



早安 宝贝

缤纷早餐 72变

本书编辑的早餐菜谱的入选原则是天然健康，有干有湿，咸甜兼备，冷热搭配。保证每餐必有蛋白质、碳水化合物和蔬菜水果。书中推荐了七十二道各色早餐搭配以及详细的制作方法，更有省时省力小诀窍。

陈蓉 编著



学林出版社
www.xuelinpress.com

早安 宝贝

缤纷早餐 72变

陈蓉 编著



学林出版社
www.xuelinpress.com

图书在版编目(CIP)数据

早安宝贝：缤纷早餐72变/陈蓉 编著.

——上海:学林出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5486-0844-8

I. ①早… II. ①陈… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第087143号



早安宝贝

——缤纷早餐72变

编 著——陈 蓉

责任编辑——李晓梅

装帧设计——上海云何广告有限公司

出 版——上海世纪出版股份有限公司 **学林出版社**

地址:上海市钦州南路81号 电话/传真:021-64515005

网址:www.xuelinpress.com

发 行——上海世纪出版股份有限公司发行中心

地址:上海市福建中路193号 网址:www.ewen.co

印 刷——上海市印刷七厂有限公司

开 本——710×1020 1/16

印 张——9.75

字 数——10万

版 次——2015年7月第1版

印 次——2015年7月第1次印刷

书 号——ISBN 978-7-5486-0844-8/G.295

定 价——68.00元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)

目录

Contents



• P12

Day 1:

麻酱手擀面 + 胡萝卜
玉米猪骨汤 + 烤蘑菇



• P14

Day 2:

黄金拉面 +
芝士小蛋糕



• P16

Day 3:

南瓜小米粥 +
煎饺 + 炆炒茄子



• P18

Day 4:

笋干菜肉包 +
白灼生菜 + 绿豆粥 +
白煮鸽子蛋



• P20

Day 5:

玉米糊粥 + 生煎包
+ 牛油果芦笋鸡蛋沙拉



• P22

Day 6:

西班牙火腿蔬菜沙拉
配莫札雷拉干酪 +
煎肉肠 + 蜂蜜松饼



• P24

Day 7:

桂花酒酿黑芝麻
汤团 + 京东肉饼 +
松子菠菜



• P26

Day 8:

排骨年糕 +
咖喱牛肉汤



• P28

Day 9:

紫薯山药粥 + 肉酱蘑菇
拌面 + 白灼鸡毛菜



• P30

Day 10:

小米栗茸胡萝卜枸
杞粥 + 泡菜煎饼 + 抹
茶蜜豆布丁 + 香肠炒蛋



• P32

Day 11:

蟹粉阳春面 + 桂圆
小蛋糕 + 红枣蒸南瓜



• P34

Day 12:

南瓜粥 + 牛肉包菜水
煎饼 + 烫蓬蒿菜



• P36

Day 13:

小鲍鱼红烧肉
酱蛋砂锅面



• P38

Day 14:

鸡汁豆腐花 +
乌米鱼松咸蛋黄
饭团 + 杏仁芝麻奶



• P40

Day 15:

翡翠蒸饺 + 豉汁蒸凤
爪 + 芝麻核桃香蕉奶昔
+ 小米桂圆粥 + 烫青菜



• P42

Day 16:

老鸭扁尖汤面 +
奶油紫薯煎吐司



• P44

Day 17:

咸肉青菜山药菜泡饭
+ 糯米糖藕 + 煎蛋



• P46

Day 18:

水波蛋 + 牛肉土豆饼
配芥末籽奶油酱 + 橄榄
油烤吐司 + 鲜榨橘子汁



• P48

Day 19:

白灼金针菇 + 碧玉金
枪鱼蔬菜卷饼 + 白粥 +
牛油果蘸芥末酱油



• P50

Day 20:

雪菜素鸡黄鱼面



• P52

Day 21:

罗宋汤 + 牛油果泥三
文鱼蒜香法棍



• P54

Day 22:

干贝沙虫干山药粥 +
自制春卷 + 白灼生菜



• P56

Day 23:

素馅馄饨 +
鲜肉月饼



• P58

Day 24:

椰香木瓜西米奶露 +
自制烧麦 + 蚝油杂蔬



• P60

Day 25:

杂粮银杏粥 + 明太鱼
籽玉米卷 + 麻酱拌茼蒿
+ 草莓雪人杯子蛋糕



• P62

Day 26:

松子玉米芝麻菜沙
拉配香煎澳带 + 苹果
蜂蜜可丽饼



• P64

Day 27:

竹荪鸡汤河粉 +
奶黄包



• P66

Day 28:

石锅拌饭 + 味噌汤



• P68

Day 29:

韩式荞麦冷面 + 蟹粉
海参鸡蛋羹 + 培根迷
你番茄卷 + 白灼生菜



• P70

Day 30:

