

“米妮妈”的



10分钟爱心早餐:

营养好粥到

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



新时代出版社
New Times Press

“米妮妈”的
10分钟爱心早餐：
营养好粥到

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

营养好粥到 / 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 978-7-5042-2451-4

I. ①营… II. ①刘… III. ①粥—食谱 IV.
①TS972.137

中国版本图书馆CIP 数据核字(2015)第197687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

PART 01

甜味粥

11



红豆桂圆紫米粥 / 13



绿豆小薏仁粥 / 15



百合银耳小米粥 / 17



桂圆燕麦粥 / 21



桂圆紫米粥 / 23



红豆荞麦粥 / 25



红豆大薏仁粥 / 27



绿豆薏仁粥 / 29



绿豆老南瓜粥 / 31



花生仁粥 / 35



南瓜雪耳粥 / 33



海带绿豆粥 / 37



荷叶冰粥 / 39



八宝粥 / 41



红薯小薏仁粥 / 43



芋泥紫米粥 / 45



南瓜粥 / 47



清心粥 / 49



红枣燕麦粥 / 51



薏仁紫米红豆粥 / 53



浓稠甘栗小米粥 / 55



南瓜杂粮粥 / 57



首乌红枣粥 / 59



黑芝麻粳米粥 / 61



牛奶红糖粳米粥 / 63



山药栗子粥 / 65



桂花红豆紫米粥 / 67



荷叶百合茯苓粥 / 69



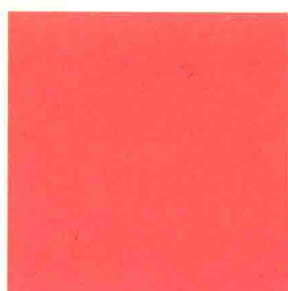
酒酿糯米圆子粥 / 71



红枣粥 / 73



莲枣薏仁粥 / 75



绿豆百合菊花粥 / 77



紫糯米山药粥 / 79



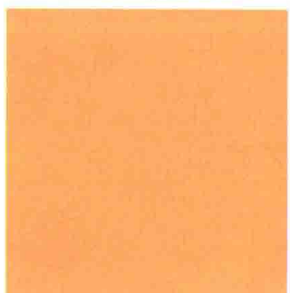
椰香紫米粥 / 81



松子仁粥 / 83



蔬果粥 / 85



玉米南瓜大麦粥 / 89



橘香绿豆粥 / 87



果仁豆渣粥 / 91



什果麦片粥 / 93



小米燕麦粥 / 94
 银耳莲子粥 / 94
 紫米粥 / 95
 百合白果粥 / 95
 枸杞甜粥 / 96

糙米粥 / 96
 绿豆荞麦粥 / 97
 黑糖桂圆粥 / 97
 双色红薯粥 / 98
 雪莲子红枣粥 / 98

小米粥 / 99
 福圆甜粥 / 99
 豆浆清粥 / 100
 黄豆浆小米粥 / 100
 糖藕粥 / 101

玉米红薯粥 / 101
 杏仁提子麦片粥 / 102
 山楂焦米粥 / 102
 桂圆糯米粥 / 103
 秋梨银耳紫米粥 / 103

PART 02

咸味粥

105



南瓜杂粮粥 / 107



梅子菜心粥 / 109



鲜玉米粥 / 111



毛豆粥 / 113



燕麦油菜粥 / 115



细味清粥 / 117



乳酪蘑菇粥 / 119



干贝萝卜粥 / 121



竹笋粥 / 123



紫米蔬菜粥 / 125



圆白菜粥 / 127



蔬菜粥 / 129



香菇肉茸粥 / 131



窝蛋牛肉粥 / 133



裙带菜蛤蜊粥 / 135



鱼片粥 / 137





腐竹鱼片生菜粥 / 139



鸡丝虾仁青椒粥 / 141



海鲜砂锅粥 / 143



虾球粥 / 145



鲜虾菜心粒粥 / 147



瑶柱白果粥 / 149



番茄银耳粥 / 151



排骨燕麦粥 / 153



生滚猪肝粥 / 155



香芋排骨粥 / 157



生滚菜心肉丸粥 / 159



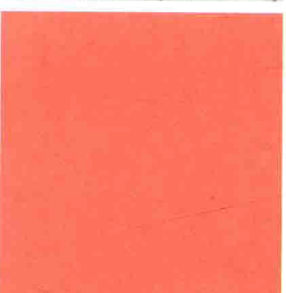
莲藕瘦肉粥 / 161



冬瓜火腿粥 / 163



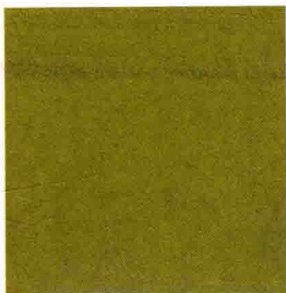
肉末菜粥 / 165



猪肝粥 / 167



咸肉粥 / 169



香菇肉片粥 / 171



肉片粥 / 173



西葫芦咸粥 / 175



鸡汁蔬菜粥 / 177



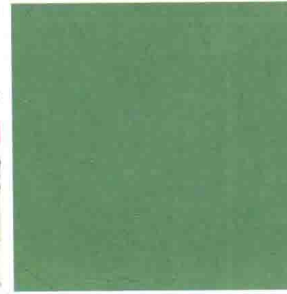
生滚鸡肉粥 / 179



香菇鸡蓉蔬菜粥 / 181



牛肉滑蛋粥 / 183



罗汉果糙米粥 / 184

羊肉粥 / 184

鸡肝西红柿粥 / 185

葱油香粥 / 186

蔬菜三文鱼粥 / 186

栗子鸡丝粥 / 187

青菜面籽粥 / 188

蚵仔粥 / 188

养生综合鲜菇粥 / 189

蔬菜鱼肉粥 / 189

蔬菜咸粥 / 190

丝瓜鸡肉粥 / 190

泰式椰香牛肉粥 / 191

吻仔鱼粥 / 191



“米妮妈”的
10分钟爱心早餐：
营养好粥到

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

营养好粥到 / 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 978-7-5042-2451-4

I. ①营… II. ①刘… III. ①粥—食谱 IV.

①TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第197687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

