



宝贝早餐

BAO BEI ZAO CAN

余雯 ◎著

- 早餐人人会做，但不是每个人都做得好吃！
- 做好了，可是却不对宝宝的胃口！
- 聪明妈妈自有好方法，
- 30款省时、又省力的早餐料理秀，
- 煎、煮、炒、炸……中西结合，
- 让宝宝吃得眉开眼笑，
- 花小钱同样享受超五星的美味哦！

农村读物出版社



赠VCD
演示盘

图书在版编目 (CIP) 数据

宝贝早餐/余雯著. —北京: 农村读物出版社,
2004.8

ISBN 7-5048-4557-4

I. 宝... II. 余... III. 儿童—菜谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第088445号

作 者: 余 雯	摄 影: 廖玉婷
文字润饰: 刘 婧	美术总监: 王 婧
封面设计: 王 婧	内页设计: 王 婧

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 杨桂华

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 889mm×1194mm 1/40

印 张 2

字 数 40千字

版 次 2005年1月第1版 2005年1月北京第1次印刷

印 数 1~15 000册

定 价 12.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

宝贝早餐

BAO BEI ZAO CAN

余雯 ◎著

农村读物出版社





作者序 <

哪个父母不希望自己的宝宝能够聪明、活泼、健健康康的，其实这一定程度上取决于早餐的质量。很多父母早上忙着上班，大多都有不吃早餐或马虎对付早餐的习惯，认为只要中饭和晚饭吃的营养就可以了。然而研究表明，早餐的作用和地位是中晚餐所不能取代的。无论中餐和晚餐多么丰盛，不吃早餐的孩子的贫血率竟然高达100%，相比之下，每天坚持吃早餐的孩子患贫血的概率只有8%左右。同时，规律性食用早餐的孩子的反应能力、接受能力、记忆能力、创造能力和思想集中程度都要明显高于经常不吃早餐的孩子。当然，早餐不规律或早餐结构不合理的孩子的体质也是不能和正常吃早餐的孩子相提并论的。

受传统饮食习惯的影响，宝宝的早餐多以传统的油条、大饼、稀饭、馒头为主，有时候父母也会给孩子喝牛奶、吃些饼干等，享用别有风味的西式餐点，但是宝宝的身高与体质与西方宝宝相比还存有一定的差距。除了父母对早餐的重视程度不够外，早餐结构的不合理也是一个很重要的因素。很多家长也意识到要给宝宝吃科学合理的早餐，但都苦于自己的营养知识有限而无法实施。

为此，我们编写了这本《宝贝早餐》。它能有针对性地解决宝宝的早餐问题。营养学专家强调科学合理的儿童早餐应包含谷物、肉类、蔬果和奶制品，并且要荤素搭配、粗细兼顾、干湿协调。本书便根据宝宝的身体发育及成长特点，精心设计了适合小朋友的30款早餐，它分为营养早餐、西式早餐、中式早餐和简易早餐四大系列，囊括了中外经典早点，注重肉类、鱼类、禽蛋以及粗细谷物和各种蔬菜水果的均衡搭配，而且花样新颖、色味俱佳，一定能让宝宝从此爱上早餐！

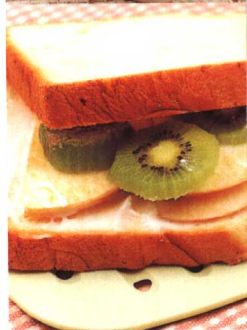
宝宝健康从早餐做起

孩子对营养物质的摄取多寡与优劣同孩子的早餐质量关系密切。有几种营养成分是孩子健康成长所必不可少的，如维生素A能增强孩子抵抗病毒的能力，促进孩子的生长发育；维生素B是孩子活动时能量代谢所不可缺少的；维生素C能增强宝宝的免疫能力，并帮助牙齿的健康发育；维生素D能促进孩子对钙的吸收，帮助孩子构建强健的骨骼；此外，钙、铁和锌是孩子发育必需的矿物质，卵磷脂、DHA对孩子的大脑和智力发育至关重要。

