



给孩子的营养早餐

这样吃，孩子嘴不刁，长得壮

朗妈 · 编著

每一个美好的早晨，都是孩子人生的新阶段，充满期望和许诺。

用简单的食物，让宝宝成长的每一天都值得庆祝。

满满的爱和温柔
唤醒宝贝活力充沛每一天



金牌营养师的全优早餐方案

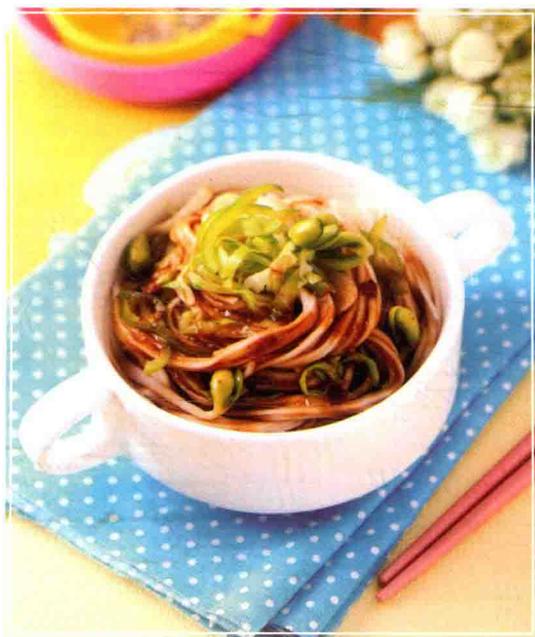


中国纺织出版社

给孩子的营养早餐

这样吃，孩子嘴不刁，长得壮

朗妈 编著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

给孩子的营养早餐/朗妈编著. --北京: 中国纺织出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5180-2662-3

I. ①给… II. ①朗… III. ①儿童—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第114782号

责任编辑: 韩 婧 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 135千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录 Contents



9 第一章 一碗好面



- | | | | |
|----|----------|----|----------|
| 10 | 虾仁面 | 29 | 清炖牛腩面 |
| 11 | 虾皮云吞面 | 30 | 豆浆拉面 |
| 12 | 豌豆番茄肉酱拌面 | 31 | 双色虾仁贝壳面 |
| 13 | 牛肉炒面 | 32 | 番茄海鲜意大利面 |
| 14 | 武汉热干面 | 33 | 干炒牛肉意粉 |
| 16 | 京味打卤面 | 34 | 培根酸菜酱面 |
| 18 | 肉片卤蛋面 | 36 | 泡菜炒面 |
| 20 | 红烧排骨面 | 37 | 鲜蔬干拌面 |
| 21 | 宜宾燃面 | 38 | 蚝油菇丁拌面 |
| 22 | 鸡丝凉面 | 39 | 沙茶羊肉面 |
| 24 | 韩国冷荞面 | 40 | 匈牙利牛肉焗面 |
| 26 | 老北京炸酱面 | 41 | 三鲜烩面 |
| 28 | 上海阳春面 | | |

43

第二章 花样米饭



- | | | | |
|----|---------|----|----------|
| 44 | 新疆手抓饭 | 60 | 翡翠白菜饭卷 |
| 46 | 扬州什锦蛋炒饭 | 61 | 鲷鱼煎虾饭 |
| 47 | 什锦素菇烩饭 | 62 | 酱汁鸡翅高粱饭 |
| 48 | 杂粮炒饭 | 63 | 盐焗鸡燕麦米饭 |
| 49 | 鸡米虾仁盖饭 | 64 | 酸豇豆排骨二米饭 |
| 50 | 意大利红烩饭 | 66 | 板栗仔鸡薏米饭 |
| 51 | 日本红豆饭 | 68 | 状元大虾饭 |
| 52 | 韩式石锅拌饭 | 70 | 鸡蛋土豆牛肉饭 |
| 54 | 坚果饭 | 71 | 大虾圆白菜饭 |
| 55 | 橄榄奶酪焗饭 | 72 | 狮子头二米饭 |
| 56 | 青瓜寿司卷 | 74 | 糟汁排骨二米饭 |
| 58 | 煎牛肉米汉堡 | 76 | 煲仔酱饭 |
| 59 | 蛋包火腿香饭 | 77 | 大虾小米饭 |

