

@营养师王兴国 倾情作序

@营养师王兴国 @雯婷茜子 @老虎的师傅 @膳叔 联合推荐

创意早餐

60款
搭配方案

60余种

汤粥饮品

60余种

花样主食

30余种

热菜小炒

40余种

爽口拌菜

20余种

水果拼盘

孩子爱吃的 花式营养早餐

闻立秋 著

美味与颜值兼备 孩子超爱吃



化学工业出版社

全国百佳图书出版单位

Yummy

孩子爱吃的

闻立秋 著

花式营养早餐



化学工业出版社

· 北京 ·

本书作者既是一位营养师，又是一位非常有心的妈妈，在儿童早餐营养搭配、菜肴造型、烹饪技巧等方面颇有心得。

书中共介绍了60款创意早餐的搭配方案，其中包括60余种花样主食、60余种汤粥饮品、40余种爽口拌菜、30余种热菜小炒、20余种水果拼盘的做法。每道套餐，不仅制作方法非常详尽，还有大量作者亲自总结的小贴士。希望本书能助您省时、省力地做出孩子爱吃的花式营养早餐。

图书在版编目（CIP）数据

孩子爱吃的花式营养早餐 / 闻立秋著. —北京：化学工业出版社，2017.3
ISBN 978-7-122-28940-7

I. ①孩… II. ①闻… III. ①儿童－食谱 IV.
① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 016200 号

责任编辑：王丹娜 李 娜	文字编辑：李锦侠
责任校对：边 涛	内文设计：北京八度出版服务机构
	封面设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 15½ 字数 330 千字 2017 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80 元	版权所有 违者必究
-------------	-----------

