

私享家

让孩子爱上吃饭的

65款创意

『萌』早餐

# 宝宝的早餐

嫣然 著

65款创意  
满分早餐方案

15分钟轻松打造  
一年四季妈妈味道

不一样的营养搭配

《舌尖上的中国》总顾问  
沈宏非 暖心推荐

# 宝宝的 早餐

让孩子爱上吃饭的

65款创意

『萌萌』早餐



嫣然 著



图书在版编目（CIP）数据

宝贝的早餐：让孩子爱上吃饭的65款创意“萌”早餐 / 嫣然著.

— 北京：中国轻工业出版社，2019.4


ISBN 978-7-5184-2307-1

I. ①宝… II. ①嫣… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第272021号

责任编辑：朱启铭 刘凯磊

策划编辑：朱启铭 责任终审：张乃东 封面设计：奇文云海

版式设计：魏 鹏  编辑部 责任监印：张京华

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2019年4月第1版第1次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：11.5

字 数：150千字

书 号：ISBN 978-7-5184-2307-1 定价：48.00元

邮购电话：010-65241695

发行电话：010-85119835 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：[club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

180209S1X101ZBW

# 春



早晨的礼物 / 013

把春天的色彩吃进肚子里 蛋卷便当 + 沙拉 / 014

橘子花开 砂糖橘果盘 + 小馄饨 / 017

无忧无虑的小猫咪 白吐司摆盘 + 淮山汤 / 020

松树下的龙猫 土豆泥摆盘 + 牛腩面 / 023

江南春色诗意浓 牛油果摆盘 + 可颂 / 027

龙猫踏青去 小球藻面摆盘 + 牛奶 / 030

草丛中的小兔子 煎蛋摆盘 + 胡萝卜汁 / 033

旅行归来的龙猫 牛排摆盘 + 栗子鸡汤 / 036

一只只有飞翔梦想的小猫咪 吐司摆盘 + 杂粮粥 / 040

繁花似锦的春天 紫薯泥摆盘 + 水果麦片饮 / 043

小兔子想吃菠菜卷 菠菜饼摆盘 + 胡萝卜汁 / 045

龙猫下山了 蛋炒饭摆盘 + 果盘 / 048

一只胖龙猫 牛油果摆盘 + 恩施小土豆 / 051

看，有一朵紫色的花 紫甘蓝摆盘 + 肉酱意面 / 053

跃动的数字 数字馒头摆盘 + 肠粉 / 056

一首诗，一顿早餐 番石榴摆盘 + 牛油果摆盘 / 059



# 夏



时间的故事 / 063

热闹的夏日池塘 **卡通馒头摆盘**、**坚果酸奶** / 064

小羊的花果园 **喜羊羊馒头摆盘**、**甘蔗汁** / 067

碧水荷花 **荔枝摆盘**、**全麦软包配果酱** / 069

生如夏花 **冰棍摆盘**、**紫米粥** / 071

龙猫与熊猫一同去探险 **可颂草莓摆盘**、**紫薯伴食** / 074

盛夏的果实 **樱桃摆盘**、**牛肉丸汤粉** / 077

呆萌的吉娃娃 **饭团便当**、**果盘** / 080

早安，吐司王国 **白吐司摆盘**、**牛奶玉米片** / 082

小蚂蚁爱运动 **葡萄干摆盘**、**紫米粥** / 084

宝贝，儿童节快乐 **比萨摆盘**、**橙汁** / 087

龙猫想要摘龙眼 **龙眼摆盘**、**牛奶** / 090

阳光下的嬉戏 **喜羊羊馒头摆盘**、**紫薯粥** / 093

大白奇遇记 **章鱼摆盘**、**肉片肉丸汤** / 095

蚂蚁抬粽子 **山楂摆盘**、**橙汁** / 097

清晨的鸟语花香 **油桃摆盘**、**果酱吐司** / 099

不分国界的好朋友 **蔬菜摆盘**、**午餐肉** / 101

什么时候都要微笑 **饭团便当**、**牛奶麦片** / 103

# 秋



成长的陪伴 / 107

悄然来临的秋意 红薯摆盘+橙汁 / 108

小花丛飘果香 番石榴摆盘+瘦肉粥 / 111

