麻蛋饼 ◆ 61

莴笋豆腐饼 ◆ 63

月亮合饼 ◆ 65

圈圈面 ◆ 67

彩丝炒面 ◆ 69

鲜虾面 ◆ 71

南瓜面片 ◆ 73

肉排蛋堡 ◆ 75

蜜蜂培根蛋堡 ◆ 76



Part 3 色彩汤粥

木耳排骨粥 ◆ 79

酸甜蔬果粥 ◆ 81

★蛋盖火腿粥 ◆ 83

虾仁芦笋蛋花粥 ◆ 85

青菜鸡丝粥 ◆ 87

★冰糖雪梨粥 ◆ 89

鲜虾香菇粥 ◆ 91

丸子冬瓜汤 ◆ 93

海米冬瓜汤 ◆ 95

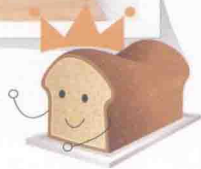
牛奶糊糊 ◆ 97

番茄鸡蛋糊 ◆ 99

南瓜百合莴苣粥 ◆ 101

山药枸杞黑豆粥 ◆ 103

牛奶蛋羹 ◆ 104



Part 4 缤纷果蔬

椰树果盘 ◆ 107

小鸡破壳果盘 ◆ 109

小丑鱼果盘 ◆ 111

田园缤纷果盘 ◆ 113

小青蛙果盘 ◆ 115

★小花朵果盘 ◆ 117

可爱的毛毛虫果盘 ◆ 119

吐司小鸡果盘 ◆ 121

缤纷彩虹果盘 ◆ 123

海底世界果盘 ◆ 125

豆腐蔬菜盅 ◆ 127

虾仁酿香菇 ◆ 129

虾蓉冬瓜卷 ◆ 131

橙汁木瓜 ◆ 132

Part 5 “萌”翻宝宝的营养组合

羊羊饭团套餐 ◆ 135

羊羊饭团 ◆ 135

青草地果盘 ◆ 136

红豆米糊 ◆ 137

吐司豆沙卷套餐 ◆ 139

杏仁豆沙吐司卷 ◆ 139

苹果粥 ◆ 140

阴雨天果盘 ◆ 141

机器猫火腿饭套餐 ◆ 143

机器猫火腿饭 ◆ 143

蛋制小老鼠 ◆ 144

柠檬西蓝花拼盘 ◆ 145

菌菇朵朵套餐 ◆ 147

阳光炒饭 ◆ 147

沙拉胖蘑菇 ◆ 148

圣女果胡萝卜汁 ◆ 149

腰果螃蟹套餐 ◆ 151

腰果螃蟹吐司 ◆ 151

五彩土豆泥 ◆ 152

海米蛋花粥 ◆ 153

附录

儿童常见病食疗推荐 ◆ 154





Part 1

让宝宝爱上吃早餐

早餐在一天当中扮演的角色可是非常重要的。西方国家有这样的说法“早餐要吃得像皇帝的盛宴”，一顿丰盛的早餐对成长中的孩子来说更是必不可少的。妈妈们不仅要让宝宝吃得饱还要吃得好！让孩子健康聪明长得高，从早餐开始！接下来就让我们看看如何做出营养美味的早餐，并让孩子爱上吃早餐吧！



创意 + 营养，做宝宝的专属早餐

孩子肠胃系统发育还不完善，不像大人的消化能力那么强，所以妈妈们都很用心地为孩子准备早餐。然而孩子却不一定能领悟到妈妈们的良苦用心，一句“不爱吃”就会将妈妈们用心准备的早餐拒之口外。很多妈妈都有过这样的无奈吧！

其实如果掌握了做孩子早餐的秘籍，这些孩子挑挑拣拣的饮食习惯问题就可以迎刃而解。

毫无疑问，孩子的早餐必须涉及谷物、蔬菜、肉类、蛋类、奶类等多种食材。食材种类多样的早餐，可以使孩子摄取丰富而均衡的营养，满足孩子身体需要多种营养补充的需求。

然而，对于“只看表面不看内涵”的孩子来说，早餐只做到营养丰富是不够的哦！妈妈们想象一下，如果将小狗造型的馒头，海底世界水草和小鱼造型的蔬菜和面包摆在孩子面前，Ta会有什么反应呢？所以，如果你做得一手造型漂亮、形状多样、色彩绚烂的创意宝宝

专属餐，孩子早晚都会变成一个超级小吃货。

根据食材的特征，形象而巧妙运用到早餐中，比如用蔬菜当“草地”，用西兰花当“大树”，用胡萝卜当“太阳光线”等，不仅会提起孩子的胃口，还可以在不知不觉中拓宽的孩子思维，激发孩子的好奇心和想