PART 01

甜味粥

11



红豆桂圆紫米粥 / 13



绿豆小薏仁粥 / 15



百合银耳小米粥 / 17



麦片甜粥 / 19



桂圆燕麦粥 / 21



桂圆紫米粥 / 23



红豆荞麦粥 / 25



红豆大薏仁粥 / 27



绿豆薏仁粥 / 29



绿豆老南瓜粥 / 31



南瓜雪耳粥 / 33



花生仁粥 / 35



海带绿豆粥 / 37



荷叶冰粥 / 39



八宝粥 / 41



红薯小薏仁粥 / 43



芋泥紫米粥 / 45



南瓜粥 / 47



清心粥 / 49



红枣燕麦粥 / 51



薏仁紫米红豆粥 / 53



浓稠甘栗小米粥 / 55



南瓜杂粮粥 / 57



首乌红枣粥 / 59



黑芝麻粳米粥 / 61



牛奶红糖粳米粥 / 63



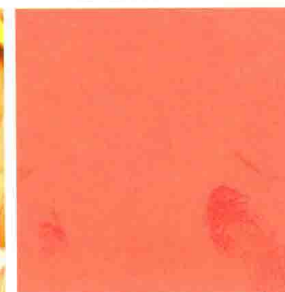
山药栗子粥 / 65



桂花红豆紫米粥 / 67



荷叶百合茯苓粥 / 69



酒酿糯米圆子粥 / 71





红枣粥 / 73



莲枣薏仁粥 / 75



绿豆百合菊花粥 / 77



紫糯米山药粥 / 79



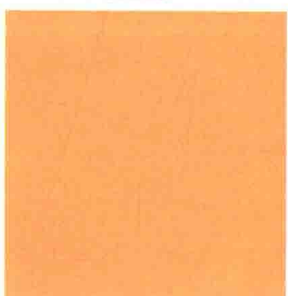
椰香紫米粥 / 81



松子仁粥 / 83



蔬果粥 / 85



橘香绿豆粥 / 87



玉米南瓜大麦粥 / 89



果仁豆渣粥 / 91



什果麦片粥 / 93



小米燕麦粥 / 94
银耳莲子粥 / 94
紫米粥 / 95
百合白果粥 / 95
枸杞甜粥 / 96

糙米粥 / 96
绿豆荞麦粥 / 97
黑糖桂圆粥 / 97
双色红薯粥 / 98
雪莲子红枣粥 / 98

小米粥 / 99
福圆甜粥 / 99
豆浆清粥 / 100
黄豆浆小米粥 / 100
糖藕粥 / 101

玉米红薯粥 / 101
杏仁提子麦片粥 / 102
山楂焦米粥 / 102
桂圆糯米粥 / 103
秋梨银耳紫米粥 / 103

PART 02

咸味粥

105



南瓜杂粮粥 / 107



梅子菜心粥 / 109



鲜玉米粥 / 111



毛豆粥 / 113



燕麦油菜粥 / 115



细味清粥 / 117



乳酪蘑菇粥 / 119



干贝萝卜粥 / 121



竹笋粥 / 123



紫米蔬菜粥 / 125



圆白菜粥 / 127



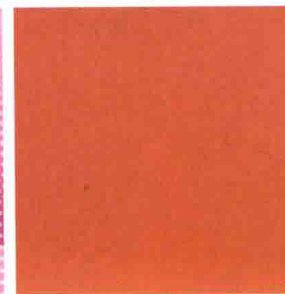
蔬菜粥 / 129



香菇肉茸粥 / 131



窝蛋牛肉粥 / 133



裙带菜蛤蜊粥 / 135



鱼片粥 / 137





腐竹鱼片生菜粥 / 139



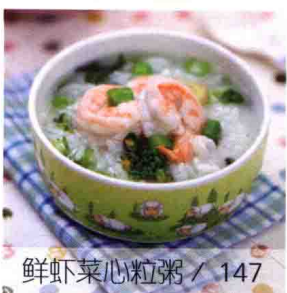
鸡丝虾仁青椒粥 / 141



海鲜砂锅粥 / 143



虾球粥 / 145



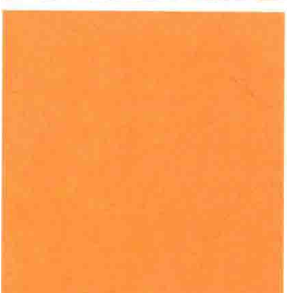
鲜虾菜心粒粥 / 147



瑶柱白果粥 / 149



番茄银耳粥 / 151



排骨燕麦粥 / 153



生滚猪肝粥 / 155



香芋排骨粥 / 157



生滚菜心肉丸粥 / 159



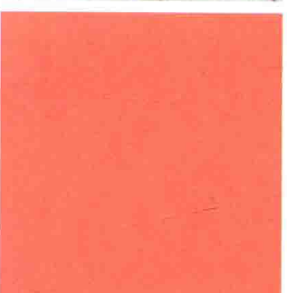
莲藕瘦肉粥 / 161



冬瓜火腿粥 / 163



肉末菜粥 / 165



猪肝粥 / 167