假装是树懒 牛油果摆盘+酸奶玉米饮 / 112

橘子花开 橘子摆盘+胡萝卜汁 / 114

做朵小花送企鹅 白吐司摆盘+马卡龙 / 116

爬上餐桌的小螃蟹 小南瓜摆盘+鲜肉馄饨 / 119

红红火火中国龙 石榴籽摆盘+栗子粥 / 122

熊猫不高兴 雪梨摆盘+玉米面条 / 124

小鲸鱼想吃炒饭 牛油果摆盘+蛋炒饭 / 127

阳光般的柚子花 红肉西柚摆盘+萝卜鸭汤面 / 129

小海星来做客 石榴籽摆盘+小球羹面 / 132

卖萌的小狮子 吐司肉松摆盘+小球羹面 / 135

想吃竹子的小黑熊 乌米饭摆盘+水果酸奶 / 137

便当盒里的小伙伴 火腿饭团便当 / 140

你好，笑脸牛 肉末炒饭+橙汁 / 142

万圣节南瓜 小南瓜摆盘+橙汁 / 145

寿司饭团组 寿司饭团摆盘+蜂蜜柠檬水 / 147

## 冬

幸福的团聚 / 151

松树雪中傲立 猕猴桃摆盘 + 火腿面条 / 152

能量满满的小熊汉堡 牛肉汉堡摆盘 + 苹果汁 / 154

开一家动物乐园 动物小馒头摆盘 + 酸奶玉米片 / 157

晒太阳的小兔子 吐司瘦肉摆盘 + 水果酸奶 / 159

龙猫爱意面 意大利面摆盘 + 橙汁 / 161

绽放的梅花树 石榴籽摆盘 + 番茄肉酱意面 / 164

三只小猫咪冲我笑 饭团便当 + 腊肠 / 166

害羞的小刺猬 铜锣烧摆盘 + 蛋炒饭 / 168

梅花迎寒开 草莓摆盘 + 蛋炒饭 / 170

小熊在泡咖喱浴 咖喱饭摆盘 + 萝卜汤 / 172

踏雪寻梅 樱桃摆盘 + 鲜虾面 / 174

摘星星的女孩 小球藻面摆盘 + 樱桃汁 / 176

红梅长成树 紫葡萄摆盘 + 比萨 / 178

梅林漫步的腊肠狗 寿司紫菜摆盘 + 腊味饭 / 180

梅花鹿低头闻香 蛋炒饭摆盘 + 小球藻面 / 182

# 宝宝的 早餐

让孩子爱上吃饭的

65款创意

『萌萌』早餐



嫣然 著





图书在版编目（CIP）数据

宝贝的早餐：让孩子爱上吃饭的65款创意“萌”早餐 / 嫣然著.

— 北京：中国轻工业出版社，2019.4

ISBN 978-7-5184-2307-1

I. ①宝… II. ①嫣… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第272021号

责任编辑：朱启铭 刘凯磊

策划编辑：朱启铭 责任终审：张乃柬 封面设计：奇文云海

版式设计：魏 鹏  编辑部 责任监印：张京华

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2019年4月第1版第1次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：11.5

字 数：150千字

书 号：ISBN 978-7-5184-2307-1 定价：48.00元

邮购电话：010-65241695

发行电话：010-85119835 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：[club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

180209S1X101ZBW



## 春

- 早晨的礼物 / 013
- 把春天的色彩吃进肚子里 蛋卷便当+沙拉 / 014
- 橘子花开 砂糖橘果盘+小馄饨 / 017
- 无忧无虑的小猫咪 白吐司摆盘+淮山汤 / 020
- 松树下的龙猫 土豆泥摆盘+牛腩面 / 023
- 江南春色诗意浓 牛油果摆盘+可颂 / 027
- 龙猫踏青去 小球藻面摆盘+牛奶 / 030
- 草丛中的小兔子 煎蛋摆盘+胡萝卜汁 / 033
- 旅行归来的龙猫 牛排摆盘+栗子鸡汤 / 036
- 一只有飞翔梦想的小猫咪 吐司摆盘+杂粮粥 / 040
- 繁花似锦的春天 紫薯泥摆盘+水果麦片饮 / 043
- 小兔子想吃菠菜卷 菠菜饼摆盘+胡萝卜汁 / 045
- 龙猫下山了 蛋炒饭摆盘+果盘 / 048
- 一只胖龙猫 牛油果摆盘+恩施小土豆 / 051
- 看，有一朵紫色的花 紫甘蓝摆盘+肉酱意面 / 053
- 跃动的数字 数字馒头摆盘+肠粉 / 056
- 一首诗，一顿早餐 番石榴摆盘+牛油果摆盘 / 059