目录

Contents



Part 1 饼类

套餐1 饺子皮卷饼 / 15
黑椒鸡胸肉 / 16
彩椒洋葱土豆丝 / 17
黑米燕麦米糊 / 17

套餐2 蛋饼比萨 / 19
紫薯奶昔 / 20
建议搭配：巴旦木、草莓

套餐3 紫薯糯米花生饼 / 22
黄瓜彩蛋卷 / 23
肉末豌豆紫菜粥 / 24
油桃蝴蝶果盘 / 24

套餐4 胡萝卜土豆丝饼 / 26
糯米团子 / 27
拌豇豆 / 28
红豆燕麦米糊 / 28
建议搭配：核桃

套餐5 奶香苹果饼 / 30
香菇油菜 / 31
蓝莓奶昔 / 32
建议搭配：玉米

套餐6 奶香玉米饼 / 34
香煎鸡胸肉 / 34
凉拌水萝卜 / 35
小米胡萝卜米糊 / 35

套餐7 南瓜糯米饼 / 37
芹菜拌豆腐干 / 38
红豆小米糊 / 38
建议搭配：核桃、提子

套餐8 牛肉馅饼 / 40
小白菜蛋花汤 / 41
建议搭配：红心柚子

套餐9 铜锣烧 / 43
双耳拌青椒 / 44
香蕉火龙果奶昔 / 45
建议搭配：核桃

套餐10 韭菜鲜虾饼 / 47
白灼秋葵 / 48
五谷米糊 / 48
建议搭配：圣女果

套餐11 葱香蛋饼 / 50
手撕杏鲍菇 / 51
紫薯酸奶坚果碎 / 52
小米黑芝麻米糊 / 52
建议搭配：橘子

套餐12 韩式海鲜饼 / 54
白蛤海带豆腐汤 / 55
酸甜瓜条 / 56
建议搭配：金橘

套餐13 香蕉松饼 / 58
酸奶蔬菜沙拉 / 59
红枣花生豆浆 / 59

套餐14 翡翠蛋饼 / 61
黄瓜拌鸡丝 / 62
大拌菜 / 63
紫薯奶昔 / 63

Part2 发面类

套餐1 棒棒糖馒头 / 67
肉丝拌苦苣 / 68
兔子鸡蛋 / 69
玉米燕麦汁 / 70
草莓紫薯椰蓉球 / 70
建议搭配：菠萝蜜

套餐2 茄子猪肉包子 / 72
南瓜蛋羹 / 73
凉拌双花 / 74
红心柚子花 / 74

套餐3 花边海鲜比萨 / 76
抹茶酸奶杯 / 77
建议搭配：橙子

套餐4 菊花馒头 / 79
自制豆腐脑 / 80
花生仁拌胡萝卜 / 81
火龙果果盘 / 81
建议搭配：巴旦木

套餐5 玫瑰花馒头 / 83
排骨山药汤 / 84
黄花菜拌粉丝 / 85
建议搭配：扁桃

套餐6 南瓜发糕 / 87
肉丁炒西葫芦 / 88
火龙果果盘 / 89
干贝蒸蛋羹 / 90

套餐7 水煎包 / 92
黄瓜拌鸡胸肉 / 93
番茄鸡蛋汤 / 94
建议搭配：橙子

套餐8 小刺猬馒头 / 96
酱牛肉 / 97
黑芝麻山药小米粥 / 98
拌西兰花 / 98
建议搭配：樱桃

套餐9 枣花馒头（做法1） / 101
双耳彩椒炒虾仁 / 102
二米红薯枸杞粥 / 103
菠萝拼盘 / 103
建议搭配：核桃

套餐10 枣花馒头（做法2） / 105
山药木耳彩椒 / 106
金枪鱼鸡蛋沙拉 / 107
花生豆浆 / 107

套餐11 紫薯包 / 109
紫薯茶巾绞 / 110
厚蛋烧 / 111
白灼菜心 / 112
豆面玉米粥 / 113
西瓜果盘 / 113

套餐12 紫薯花朵馒头 / 115
香椿拌豆腐 / 116
香蕉奶昔 / 117
建议搭配：金橘

Part3 饺子烧卖类

套餐1 抱蛋煎饺 / 121

椰蓉草莓紫薯球 / 122

酸甜樱桃萝卜 / 122

牡蛎萝卜粉丝汤 / 123

套餐2 冰花煎饺 / 125

白灼西蓝花 / 125

金橘果盘 / 126

红枣莲子粥 / 126

套餐3 彩色西葫芦猪肉饺子 / 128

木耳黄瓜拌腐竹 / 129

胡萝卜青菜粥 / 130

芒果花果盘 / 130

套餐4 芹菜猪肉蒸饺 / 132

丝瓜蛋花汤 / 133

凉拌鲜豆腐皮 / 133

芒果花果盘 / 134

套餐5 牡丹花蒸饺 / 136

凉拌黑豆苗 / 137

大枣小米糊 / 137

建议搭配：苹果

套餐6 糯米烧卖 / 139

甜橙瓜条 / 141

小白菜鱼丸汤 / 141

套餐7 四喜蒸饺 / 143

拌双耳 / 144

玫瑰大米粥 / 144

猕猴桃果盘 / 144

套餐8 羊肉胡萝卜烧卖 / 146

芹菜拌豆腐干 / 147

紫菜蛋花汤 / 147

套餐9 三鲜元宝蒸饺 / 149

紫薯燕麦粥 / 150

凉拌心里美萝卜 / 151

建议搭配：猕猴桃



Part 4 米饭类

套餐1 鸡翅煲仔饭 / 155
番茄苹果汁 / 156

套餐2 鲜虾饭团 / 158
彩椒鸡丁 / 159
南瓜燕麦豆浆 / 160
甜瓜拼盘 / 160

套餐3 寿司 / 162
紫菜豆腐汤 / 162
酸甜黄瓜 / 163
香蕉草莓奶昔 / 163

