

让更多的妈妈不再为
孩子的早餐犯难!

孩子的

sweet cooking
亲的厨房

营养早餐

haizi de yingyang zaocan

耀婕◎编著





耀婕

国家二级营养师、健康管理师。于2014年成立“耀婕食生活”工作室，专门针对都市女性及适龄儿童的特点，提供健康营养的膳食建议和指导。在“搜狐新闻客户端”“今日头条”等多家平台，开通了个人自媒体，定期撰写并发布与健康、营养相关的普及性文章，浏览量已超千万。任黑龙江卫视《大生活家》、BTV-7《快乐生活一点通》等多家电视栏目嘉宾。出版了《这样吃，瘦得健康又漂亮》等美食营养类图书。



关注“耀婕食生活”公众微信号，
及时获得健康又实用的新鲜内容！

亲的厨房

sweet cooking
美食系列



定价：39.90元



定价：39.90元



定价：35.00元



定价：39.90元



定价：39.90元



人因梦想而伟大，
因学习而改变，
因行动而成功！
阅读是一种修养，
分享是一种美德。

吉林科学技术出版社

微信公众平台订阅号：WFZ179

孩子的

HAIZIDE

YINGYANG ZAO CAN

营养早餐

耀婕◎编著



IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子的营养早餐 / 耀婕编著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5384-8742-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302122号

孩子的营养早餐

编 著 耀 婕

出 版 人 李 梁

责任编辑 张伟泽

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 雅硕图文工作室

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 170千字

印 张 8.5

印 数 1-8 000册

版 次 2016年3月第1版

印 次 2016年3月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 辽宁新华印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8742-8

定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



您的孩子是否因为早起上学，常常不吃早饭呢？您的孩子是否因为挑食，营养不均衡而长得瘦弱呢？您的孩子能否快乐地享受早餐，从而带来一天的好心情呢？您的孩子是否因为常吃高脂肪的食物或者甜食，而导致过于肥胖呢？早晨的时间很匆忙，怎样才能让孩子对早餐感兴趣，让孩子爱吃早餐呢？马上跟作者一起，迅速变身，做一个巧手的妈妈！

不需要妈妈的手脚有多么麻利，也不需要大清早便在厨房里忙得团团转，只要合理搭配好食材和烹饪的方法，在前一晚将菜肴的部分步骤做好，并巧用身边的小电器，10分钟，丰盛、美味又省事的早餐便能轻松上桌！一菜百变，也是省时大法！炖一锅肉，肉切块可以煮面、拌面，切片可以卷饼，肉汤还能煮面、煮馄饨，一种食材经妈妈的巧手可以变成多种花样！

汉堡、比萨、华夫饼等偏西式的食物是大多数孩子爱吃的，在家里自己做，完全可以做出和餐厅一样的味道，不仅干净卫生，孩子还吃到了喜欢的口味。如果有时间的话，还可以同孩子一起来制作小甜点，既锻炼了孩子的动手能力，又能增进与孩子之间的情感交流。如果多准备几份，让孩子带到学校与同学们分享，又能增进与小伙伴们的友谊，让孩子体会到分享的快乐！

如果孩子有挑食的毛病，妈妈们则要花些心思了。做成好看讨巧的造型是让孩子吃饭的好办法，这可需要考验妈妈的动手能力了。很多食材有相同种类的营养素，如孩子不喜欢吃胡萝卜，可以用南瓜、彩椒等红黄色食物来代替。或者将食材换种形式，如孩子不喜欢吃蔬菜，煮成蔬菜汤或者和水果榨成果蔬汁，都是好的尝试。只要多花些心思，孩子挑食的习惯就会慢慢改变。