## 夏



时间的故事 / 063

热闹的夏日池塘 卡通馒头摆盘 + 坚果酸奶 / 064

小羊的花果园 喜羊羊馒头摆盘 + 甘蔗汁 / 067

碧水荷花 荔枝摆盘 + 全麦欧包配果盘 / 069

生如夏花 木瓜摆盘 + 紫米粥 / 071

龙猫与熊猫一同去探险 可颂煮蛋摆盘 + 葱油拌面 / 074

盛夏的果实 樱桃摆盘 + 牛肉丸河粉 / 077

呆萌的吉娃娃 饭团便当 + 果盘 / 080

早安，吐司王国 白吐司摆盘 + 牛奶玉米片 / 082

小蚂蚁爱运动 葡萄干摆盘 + 紫米粥 / 084

宝贝，儿童节快乐 比萨摆盘 + 橙汁 / 087

龙猫想要摘龙眼 龙眼摆盘 + 牛奶 / 090

阳光下的嬉戏 喜羊羊馒头摆盘 + 紫薯粥 / 093

大白奇遇记 煮蛋摆盘 + 肉片肉丸汤 / 095

蚂蚁抬粽子 山楂摆盘 + 橙汁 / 097

清晨的鸟语花香 油桃摆盘 + 果酱吐司 / 099

不分国界的好朋友 蔬菜摆盘 + 午餐肉 / 101

什么时候都要微笑 饭团便当 + 牛奶麦片 / 103







## 秋



成长的陪伴 / 107

悄然来临的秋意 红薯摆盘 + 橙汁 / 108

小花丛飘果香 番石榴摆盘 + 瘦肉粥 / 110

假装是树懒 牛油果摆盘 + 酸奶玉米饮 / 112

橘子花开 橘子摆盘 + 胡萝卜汁 / 114

做朵小花送企鹅 白吐司摆盘 + 马卡龙 / 116

爬上餐桌的小螃蟹 小南瓜摆盘 + 鲜肉馄饨 / 119

红红火火中国龙 石榴籽摆盘 + 栗子粥 / 122

熊猫不高兴 雪梨摆盘 + 玉米面条 / 124

小鲸鱼想吃炒饭 牛油果摆盘 + 蛋炒饭 / 127

阳光般的柚子花 红肉西柚摆盘 + 萝卜鸭汤面 / 129

小海星来做客 石榴籽摆盘 + 小球藻面 / 132

卖萌的小狮子 吐司肉松摆盘 + 小球藻面 / 135

想吃竹子的小黑熊 乌米饭摆盘 + 水果酸奶 / 137

便当盒里的小伙伴 火腿饭团便当 / 140

你好，笑脸牛 肉末炒饭 + 橙汁 / 142

万圣节南瓜 小南瓜摆盘 + 橙汁 / 145

寿司饭团组 寿司饭团摆盘 + 蜂蜜柠檬水 / 147



## 冬

- 幸福的团聚 / 151
- 松树雪中傲立 猕猴桃摆盘 + 火腿面条 / 152
- 能量满满的小熊汉堡 牛肉汉堡摆盘 + 苹果汁 / 154
- 开一家动物园 动物小馒头摆盘 + 酸奶玉米片 / 157
- 晒太阳的小兔子 吐司瘦肉摆盘 + 水果酸奶 / 159
- 龙猫爱意面 意大利面摆盘 + 橙汁 / 161
- 绽放的梅花树 石榴籽摆盘 + 番茄肉酱意面 / 164
- 三只小猫咪冲我笑 饭团便当 + 腊肠 / 165
- 害羞的小刺猬 铜锣烧摆盘 + 蛋炒饭 / 168
- 梅花迎寒开 草莓摆盘 + 蛋炒饭 / 170
- 小熊在泡咖喱浴 咖喱饭摆盘 + 萝卜汤 / 172
- 踏雪寻梅 樱桃摆盘 + 鲜虾面 / 174
- 摘星星的女孩 小球藻面摆盘 + 樱桃汁 / 176
- 红梅长成树 紫葡萄摆盘 + 比萨 / 178
- 梅林漫步的腊肠狗 寿司紫菜摆盘 + 腊味饭 / 180
- 梅花鹿低头闻香 蛋炒饭摆盘 + 小球藻面 / 182