这本《宝贝早餐》就是让孩子合理用早餐的倡导者，书中充分考虑到了孩子成长所需的各种营养成分的搭配和平衡。如维生素A富含于乳类中，在普通米面中含量极少。断乳后的孩子往往都缺乏维生素A，特别是在国内一向以米面为早餐，很少喝牛奶，孩子缺维生素A的现象更加严重，所以书中介绍的多款早餐都合理地搭配了牛奶、酸奶、奶昔、炼乳等乳制品，家长如能按照该书所指导的那样去做，宝宝一定不会再出现营养缺乏或营养失衡的问题，让家长们省去许多对孩子健康成长的担心。

此外，《宝贝早餐》所介绍的早餐不但营养全面、科学，而且样式丰富，口味很适合宝宝，例如：富含卵磷脂和各种微量元素的嫩香鱼蛋饼，聪明的宝宝当然少不了；多吃肉长的壮，香香的牛肉馅饼，宝宝也爱吃；大力水手吃了菠菜威力无比，充满阳光的蔬菜奶香羹小朋友也要多吃哟；多准备一些可爱的樱桃玛芬，为宝宝补充营养；妈咪自制的椰果蜜瓜露干净又美味，让宝宝每天都摄取丰富的维他命。给宝宝做上这些造型可爱，颜色靓丽的早餐，相信他们一定会“一见倾心”，只要有《宝贝早餐》的指导，您就不必再为孩子挑食、厌食而愁眉不展了！

儿童营养师 凌姣





让孩子吃好早餐——原来就是健康的秘诀

我和老公都忙于工作，对孩子的早餐并不重视，至于双休日，更是让孩子跟我们一起，早中餐合并，为的就是能多睡一会儿，弥补不足的睡眠。随着孩子渐渐长大，我总是感觉他要比邻居家的孩子矮一截，而且精神也总是不好，不像是活泼淘气的小男孩。我时常纳闷，平时给孩子准备的晚饭都很丰盛，而且每天还变着花样给孩子吃，可是为什么总是精神不好呢？越想越不对，赶快带孩子去儿科医院检查，医生询问平时孩子的饮食习惯，我如实奉告，医生责怪的说，早餐吃的差当然精神不好，体质差。原来这才都是早餐惹的祸，早餐的好坏直接影响到孩子的营养摄取和吸收转化效果，对孩子的智力发展和身体发育有很大的影响。



既然早餐严重关系到孩子的健康，我哪里还敢马虎？和老公每天早上轮流早起，去买早点回来给他吃，然后煎一个荷包蛋，同时还订了牛奶给他喝。可时间一长，孩子却说这些都吃腻了，看到就想吐。该怎么办呢？总不能又恢复到从前不吃早餐的时候吧，无奈我只能求助做营养师的好朋友了。她推荐《宝贝早餐》给我，说肯定对我的宝贝儿子有效，第二天早上就给他做玉米蛋黄卷和蔬菜奶香羹，他开始还懒懒散散的不肯吃，后来看到餐桌上放的东西，感觉很新奇，唏哩哗啦一下子就吃完了，还抹抹嘴说：“妈妈，我还要吃”。见到孩子吃得这么开心，我心里简直乐开了花。之后，我们每天都按照书上介绍的样式，轮换着做给他吃。所有的早餐，无论是中式早餐还是西式早餐，营养早餐抑或简易早餐，孩子都表现出了极大的兴趣，仿佛百吃不厌。



现在儿子比以前强壮、活泼多了，老师也反应他的注意力集中了，回答问题也很积极，每天总能得到一朵小红花，真的非常感谢《宝贝早餐》，它让我们懂得了如何让孩子吃好第一顿！

孩子的健康基础就在一日之晨

从事儿童保健工作几十年了，很多家长带着孩子前来就医，有的孩子瘦得可怜，有的则胖得惊人，有的孩子年纪小小的就有很严重的贫血问题。究其原因，很多孩子都有不吃早餐或乱吃早餐的习惯。