鲜虾小馄饨 +
烤面包布丁 + 西瓜汁



• P72

Day 31:

烟熏三文鱼芝麻菜
沙拉 + 美式炒蛋 +
华夫格



• P74

Day 32:

鸭血粉丝汤 +
干炒牛河 +
焦糖榴莲布丁



• P76

Day 33:

三文鱼茶泡饭 +
随意六小碟 + 花生奶



• P78

Day 34:

香煎鹅肝配吐司煮
苹果 + 牛奶麦片粥



• P80

Day 35:

鲜百合莲子粥 +
糟翡翠螺 + 南翔
小笼包 + 水芹菜炒虾干
+ 咸鸭蛋



• P82

Day 36:

卤牛腱心龙骨汤面 +
蛋挞



• P84

Day 37:

皮蛋瘦肉粥 +
葱油花卷馒头 +
黄金玉米烙



• P86

Day 38:

羊蝎子骨汤面 +
啤酒红焖羊肉 +
奶香刀切馒头



• P88

Day 39:

桂圆甜酒酿崇明糕
水溲蛋 + 芦笋虾球 +
煎菜肉大馄饨



• P90

Day 40:

腌笃鲜年糕汤 +
豆沙包 + 盐水豌豆 +
白灼生菜



• P92

Day 41:

白菜香菇猪肉饺子 +
抹茶拿铁 + 白煮鸽子蛋



• P94

Day 42:

黑糖桂圆水溲蛋
年糕汤 + 开洋葱油
拌面 + 咸蛋黄蟹粉竹
荪烩丝瓜



• P96

Day 43:

香菇鸡粥 +
馒头热狗卷 +
炆炒黑木耳



• P98

Day 44:

奶油南瓜汤 +
西多士 + 帕尔玛
火腿 + 金枪鱼蔬菜沙拉



• P100

Day 45:

青菜肉丝荷包蛋面 +
细沙小圆子



• P102

Day 46:

蟹粉丝瓜虾滑粥 +
迷你黄金芝麻球 +
炆炒海带丝



• P104

Day 47:

芋圆西米杏仁奶露 +
手抓饼



• P106

Day 48:

橄榄油焖菌菇杂蔬 +
芝士煎蛋卷 +
佛卡夏 + 热巧克力



• P108

Day 49:

煎小牛排肉烤芦笋
土豆 + 裸麦核桃
橘皮丁面包 + 热巧克力



• P110

Day 50:

海参干贝粥 +
烤培根煎蛋 + 手撕
包菜 + 椰香冻奶糕



• P112

Day 51:

番茄金针菇肥牛面 +
咖喱鱼蛋 + 冰糖百合
炖雪梨



• P114

Day 52:

鸡蛋火腿三明治 + 奶
油蘑菇汤



• P116

Day 53:

青菜肉丝炒面 +
百叶包鱼面筋汤 +
水果沙拉



• P118

Day 54:

腊八粥 + 松子
肉松饼 + 宁波燻菜



• P120

Day 55:

南瓜蟹粉面疙瘩



• P122

Day 56:

咸腊八粥 + 煎糖年糕
+ 牛油果杂果沙拉



• P124

Day 57:

黄油焗蜗牛 +
香蒜烤吐司 +
白玉菇蟹肉棒炖蛋



• P126

Day 58:

豆浆泡饭 +
鱼香肉丝夹春饼 +
青菜炒蘑菇



• P128

Day 59:

八宝辣酱面 +
香煎玉米馒头片



• P130

Day 60:

荠菜冬笋肉丝年糕汤
+ 草莓苹果挞



• P132

Day 61:

生滚银鳕鱼粥 +
八宝饭 + 醋渍黄瓜
裙带菜



• P134

Day 62:

爆鳝面 +
桂花杏仁豆腐



• P136

Day 63:

咸豆浆 +
烤箱版油条 +
菜包子 + 泡饭 + 四小样



• P138

Day 64:

片儿川汤面 + 奶油芝士土豆泥 + 冰糖雪梨
炖百合莲心枸杞



• P140

Day 65:

卤汁拌米粉 + 玉米汁
(非豆浆机版) +
棉花蛋糕



• P142

Day 66:

嘉年华汉堡 +
草莓奶昔 + 薯条 +
橄榄油拌芝麻菜



• P144

Day 67:

三色信号灯面 + 蟹
粉狮子头炖娃娃菜



• P146

Day 68:

黄鱼汤小馄饨 +
桂圆红枣米发糕



• P148

Day 69:

花边芝苾披萨 +
小土豆牛骨清汤 +
热巧克力



• P150

Day 70:

海鲜乌冬面 +
寿司卷



• P152

Day 71:

三文鱼煎蛋卷 +
巧克力酱蛋糕卷



• P154

Day 72:

