

· 万万没想到，孩子这么爱在家吃早餐 ·



神一样的 早餐妈

365天
不重样，
365天给孩子
爱的惊喜

75211683位网友垂涎围观 | 6965892位妈妈无保留推荐 | 50种南北东西早餐集成

8大类 | 粥类、面条类、包子馒头类、饺子馄饨类 | 实操
| 饼类、米饭类、面包类、西式 | 指南



Shen Yiyang De
Zaocanma

郑娟◎著

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读·悦行·悦享人生

神一样的
女吃货

365天
不重样，
365天给孩子
爱的惊喜

郑娟◎著

 广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL PRESS
地址：广州·新港路·广东出版大厦

中国·广州

图书在版编目（CIP）数据

神一样的早餐妈 / 郑娟著. — 广州 : 广东旅游出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5570-0371-5

I. ①神… II. ①郑… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第069274号

出 版 人：刘志松
责任编辑：贾占闯
封面设计：刘红刚
装帧设计：谢晓丹
责任技编：刘振华
责任校对：李瑞苑

出版发行：广东旅游出版社
地址：广州市越秀区建设街道环市东路338号银政大厦西楼12楼
邮编：510180
邮购电话：020-87348243
广东旅游出版社网站：www.tourpress.cn
深圳市希望印务有限公司印刷
(深圳市坂田吉华路505号大丹工业园A栋二楼)
开本：889毫米×1194毫米 1/24
印张：7 $\frac{1}{2}$
字数：117千字
版次：2016年5月第 1 版
印次：2016年5月第 1 次印刷
印数：1-4000册
定价：35.00元

版权所有 侵权必究

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。

爱的早餐 伴你成长

神一样的早餐妈之爱心寄语



那年9月，当我的宝贝儿背上书包踏进学校大门的那一刻，我久久地注视着他的背影，想起龙应台的话：“所谓父母子女一场，只不过意味着，你和他的缘分就是今生今世不断地在目送他的背影渐行渐远……”担心孩子能否适应校园生活，担心孩子在学校会不会饿着，营养够不够。

孩子所在的学校下午5点半才放学，学校里只提供午餐，而且学生不能带任何食物进学校。所以，早上这顿饭就至关重要。有时晚上睡前会和孩子讨论一下第二天的早餐，给出几个方案让孩子选择，不刻意每天都准备孩子爱吃的，一般是根据家里的食材稍稍花点心思合理搭配，同时考虑到家庭其他成员的口味。早上的时间比较紧张，于是给孩子实行了分盘制，久而久之，孩子吃饭的速度也加快了，改掉了挑食偏食的坏习惯。

记得有一次带孩子去旅游，酒店提供的自助早餐非常丰盛，同行的几个孩子都只挑自己喜欢的食物和饮料，并且取了很多，而我家孩子不紧不慢地端来一盘，蛋、肉、面包和蔬菜不多不少，还有一盒酸奶。很欣喜这几年坚持的早餐原则，在潜移默化中让孩子形成了健康营养的生活习惯，也通过饮食学会了包容与理解。

孩子身体发育正处于快速增长期，饮食要营养多样化。吃得过少，孩子早上10点以后会感到饥饿，课堂上就会注意力不集中；单一营养过量，孩子又会出现肥胖症，影响身体的正常发育。翻阅过很多营养类书籍，我认为优质的满分早餐应该包括以下几个方面。

一、淀粉类食物。淀粉对胃有保护作用，也能增加饱腹感。含淀粉类的食物有：米、面、各种杂粮，以及土豆、红薯、山药、芋头等。

二、蛋白质。蛋白质是身体发育、新陈代谢的重要成分，适合早上食用的蛋白质来源为奶、蛋、瘦肉、鱼类、豆类等。

三、水果或蔬菜。水果和蔬菜富含膳食纤维，能提供身体所需要的多种元素；如果早上制作蔬菜比较麻烦，那么水果是很好的替代品。不必纠结早上吃水果对身体好不好，只要没有肠胃疾病，吃了身体没有不适，那么水果完全可以在早上食用。

四、如果能加上坚果、种子类果仁那就更好了。果仁能为身体提供维生素E及多种矿物质。

早餐要吃这么多种类，做起来会不会太麻烦？能吃完吗？要怎么搭配才合理？我将自己记录的一些早餐与妈妈们分享。时间仓促，水平有限，希望能给大家带来一些指导和借鉴，也谢谢大家能够多多包容指正。