孩子一天所需的热量来源，早餐占到三分之一，孩子如果长期不吃早餐，无疑就比吃早餐的孩子少了三分之一的能量。不吃或马虎吃早餐的孩子午前的营养显然是跟不上身体需求的，久而久之，孩子就容易营养不良、瘦弱、贫血。而另一方面，如果没有合理的早餐摄取，孩子从前一天晚上饿到第二天中午，往往会中餐时大吃特吃、狼吞虎咽，容易过多摄取能量，造成脂肪堆积，形成肥胖。有关调查研究表明，坚持每天吃早餐的孩子，其肥胖发生率约为11%，而没有早餐习惯的孩子的肥胖发生率则接近19%。

一年之计在于春，一天之计在于晨。对于孩子而言，这“晨”不在于要运动多少或学习多少，而是应该“吃”进去多少。一顿健康、科学、合理的早餐是孩子一天和一生健康的开始。我在这里向父母们推荐一本制作孩子优质早餐的好书——《宝贝早餐》。它所介绍的三十款各式早餐，搭配科学，营养均衡而全面，脂肪、蛋白质、维生素、纤维素、矿物质和碳水化合物结构都比较合理，能提供给孩子午前学习生活所必需的能量和养分，而且所含热量适中，不会造成孩子的肥胖。此外，书中介绍的早餐既有中式的，又有西式的，所以不管孩子是吃惯了中餐的，还是偏好西餐，都能在里面找到合适满意之选。《宝贝早餐》还十分注重强化各种奶制品和蔬果在早餐中的比重，这对构建孩子强健的体魄是至关重要的。

愿《宝贝早餐》能成为您孩子的健康好帮手！

儿科医生 江源清





目录 << CONTENTS

作者序

Part 1 营·养·早·餐

水果三明治&牛奶花生糊	12
苹果寿司&文蛤蒸蛋	14
酱肉包&牛奶果羹	16
嫩香鱼蛋饼&蜜桃酸奶	18
牛肉馅饼&椰果蜜瓜露	20
玉米蛋黄卷&蔬菜奶香羹	22
如意鱼卷&火腿藕粥	24

Part 2 西·式·早·餐

樱桃玛芙&豆粉香蕉奶昔	28
香蕉可丽饼&果酱奶露	30
双味三明治&奶茶	32
奶油饼干&西柚柠蜜	34
牛肉汉堡&热可可	36
香软薯饼&牛奶玉米脆	38
起司烤面包&香芒果奶昔	40
大蒜面包片&柳橙汁	42