套餐4 蛋包饭 / 165
拌杂蔬 / 166
米香豆浆 / 166
建议搭配：杨桃

套餐5 黑胡椒牛肉焗饭 / 168
干贝豆腐汤 / 169
砂糖橘果盘 / 169

套餐6 胡萝卜肉丝盖饭 / 171
青瓜柠檬汁 / 172
建议搭配：圣女果

套餐7 花朵寿司 / 174
西兰花浓汤 / 175
煎豆腐 / 176
建议搭配：樱桃

套餐8 鸡丁彩蔬盖浇饭 / 178
核桃牛奶花生露 / 179

橘子花果盘 / 179

套餐9 金针菇肥牛饭 / 181
紫菜蛋花汤 / 182
红心柚子果盘 / 182

套餐10 南瓜饭 / 184
秋葵厚蛋烧 / 185
西芹豆浆 / 186
建议搭配：橙子

套餐11 海苔寿司卷 / 188
香煎鳕鱼 / 189
拌紫甘蓝 / 190
南瓜胡萝卜奶昔 / 190

套餐12 燕麦米鸡肉杂蔬炒饭 / 192
蓑衣黄瓜 / 193
建议搭配：紫薯奶昔、樱桃

套餐13 照烧鸡排饭 / 195
陈醋木耳花生 / 196
凉拌樱桃萝卜 / 196
南瓜奶昔 / 197
建议搭配：山楂



Part5 面包类

- 套餐1** 迷你三明治 / 201
香菇盏 / 202
酸奶水果燕麦杯 / 203

- 套餐2** 肉松 / 205
肉松口袋三明治 / 206
虾仁彩蔬沙拉 / 206
巧克力酸奶 / 207

- 套餐3** 吐司比萨 / 209
太阳花煎蛋 / 210
草莓奶昔 / 211
建议搭配：草莓

Part6 随手组合

- 套餐1** 紫薯山药糕 / 215
西芹虾仁 / 216
香菇鸡肉粥 / 217
建议搭配：甜瓜

- 套餐2** 小鸡蛋糕 / 219
奶香苹果燕麦粥 / 220
清蒸鳕鱼 / 221
生菜沙拉 / 221

- 套餐3** 窝头 / 223
肉末豆角 / 224
紫米粥 / 225
莲花猕猴桃果盘 / 225

Part7 汤面类

- 套餐1** 葱油面 / 229
烤鸡翅 / 230
拌海带丝 / 230
苹果果盘 / 231

- 套餐2** 豆角焖面 / 233
红枣莲子豆浆 / 234
黑胡椒溏心蛋 / 234
建议搭配：火龙果

- 套餐3** 玉米鲜肉馄饨 / 236
蔬菜沙拉 / 237
橙汁 / 237
建议搭配：煮鸡蛋

- 套餐4** 番茄肉酱意大利面 / 239
紫甘蓝玉米沙拉 / 240
建议搭配：酸奶、樱桃

- 套餐5** 鲜虾鱼丸面 / 242
花生豆浆 / 243
柚子花果盘 / 243
鱼丸 / 244

- 套餐6** 虾仁蔬菜疙瘩汤 / 246
煎地瓜片 / 247
番茄豆腐 / 248



Yummy

孩子爱吃的

闻立秋 著

花式营养早餐



化学工业出版社

· 北京 ·

本书作者既是一位营养师，又是一位非常有心的妈妈，在儿童早餐营养搭配、菜肴造型、烹饪技巧等方面颇有心得。

书中共介绍了60款创意早餐的搭配方案，其中包括60余种花样主食、60余种汤粥饮品、40余种爽口拌菜、30余种热菜小炒、20余种水果拼盘的做法。每道套餐，不仅制作方法非常详尽，还有大量作者亲自总结的小贴士。希望本书能助您省时、省力地做出孩子爱吃的花式营养早餐。

图书在版编目（CIP）数据

孩子爱吃的花式营养早餐 / 闻立秋著. —北京：化学工业出版社，2017.3

ISBN 978-7-122-28940-7

I. ①孩… II. ①闻… III. ①儿童—食谱 IV.
① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 016200 号

责任编辑：王丹娜 李 娜
责任校对：边 涛

文字编辑：李锦侠
内文设计：北京八度出版服务机构
封面设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 15½ 字数 330 千字 2017 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80 元

版权所有 违者必究

推荐序

Recommended order

初识作者是在一个座谈会上，乍看到她微博发的儿童营养早餐，顿觉眼前一亮，赞叹不已。我看过很多营养师或美食达人晒美美的菜肴或面点，但与本书作者的儿童营养早餐相比都略差一点儿，这一点儿就是天赋！

后来，她跟我学习营养学，一边提高营养学专业水平，一边经营儿童营养餐微博，兢兢业业，还讲过很多饮食营养讲座，写过不少营养保健文章，举办过儿童餐课程。这些饮食营养实践让她越来越得心应手，儿童营养早餐也日臻成熟，包括我在内的很多营养师都非常喜欢，经常转发到自己的朋友圈或微信群，每一次有都很多人点赞。