河海鲜粥 +
自制甜甜圈 +
芝麻拌菠菜

早安 宝贝

缤纷早餐 72变

陈蓉 编著



学林出版社
www.xuelinpress.com

作者简介 陈蓉

陈蓉，网名巧花鼠，资深主妇，“煮”龄十年，曾任外企行政高管，现为自由撰稿人。爱烘焙，爱烹饪，爱芭蕾，热爱生活中一切美好的事物。热衷于钻研厨艺，制作各色中西美食。本书与其说是一本早餐菜谱，不如说是作者对生活、对孩子成长过程的记录，对花样美好生活的追求。希望这本书成为孩子们的点菜单，爸爸妈妈们的好帮手；更希望读者手中的每一张书页，都变得“油渍斑斑”。



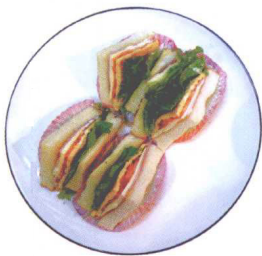
篇首语

总觉得餐桌应该是一个家最最温暖的地方了，家人团团围坐在一起，食物热气腾腾、香气四溢的，大家说着笑着一起吃好多好多顿饭。我们把彼此对每一样食物的喜好默默地留在心里，也把爱留在了心底。而那些年餐桌上的一杯一碟，一羹一饭，一嗔一笑，会成为我们一生中最美好的记忆。

所以，我们是那样地喜欢做饭，用心去做，日日月月，岁岁年年，喜乐无限。多少个披星戴月的清晨，六点的闹铃唤醒睡眠惺忪的我们，匆匆忙忙洗漱，甚至来不及换下睡衣，便一头扎进厨房开启一天的炊事旅程，辛劳在热气腾腾、鲜香四溢的灶台和锅碗瓢盆的交响乐中化作丝丝甜蜜，日复一日、年复一年，我们毫无怨言。其实，能够为孩子做早餐的日子真的很短，用早起辛劳的代价换取孩子健康的生活方式和强健的体魄更是物超所值。但愿孩子们长大成人时，记忆里的母亲尽是暖暖的幸福的味道。

本书编辑的早餐菜谱的入选原则是天然健康，有干有湿，咸甜兼备，冷热搭配。保证每餐必有蛋白质、碳水化合物和蔬菜水果。书中推荐了72道各色早餐搭配以及详细的制作方法，更有省时省力小诀窍。本书的每一张图片，都是在为宝贝准备早餐时当场拍下的，收编成册，既作为美好的回忆，也和亲爱的朋友们分享。

陈蓉



目录

Contents



• P12

Day 1:

麻酱手擀面 + 胡萝卜
玉米猪骨汤 + 烤蘑菇



• P14

Day 2:

黄金拉面 +
芝士小蛋糕



• P16

Day 3:

南瓜小米粥 +
煎饺 + 炆炒茄子



• P18

Day 4:

笋干菜肉包 +
白灼生菜 + 绿豆粥 +
白煮鸽子蛋



• P20

Day 5:

玉米糊粥 + 生煎包
+ 牛油果芦笋鸡蛋沙拉



• P22

Day 6:

西班牙火腿蔬菜沙拉
配莫札雷拉干酪 +
煎肉肠 + 蜂蜜松饼



• P24

Day 7:

桂花酒酿黑芝麻
汤团 + 京东肉饼 +
松子菠菜



• P26

Day 8:

排骨年糕 +
咖喱牛肉汤



• P28

Day 9:

紫薯山药粥 + 肉酱蘑菇
拌面 + 白灼鸡毛菜



• P30

Day 10:

小米栗茸胡萝卜枸
杞粥 + 泡菜煎饼 + 抹
茶蜜豆布丁 + 香肠炒蛋



• P32

Day 11:

蟹粉阳春面 + 桂圆
小蛋糕 + 红枣蒸南瓜



• P34

Day 12:

南瓜粥 + 牛肉包菜水
煎饼 + 烫蓬蒿菜



• P36

Day 13:

小鲍鱼红烧肉
酱蛋砂锅面



• P38

Day 14:

鸡汁豆腐花 +
乌米鱼松咸蛋黄
饭团 + 杏仁芝麻奶



• P40

Day 15:

翡翠蒸饺 + 豉汁蒸凤
爪 + 芝麻核桃香蕉奶昔
+ 小米桂圆粥 + 烫青菜



• P42

Day 16:

老鸭扁尖汤面 +
奶油紫薯煎吐司



• P44

Day 17:

咸肉青菜山药菜泡饭
+ 糯米糖藕 + 煎蛋



• P46

Day 18:

水波蛋 + 牛肉土豆饼
配芥末籽奶油酱 + 橄榄
油烤吐司 + 鲜榨橘子汁



• P48

Day 19:

