

Chaojiandan
超简单

儿童
erlong



Yingyangzaocan

营养早餐

时阳◎主编

SHIYANG
ZHUBIAN



健康的早晨应该从阳光开始，

妈妈的爱从早餐开始，

简单、轻松，

教您给孩子做最美味的营养早餐，
种类繁多，绝对能满足孩子的胃。



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



Chaojiandan erlong
Yingyangzaocan



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 时 阳

编 委 廖名迪 贺梦瑶 李玉栋 宋敏姣

图书在版编目 (CIP) 数据

超简单儿童营养早餐 / 时阳主编. — 沈阳 : 辽宁
科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5381-8372-6

I. ①超… II. ①时… III. ①儿童—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 269597 号

如有图书质量问题, 请电话联系

湖南攀辰图书发行有限公司

地址: 长沙市车站北路 649 号通华天都 2 栋 12C025 室

邮编: 410000

网址: www.pengchen.cn

电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 长沙永生彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 237mm

印 张: 8

字 数: 80 千字

出版时间: 2014 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2014 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 卢山秀 攀 辰

封面设计: 丁晓华

版式设计: 攀辰图书

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-8372-6

定 价: 26.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502



目录 Contents

鹌鹑蛋小蘑菇	/006	香芹鸡蛋三明治	/038
菠菜蛋饼	/008	蛋塌豆腐	/040
菠菜豆腐泥	/010	鸡蛋炒三丁	/042
菠菜虾仁蛋饼	/012	煎鸡蛋	/044
葱香蛋炒馒头	/014	简易红豆卷饼	/046
蛋包饭	/016	韭菜炒豆腐	/048
蛋煎馒头片	/018	菌菇炒蛋	/050
鲷鱼汉堡	/020	烤馒头片	/052
豆皮菊花	/022	蜜豆酸奶	/054
番茄鸡蛋炒饭	/024	蜜汁香蕉松饼	/056
肝香蒸蛋	/026	鸡蛋羹	/058
红豆年糕汤	/028	木耳洋葱炒山药	/060
红豆圆子	/030	奶香红豆燕麦粥	/062
糊塌子	/032	奶香玉米饼	/064
蔬菜卷饼	/034	南瓜蛋羹	/066
紫薯红豆羹	/036	藕粉黑芝麻糊	/068



平底锅米饭披萨	/070
果蔬奶昔	/072
秋葵炒鸡蛋	/074
三宝羹	/076
时蔬咖喱杂粮饭	/078
蔬菜鸡蛋炒面片	/080
蔬菜煮面片	/082
蔬蘑莜面卷	/084
丝瓜盅蒸虾仁	/086
酸奶紫薯泥	/088
太阳蛋	/090
土豆泥	/092
吐司煎蛋	/094
吐司披萨	/096
豌豆鱼丁	/098
虾仁豆腐羹	/100

鲜虾白菜包	/102
鲜虾饭团	/104
香炒燕麦片	/106
香葱炒香菇	/108
香葱鸡蛋三明治	/110
香菇煎蛋	/112
香蕉吐司	/114
香蕉奶昔	/116
小熊三明治	/118
南瓜燕麦粥	/120
玉米蔬菜饼	/122
自泡蒜苗炒蛋	/124
芝麻酱抹吐司	/126
杂粮粥	/128





Chaojiandan erlong
Yingyangzaocan



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 时 阳

编 委 廖名迪 贺梦瑶 李玉栋 宋敏姣

图书在版编目 (CIP) 数据

超简单儿童营养早餐 / 时阳主编. — 沈阳 : 辽宁
科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5381-8372-6

I. ①超… II. ①时… III. ①儿童—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 269597 号

如有图书质量问题, 请电话联系
湖南攀辰图书发行有限公司
地址: 长沙市车站北路 649 号通华天都 2 栋 12C025 室
邮编: 410000
网址: www.pengchen.cn
电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 长沙永生彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 237mm

印 张: 8

字 数: 80 千字

出版时间: 2014 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2014 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 卢山秀 攀 辰

