

“米妮妈”的



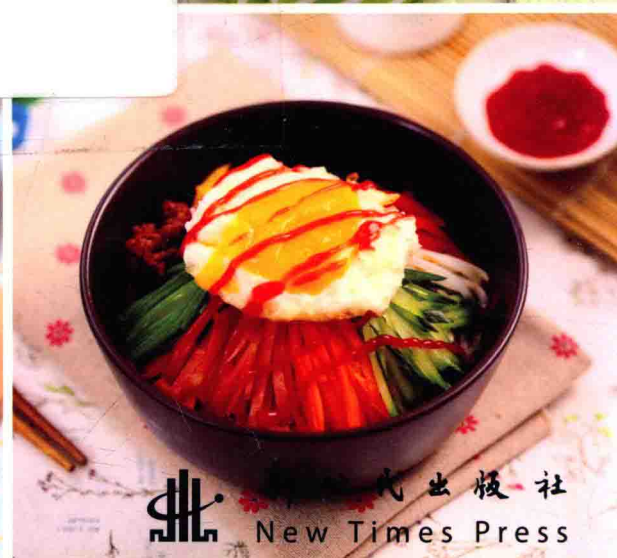
# 10分钟爱心早餐:

## 花样米饭

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



时代出版社  
New Times Press

“米妮妈”的  
10分钟爱心早餐：  
花样米饭

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

花样米饭 / 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 978-7-5042-2453-8

I. ①花… II. ①刘… III. ①主食—食谱 IV.  
①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第197691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

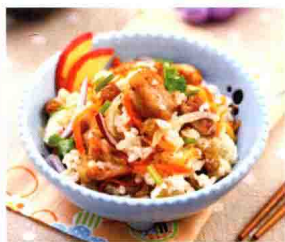
发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717