最后，希望大家都能坚持为家人、为孩子做早餐，让爱的早餐陪伴孩子们健康成长！

郑娟

2015年5月11日





序言

- 1 爱的早餐 伴你成长——神一样的早餐妈之爱心寄语

Chapter 01

1 发面食物好消化：暄软的包子和馒头

- 2 ★发面团的制作
4 ★菜肉大包子——家的味道最温馨
8 ★南瓜包&南瓜馒头&南瓜发糕&南瓜玫瑰馒头——尖叫吧，南瓜君
14 ★奶黄包&豆沙包——甜食控的最爱
18 ★蜜汁叉烧包——香味醇厚的广式风味
20 ★生煎包——下面的焦黄更可口哦
22 ★豆渣馒头&豆渣窝窝头&豆渣蔬菜饼——巧用豆渣做主食
26 ★葱油花卷——咸香适口人人爱



Chapter 02

29 那些“花招”频出的饼们

- 30 ★蔬菜饼&西葫芦蛋饼——千变万化的各式蔬菜饼
35 ★培根菠菜奶酪烘蛋饼——异域风情的诱惑
37 ★软糯香甜的南瓜饼——南瓜季节一定要吃南瓜饼
39 ★青椒牛肉卷饼——牛肉与青椒的亲密接触
42 ★秋葵腊肠薄煎饼——随手拈来的美味
44 ★土豆丝饼&番茄丸子汤——土豆控们的最爱
46 ★葱花饼&芝麻酱饼&果仁红糖饼——经典的手撕饼
52 ★腊汁肉夹馍——“中国汉堡包”





Chapter 03

55 香浓香浓的面条好美味

- 56 ★普通手擀面&彩色手擀面——手工面条的制作
- 59 ★香菇肉丁炸酱面&炸酱做法——越吃越香的炸酱面
- 61 ★红烧牛腩面&红烧牛腩做法——家里的牛腩面也很好吃
- 63 ★鱼圆面&鱼圆做法——温州旧时光的味道
- 65 ★培根炒乌冬面——上班族冰箱必备面条
- 67 ★番茄蘑菇虾仁意面——美味营养的西餐面



Chapter 04

69 北方的饺子，南方的馄饨

- 70 ★饺子皮的调制
- 71 ★饺子馅的调制
- 74 ★饺子的包法
- 77 ★煮、煎、蒸七种饺子的无敌搭配
- 80 ★胖鼓鼓的菜肉大馄饨
- 82 ★虾肉小馄饨——小虾可爱又好吃



Chapter 05

85 米饭造型百变大咖秀

- 86 ★蛋包饭——看动画片学做饭
- 88 ★牛肉蛋炒饭——美味营养都不少
- 89 ★毛豆腊肠饭团——小清新的饭团
- 90 ★蔓越莓杂粮饭团——加点蔓越莓更好吃
- 92 ★金枪鱼三角饭团——日式三角饭团
- 93 ★紫糯米油条卷——紫色的盛宴





Chapter 06

95 最养胃的是粥，最暖心的也是粥



- 96 ★白粥的熬制要点——喝碗白粥挺舒服
- 98 ★百合绿豆粥——给身体祛祛火吧
- 99 ★虾肉蔬菜粥——咸鲜香浓我最爱
- 101 ★皮蛋瘦肉粥——“大众情人”的问候
- 103 ★山药大枣粥——不是药，胜似药
- 104 ★香菇鸡肉粥——好吃到恨不得连姜丝也吃下去
- 107 ★芒果牛奶紫米粥——来自热带的风情
- 109 ★五谷杂粮粥——五谷最养人了
- 110 ★燕麦粥&燕麦制品——麦片到碗里来