象力。此外，不同的形状、颜色、数量可以让他们受到美的熏陶，提升审美情趣。

只要用心去做，你就能发现其实每种食材都具有百变魔术的神奇功能，你可以发挥想象力将宝宝排斥的食材加工成备受宝宝青睐的食物，只需将其摆在餐桌不必苦口婆心地劝说，宝宝便会乖乖地将其消灭掉，让他吃得香香，长得壮壮。





营养早餐的搭配原则和注意事项

孩子正值身体发育较快的时期，常常肌肉骨骼一起长，特别需要足够的钙、维生素 C、维生素 A 等营养素。因此孩子早餐中一定要包含奶制品、新鲜水果、鸡蛋和主食（主要是馒头、面包、饼干等碳水化合物）。所以妈妈们在准备早餐的时候要有统筹思维逻辑，提供孩子成长发育所必需的营养！



●营养早餐的搭配原则：主副相辅、干稀平衡、荤素搭配。

馒头、面条、大米等含碳水化合物的食物才能提供给孩子足够的能量。蔬菜能提供维生素和体内的矿物质所需，但比例过大会导致孩子能量摄取不足，体重增长缓慢。早餐还要有一定量的动物蛋白质，如鸡蛋、肉松、豆制品等食物。妈妈们要分清主次，合理分配孩子的早餐结构。

●早餐应当容易消化，营养丰富又不过于油腻。

因为一般孩子早晨起床之后，食欲不强，消化能力也比较弱。特别要注意，食物不宜太凉，因为凉食物会降低肠胃的消化能力，还可能引起腹泻。

●早餐要摄入足够多的水分。

早餐要摄入约 300 毫升的水分，既可帮助孩子消化，又可为身体补充水分、排除废物，降低血液黏稠度。可以让孩子养成起床后先喝一杯淡蜂蜜水或白开水的习惯，滋润肠胃。



●要少吃含糖量较高的食物和油炸食物，以防引起龋齿和肥胖。

吃糖过多，会使人产生饱腹感，影响正常食物的摄入量，对宝宝骨骼的生长发育极为不利。

●就餐时间：一般来说起床 20 ~ 30 分钟后（早上 7~8 点）吃早餐最合适。

因为这时人的食欲最旺盛。另外，早餐与中餐以间隔 4 ~ 5 小时为好，如果早餐过早，那么数量应该相应增加或者将午餐适当提前。



让孩子参与制作早餐

爸爸妈妈们之所以煞费苦心地准备早餐，就是为了让孩子们爱上吃早餐，这里还有一个方法哦！那就是让他们参与制作早餐！



孩子们有一个普遍的特点：对自己亲身参与的计划、设计和制作的東西更感兴趣。妈妈们可以让和孩子一起制作早餐，让他们参与到一些简单的步骤中，比如洗菜、淋沙拉酱、摆造型等。让孩子们体会到制作自己喜爱食物的乐趣和成就感。妈妈们也可以琢磨研究孩子们爱吃的零食，和他们一起用更健康营养的方式制作出来。

和妈妈一起制作早餐不仅锻炼了孩子的动手能力，还培养了他们的独立性格。这对孩子长大后独立自主的生活也更加有益。早餐制作中摆造型等小细节同样也能活跃思维，培养创造力。妈妈们不要怕被拒绝，习惯是养出来的，只要表达方式正确，孩子们还是很乐意和你一起做些有趣的事的。





营养早餐的食材处理要点



爸爸妈妈们都知道病从口入，然而大家却时常忽略这个问题：食材处理方法不对，各种滋生细菌同样让孩子面临“病从口入”的危险。

预防病从口入，就要从烹饪开始，重中之重便是要正确处理食材。这里简单介绍一下正确处理食材的几个要点：

要点之

1

买回之后要马上处理

从外面买回来的食材要立刻处理，就算不是要一顿吃完，也要清洗干净储存好，因为细菌繁殖速度非常快，而食物正是滋生细菌的温床。清洗食材要按照从干净到最脏的顺序，先洗水果、瓜类、叶菜、根茎类蔬菜，再洗猪牛羊和家禽肉，最后才是最易受污染的鱼、贝类等水产品。

要点之

2

接触一种食材洗一次手

在处理食材之前要洗手，处理生、熟食材和不同种类食材之间也一定要记得洗手，这样可以有效减少细菌交叉传递。

要点之

3

吃多少做多少

孩子食量一般较小，爸爸妈妈们要根据宝贝饭量准备营养餐。不要为了方便一下子做好几餐的饭菜，一餐吃不完留着下次再吃，这样反复加热不但破坏食物的营养，甚至还可能因为细菌滋生危及宝宝健康。

孩子的食材及处理方法要综合考虑食物营养、卫生、口感、色相等各个方面，本书将带你一步步领略其中的奥秘和技巧。书中讲到的每一道早餐都是为适应孩子成长过程中的营养需求量身定制的。爸爸妈妈们可以以此为基础，再结合自家宝贝的体质特点选择适合的食材，发挥创意做出各类色香味营养俱全的营养儿童餐。

