

就着健康和快乐长大

父母在给孩子的物质早餐的同时，还要给孩子一份心灵早餐

早餐吃好身体才棒！

GEI HAIZI
BIANZHE HUAYANG
ZUO ZAOCAN



心灵早餐
物质早餐

侯清恒◎编著

给孩子变着 花样做早餐

营养全面、制作简便、口味适合，这是给孩子做早餐时经常遇到的三大难题。常看看此书，困扰你的问题就会迎刃而解。

 中国纺织出版社

就着健康和快乐长大

GEI HAIZI
BIANZHE HUAYANG
ZUO ZAOCAN



心灵早餐
物质早餐

给孩子变着 花样做早餐

侯清恒◎编著

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

给孩子变着花样做早餐/侯清恒编著.

—北京:中国纺织出版社,2009.5

ISBN 978-7-5064-5565-7

I. 给… II. 侯… III. 儿童-保健-食谱

IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 034011 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:王学军

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:210千字 定价:26.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

就着健康和快乐长大

众所周知,儿童时期是一个长身体、长智慧的时期。

联合国教科文组织公认的健康概念:“健康是身体上、心理上和社会上的良好状态。”

就父母而言,给孩子一个健康的身体,这是不可推卸的责任也是心甘情愿的义务。这早是共识,然而这并不全面,真正的健康是全方位的,从身体到心灵的全面健康才是真正的健康,唯一的健康。不仅要给孩子培养出一个好身体,也要给孩子塑造一颗阳光般的心灵,做好成就孩子一生的准备,满足未来社会的需要。努力提高下一代的全面素质,才是为人父母者所要掌握的养育儿女的艺术的最高境界!

首先,要为孩子培养出一个好身体。这对每一个望子成龙的父母来说,是毫无疑问的!

每一位父母都希望自己的孩子健康,而饮食会影响你孩子的身体健康、成长和行为,均衡的饮食才能够对他们的智力、能力水平、睡眠及健康产生积极的影响。毋庸置疑,早餐吃好身体才棒。如今的社会发展和科技发达,提供了非常丰富的适合孩子健康成长的早餐食品和不同的早餐营养方案,并对儿童健康常见的问题给出了各种解决方法,能确保孩子的饮食具有最大活力、强健免疫力、强壮骨骼、完善大脑发育和所需的各种营养,为他们的健康成长提供各种所需的物质营养,从而让他们获得一生幸福的最基本的身体资本!

其次,我们还不能忽视给予孩子精神营养,不然,他们会存在如人格缺陷、心理障碍、心态冷漠、独立性差、社会适应能力差等问题,这对父母来说,同样是没



有尽到责任。

关于精神营养,爱因斯坦曾这样说:“现在的教育,没有把人们的创造力全部扼杀掉,这不啻是一个奇迹。”

可见,孩子们的心灵同样需要营养,需要健康,这可是个隐性存在的问题,身为父母不得不更加重视!

可惜的是,现在仍有不少的家长,对孩子心灵的培养往往着眼于如何培养孩子的健康、性情和智慧等。所以专家们建议,父母在给孩子物质早餐的同时,还要给孩子一份心灵早餐,这成为理所当然,并且是势在必行的一套正常程序。让孩子从小在父母的教育中懂得哪些是真善美,哪些是假恶丑;懂得哪些是错误的,哪些是正确的,并提供处理这些问题的方法……这样,身为父母,就能把自己的孩子培养得热爱学习,爱动脑筋,身体健康,心理健康,拥有阳光的身心,变得更卓越和杰出!

让孩子在童年快乐地成长,不仅是孩子终生受用的幸福秘诀,而且也是父母幸福的本质所在,这绝不是仅仅停留在口头上的空洞保证,或是豪言壮语式的决心,最重要的是行动,行动,再行动……

养儿育女不仅仅是为了传宗接代,更是一门艺术,作为父母,开始你们的创作吧!