79

第三章 馅料食族



- | | | | |
|----|--------|-----|----------|
| 80 | 韭菜盒子 | 99 | 四色蒸饺 |
| 82 | 虾仁韭菜盒子 | 100 | 鸳鸯饺 |
| 84 | 鲜肉馄饨 | 101 | 鲜虾元宝饺 |
| 85 | 蛤蜊馄饨 | 102 | 三丁烧卖 |
| 86 | 鲜虾馄饨 | 103 | 炸春卷 |
| 88 | 锅贴 | 104 | 馅饼 |
| 89 | 三鲜包子 | 105 | 羊肉饼 |
| 90 | 上海生煎包 | 106 | 玉米糊饼 |
| 92 | 水煎包 | 107 | 糊塌子 |
| 93 | 牛肉水饺 | 108 | 鲜肉茄子饼 |
| 94 | 鸡肉汤饺 | 109 | 鱼香肉丝卷饼 |
| 95 | 菠菜水饺 | 110 | 山药煎饼 |
| 96 | 水晶虾饺 | 111 | 韩式海鲜红葱煎饼 |
| 98 | 翡翠干贝蒸饺 | | |

113

第四章 营养好粥



- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 114 | 红豆桂圆紫米粥 | 130 | 绿豆百合菊花粥 |
| 115 | 绿豆小薏仁粥 | 131 | 南瓜杂粮粥 |
| 116 | 桂圆燕麦粥 | 132 | 椰香紫米粥 |
| 117 | 红豆大薏仁粥 | 134 | 鲜玉米粥 |
| 118 | 南瓜雪耳粥 | 136 | 燕麦油菜粥 |
| 120 | 花生仁粥 | 137 | 细味清粥 |
| 121 | 荷叶冰粥 | 138 | 乳酪蘑菇粥 |
| 122 | 红枣燕麦粥 | 139 | 竹笋粥 |
| 123 | 清心粥 | 140 | 紫米蔬菜粥 |
| 124 | 浓稠甘栗小米粥 | 141 | 窝蛋牛肉粥 |
| 125 | 首乌红枣粥 | 142 | 鱼片粥 |
| 126 | 黑芝麻粳米粥 | 143 | 鸡丝虾仁青椒粥 |
| 127 | 牛奶红糖粳米粥 | 144 | 虾球粥 |
| 128 | 荷叶百合茯苓粥 | 145 | 生滚猪肝粥 |
| 129 | 桂花红豆紫米粥 | | |

147

第五章 一杯好豆浆



- | | | | |
|-----|--------|-----|--------|
| 148 | 黄豆豆浆 | 161 | 桂圆山药豆浆 |
| 149 | 绿豆豆浆 | 162 | 红枣枸杞豆浆 |
| 150 | 黑豆豆浆 | 163 | 雪梨黑豆豆浆 |
| 151 | 青豆豆浆 | 164 | 苹果燕麦豆浆 |
| 152 | 红豆豆浆 | 165 | 薏米荞麦豆浆 |
| 153 | 红枣莲子豆浆 | 166 | 玫瑰豆浆 |
| 154 | 花生豆浆 | 167 | 木瓜豆浆 |
| 155 | 黑芝麻豆浆 | 168 | 山楂大米豆浆 |
| 156 | 核桃花生豆浆 | 169 | 红豆小米豆浆 |
| 157 | 红薯山药豆浆 | 170 | 米香豆浆 |
| 158 | 红枣绿豆豆浆 | 171 | 桂圆红枣豆浆 |
| 159 | 枸杞菊花豆浆 | 172 | 腰果豆浆 |
| 160 | 百合安神豆浆 | 173 | 蜂蜜绿豆豆浆 |