白灼金针菇 + 碧玉金
枪鱼蔬菜卷饼 + 白粥 +
牛油果蘸芥末酱油



• P50

Day 20:

雪菜素鸡黄鱼面



• P52

Day 21:

罗宋汤 + 牛油果泥三
文鱼蒜香法棍



• P54

Day 22:

干贝沙虫干山药粥 +
自制春卷 + 白灼生菜



• P56

Day 23:

素馅馄饨 +
鲜肉月饼



• P58

Day 24:

椰香木瓜西米奶露 +
自制烧麦 + 蚝油杂蔬



• P60

Day 25:

杂粮银杏粥 + 明太鱼
籽玉米卷 + 麻酱拌茼蒿
+ 草莓雪人杯子蛋糕



• P62

Day 26:

松子玉米芝麻菜沙
拉配香煎澳带 + 苹果
蜂蜜可丽饼



• P64

Day 27:

竹荪鸡汤河粉 +
奶黄包



• P66

Day 28:

石锅拌饭 + 味噌汤



• P68

Day 29:

韩式荞麦冷面 + 蟹粉
海参鸡蛋羹 + 培根迷
你番茄卷 + 白灼生菜



• P70

Day 30:

鲜虾小馄饨 +
烤面包布丁 + 西瓜汁



• P72

Day 31:

烟熏三文鱼芝麻菜
沙拉 + 美式炒蛋 +
华夫格



• P74

Day 32:

鸭血粉丝汤 +
干炒牛河 +
焦糖榴莲布丁



• P76

Day 33:

三文鱼茶泡饭 +
随意六小碟 + 花生奶



• P78

Day 34:

香煎鹅肝配吐司煮
苹果 + 牛奶麦片粥



• P80

Day 35:

鲜百合莲子粥 +
糟翡翠螺 + 南翔
小笼包 + 水芹菜炒虾干
+ 咸鸭蛋



• P82

Day 36:

卤牛腱心龙骨汤面 +
蛋挞



• P84

Day 37:

皮蛋瘦肉粥 +
葱油花卷馒头 +
黄金玉米烙



• P86

Day 38:

羊蝎子骨汤面 +
啤酒红焖羊肉 +
奶香刀切馒头



• P88

Day 39:

桂圆甜酒酿崇明糕
水溲蛋 + 芦笋虾球 +
煎菜肉大馄饨



• P90

Day 40:

腌笃鲜年糕汤 +
豆沙包 + 盐水豌豆 +
白灼生菜



• P92

Day 41:

白菜香菇猪肉饺子 +
抹茶拿铁 + 白煮鸽子蛋



• P94

Day 42:

黑糖桂圆水溲蛋
年糕汤 + 开洋葱油
拌面 + 咸蛋黄蟹粉竹
荪烩丝瓜



• P96

Day 43:

香菇鸡粥 +
馒头热狗卷 +
炔炒黑木耳



• P98

Day 44:

奶油南瓜汤 +
西多士 + 帕尔玛
火腿 + 金枪鱼蔬菜沙拉



• P100

Day 45:

青菜肉丝荷包蛋面 +
细沙小圆子



• P102

Day 46:

蟹粉丝瓜虾滑粥 +
迷你黄金芝麻球 +
炔炒海带丝



• P104

Day 47:

芋圆西米杏仁奶露 +
手抓饼



• P106

Day 48:

橄榄油焖菌菇杂蔬 +
芝士煎蛋卷 +
佛卡夏 + 热巧克力



• P108

Day 49:

煎小牛排肉烤芦笋
土豆 + 裸麦核桃
橘皮丁面包 + 热巧克力



• P110

Day 50:

海参干贝粥 +
烤培根煎蛋 + 手撕
包菜 + 椰香冻奶糕



• P112

Day 51:

番茄金针菇肥牛面 +
咖喱鱼蛋 + 冰糖百合
炖雪梨



• P114

Day 52:

鸡蛋火腿三明治 + 奶
油蘑菇汤



• P116

Day 53:

青菜肉丝炒面 +
百叶包鱼面筋汤 +
水果沙拉



• P118

Day 54:

腊八粥 + 松子
肉松饼 + 宁波燻菜



• P120

Day 55:

南瓜蟹粉面疙瘩



• P122

Day 56:

咸腊八粥 + 煎糖年糕
+ 牛油果杂果沙拉



• P124

Day 57:

黄油焗蜗牛 +
香蒜烤吐司 +
白玉菇蟹肉棒炖蛋



• P126

Day 58:

豆浆泡饭 +
鱼香肉丝夹春饼 +
青菜炒蘑菇



• P128

Day 59:

八宝辣酱面 +
香煎玉米馒头片



• P130

Day 60:

荠菜冬笋肉丝年糕汤
+ 草莓苹果挞