编者

2009年2月

CONTENTS 目录

GEI HAIZI BIANZHE HUAYANG ZUO ZAOCAN



1

牛奶早餐, 营养丰富的液体蛋白质

- 3 / 1. 奶蕉酱
- 7 / 2. 牛奶蛋羹
- 11 / 3. 牛奶蛋黄泥
- 15 / 4. 牛奶香菇麦片粥
- 21 / 5. 蜜奶芝麻羹

2

水果早餐, 低热量健康食品

- 27 / 1. 果味荷包蛋
- 30 / 2. 杏仁苹果豆腐羹
- 33 / 3. 果仁果酱盒
- 36 / 4. 香蕉糊
- 40 / 5. 桂圆汤
- 43 / 6. 水果蔬菜沙拉

3

蔬菜早餐, 维生素的仓库

- 49 / 1. 菠菜肉丝粥
- 52 / 2. 白菜奶汁



- 56 / 3. 菜粥
- 59 / 4. 瓜菜代饭
- 62 / 5. 青红玉米
- 65 / 6. 拌菠菜松
- 68 / 7. 素炒白菜
- 71 / 8. 萝卜姜蜜粥
- 74 / 9. 芹叶饼
- 77 / 10. 小白菜鸡肉面
- 80 / 11. 萝卜丝鸡蛋饼
- 83 / 12. 香炸薯饼

4

豆类早餐,优良的植物蛋白

- 89 / 1. 八宝粥
- 92 / 2. 花生奶露
- 96 / 3. 咸豆浆
- 99 / 4. 百合绿豆汤
- 103 / 5. 苦瓜绿豆汤
- 106 / 6. 豆腐葱花汤
- 109 / 7. 白扁豆瘦肉汤
- 112 / 8. 豆腐鸡血汤

5

面粉早餐,最基本的营养来源

- 117 / 1. 荷叶烙饼
- 120 / 2. 鸡汤挂面
- 124 / 3. 猫耳朵汤

- 127 / 4. 红果包
130 / 5. 海绵蛋糕
133 / 6. 面茶
136 / 7. 佛手豆包
140 / 8. 鸡蛋肉松牛角包
144 / 9. 鸡蛋灌饼
147 / 10. 荠菜馄饨

6

大米早餐,五谷之首为我们提供主食

- 153 / 1. 红绿米饼
156 / 2. 素糯米卷
160 / 3. 芝麻汤圆
163 / 4. 米粉汤
166 / 5. 米乳
169 / 6. 麦冬粥
172 / 7. 苦瓜粥

7

海带味早餐,生长智慧的绝佳食谱

- 177 / 1. 凉拌海带
180 / 2. 海带蒜粥
183 / 3. 凉拌三丝
185 / 4. 紫菜海带汤
188 / 5. 海带烧木耳



8

蛋类早餐,蛋白质和维生素的双重提供者

- 193 / 1. 蛋清白糖水
- 196 / 2. 酸奶蛋黄糊
- 200 / 3. 伊府面
- 203 / 4. 蘑菇炒鸡蛋
- 206 / 5. 豆腐炒鸡蛋
- 209 / 6. 鸡蛋饺子
- 213 / 7. 番茄荷包蛋

9

肉类早餐,为身体提供坚实保障

- 219 / 1. 桂林糯米饭团
- 222 / 2. 美味肉羹
- 226 / 3. 土豆肉饼
- 229 / 4. 鸡肉三明治
- 232 / 5. 鸡汁土豆泥
- 235 / 6. 火腿鸡蛋饼
- 239 / 7. 炒米粉
- 242 / 8. 淮扬炒饭
- 245 / 9. 武汉热干面

第一辑

GEI HAIZI
BIANZHE HUAYANG
ZUO ZAOCAN

1

牛奶早餐，
营养丰富的液体蛋白质





牛奶中最主要的成分就是蛋白质,享有“液体蛋白质”之誉。

牛奶主要含有各种不同类型的蛋白质,其所含的 20 多种氨基酸中有人体必须的 8 种,而消化率高达 98%。牛奶中所含的营养成分,都是对孩子的健康起着极为重要的营养成分。有些儿童身材矮小、体重偏低,这与牛奶的摄入量太低有着很大的关系。

第二次世界大战以后,日本科学家认真研究了日本人身高普遍矮于欧美人的原因,结果发现有两个重要因素影响了日本人的身高:一是日本人习惯在榻榻米上盘腿跪坐;二是日本的儿童在童年时,奶制品摄入量只有欧美人的几十分之一,甚至是百分之一。于是,日本有了“一杯牛奶振兴一个民族”的倡导。

英国前首相丘吉尔也曾经说过:“没有什么能比得上给儿童提供牛奶更重要的了。”在西欧,如果不考虑移民的话,当地 1.9 米以上的大个子比比皆是。这正是因为有着得天独厚的奶牛饲养基地,而这些国家的奶制品在他们的食物组成中,所占比例极大。

今天,早餐要吃好早已是饮食天条。我国甚至为了儿童的身体健康,在一些小学校里规定孩子们每天至少喝一盒奶。中国的营养学家们也在极力呼吁:“每天一斤奶,强壮中国的未来。”

因此,为了让自己的孩子要么挺拔伟岸,要么亭亭玉立,那就让我们从牛奶早餐开始我们的生活吧!