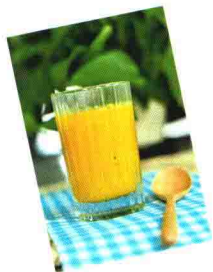


Chapter 07

113 让汤羹滋养身体的每一个角落



- 114 ★红豆银耳露&南瓜银耳露&雪梨红枣银耳露——营养滋补的银耳露
- 116 ★核桃红枣米糊——老少皆宜的米糊
- 117 ★五色养生豆浆&胡萝卜豆浆——中国人最喜爱的“植物牛奶”
- 118 ★香蕉奶昔&紫薯奶昔&牛油果奶昔——爽滑营养的奶昔
- 120 ★西红柿疙瘩汤——胃口不好时来一碗
- 122 ★梨藕汁&莲藕排骨汤——秋冬季节“藕吧”
- 125 ★西兰花虾皮蛋羹&肉末蒸蛋——又嫩又滑的各式蒸蛋羹





Chapter 08

129 五分钟就能做好西式早餐

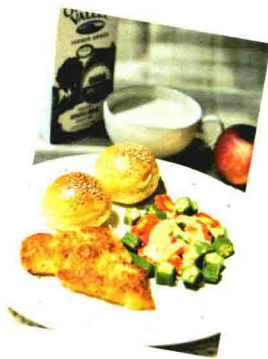
- 130 ★佛卡夏——来自外国的大饼
- 132 ★培根蔬菜面包——早餐咸面包
- 133 ★汉堡肉饼&汉堡面包&汉堡做法——哇，汉堡耶！
- 138 ★全麦果仁面包——真的好好吃哦
- 141 ★土司比萨&土司做法——百变土司
- 142 ★土司三明治——百变土司
- ★ 146 ★胡萝卜红糖小蛋糕——专门给不爱吃胡萝卜的孩子
- 147 ★贝果三明治——越嚼越有劲的硬面包
- 149 ★胡萝卜小餐包——柔软营养的小面包



Chapter 09

151 早餐配菜及其他

- 152 ★煎龙利鱼——早上也要吃鱼
- 153 ★豆皮拌黄瓜——哇，好清新好爽口
- 154 ★鸡肉拌蔬菜——低卡路里高营养
- 156 ★海带拌香蕉西葫芦——别拿海带不当海鲜
- 157 ★金枪鱼蔬菜沙拉——零厨艺无油烟
- 159 ★百香果酱&草莓酱——家庭自制果酱
- 161 ★茄汁黄豆——酸酸甜甜就是我