孩子的妈妈们，你们准备好了吗？让我们为了孩子，一起加油！

目录



卷首语

关于早餐那些事儿

给孩子吃的早餐马虎不得 / 9

孩子早餐的明星食材 / 9

主食类 / 9

蛋类 / 10

肉类 / 10

蔬菜 / 11

牛奶和奶制品 / 11

水果 / 12

坚果 / 12

早餐妈必备厨房电器 / 13

烤箱 / 13

炖煮锅 / 13

煮蛋器 / 14

榨汁机 / 14

烤面包机 / 15

电水壶 / 15

早餐妈必备快手技能 / 16

制作漂亮的水波蛋 / 16

自制酱肉 / 17

一分钟鸡腿去骨 / 18

吊骨汤 / 19

适合孩子吃的酱汁和调味汁 / 20

意面酱 / 20

甜椒酱 / 21

照烧汁 / 22

柠香酱 / 23

秘制麻酱 / 24

油醋汁 / 25

菜谱部分

Part 1 10分钟早餐上桌

壹：猪肝菠菜馄饨+白水煮蛋+牛奶+梨 28

补充孩子在生长发育期大量需求的铁元素，防止眼睛干涩

贰：肉酱焗茄子+吐司煎蛋+油醋沙拉+葡萄 30

茄子是少有的紫色蔬菜，富含维生素P，能增强细小血管的弹性

叁：酱肉卷饼+葱炒蛋+ABC蔬菜汤+香蕉+腰果 32

快进入青春期的女孩，对铁的需要会增加

肆：龙利鱼乌冬面+坚果蛋饼+酸奶 34

保护眼睛，对骨骼健康和提高抵抗力有一定帮助

伍：生煎香肉包+五谷营养米糊+芒果班戟 36

提供孩子身体所需要的热量，保护眼部健康

陆：葱油拌面+卤蛋+玉米花生牛奶+草莓 38

补充碳水化合物，增强大脑记忆力

Contents

柒：全营养饭团+绿豆银耳羹+草莓+卤蛋	40
促进孩子脑部发育，防止钙质流失	
捌：热干面+白灼时蔬+火龙果玉米牛奶	42
增加骨密度，让孩子身体更强壮	
玖：日式炒面+草莓蜜柚酸奶+白水煮蛋	44
帮助人体更好地吸收钙和铁元素，润肺去燥	
壹拾：黑芝麻糊+拌玉米猪肉水饺+水煮蛋+蜜柚茶	46
满足孩子对于钙质的需求	
壹拾壹：牛角汉堡+柠檬红茶+杏仁	48
提高孩子抗病能力，防止骨质疏松	
壹拾贰：什锦奶酪滑蛋+柚香烤面包+蜜柚茶	50
让钙质易被孩子消化吸收，强健骨骼，营养美味双丰收	
壹拾叁：秘制凉面+水煮蛋+柚子水	52
大量碳水化合物转化的能量，满足孩子一上午的身体需求	
壹拾肆：白菜煎蛋浓汤+豆浆+草莓	54
汤味清新，营养均衡，提高孩子的免疫力	

Part 2 好吃的早餐

壹：吐司比萨+白水煮蛋+梨藕汁+榛子	58
易于消化吸收，有利于智力的发育	
贰：肉末吐司盒+水果酸奶+樱桃番茄+碧根果	60
乳酸菌利于肠道菌群平衡，有提高食欲和促进消化的作用	
叁：凯撒大帝+蜂蜜番茄苹果汁+腰果	62
为孩子补充了丰富的维生素C和各种矿物质	
肆：快艇三明治+香蕉牛奶+榛子	64
保证了维生素C和膳食纤维的供应，增加抵抗力	
伍：华夫饼+肉丸+杏仁时蔬+香芒lassi	66
丰富的维生素和膳食纤维对于小朋友们很重要	
陆：鸡肉奶酪帕尼尼+草莓+苹果+榛	68
抗癌解毒，尤其适合抵抗力低下的孩子食用	
柒：猪肉白菜煎饺+双色芝麻奶饮+水煮蛋+草莓	70
富含膳食纤维，促进肠道蠕动	

捌：泡菜饼+杂果牛奶糊+草莓	72
甜甜辣辣的味道让孩子胃口大开	
玖：亲子丼+芝麻薏米糊+苹果	74
改善消化不良，促进新陈代谢	
壹拾：火腿鸡蛋软饼+糖渍番茄+酸奶+苹果	76
咸鲜的火腿配上软嫩的鸡蛋，香气逼人，齿颊留香	
壹拾壹：孜然肉末炒饭+白灼生菜+牛奶+橙子	78
提供身体所需的碳水化合物，口感诱人	
壹拾贰：韩式泡菜炒饭+麦香蓝莓牛奶	80
泡菜中的乳酸菌可以调节肠道菌群平衡，既开胃又助消化	
壹拾叁：台湾卤肉饭+豆浆+草莓	82
促进人体对蛋白质的消化和吸收，缓解眼疲劳	