GEI HAIZI
BIANZHE HUAYANG
ZUO ZAOCAN

1. 奶蕉酱

每天一份好早餐

【材料】

牛奶，香蕉，乳酪（超市有售），鸡蛋（蛋黄），胡萝卜。

【加工步骤】

（1）鸡蛋煮熟后用冷水浸一会儿，这样容易剥去蛋壳，取出蛋黄，碾压成泥状；

（2）香蕉去皮，用羹匙碾压成泥状；

（3）胡萝卜去皮煮熟后，碾压成胡萝卜泥；

（4）或者把蛋黄、香蕉、熟胡萝卜、乳酪混合在一起，再加入牛奶放在搅拌机内打成泥状即成。

【保存方式】

放在冰箱的冷藏室或保鲜室（0℃左右）能保存3~5天，存放的食品盒必须有盖。注意：不要放在冷冻室里，否则口味会变。每天吃时，要吃多少取多少，不要长时间放在冰箱外。

【早餐搭档】

牛奶米粉糊：米粉两大匙，加入热牛奶搅拌均匀呈糊状，分别用奶蕉酱和牛奶米粉糊给孩子食用。

牛奶炒面：炒面一大匙，用热牛奶调，搅拌均匀后加热。奶蕉酱抹在饼干上，配牛奶炒面一起吃，即为一顿营养丰富的早餐。

【推荐指数】★★★★★

牛奶、乳酪含有丰富的蛋白质和钙质等。



蛋黄、胡萝卜、香蕉含蛋白质、脂肪、糖类、果酸、钙、磷、钾及维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 E 等,有利于儿童大脑、骨骼等各器官的生长发育。

健康成长小贴士

【牛奶能防止发胖】

随着生活质量的不断提高,小孩子的肥胖症在我国也越来越严重,妈妈们有时候会担心:牛奶会不会引起人体热量超标导致发胖呢?

美国有关部门的研究数据显示:喝牛奶不仅不会引起发胖,相反,还可以协助我们控制自己的体重呢。这主要是因为牛奶中含有大量的钙质。钙质除了能让骨骼更健壮外,还可以促进血管收缩,帮助神经传导信息。而脂肪细胞正是一种服从钙指示的细胞!如果将脂肪细胞放在含有大量钙质的血液中,脂肪细胞会停止储存脂肪并开始消耗脂肪;相反,当脂肪细胞处在钙质比较少的血液中时则会开始储存脂肪。这是不是很神奇呢?所以,喝牛奶不会让孩子长胖,相反,还可以帮助自己的孩子保持形体呢!

【牛奶不能当水喝】

有些人认为,牛奶营养丰富,而且味道也很香醇,所以多多益善,常把牛奶当水喝。这其实是不对的。水对于人体是非常重要的,为了使体内的水分保持平衡,我们必须从饮食中得到补充。牛奶中虽然含有大量水分,但是牛奶属于高渗性食品,饮用过多,特别在出汗、失水过多时,反而容易导致身体脱水。

给孩子的精神加餐

【心灵晨语】

一天晚上,当妈妈在厨房正准备晚餐的时候,小儿子约翰拿着一张写满字的纸走向他的妈妈。妈妈在围裙上擦干净双手之后接过这张纸,只见上面写着:

割草	5.00 美元
这星期整理自己的房间	1.00 美元
陪妈妈去商店	0.50 美元
妈妈去购物时我照管小弟弟	0.25 美元
出去倒垃圾	1.00 美元
获得良好的成绩报告单	5.00 美元
修整和为花园翻土	2.00 美元
总计应获得	14.75 美元

妈妈看着儿子满怀希望地站在那儿,仿佛能看到他的大脑在翻腾。她拿起钢笔,把儿子已写过的纸张翻过来,在上面写道:

当你还在我肚子内生长时,我怀着你的那9个月经历了无数的辛劳,但那是无价的。

当你生病时,我陪着你一起熬夜的那些晚上,为你喂药、为你祈祷,这是无价的。

这些年来,你曾造成那么多的恼人境况,为此我付出了所有的泪水,那是无价的。

那些昔日忧惧的夜晚和将来面临的烦恼,那是无价的。

为你准备了那么多的玩具、食物、衣服甚至为你擦鼻涕,那是无价的。

儿子,当你把以上所有的劳累辛苦加起来,父母所给予你的真挚的爱,那可都是无价的啊!