Chapter 01

发面食物

好消化

暄软的

包子和馒头



烹饪工具

蒸锅、煎锅

发面团的制作

原料

面粉300g，干酵母3g，水140ml。



· 原料图

做法

1. 将干酵母倒入约30℃的温水中溶解，静置3分钟，以激发酵母的活性。

2. 面粉倒入大碗里，将溶化好的酵母水缓缓倒入，用筷子搅拌成絮状，用手将面絮揉成团，揉至“三光”——面光、手光、盆光（图1、图2、图3）。



3.在揉好的面团上盖湿布或保鲜膜，放在温暖的地方发酵至2倍大小。发好的面团内部组织成蜂窝状（图4、图5）。

4.将发好的面团放到撒了干粉的案板上再次排气，揉光滑。分割成小份，揉成团，即可做成任意形状。



发面注意事项

1.酵母最适合的生长温度是20℃~30℃，超过45℃生长会受到抑制，所以发面时一定要注意温度适宜。

2.夏天面团在常温下发酵即可。

3.天气冷的时候，可将面团放在烤箱内，烤箱最下层的烤盘里注入开水，关上烤箱门。

4.大锅里烧半锅热水，把面盆架空，盖上锅盖即可。

5.如果不想让面团发酵太快，可将揉好的面团放入冰箱，在5℃的环境里只需要10小时左右。

二次发酵

做好造型的面坯放入蒸锅里，需要二次醒发。二次醒发一般放在蒸锅里，盖上锅盖放置15~30分钟。

如果天气冷，可将蒸锅置于炉灶上，开火半分钟后关火，靠锅里微量的热气醒发。

二次发酵好的面团不要再次用手去碰或者移动。

菜肉大包子 家的味道最温馨



· 包子

有菜有肉的包子当早餐最省心不过了，1个包包里包含了面粉、肉类和蔬菜，早餐需要的营养基本都齐全了。如果你还在为早餐吃什么而发愁的话，就吃个包子喝杯奶或豆浆吧。

难度指数：★★★

菜系分类：北方主食

营养指数：★★★★★

原料来源：超市，菜市场

入口指数：★★★★★

烹饪工具：蒸锅

耗时：1小时

■ 原料

发面团600g（面粉400g，水约210ml），猪肉、胡萝卜、香菇、卷心菜、葱、姜等适量。包子饺子调料1包，菜籽油、盐、生抽等。

■ 做法

1.猪肉切小丁，加盐、生抽抓匀，这期间将其他蔬菜切碎，葱、姜切末，加入拌好的肉馅（图1、图2、图3）。



2. “包子饺子料”用温水调和，放置2分钟后加入馅料里，加适量菜籽油拌匀。再加入生抽、鸡精、盐等，盐要在包之前放，以免蔬菜出水（图4、图5、图6）。



4



5



6

3.将发酵好的面团排气、揉光滑，搓成长条，分割成小剂子（图7、图8），将小剂子分别揉圆，用手按扁，擀成中间厚周围薄的包子皮，左手托住包子皮，馅料放在中间，右手沿边打褶子，包成包子（图9~图12）。



7



8



9



10



11



12

4.将包子生坯放入刷了油的蒸屉，再次发酵20分钟，开大火，视包子大小蒸10~20分钟，关火闷3分钟后开盖（图13、图14）。



13



14

小贴士

- 1.和面时可用牛奶代替水，面团要和得稍软一些，皮擀薄一些。
- 2.猪肉要三肥七瘦，用刀切的肉比搅肉机搅的更好吃。
- 3.馅料可以随意放，豆腐粉条等都可以加。
- 4.“包子饺子料”里面的配料是花椒、胡椒、川椒、大茴、小茴、草果、丁香、砂仁、良姜、桂皮等，如果没有，可用五香粉代替。
- 5.做包子比较费时，可以趁休息日一次多做一些，蒸熟凉凉后装保鲜袋冷冻保存，吃时无需解冻，直接放在蒸锅上隔水加热5~10分钟，跟刚做出来的口感是一样的。

早餐搭配：

菜肉大包子+蚝油芦笋+红豆薏米汤+蒸南瓜+开心果+蓝莓干



做法：

1.红豆薏米汤有祛除体内湿气、清热排毒的功效。可以将红豆和薏米前一晚泡在水里，第二天加足量水，大火煮开，中火再煮20分钟即可；也可以用电饭锅的预约功能预约，这样节省不少时间。

2.蒸锅里加水先将芦笋焯熟，再加热包子，同时放几块南瓜一起蒸。

3.焯熟的芦笋淋一些生抽或蒸鱼豉油，也可以挤上沙拉酱等食用。

菜肉大包子+奶酪西兰花+水果+南瓜银耳露



做法:

1.前一晚将干银耳泡发撕小朵，南瓜去皮切块。早上再次将银耳清洗干净，与南瓜一起入豆浆机，选择“米糊”功能。

2.锅里加水先焯熟西兰花，不要倒掉水，直接加热包子，其间切点水果。

菜肉大包子+蔬菜汤+煮玉米+猕猴桃



做法:

1.早上起来，给锅里加水煮玉米，上面架上蒸屉同时加热包子；

2.另起一小锅加水烧开，将小番茄对半切开放入锅中，加少许盐煮7至8分钟，加入小青菜煮熟，淋香油调味。

炒蔬菜+紫薯米糊+菜肉大包子+榛子+香蕉



做法:

1.前一晚将紫薯切好，大米洗干净一起放入豆浆机，加适量的水，早上起来启动“米糊”功能，约需20分钟完成；

2.在此期间加热包子，同时另起炒锅炒蔬菜。蔬菜也可以前一晚洗好切好放入冰箱冷藏。

杂粮粥+大包子



做法详见p.4“菜肉大包子”。

南瓜包&南瓜馒头&南瓜玫瑰馒头

尖叫吧，南瓜君

南瓜发面团

原料

面粉300g，南瓜150g，酵母2g，鲜奶油/牛奶适量。

做法

1. 南瓜去皮切片，上锅蒸熟（图1、图2）。



2. 蒸好的南瓜放在大碗里捣成南瓜泥，想要更细腻也可以使用料理机打成泥（图3）。



3. 在温热的南瓜泥里加入面粉、干酵母、鲜奶油揉成团，发酵至两倍大小（图4、图5、图6）。



小贴士

南瓜和奶油搭配起来绝对好吃，如果没有鲜奶油，可换成牛奶；还可将南瓜泥换成紫薯泥。