

“米妮妈”的



10分钟爱心早餐：

一碗好面

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：
一碗好面

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

一碗好面 / 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 978-7-5042-2454-5

I. ①一… II. ①刘… III. ①面食—食谱 IV.
①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第197694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



虾仁面 / 11



腰花面 / 13



三色凉面 / 15



虾皮云吞面 / 17



豌豆番茄肉酱拌面 / 19



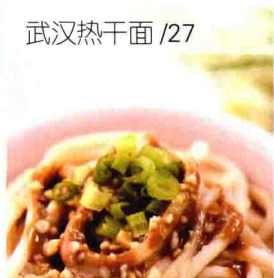
牛肉炒面 / 21



香菇肉丝面 / 23



四川担担面 / 25



武汉热干面 / 27



陕西肉臊面 / 29



京味打卤面 / 31



宜宾燃面 / 33



河南蒸面 / 35



河南蒸面 / 35



肉片卤蛋面 /37



炸大排面 /39



榨菜肉丝面 /41



香辣牛肉面 /43



红烧排骨面 /45



鸡丝凉面 /47



韩国冷荞面 /49



羊肉烩面 /51



胡萝卜手擀面 /53



铺盖面 /55



扁豆焖面 /57



油泼面 /59



老北京炸酱面 /61



素炸酱面 /63



上海阳春面 /65



清炖牛腩面 /67



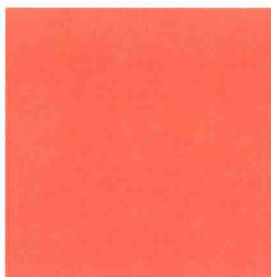
番茄煎蛋面 /69



番茄鸡蛋面 /71



鸡汤龙须面 /73



酸菜豆香鸡丝拌面 /75



鲜虾云吞面 /77



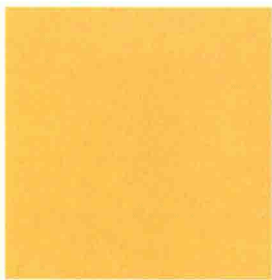
葱爆鲜虾面 /79



豆浆拉面 /81



味噌蔬菜拉面 /83



酱油叉烧拉面 /85



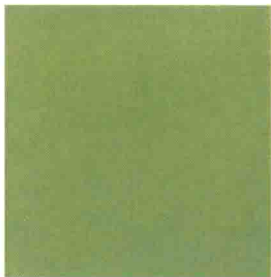
排骨面 /87



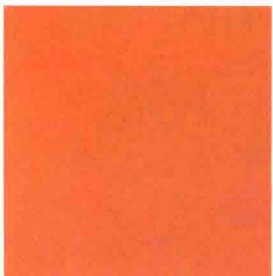
炆锅面 /89



海鲜乌冬面 /91



沙茶羊肉汤面 /93



咖喱蔬菜面 /95



双色虾仁贝壳面 /97



蔬菜香肠面 /99



番茄海鲜意大利面 /101



干炒牛肉意粉 /103



肉酱意大利面 /105



蒜香牛肉扁宽面 /107



培根酸菜酱面 /109



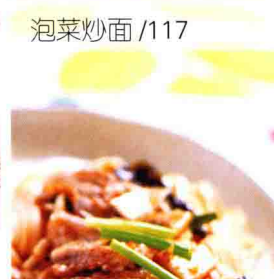
原汁牛肉面 /111



韩式冷汤面 /113



日式海鲜炒面 /115



泡菜炒面 /117



肉丝炒面 /119



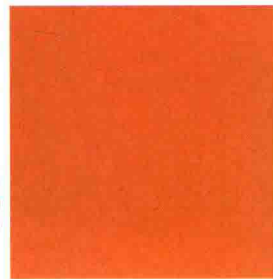
XO 酱炒面 /121



台式炒米粉 /123



什锦米粉汤 /125



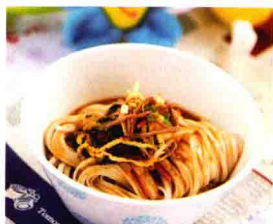
鲜蔬干拌面 /127



红葱馄饨拌面 /129



肉末雪里蕻拌面 /131



芝麻酱牛肉凉面 /133



中华凉面 /135



色拉冷面 /137



牛肉松拌面 /139



蚝油菇丁拌面 /141



蛋酥拌面 /143



韩式拌冷面 /145



日式荞麦凉面 /147



鲜虾担仔面 /149



沙茶羊肉面 /151



黄金玉米鲔鱼焗面 /153



茄汁鲔鱼焗贝壳面 /155



匈牙利牛肉焗面 /157



排骨焗面 /159



鸡汁馄饨烩面 / 161



三鲜烩面 / 163



海鲜锅烧乌冬面 / 165



味噌泡菜乌冬面 / 167



越南牛肉炒河粉 / 169

附录1 人气小菜最搭面 / 170

- * 韩式拌杂菜 / 170
- * 炸蔬菜 / 171
- * 西式土豆丁 / 171
- * 白菜泡菜 / 172
- * 萝卜泡菜 / 172
- * 苏子叶 / 173
- * 拌桔梗 / 173
- * 金枪鱼蛋卷 / 174
- * 蒜香油菜心 / 174
- * 香果魔芋 / 175
- * 虾仁蟹肉茶碗蒸 / 175
- * 和风沙拉 / 176
- * 鲷鱼野菜沙拉 / 176
- * 炒薯角 / 177
- * 鸡汁土豆泥 / 177
- * 鲜虾可乐球 / 178
- * 黄金炸鸡柳 / 179
- * 蜜汁烤鸡翅 / 180
- * 天妇罗炸虾 / 181
- * 黄油樱桃萝卜 / 182
- * 烤果仁 / 182
- * 扒香肠串 / 183
- * 法式洋葱圈 / 184
- * 扒海鲜串 / 185
- * 金枪鱼饼 / 185