>> 目录

CONTENTS

Part 3 中·式·早·餐

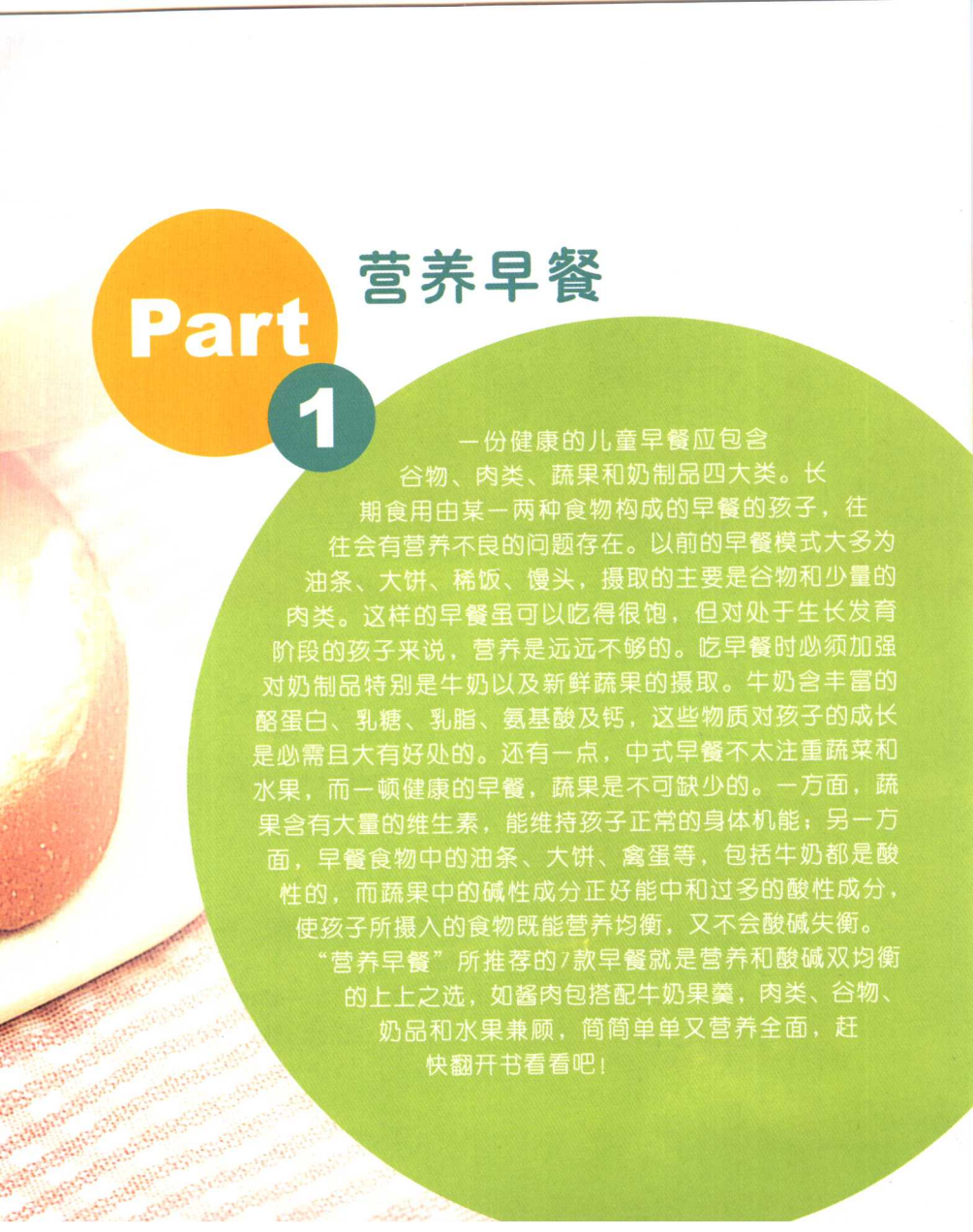
锅贴&菜泡饭	46
豆沙包&虾仁小馄饨	48
鲜肉小笼&黑枣粥	50
糯米塞藕&皮蛋瘦肉粥	52
发糕&酒酿圆子	54
鲜肉烧卖&玉米粥	56
油煎蛋饼&红薯粥	58
鸡蛋韭菜盒&小米红枣粥	60