封面设计: 丁晓华

版式设计: 攀辰图书

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-8372-6

定 价: 26.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502



前言 Preface

早餐是一日三餐中很重要的一餐，它关系着上午的活动能量，也关系着一日的饥饱，俗语说“早饭饱，一日饱”。从营养角度看，早餐也确是极其重要的。因为晚餐摄入的各种饮料，经过一夜休息已消化殆尽，消化道基本排空；尤其孩子一早醒来精神旺盛，食欲较好。因此，早餐是孩子最喜欢吃的一餐，也是父母最应该满足孩子的一餐。而大多数孩子的口味很挑剔、独特，喜好不同，饭量也不同，尤其是早餐。所以不必逼孩子多吃，要依孩子的口味来，以他喜欢的菜式为主，让他先习惯了吃早餐，然后再慢慢添加一些他不太喜欢但却该吃的东西。

有些父母早上急着去上班，只能随随便便给孩子进餐，有时候甚至来不及吃完就出门了，这样孩子经常处于半饥饿状态，上午上课或游戏等活动所需要的热量很难得到保证。长此以往，孩子机体所储藏的能量减少，结果日益消瘦，影响健康生长。实际上，时间都是挤出来的，要想办法才是。一是早点起；二是前一天晚上提前做些准备工作，打点一些半成品，有的水果、蔬菜提前洗好，准备好馒头、烧饼、面包等，早上粗加工一下即可；三是早上加工方法一定要简单，操作省时。例如，把晚上煎好的鸡蛋放入烧饼中加上点生菜叶，用微波炉热一下，再热一下牛奶，很方便！大些的孩子自己就能做，关键是提前准备好。

有的父母很想把早餐准备得比较合乎营养，但又往往忽略膳食平衡问题，如常给孩子吃牛奶加鸡蛋。固然，这两种食品在供给蛋白质方面是优良的，但碳水化合物含量较少，一个上午所需热能只有依赖蛋白质供给，既量不足，又浪费了蛋白质。根据比例，在吃牛奶、鸡蛋的同时，必须加馒头、面包，小月龄的孩子可加饼干等食品。那么，这顿早餐营养素就平衡了。

让孩子健康成长是我们共同的追求，希望本书能成为您育儿道路上的好帮手。



目录 Contents

鹌鹑蛋小蘑菇	/006	香芹鸡蛋三明治	/038
菠菜蛋饼	/008	蛋塌豆腐	/040
菠菜豆腐泥	/010	鸡蛋炒三丁	/042
菠菜虾仁蛋饼	/012	煎鸡蛋	/044
葱香蛋炒馒头	/014	简易红豆卷饼	/046
蛋包饭	/016	韭菜炒豆腐	/048
蛋煎馒头片	/018	菌菇炒蛋	/050
鲷鱼汉堡	/020	烤馒头片	/052
豆皮菊花	/022	蜜豆酸奶	/054
番茄鸡蛋炒饭	/024	蜜汁香蕉松饼	/056
肝香蒸蛋	/026	鸡蛋羹	/058
红豆年糕汤	/028	木耳洋葱炒山药	/060
红豆圆子	/030	奶香红豆燕麦粥	/062
糊塌子	/032	奶香玉米饼	/064
蔬菜卷饼	/034	南瓜蛋羹	/066
紫薯红豆羹	/036	藕粉黑芝麻糊	/068



平底锅米饭披萨	/070
果蔬奶昔	/072
秋葵炒鸡蛋	/074
三宝羹	/076
时蔬咖喱杂粮饭	/078
蔬菜鸡蛋炒面片	/080
蔬菜煮面片	/082
蔬蘑筱面卷	/084
丝瓜盅蒸虾仁	/086
酸奶紫薯泥	/088
太阳蛋	/090
土豆泥	/092
吐司煎蛋	/094
吐司披萨	/096
豌豆鱼丁	/098
虾仁豆腐羹	/100

鲜虾白菜包	/102
鲜虾饭团	/104
香炒燕麦片	/106
香葱炒香菇	/108
香葱鸡蛋三明治	/110
香菇煎蛋	/112
香蕉吐司	/114
香蕉奶昔	/116
小熊三明治	/118
南瓜燕麦粥	/120
玉米蔬菜饼	/122
自泡蒜苗炒蛋	/124
芝麻酱抹吐司	/126
杂粮粥	/128