附录2 了解转基因食品 / 186

- * 什么是转基因食品 / 186
- * 转基因食品的分类 / 186
- * 转基因食品的代表 / 187
- * 转基因食品对人体的危害 / 189
- * 转基因食品对环境的危害 / 189
- * 转基因食品对其他植物品种的危害 / 190
- * 转基因农作物对农业可持续发展的贡献 / 190



“米妮妈”的
10分钟爱心早餐：
一碗好面

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

一碗好面 / 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 978-7-5042-2454-5

I. ①一… II. ①刘… III. ①面食—食谱 IV.
①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第197694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“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



虾仁面 / 11



腰花面 / 13



三色凉面 / 15



虾皮云吞面 / 17



豌豆番茄肉酱拌面 / 19



牛肉炒面 / 21

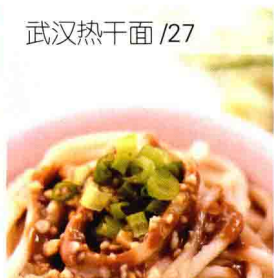


香菇肉丝面 / 23



四川担担面 / 25

武汉热干面 / 27



陕西肉臊面 / 29



京味打卤面 / 31



宜宾燃面 / 33



河南蒸面 / 35



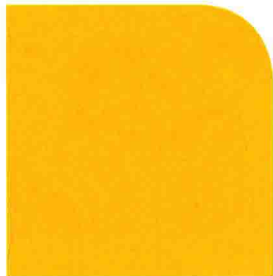
肉片卤蛋面 /37



炸大排面 /39



榨菜肉丝面 /41



香辣牛肉面 /43



红烧排骨面 /45



鸡丝凉面 /47



韩国冷芥面 /49



羊肉烩面 /51



胡萝卜手擀面 /53



铺盖面 /55



扁豆焖面 /57



油泼面 /59



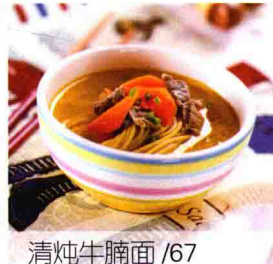
老北京炸酱面 /61



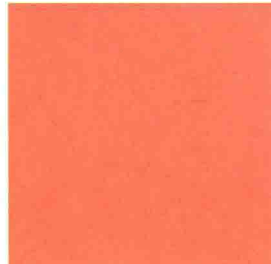
素炸酱面 /63



上海阳春面 /65



清炖牛腩面 /67



番茄煎蛋面 /69

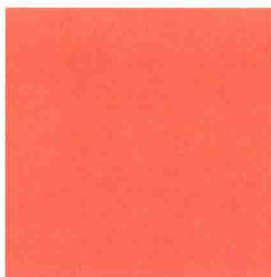




番茄鸡蛋面 /71



鸡汤龙须面 /73



酸菜豆香鸡丝拌面 /75



鲜虾云吞面 /77



葱爆鲜虾面 /79



豆浆拉面 /81



味噌蔬菜拉面 /83



酱油叉烧拉面 /85



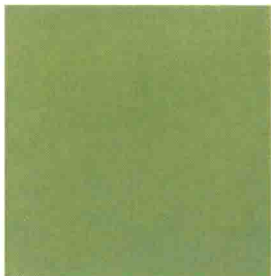
排骨面 /87



炆锅面 /89



海鲜乌冬面 /91



沙茶羊肉汤面 /93



咖喱蔬菜面 /95



双色虾仁贝壳面 /97



蔬菜香肠面 /99



番茄海鲜意大利面 /101



干炒牛肉意粉 /103



肉酱意大利面 /105



蒜香牛肉扁宽面 /107



培根酸菜酱面 /109



原汁牛肉面 /111



韩式冷汤面 /113



日式海鲜炒面 /115



泡菜炒面 /117



肉丝炒面 /119



XO 酱炒面 /121



台式炒米粉 /123



什锦米粉汤 /125



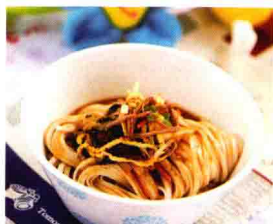
鲜蔬干拌面 /127



红葱馄饨拌面 /129



肉末雪里蕻拌面 /131



芝麻酱牛肉凉面 /133



中华凉面 /135



色拉冷面 /137



牛肉松拌面 /139



蚝油菇丁拌面 /141



蛋酥拌面 /143



韩式拌冷面 /145



日式荞麦凉面 /147



鲜虾担仔面 /149



沙茶羊肉面 /151



黄金玉米鲑鱼焗面 /153



茄汁鲑鱼焗贝壳面 /155



匈牙利牛肉焗面 /157



排骨焗面 /159