现在，她把多年来积累的儿童营养早餐食谱结集出版了。相信如此美轮美奂又充满童趣的营养早餐一定惹人喜爱。而且，说来可能有人不信，作者并不是职业厨师，甚至也不算烹饪高手，只不过用心用情，再加一些技巧。这意味着本书展示的菜肴制作起来并不难，比较容易学会。

作者的天赋并不限于菜肴造型、餐具摆放和摄影拍照，她还很擅长学习，特别是学习饮食营养方面的知识。我接触的营养师非常多，但像她那样用心学习、专注提高自己的可谓凤毛麟角。尤其在学习那些枯燥的营养学基础理论时，她表现出极大的耐心和毅力，也取得了很好的成绩。一点儿天赋加持续努力，让她在饮食营养方面如鱼得水。在本书中她展示了自己饮食营养所学所得的一部分。不但好看、好吃，还要有营养，这才达到了儿童营养早餐的最高境界。

见面或交流时，她总会喊我一声老师，我的确是她名副其实的老师，但在儿童营养餐制作和展示方面，我自叹弗如，只能做她的学生，并对她的努力和天赋十分敬佩。祝福她美妙的开始，希望她有更美的爆发。

王兴国

2017年2月16日 于大连

前言

Preface

记不清在哪里看过这样一句话：“每个能干的妈妈背后都有一个熊孩子”，这句话用在我身上是最贴切不过了。五年前儿子刚上小学，我开始天天为他做早餐，那时我可以说是一个名副其实的厨房菜鸟，只能达到把饭菜煮熟的程度。渐渐地，我发现儿子跟很多孩子一样，开始逃避吃饭、不喜欢用餐，尤其是早餐。于是为了增加儿子的食欲、为了孩子的健康，我开始在烹饪上下功夫。从食物的营养搭配到精致口感，从烹调方法到别样造型，从一种食物到整套早餐……慢慢地，儿子食欲好了，我也开始从心里真正爱上了烹饪。

我喜欢尝试做各种不同的食物；我喜欢让那些食物在我手下变成一幅幅美丽的图画；我喜欢看家人吃我做的食物时的那种满足的感觉，每当这时我就会感受到一种莫大的幸福感。

曾经有朋友跟我说：“你真是一个好妈妈，你的儿子真幸福！等到他长大了，回想起妈妈为他做的那些美味诱人的早餐，对他来说会是一段多么美好而珍贵的回忆啊！”坦白讲，之前并没有想过这个问题，但经她这么一说，内心还真的有些触动，如果真的能在他长大后，因为想起儿时妈妈为他做的这些早餐而感到温暖，那将是我作为一个妈妈最大的幸福！

当然也常常有朋友问我“你的早餐做得那么精美，不嫌麻烦吗？”我这样回答：“不麻烦，因为我乐在其中，其实有些事情只是看起来复杂，而‘爱和行动’让一切变简单！”

经常有网友问我，如何能既省时又省力地做出一顿营养早餐，下面就简要地跟大家讲讲。

一、什么是营养充足的早餐

我们可以把早餐食物分为四大类：

- ① 谷类；
- ② 肉和蛋等动物性食品；
- ③ 奶和豆及其制品；



我的儿子也喜欢做早餐。图为他亲手独立做的早餐。



④ 蔬菜 and 水果。

营养充足的早餐是：早餐中包含了这四大类食物。

营养比较充足的早餐是：只包含了其中三类。

营养不充足的早餐是：只包含了其中两类或两类以下。

二、怎么才能做出营养丰富又精美的早餐

要做到“三多”。

多看：经常看一些早餐类的书，或是上网看一些早餐的做法和图片，多学习别人的早餐的营养搭配和制作方法。

多想：我平时没事时会多想想食物怎么搭配能让营养更均衡，怎么摆放能让食物看起来更美、看起来更能促进食欲。

多做：最重要的一点，不管是看了多少还是想了多少，最关键的一点还是要多做，实践是检验真理的唯一标准！

三、如何节省早餐的制作时间

1. 提前准备、分段进行

可提前准备的食物如下。

面食：如馒头、包子、饺子、馄饨等。

米饭：可提前做好预约。

杂粮粥类：可提前略煮。

腌制类：如鸡肉、猪肉、牛肉等。

肉类或汤类：如排骨汤、鸡汤等。



比如馒头、包子、饺子、馄饨这些，我都会在休息日多吃一些出来放在冰箱中冷冻，想吃的时候再拿出来加热。

杂粮类的食物因为比较难煮熟，我也通常是提前一晚把它煮开，然后焖着，第二天早上再加热烧开，基本就好了。

腌制类的我也是提前一晚将它们腌好放在冰箱里，第二天早上加工一下。如果早上想喝排骨汤之类的，当时做有点困难，可以提前一晚将食材稍炖一下，天热就放在冰箱里，天冷就置于室温下，第二天早上再将其他调料放在里面。