Part 4 简·易·早·餐

小馒头&豆浆	64
面包&酸奶	66
菜肉包&咸麦粥	68
葱麻饼干&蛋花豆浆	70
奶黄包&牛奶麦片	72
栗泥蛋糕&豆奶	74
核桃饼干&荷包蛋	76







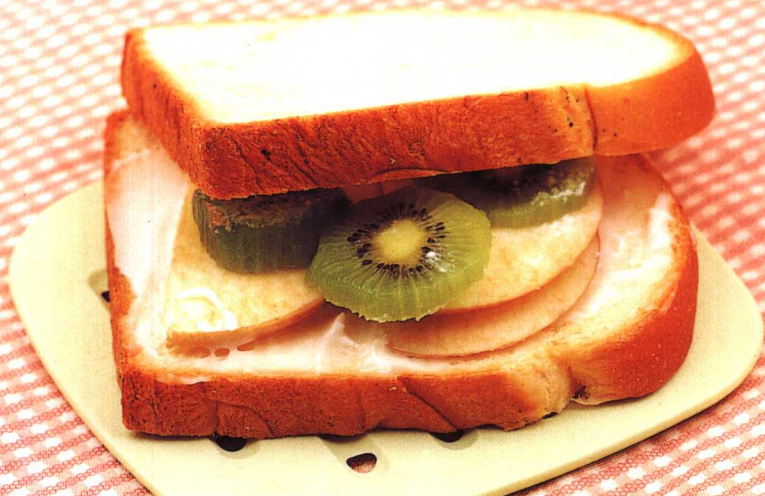
Part

1

营养早餐

一份健康的儿童早餐应包含谷物、肉类、蔬果和奶制品四大类。长期食用由某一两种食物构成的早餐的孩子，往往会有营养不良的问题存在。以前的早餐模式大多为油条、大饼、稀饭、馒头，摄取的主要是谷物和少量的肉类。这样的早餐虽可以吃得很饱，但对处于生长发育阶段的孩子来说，营养是远远不够的。吃早餐时必须加强对奶制品特别是牛奶以及新鲜蔬果的摄取。牛奶含丰富的酪蛋白、乳糖、乳脂、氨基酸及钙，这些物质对孩子的成长是必需且大有好处的。还有一点，中式早餐不太注重蔬菜和水果，而一顿健康的早餐，蔬果是不可缺少的。一方面，蔬果含有大量的维生素，能维持孩子正常的身体机能；另一方面，早餐食物中的油条、大饼、禽蛋等，包括牛奶都是酸性的，而蔬果中的碱性成分正好能中和过多的酸性成分，使孩子所摄入的食物既能营养均衡，又不会酸碱失衡。

“营养早餐”所推荐的7款早餐就是营养和酸碱双均衡的上上之选，如酱肉包搭配牛奶果羹，肉类、谷物、奶品和水果兼顾，简简单单又营养全面，赶快翻开书看看吧！



> 水果三明治

营养 分析

花生富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸、卵磷脂及多种维生素和矿物质，能满足儿童生长发育的需要；猕猴桃富含多种维生素和膳食纤维，能补充用脑所需的营养，促进宝宝智力发育，而且对消化系统有非常大的助益。

>>材料：

土司2片，猕猴桃1个，苹果1/2个，色拉酱适量。

>>做法：

1. 把猕猴桃、苹果切薄片，将色拉酱均匀地涂在一片土司上。
2. 将猕猴桃、苹果片平铺在土司上，盖上另一片土司，就完成了好吃的水果三明治。

妈咪
教室

花生虽然营养丰富，可是炒花生内含的油分和热量太大，不能让孩子多吃；要是煮在粥里或是吃水煮花生相对会更好一些，花生要煮到软烂，口感会更好。

牛奶花生糊 <<

>>材料:

花生仁50克，枸杞10克，银耳20克，牛奶250毫升，冰糖适量。

>>做法:

1. 锅上火加适量水，加入银耳、枸杞、花生仁、冰糖同煮。
2. 花生仁烂熟时倒入牛奶，快煮沸时熄火即可。





> 苹果寿司

营养 分析

文蛤含丰富蛋白质、铁、钙、磷、维生素B₂以及多种氨基酸等营养成分；海苔含丰富的碘、食物纤维、胡萝卜素，亦有美味的谷氨酸，可促进宝宝食欲，使宝宝充分吸收所需的营养。

>>材料：

白米饭150克，火腿肠30克，小黄瓜1/2根，苹果1/2个，海苔1/2张，盐、寿司醋各适量。

>>做法：

1. 苹果、小黄瓜切成条状，用盐略腌；火腿肠切成条状。
2. 白米饭拌上寿司醋，铺在海苔上，再放上小黄瓜、火腿、苹果卷成筒状，切段即可。



妈咪
教室

挑选文蛤应选择外壳有光泽、两壳互敲无空洞声，正在吐丝的为新鲜的；在沸水中蒸煮几分钟，时间不宜太长，以文蛤开口为准。

文蛤蒸蛋 <<

>>材料：

文蛤4个，鸡蛋1个，香菇丁10克，火腿末、盐、香油各适量。

>>做法：

1. 碗中放入鸡蛋打匀后加入半碗水，再加入盐及火腿细末一起搅匀并放进文蛤。
2. 随后一起放入锅中隔水煮30分钟，滴入香油即可。





> 酱肉包

营养分析

猪肉含有优质蛋白质和维生素B₁，锌含量也高，营养丰富；藕粉易消化，可促进宝宝的消化功能，尤其对腹泻、痢疾、肠炎和消化不良的宝宝更为适合。

>>材料：

猪肉馅80克，发酵面粉150克，料酒、酱油、淀粉各适量。

>>做法：

- 1.猪肉馅加料酒、酱油、淀粉调匀，腌20分钟；发酵面粉加水揉成面团。
- 2.面团擀成一个个小圆形坯子，包进肉馅，顶上旋紧，放入蒸笼蒸25分钟即可。