Part 3 好看的早餐

壹：小兔五谷饭团+照烧鸡腿+鸡蛋花+猕猴桃	86
促进脂溶性维生素的吸收，帮助大脑发育	
贰：什锦小鱼饭+牛奶+腰果+梨	88
护心健脑，润肺养肺，抵御环境恶劣给身体带来的损害	
叁：紫菜包饭+杨枝甘露+坚果	90
丰富的蛋白质和矿物质、不饱和脂肪酸，促进孩子的生长发育	
肆：小鸟花园+香菇鸡粥+白水煮蛋	92
提高身体的免疫功能，补充维生素和膳食纤维	
伍：变身牛牛+番茄蘑菇汤+自制酱肉+香蕉	94
满足脑部的消耗，让大脑思维更加敏捷	

Part 4 暖心、贴心的早餐

壹：冬瓜豆腐鸭汤+厚蛋烧+杯子蛋糕+梨	98
适合身体上火不适，生津润燥、清热化痰	
贰：鲜虾粥+秋葵蛋饼+红枣糯米糍+牛奶	100
提高蛋白质的吸收，营养全面，让孩子变得更有活力	
叁：猪肚莲子汤+藕丝饼+豇豆麻酱+牛奶	102
富含钾、镁、钙、锰等矿物质，有养心安神的作用	

肆：鲜虾云吞面+白水煮蛋+坚果+梨+牛奶	104
缓解身体疲劳，增强机体免疫功能	
伍：骨汤面+黑芝麻酸奶+溏心蛋+苹果	106
骨汤中的磷和钙易于吸收，尤其适合生长发育期的儿童食用	
陆：菇香烘蛋+红薯红豆沙+香蕉+开心果	108
营养全面，色彩明艳，让孩子感到心情愉悦	
柒：自制低油炒面+香蕉酸奶+菠菜炒蛋	110
为身体提供足够的能量，减轻心理压力	
捌：菌菇汤面+草莓奶昔+坚果碎	112
汤鲜味美，让孩子们胃口大开，强健骨骼和牙齿	
玖：鸡肉青菜粥+牛奶红糖杯子蛋糕+香蕉+水煮蛋	114
易被人体消化吸收，可以增强体力，促进智力发育	
壹拾：营养菜饭+水煮蛋+梨+牛奶	116
口感丰富，营养全面，让孩子牙齿坚固，骨骼强健	

Part 5 甜甜的早餐

壹：水果华夫饼+火腿时蔬烘蛋+雪梨银耳山药奶饮	120
保证碳水化合物的足够摄入，同时补充足量维生素、矿物质和膳食纤维	
贰：柠香鸡排+南瓜胡萝卜杯子蛋糕+香蕉牛奶	122
促进铁元素吸收，防止孩子缺铁性贫血	
叁：酸甜烤虾+枫糖吐司条+杨枝甘露	124
香香脆脆，酸酸甜甜，补充氨基酸，健脑更护心	
肆：果香糯米糍+百合糖水窝蛋+酱肉+腰果酸奶	126
为孩子补充更多的维生素和矿物质，营养和美味同时升级	
伍：Omelet+焗香蕉西米布丁+西柚+巧克力奶	128
甜而不腻，香溢胃口，增强孩子食欲	
陆：蛋花汤圆+辣白菜炒五花肉+草莓	130
促进肠道蠕动，加快新陈代谢，有助于人体内毒素的排出	