2. 合理计划、巧用厨具

合理计划：提前可准备的工作，我们做好了，那剩下的工作就是第二天早上的了。第二天早上的工作需要合理计划一下，比如说要大致先想一下，我应该先做什么，后做什么，中间的空当儿时间可以做什么。这样把时间充分地利用起来，就会大大节省你的早餐制作时间。

巧用厨具：要合理利用各种厨具和小工具。中国有句老话叫“手巧不如家什妙”，一个称手的工具往往能起到事半功倍的效果，它可以为你节省很多时间，也能为你的早餐增加颜值。比如同样是煎荷包蛋，可以借助工具煎成不同形状，如心形、太阳花形。再比如在我的翡翠蛋饼制作过程中出现的蛋锅，那样一个锅可以同时烙出四张饼，可以说既省时又美观。还有厨房用具也要充分利用上，如微波炉、煮蛋器、电烤箱等。拿微波炉举例，其实它可以做很多东西，而它在做东西的同时，你还可以去干别的活，这就为我们节省了很多时间。另外，还要强烈推荐双层以上的煮蛋器，这样我们下层可以煮鸡蛋，上层可以蒸饺子、包子、玉米和地瓜等，非常方便。

四、家中可常备的材料

家里一定要长期储备一些常用的食材。下面举一些实例。

主食类：包子、馒头、饺子、馄饨、挂面等。

干品菜：木耳、银耳、香菇、黄花菜、腐竹、紫菜、海带等。

蔬菜类：洋葱、胡萝卜、黄瓜、番茄、紫甘蓝、西蓝花、青豆、速冻玉米粒、南瓜等。

坚果类：核桃、黑芝麻、榛子、花生等。

另外，还有鱼虾肉类、蛋、奶、豆也是家中必须要常备的。

这本书以套餐的形式来呈现，就是为了让读者能够做出营养充足的早餐。几个月前，我还从不曾想过会把自己给孩子做的早餐来写成书，并出版发行。这里我要特别的感谢我的老师王兴国教授的大力推荐！书中“微话营养”中大部分的营养知识也是摘自王兴国老师一本非常科普和实用的图书《吃的百科》。