鹌鹑蛋小蘑菇

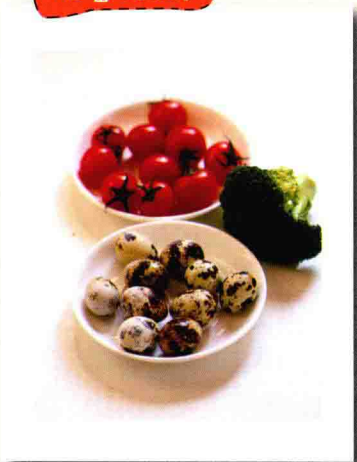


Anchundan xiaomogu



本书菜品适合2岁以上儿童食用，书中所列均为一人份量，具体材料所用数量应根据儿童食量确定，适量即可。

准备材料：



材料

鹌鹑蛋，圣女果，西兰花。

调料

食盐，香油。

做法

1. 西兰花掰成小朵洗净，焯熟后切碎。（如图1）
2. 放入少许食盐和香油拌匀，均匀地铺在盘子里。（如图2）
3. 鹌鹑蛋煮熟剥壳，圣女果洗净去蒂，从中间一切两半。（如图3）
4. 将圣女果果肉挖出，盖到鹌鹑蛋上，做成小蘑菇，再把小蘑菇放到西兰花碎上即可。（如图4）





★
小贴士

1. 西兰花要切碎一些，方便宝宝吃。
2. 圣女果色泽鲜艳、营养丰富，既可以引起宝宝的食欲，又能补充丰富的营养。

早餐搭配·

红豆饭 + 牛奶



菠菜蛋饼



Bocai danbing



准备材料:



材料

面粉, 鸡蛋, 菠菜。

调料

食盐, 香油。

做法

1. 菠菜洗净, 沸水焯烫后捞出。(如图1)

2. 把菠菜凉凉, 挤去水分, 切碎。(如图2)

3. 将面粉、鸡蛋、碎菠菜倒入大碗中, 加入适量水, 调入少许食盐和香油。(如图3)

4. 调成均匀的稀面糊。(如图4)

5. 平底锅烧热, 倒入薄薄一层香油, 将面糊倒入, 摊成圆形。(如图5)

6. 待面糊凝固、可以移动的时候, 将面饼翻个面, 将煎饼煎熟即可。(如图6)



1



2



3



4



5



6



小贴士

1. 青菜、面粉和鸡蛋的组合，可以做出不同口味的蔬菜煎饼，方便快捷，营养美味，非常适合做营养早餐。
2. 大部分青菜在做煎饼前，需要焯烫一下再切碎，这样做出的煎饼较柔软。如不想焯烫，则需要将菜尽可能切碎切细，否则会影响口感。
3. 草酸含量高的蔬菜，如菠菜、苋菜、番杏等，则不能免了焯烫这一步骤，因为焯烫可以去掉大部分草酸。

早餐搭配：

牛奶 + 杏仁



菠菜豆腐泥



Bocai doufuni



准备材料：



材料

北豆腐，菠菜，红椒。

调料

食用油，食盐。

做法

1. 北豆腐放入大碗中，用勺子压碎。（如图1）
2. 菠菜洗净沥去水分，烧一锅开水，将菠菜放入开水中焯烫1分钟后捞出沥水，稍凉凉后切碎。将红椒洗净切碎。（如图2）
3. 炒锅烧热，倒少许食用油，倒入碎豆腐，略翻炒。（如图3）
4. 倒入碎菠菜和碎红椒，调入食盐翻炒均匀即可出锅。（如图4）



小贴士

1. 菠菜含草酸比较多，所以吃起来有些涩。草酸溶于水，所以把菠菜焯一下，能够去掉大部分草酸，这样吃就没问题了，涩味也会淡很多。
2. 这里的豆腐要用质地比较硬的北豆腐，南豆腐或内酯豆腐水分太多，不适合做这个菜。
3. 红椒主要用于配色，可不要，还可放入黄椒，颜色更丰富。
4. 如果把豆腐泥用模具做成不同的造型，会更吸引宝宝。

早餐搭配：

水果

菠菜虾仁蛋饼



Bocai xiaren danbing



准备材料:



材料

鲜虾仁, 菠菜, 鸡蛋。

调料

食用油, 料酒, 食盐。

做法

1. 将鲜虾仁切成小丁, 菠菜洗净焯水后捞出切碎, 鸡蛋加少许食盐和料酒打散成蛋液。(如图1)
2. 将碎菠菜倒入蛋液中搅拌均匀。(如图2)
3. 炒锅烧热, 倒入少许油, 将虾仁粒倒入炒至虾仁变色。(如图3)
4. 将菠菜蛋液倒入锅中, 轻轻晃动锅身, 使蛋液铺满锅底。(如图4)
5. 待蛋液表面凝固即可。(如图5)
6. 完成。(如图6)