卷首语

关于早餐那些事儿



给孩子吃的早餐马虎不得

早餐七要素：谷类、乳类、蛋类、蔬菜类、肉类、水果类、坚果类

早餐的特点：科学的早餐原则应以高蛋白、低脂低糖为主，选择瘦肉、禽肉、蔬菜、水果或果汁、低脂奶等富含蛋白质、维生素及微量元素的食物，再补以谷物、面食为妥。

主食的选择：米饭、面食、土豆、红薯、山药等。

孩子早餐的明星食材

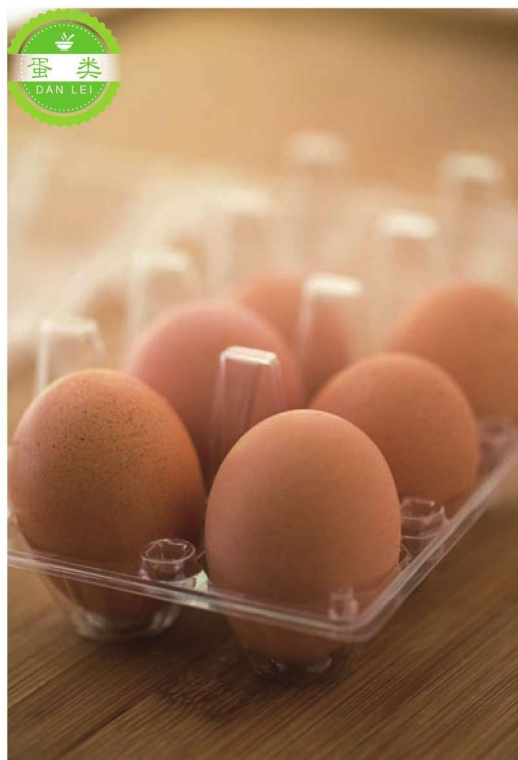
除了早餐中要囊括7类食材之外，每类食材中都有几种更适合孩子成长发育的。它们可以更有针对性地对孩子的成长发育做强有力的补充，可以让孩子的膳食更加科学，孩子的身体也更健康，看着强壮健康的身体，妈妈也会更加自信和满足。



主食类食物在孩子的体内能很快转化为葡萄糖，保证大脑活动所需的能量。孩子的早餐建议粗细搭配均衡，摄入过多粗粮并不利于孩子的身体发育。

◎明星食材：全麦

全麦的营养素较其他主食而言更全面，它脂肪含量很低，蛋白质很高，还含有大量的维生素、纤维素和矿物质，同等分量下全麦较其他谷类的营养更丰富。妈妈们可以用全麦粉制作面包，或与面粉混合做成发糕作为孩子的早餐。



蛋类含有丰富的卵磷脂、蛋白质和孩子身体发育所必需的8种氨基酸，尤其是卵磷脂、固醇类物质对孩子的脑部发育有很好的作用。

◎明星食材：鸡蛋、鹌鹑蛋

鸡蛋和鹌鹑蛋较其他蛋类相比，磷脂类物质更多些，对脑部的发育很有帮助，适合孩子食用。鸡蛋与鹌鹑蛋两者相比，鹌鹑蛋的磷脂成分质量略高，维生素A是鸡蛋的四倍。土鸡蛋相对于洋鸡蛋而言，欧米伽3和磷脂的含量较高，更适合孩子食用。建议孩子每天食用1枚鸡蛋为宜，1枚鸡蛋相当于3~4枚鹌鹑蛋，妈妈们可以根据相应数量进行换算，以调剂孩子的早餐食谱。

肉类中的蛋白质含量很高，而且氨基酸的构成与人体的氨基酸构成相似，吸收率很高，可以补充蛋白质并提高孩子的免疫力。肉类中牛肉、鱼、虾类的脂肪含量较低，猪肉的脂肪含量较高。妈妈们可以根据孩子的身体情况来选择肉类。

◎明星食材：牛肉、深海鱼

牛肉除了含有必需氨基酸和低脂肪的特点之外，动物铁含量也相当丰富。孩子的身体对动物铁的吸收率较其他植物性铁要高出许多，再加上孩子在生长发育期铁元素的需求量非常大，定期食用牛肉可以保证铁元素的充足。

深海鱼除了具备鱼类高蛋白、低脂肪的特点外，DHA含量也很丰富，这是淡水鱼中所没有的，对孩子的脑部发育很有帮助，如：三文鱼、鳕鱼、金枪鱼等。



蔬菜中含有丰富的维生素、纤维素和矿物质，孩子每天摄入的蔬菜不应少于500克。为了使营养更加全面，建议食用多种不同颜色的蔬菜以保证各项营养素的全面摄入。

◎明星食材：红黄颜色类蔬菜、富含维生素C的蔬菜

红黄颜色类的蔬菜中含有丰富的胡萝卜素，对孩子的眼部发育和保护很有帮助，颜色越红、越黄，则代表胡萝卜素的含量越高。胡萝卜素可以通过同时摄入脂肪类食物中的油脂转换成维生素A，而不需要先用油煸炒。红黄颜色类的蔬菜有：南瓜、胡萝卜、彩椒等。