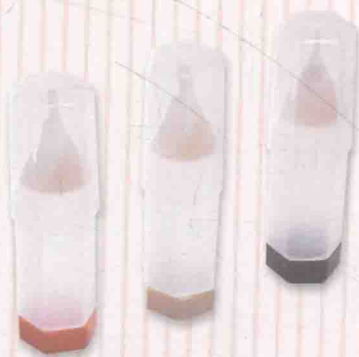


我家厨房的造型神器

如何让我们的孩子早餐既营养又萌？如同“巧妇难为无米之炊”一个道理，“巧妈难出无神器之萌餐”。接下来我要为大家介绍几款厨房造型神器。

美食注射笔

时尚快乐厨房里怎能缺少这套工具呢？有它在，孩子自己也可以轻轻松松做出有馅儿的美味食品，用它可以向食品内“注射”酱料，还可以在美味的食物上面写字画画。每次用到这套工具孩子都会立刻凑上来亲自动手，把美食当画纸，随心所欲地发挥他的想象力，最后再把自己的作品吃进肚子里，享受的不仅是美味还有亲自动手的成就感。



饭团模具

说是饭团模具其实不光可以用来做饭团哦，它不仅可以将一碗普普通通的饭做成小熊或者其他动物的样子，还可以将土豆泥、山药泥等做成可爱的小动物模样。用饭团模具来加工食物的过程也有很多乐趣，快乐厨房里用这些小工具来调动宝宝的参与意识，你会发现孩子比妈妈都要忙，这不仅能够提高孩子的动手能力还能够锻炼孩子的想象力和思维能力。



刨丝器

对于刀工不好的拙妈妈们，刨丝器可谓是快乐厨房的必备工具，各种萝卜丝、土豆丝、黄瓜丝等，如果靠一把刀和一双手去切那可是既费时又费力还达不到效果的。一个小小的刨丝器可以帮助我们解决大难题，它可以让你在短短一分钟之内将各种蔬菜加工成粗细均匀的蔬菜丝。



挖球器



你有没有在五星级饭店餐厅里的某个水果沙拉前惊叹过，他们怎么就能将水果削得那么圆？其实不然，只要花十几块钱买个大小合适的挖球器，就可以随心所欲地将你喜欢的各色瓜果挖出像玻璃弹珠一样光滑圆润的水果球，无论是做成水果沙拉还是串成一串彩虹水果串，都会让你家宝宝食欲大开的。

介绍以上这些小工具都是为了将食物做得不仅美味而且美观，我们不是专业的厨师，当然不太可能人人都能练就出功夫了得的刀工或厨艺。要想让厨房变成一个充满乐趣的快乐健康的小天地，聪明的妈妈宝宝们当然需要借助一些神奇的小工具。



食材“边角料”，我的多彩秘诀

做过饭的妈妈们都对食材“边角料”不陌生吧！就像技艺高超的裁缝大师总能将布料的“边角料”派上用场且做出别出心裁的设计一样，且不说从美观的角度来讲，单是本着节约的意识，巧妈妈们也要学会善用食材“边角料”哦，想想这个世界上还有多少贫穷的孩子们还满足不了温饱啊！

而我们为了切丁切丝暂时抛弃的胡萝卜头、黄瓜头、甚至火腿肠的边边角角，其实都可以不着急扔进垃圾桶的。当你将需要的食材都分门别类地放进每个盘子之后，那些菜板上的边角料也顺手放在一个空盘子里！接下来你就会发现在萌萌哒早餐中这些“边角料”都可以发挥大作用。

比如胡萝卜的两头，你可以在继续切成小薄片，用刻花模具做成红色的小花朵，那些黄瓜皮你可以做成小绿植物的枝叶茎秆，将他们用心点缀在盘子的空白地方，宝宝可能直冲着这个小点缀就产生了对这份美食的极大兴趣，美美地把它旁边的那些富含营养的食物吃进肚子里。



食材“边角料”不仅有装饰的作用，只要妈妈宝宝足够用心，它们还可以摇身一变，以另一种形式变成另一款有营养的美食。比如做菠萝炒饭剩下的那些蔬菜“边角料”可以做成一锅美味的蔬菜汤，搭配上菠萝炒饭一起食用，既不会让宝宝吃起来因为没有饮品觉得太干，还可以将这些所谓的“边角料”进行合理利用，何乐而不为呢？





Part 2

“萌”范主食

一般情况下一提到主食，无非就是大米、面食等这类听上去都很淳朴，很乡土气息的东西，那怎样将如此朴实的主食们打扮得很“萌”呢？这就需要美食巧厨妈咪和孩子们一起来用心设计喽！在这样的“萌”范儿主食滋养下，家里的宝贝一定会被营养美食早餐滋养得水灵灵的，脑瓜聪明，身体健康，越发得“萌”不可当。