清晨，天还未亮，我已悄悄地走进了厨房，用心去烹煮每一道食物，用爱来迎接每天的第一缕阳光！

闻立秋
2017年元旦

目录

Contents



Part 1 饼类

- 套餐1** 饺子皮卷饼 / 15
黑椒鸡胸肉 / 16
彩椒洋葱土豆丝 / 17
黑米燕麦米糊 / 17

- 套餐2** 蛋饼比萨 / 19
紫薯奶昔 / 20
建议搭配：巴旦木、草莓

- 套餐3** 紫薯糯米花生饼 / 22
黄瓜彩蛋卷 / 23
肉末豌豆紫菜粥 / 24
油桃蝴蝶果盘 / 24

- 套餐4** 胡萝卜土豆丝饼 / 26
糯米团子 / 27
拌豇豆 / 28
红豆燕麦米糊 / 28
建议搭配：核桃

- 套餐5** 奶香苹果饼 / 30
香菇油菜 / 31
蓝莓奶昔 / 32
建议搭配：玉米

- 套餐6** 奶香玉米饼 / 34
香煎鸡胸肉 / 34
凉拌水萝卜 / 35
小米胡萝卜米糊 / 35

- 套餐7** 南瓜糯米饼 / 37
芹菜拌豆腐干 / 38
红豆小米糊 / 38
建议搭配：核桃、提子

- 套餐8** 牛肉馅饼 / 40
小白菜蛋花汤 / 41
建议搭配：红心柚子

- 套餐9** 铜锣烧 / 43
双耳拌青椒 / 44
香蕉火龙果奶昔 / 45
建议搭配：核桃

- 套餐10** 韭菜鲜虾饼 / 47
白灼秋葵 / 48
五谷米糊 / 48
建议搭配：圣女果

- 套餐11** 葱香蛋饼 / 50
手撕杏鲍菇 / 51
紫薯酸奶坚果碎 / 52
小米黑芝麻米糊 / 52
建议搭配：橘子

- 套餐12** 韩式海鲜饼 / 54
白蛤海带豆腐汤 / 55
酸甜瓜条 / 56
建议搭配：金橘

- 套餐13** 香蕉松饼 / 58
酸奶蔬菜沙拉 / 59
红枣花生豆浆 / 59

- 套餐14** 翡翠蛋饼 / 61
黄瓜拌鸡丝 / 62
大拌菜 / 63
紫薯奶昔 / 63



Part2 发面类

套餐1 棒棒糖馒头 / 67
肉丝拌苦苣 / 68
兔子鸡蛋 / 69
玉米燕麦汁 / 70
草莓紫薯椰蓉球 / 70
建议搭配：菠萝蜜

套餐2 茄子猪肉包子 / 72
南瓜蛋羹 / 73
凉拌双花 / 74
红心柚子花 / 74

套餐3 花边海鲜比萨 / 76
抹茶酸奶杯 / 77
建议搭配：橙子

套餐4 菊花馒头 / 79
自制豆腐脑 / 80
花生仁拌胡萝卜 / 81
火龙果果盘 / 81
建议搭配：巴旦木

套餐5 玫瑰花馒头 / 83
排骨山药汤 / 84
黄花菜拌粉丝 / 85
建议搭配：扁桃

套餐6 南瓜发糕 / 87
肉丁炒西葫芦 / 88
火龙果果盘 / 89
干贝蒸蛋羹 / 90

套餐7 水煎包 / 92
黄瓜拌鸡胸肉 / 93
番茄鸡蛋汤 / 94
建议搭配：橙子

套餐8 小刺猬馒头 / 96
酱牛肉 / 97
黑芝麻山药小米粥 / 98
拌西兰花 / 98
建议搭配：樱桃

套餐9 枣花馒头（做法1） / 101
双耳彩椒炒虾仁 / 102
二米红薯枸杞粥 / 103
菠萝拼盘 / 103
建议搭配：核桃

套餐10 枣花馒头（做法2） / 105
山药木耳彩椒 / 106
金枪鱼鸡蛋沙拉 / 107
花生豆浆 / 107

套餐11 紫薯包 / 109
紫薯茶巾绞 / 110
厚蛋烧 / 111
白灼菜心 / 112
豆面玉米粥 / 113
西瓜果盘 / 113

套餐12 紫薯花朵馒头 / 115
香椿拌豆腐 / 116
香蕉奶昔 / 117
建议搭配：金橘

Part3 饺子烧卖类

套餐1 抱蛋煎饺 / 121

椰蓉草莓紫薯球 / 122

酸甜樱桃萝卜 / 122

牡蛎萝卜粉丝汤 / 123

套餐2 冰花煎饺 / 125

白灼西蓝花 / 125

金橘果盘 / 126

红枣莲子粥 / 126

套餐3 彩色西葫芦猪肉饺子 / 128

木耳黄瓜拌腐竹 / 129

胡萝卜青菜粥 / 130

芒果花果盘 / 130

套餐4 芹菜猪肉蒸饺 / 132

丝瓜蛋花汤 / 133

凉拌鲜豆腐皮 / 133

芒果花果盘 / 134

套餐5 牡丹花蒸饺 / 136

凉拌黑豆苗 / 137

大枣小米糊 / 137

建议搭配：苹果

套餐6 糯米烧卖 / 139

甜橙瓜条 / 141

小白菜鱼丸汤 / 141

套餐7 四喜蒸饺 / 143

拌双耳 / 144

玫瑰大米粥 / 144

猕猴桃果盘 / 144

套餐8 羊肉胡萝卜烧卖 / 146

芹菜拌豆腐干 / 147

紫菜蛋花汤 / 147

套餐9 三鲜元宝蒸饺 / 149

紫薯燕麦粥 / 150

凉拌心里美萝卜 / 151

建议搭配：猕猴桃