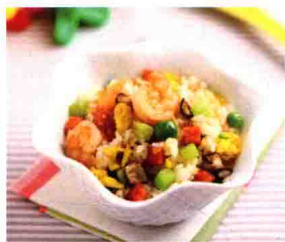


# { 目录 }

contents



新疆手抓饭 / 11



扬州什锦蛋炒饭 / 13



什锦素菇烩饭 / 15



台湾卤肉饭 / 17



滑嫩腰果虾盖浇饭 / 19



杂粮炒饭 / 21



蜜汁南瓜粥 / 23



鸡米虾仁盖饭 / 25



笋香牛肉滑香米 / 27



鸡丝饭 / 29



番茄鸡丁笋尖饭 / 31



意大利红烩饭 / 33



韩式石锅拌饭 / 35



西班牙海鲜饭 / 37



日本红豆饭 / 39



坚果饭 / 41



乡村烤鱼饭 / 43



橄榄奶酪焗饭 / 45



青瓜寿司卷 / 47



五谷杂饭团 / 49



水果饭 / 51



煎牛肉米汉堡 / 53



焦香芝麻米锅巴 / 55



蛋包火腿香饭 / 57



翡翠白菜饭卷 / 59



红豆黄米香粽 / 61



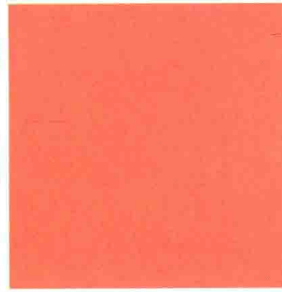
鱿鱼筒装米 / 63



腊肠青豆饭 / 65



鲷鱼煎虾饭 / 67



盆盆虾便当 / 69



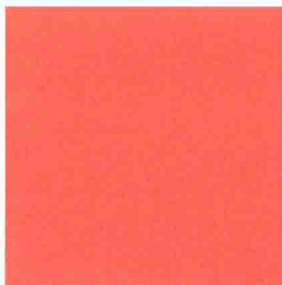




青椒肉丝芋头饭 / 71



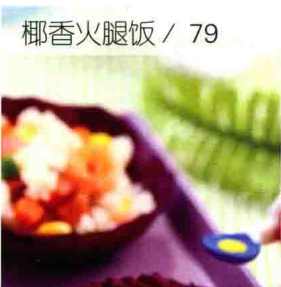
油面筋塞肉饭 / 73



肉末茄子香米饭 / 75



酱汁鸡翅高粱饭 / 77



椰香火腿饭 / 79



盐焗鸡燕麦米饭 / 81



酸豇豆排骨二米饭 / 83



酸豆角肉末饭 / 85



酱爆鸡丁饭 / 87



地三鲜杂米饭 / 89



酒烧平鱼饭 / 91



绝味猪手玉米饭 / 93



板栗仔鸡薏米饭 / 95



状元大虾饭 / 97



红焖羊肉黄豆饭 / 99



小鸡炖蘑菇饭 / 101



猪肉炖粉条盖饭 / 103



鸡蛋土豆牛肉饭 / 105



黄米牛排饭 / 107



狮子头二米饭 / 109



红烧肥肠饭 / 111



荷兰豆香肠饭 / 113



糟汁排骨二米饭 / 115



大虾圆白菜饭 / 117



牡蛎蘑菇紫菜汤+二米饭 / 119



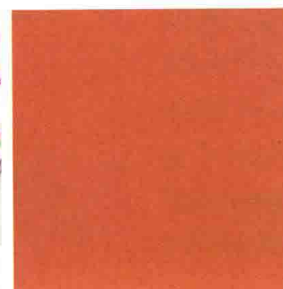
煲仔酱饭 / 121



锦色炒饭 / 123



大虾黄米饭 / 125



韩式泡菜拌饭 / 127



菠萝蔬菜饭 / 129





腊肉土豆饭 / 131



君子好牛饭 / 133



牛肉饭 / 135



野菇番茄焗饭 / 137



柠檬饭 / 139



蛋包饭 / 141



虾仁蛋炒饭 / 143



西班牙海鲜烩饭 / 145



香葱咸蛋蒸饭 / 147



莲子排骨饭 / 149



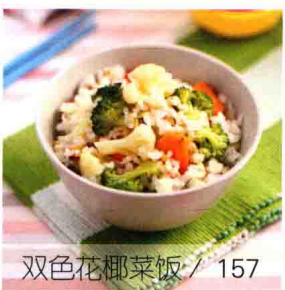
鲜菇杂菜饭 / 151



红薯鸡肉烩饭 / 153



什锦蔬菜焗饭 / 155



双色花椰菜饭 / 157

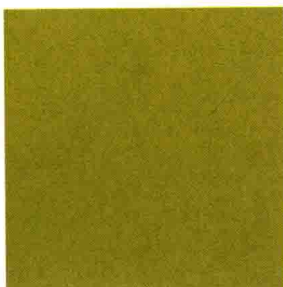


上海菜饭 / 159





鱼香茄子饭 / 161



猪排饭团 / 163



紫米饭团 / 165

## 附录 宝宝特效食谱

### \* 宝贝补锌餐 / 166

- 肉蛋羹 / 166
- 鸡肝泥粥 / 167
- 白萝卜鱼泥 / 167
- 小白菜牛肉粥 / 168
- 碎菜牛肉 / 168
- 核桃坚果粥 / 169
- 肉味薯蛋 / 169
- 虾米花蛤蒸蛋羹 / 170
- 奶香薄饼 / 170
- 牡蛎汤 / 171
- 金针菇菜胆 / 171
- 油泼莴笋 / 172
- 萝卜番茄汤 / 172
- 圆白菜炒肉丝 / 173
- 奶酪蛋饺 / 173

### \* 宝贝补铁餐 / 174

- 枣泥猪肝羹 / 174
- 猪肝蔬菜粥 / 174
- 黄瓜炒猪肝 / 175
- 鱼肉豆腐羹 / 175

四彩珍珠汤 / 176

猪血豆腐青菜汤 / 176

### \* 宝贝补钙餐 \* / 177

- 牛奶粥 / 177
- 油菜粥 / 177
- 虾皮鸡蛋羹 / 178
- 豆腐骨汤羹 / 178
- 金针菇豆腐 / 179
- 肉松豆腐羹 / 179
- 虾皮香菇油菜 / 180
- 虾皮碎菜包 / 180

### \* 宝贝维生素餐 / 181

- 青菜小米粥 / 181
- 菜花糊 / 181
- 肉丁西兰花 / 182
- 肉末番茄 / 182
- 咸蛋黄冬瓜条 / 183
- 橘子柠檬酸奶 / 183
- 肉丝炒甜椒 / 184
- 牛奶开花甜 / 184

### \* 宝贝长高餐 / 185

- 肝泥蛋羹 / 185
- 蔬菜鸡蛋羹 / 185
- 猪肝鸡蛋粥 / 186
- 鸡蓉豆腐 / 186
- 胡萝卜鸡蛋青菜饼 / 187
- 韭菜煎饼 / 187
- 香草烤鸡翅 / 188
- 生菜银鱼饭卷 / 188
- 金针牛肉 / 189
- 金针菇炒蟹柳 / 189

### \* 宝贝益智餐 / 190

- 核桃花生牛奶羹 / 190
- 牛奶香蕉糊 / 190
- 蛋黄奶 / 191
- 干贝菠菜羹 / 191



“米妮妈”的  
10分钟爱心早餐：  
花样米饭

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

花样米饭 / 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 978-7-5042-2453-8

I. ①花… II. ①刘… III. ①主食—食谱 IV.  
①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第197691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