朋友们,当约翰读完他妈妈写的话之后,双眼含泪,直直地看着他的妈妈说:“妈妈,我真爱你。”他拿出钢笔在他的“账单”上用大写字母书写了“全部付清”。

【爸妈建议】

孩子啊,如果你帮爸妈做家务获取报酬,那不过是我们变相给你零用钱的一种方式。为的是能早早对你进行“财商”教育。“财商”体现了你未来的理财能力,它不仅包括增加金钱的技能,也需要认识和处理“无形财富”的才能。但人生



有太多的免费账单,那就是父母为你们所做的一切,那是完全无法用金钱的数量来衡量,它可是我们人生中的最大财富,因为这里面浸透了我们对你的爱。

【孩子感悟】

好了,孩子,思考时间到了。想一想,怎样才能成为优秀的人?





(说明:在这些空格上把孩子的话记录下来,如果他能写的话就让他自己写下来。这本书有将近 70 个空格,等记满后,将这本书保存起来,待他长大过成人节时送给他。)



2. 牛奶蛋羹

每天一份好早餐

【材料】

牛奶，鸡蛋，酱牛肉，鸡精少许。

【加工步骤】

(1) 将冷牛奶一袋与两个生鸡蛋一起打匀，略加少许鸡精；

(2) 把牛奶鸡蛋液放入微波炉餐盒内，用高火加热 3 分钟，或是放入瓷碗中，上蒸锅大火蒸 5 分钟；

(3) 将酱牛肉切成丁放在蒸好的牛奶蛋羹上面。

【早餐搭档】

除了酱牛肉之外，牛肉松、牛肉干均可。这是相当于稀饭的辅食，而主食应该是面包、馒头、烧饼、蛋糕等，很随意，孩子愿意吃什么就配什么。

【推荐指数】★★★★

蛋白质是人体所必需的六大营养素之一，它的重要性仅次于阳光、空气和水，它是孩子成长的基础。牛肉中富含蛋白质，100 克牛里脊肉中含有 22 克一流的蛋白质，另外还有很多可以帮助分解或合成蛋白质的物质，例如维生素 B₆、钾、锌、镁等多种营养物质。维生素 B₆ 可以帮助孩子增强免疫力，促进蛋白质的新陈代谢和合成；钾可以帮助肌肉的生长，让孩子的身体更加强健；而锌则是一种有助于合成蛋白质、促进肌肉生长的抗氧化剂，孩子的身体会越来越壮实。锌与谷氨酸盐和维生素 B₆ 共同作用，还能增强免疫系统。镁则支持蛋白质的合成、增强肌肉力量，更重要的是可以提高胰岛素合成代谢的效率。

将牛肉与牛奶结合在一起做成早餐，不仅可以提供更多的营养，还能使牛肉



和牛奶中的营养物质都发挥出最大作用。特别是这种做法味道香醇可口,且简单易操作。

健康成长小贴士

【如何快速炖烂牛肉】

如何快捷地把牛肉炖烂呢?下面给你支上两招儿。

(1)可在炖肉时往锅里加几个山楂或几片萝卜,既熟得快,还可除异味。

(2)宜使用热水,不要加冷水。热水可以使牛肉表面的蛋白质迅速凝固,防止肉中的氨基酸外浸,保持肉味鲜美;旺火烧滚后,揭开锅盖炖 20 分钟去异味,然后盖上锅盖,改用微火小滚,使汤面上的浮油保持温度,起到焖的作用。

(3)炖肉的前一天,用芥末在肉的表面涂抹一下,炖肉前再用冷水洗掉,这样不仅熟得快,而且肉质鲜嫩。

(4)将少许茶叶用纱布包好,放入锅内与牛肉一起炖煮,肉熟得快,味道清香。

(5)加些酒或醋。炖牛肉时放些葡萄酒或是少许白醋,这样炖牛肉可使肉软烂。

给孩子的精神加餐

【心灵晨语】

如果有人告诉我们说:一个中枢神经严重病变,肌肉严重衰退,整个人失去了行动能力,不仅手不能写字,连话也讲不清楚,终生要靠轮椅生活的青年,却凭借着一个小书架,一块小黑板,还有一个他以前的学生做助手,竟然在天文学的尖端领域——黑洞爆炸理论的研究中,通过对“黑洞”临界线特异性的分析,获得了震惊全世界的重大成就,你会感到惊奇吗?然而,这却是不容置疑的事实,他