富含维生素C的蔬菜：孩子发育期对铁的需求量很大，除了保证铁元素的充足摄入外，维生素C可以帮助铁元素更好地吸收。像大白菜、青椒、彩椒、韭菜、西蓝花的维生素C含量都很高，而且越新鲜的蔬菜维生素C含量越高。



孩子对于钙的适宜摄入量为800~1000毫克/天，牛奶和奶制品是钙的最好食物来源，其含钙量高，并且吸收率也高。建议孩子每天摄入的牛奶量为300毫升，或30~50克奶酪。

◎明星食材：奶酪

奶酪是牛奶经过浓缩提炼而成的，钙含量很丰富。由于孩子的胃容量有限，300毫升牛奶喝下后可能会影响其他食物的摄入，换成奶酪就避免了这种现象。但是奶酪的热量也相对较高，每天食用会给身体带来负担，建议妈妈们在孩子有体育课或有外出活动的当天早餐中搭配奶酪。



水果也是孩子每日膳食中不可缺少的一部分，水果中的维生素和矿物质含量都很丰富，纤维素的成分也很高。大多数水果的维生素C含量都很高，维生素C是孩子身体日常代谢所必需的物质，需求量很高，同时可以提高孩子的免疫力，缓解感冒的症状。

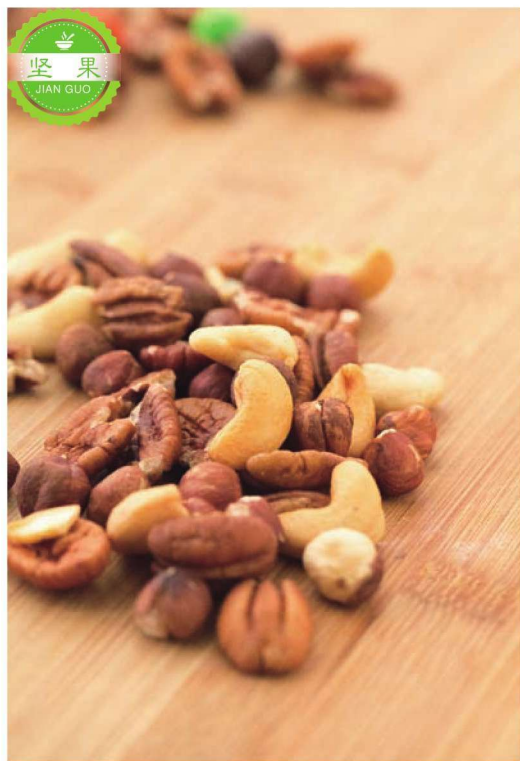
◎明星食材：猕猴桃

孩子日常维生素C的参考摄入量是70~90毫克/天，1个猕猴桃正好可以满足一天维生素C的摄入，其他食材都需要摄入更多的分量才能保证足够量的维生素C。其他食材换算比例：

75毫克维生素C=125克菜花、苦瓜或茼蒿

90毫克维生素C=200克草莓、大白菜或圆白菜

100毫克维生素=500克番茄、菠萝、胡萝卜或白萝卜



坚果中含有优质的蛋白质、多种构成神经细胞组成的氨基酸，同时还有丰富的维生素，孩子每天都应摄入些坚果。

◎明星食材：所有坚果

每种坚果对孩子都有不同的好处，妈妈们可以将多种坚果混合让孩子食用。值得注意的是，坚果油脂含量较高，食用过多容易产生肥胖。以孩子的手掌心为标准，每天1小把，分量刚刚好！

核桃：核桃含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素，可以促进孩子脑部发育。

杏仁：杏仁含多种矿物质，钙含量高，有止咳化痰、润肠通便的作用。

榛子：榛子含有丰富的不饱和脂肪酸、蛋白质、碳水化合物、维生素E、矿物质、膳食纤维等特殊成分，能促进孩子骨骼发育。

板栗：含有较多的碳水化合物，蛋白质和脂肪较少，有温肠止泻的作用。

早餐妈必备厨房电器

在早晨有限的时间里，要为孩子准备出一餐营养又美味的早餐看起来很挑战妈妈们的能力。其实则不然，在厨房添置一些好用省事的小电器，那些看起来很丰盛美味的早餐便可以在短短十几分钟之内，出现在你家的餐桌上了，而且全是出自早餐妈一人之手哦！