## forword

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



新疆手抓饭 / 11



扬州什锦蛋炒饭 / 13



什锦素菇烩饭 / 15



台湾卤肉饭 / 17



滑嫩腰果虾盖浇饭 / 19



杂粮炒饭 / 21



蜜汁南瓜粥 / 23



鸡米虾仁盖饭 / 25



笋香牛肉滑香米 / 27



鸡丝饭 / 29



番茄鸡丁笋尖饭 / 31



意大利红烩饭 / 33



韩式石锅拌饭 / 35





西班牙海鲜饭 / 37



日本红豆饭 / 39



坚果饭 / 41



乡村烤鱼饭 / 43



橄榄奶酪焗饭 / 45



青瓜寿司卷 / 47



五谷杂饭团 / 49



水果饭 / 51



煎牛肉米汉堡 / 53



焦香芝麻米锅巴 / 55



蛋包火腿香饭 / 57



翡翠白菜饭卷 / 59



红豆黄米香粽 / 61



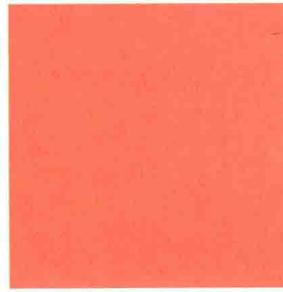
鱿鱼筒装米 / 63



腊肠青豆饭 / 65



鲷鱼煎虾饭 / 67



盆盆虾便当 / 69

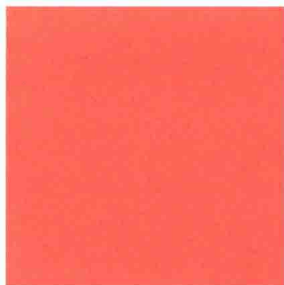




青椒肉丝芋头饭 / 71



油面筋塞肉饭 / 73



肉末茄子香米饭 / 75



酱汁鸡翅高粱饭 / 77



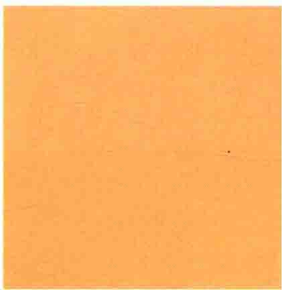
椰香火腿饭 / 79



盐焗鸡燕麦米饭 / 81



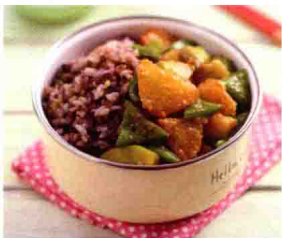
酸豇豆排骨二米饭 / 83



酸豆角肉末饭 / 85



酱爆鸡丁饭 / 87



地三鲜杂米饭 / 89



酒烧平鱼饭 / 91



绝味猪手玉米饭 / 93



板栗仔鸡薏米饭 / 95



状元大虾饭 / 97





红焖羊肉黄豆饭 / 99



小鸡炖蘑菇饭 / 101



猪肉炖粉条盖饭 / 103



鸡蛋土豆牛肉饭 / 105



黄米牛排饭 / 107



狮子头二米饭 / 109



红烧肥肠饭 / 111



荷兰豆香肠饭 / 113



糟汁排骨二米饭 / 115



大虾圆白菜饭 / 117



牡蛎蘑菇紫菜汤+二米饭 / 119



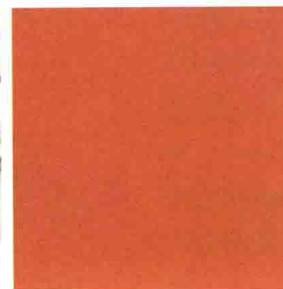
煲仔酱饭 / 121



锦色炒饭 / 123



大虾黄米饭 / 125



韩式泡菜拌饭 / 127



菠萝蔬菜饭 / 129







腊肉土豆饭 / 131



君子好牛饭 / 133



牛肉饭 / 135



野菇番茄焗饭 / 137



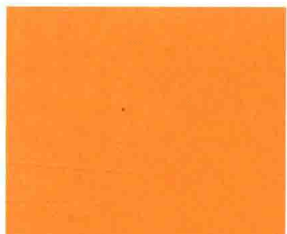
柠檬饭 / 139



蛋包饭 / 141



虾仁蛋炒饭 / 143



西班牙海鲜烩饭 / 145



香葱咸蛋蒸饭 / 147



莲子排骨饭 / 149



鲜菇杂菜饭 / 151



红薯鸡肉烩饭 / 153



什锦蔬菜焗饭 / 155



双色花椰菜饭 / 157



上海菜饭 / 159