烤 箱

◎推荐理由：

烤制的方式较烹炒而言，能够保存食材中更多的营养成分，给整餐饭的健康加分！而且烤箱工作时无需照看，我们可以在早餐中设计一些能利用烤箱加工的菜式，便实现了灶台和烤箱同步操作，能够加速制作早餐的时间。除了正常的烘烤功能外，我们还可以用烤箱的低温设置来自制酸奶，以及保温、重新加热和解冻食物。

◎挑选建议：

内部空间容量建议选择20~28升之间，可以同时烤制多种或较大量食物，且体积适中，不会占用太多厨房空间。选择密封性及控温效果较好的烤箱，尤其是在使用保温、解冻和自制酸奶的功能时，良好的低温控制可以很好地实现我们想操作的功能。

炖煮锅

◎推荐理由：

炖煮锅与电饭煲的功能有相同之处，都可以焖饭和煲汤。区别在于炖煮锅有更好的温度控制，可以在一个锅内通过切换功能实现干煸和煲汤的全套过程，保存食物美味的同时还能省去清洁的步骤。预约功能让我们可以将食材在前一天晚上放在炖煮锅内，设置好后，早餐时就可以吃到新鲜的饭菜，还解放了妈妈的双手，节省了宝贵的清晨时间。

◎挑选建议：

选择有焖饭、煲汤和煲粥功能的即可，有干煸功能最好。如果没有干煸功能则不要在锅中进行煸炒的操作，由于没有相应的控温保护，容易引起危险。建议选择容量大一些的，这样便于将大骨放入煲制高汤。同时，以选择内胆锅较厚实的为好，这样受热和保温都更均匀，做出的菜品味道也会更好。





煮蛋器

煮蛋器

◎推荐理由：

煮蛋能最大限度地保存鸡蛋的营养，是孩子营养早餐的首选。放好鸡蛋和适量清水后便无须照看，可以省出精力去制作其他的早餐菜式。还可以根据调整水量来控制鸡蛋的成熟程度，以满足孩子的不同口味。

◎选购建议：

有些煮蛋器体积稍大，有蒸制的功能，可以实现一机两用，制作早餐很方便。如果家中人口较少，每次只需煮1~2枚鸡蛋的话，建议选择较小体积的煮蛋器，以节省能源。蒸制的功能可以通过炖煮锅或微波炉等电器实现。

榨汁机

◎推荐理由：

孩子吃早餐的时间其实也很宝贵，为了能在有限的时间中，让孩子吃进更全面的食材，“喝”水果是个不错的方式！而且还可以搭配多种水果或与蔬菜一同榨汁，增加更多的口感和营养，一举多得！值得注意的是，要尽量选择低糖水果或与蔬菜同榨，以避免果汁中含糖量过高，对孩子的身体造成负担。

◎挑选建议：

建议选择有多档转速调整功能的榨汁机，快榨可以使果汁的口感更佳，慢磨可以保存更多的食物纤维。易清洁也是选购时的重点，可以节省水资源和时间。如果有条件，尽量选择可以将整个水果放入的榨汁机，因为把水果削成小块的过程，确实也挺费时间的，而且有些水果在切成小块时就已经氧化了。



榨汁机



烤面包机和电水壶

烤面包机

◎推荐理由：

加热后的面包片口感更酥更好吃，也更讨孩子的喜欢。在做蔬菜沙拉类的菜式时，把面包片加热后切成小块拌进去，既增加了主食的成分，还丰富了沙拉的口感，关键是省去了妈妈们的精力和时间。

◎挑选建议：

面包片的种类、切片的厚度都不一样，推荐挑选有调温功能的烤面包机，可以根据面包片原料的不同调整烘烤时间和温度，也可以调整至最低温度来解冻保存在冰箱冷冻室中的面包片。目前市面上有些面包片略厚略大，选择烤面包机时以选择有加宽加控面包槽的以满足更多情况的需要。

电水壶

◎推荐理由：

别看只有烧开水的功能，电水壶的作用在厨房可不容小视。开始做早餐时，先用电水壶烧上热水，再去准备别的食材。在煮面、煮馄饨时直接兑入开水，能省去不少时间。

◎挑选建议：

最低水位越低越好，因为可以在很短的时间内烧开较少量的水，以节省时间。建议电水壶的水位在250~1000毫升之间为佳。注意选择有防干烧保护的电水壶，以免由于疏忽导致壶内水量过少而引起的危险。