- 174 牛奶开心果豆浆
- 175 薏米百合豆浆
- 176 核桃燕麦米浆
- 177 西米豆浆

- 178 五豆豆浆
- 179 酸奶水果豆浆
- 180 高粱红豆豆浆



181

附录 1

科学饮食让孩子受益一生

- 181 孩子不好好吃饭怎么办
- 182 孩子厌食怎么办
- 182 孩子挑食怎么办
- 184 孩子偏食怎么办
- 185 孩子不爱吃菜怎么办



186

附录 2

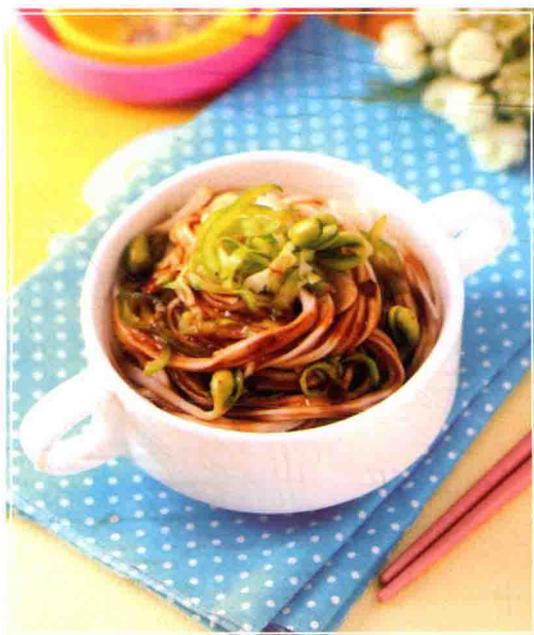
营养豆浆对症保健速查表

- 186 滋养脾胃
- 186 润肺补气
- 186 缓解湿疹
- 187 清热降暑
- 187 排毒清肠
- 188 补钙
- 188 改善贫血
- 189 滋润皮肤
- 189 调理厌食
- 190 健脑
- 190 缓解咳嗽
- 190 缓解鼻炎
- 190 缓解哮喘
- 191 护发乌发
- 191 调理便秘
- 192 减脂健康
- 192 改善睡眠

给孩子的营养早餐

这样吃，孩子嘴不刁，长得壮

朗妈 编著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

给孩子的营养早餐/朗妈编著. --北京: 中国纺织出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5180-2662-3

I. ①给… II. ①朗… III. ①儿童—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第114782号

责任编辑: 韩婧 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 135千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言 Foreword



妈妈从什么时候开始忽略了孩子的早餐呢？上幼儿园的时候，孩子的早餐大多都是在幼儿园完成的。但是孩子上了小学以后，学校不再统一管理孩子的早餐，而妈妈也跟着一起忽视了这一重中之重的环节。有些小学生不吃早餐就去上学，或者随便吃点就算了，这对孩子的健康和学习是非常不利的。

早餐为什么要吃好呢？人们在进行学习和工作时都要消耗热能，身体组织的消耗也需要能量来补充，这些都要由每天吃进去的食物中所含的营养素来供给。而孩子正处在生长发育阶段，相比成人会需要更多的热能和各种营养素。

一般家庭都在下午6~7点进晚餐，从下午6点至次日清晨6点，经过了12个小时，孩子胃内的食物大多已被消化吸收。因此，如果不给孩子吃早餐或吃得很少就去上学，孩子的热能和营养素都得不到及时补充，而学校里的课程一上午都排得满满的，学习活动十分紧张，不仅走路、活动、运动需要消耗热能和营养素，脑力劳动也同样需要消耗热量和营养素。即使安静地坐着上课，每小时每千克体重也要消耗2卡热能，活动时增加至3.3~3.5卡。如果孩子没有吃早餐或早餐的质量太差，就只能把自身的脂肪、肌肉等组织变成热能供给这方面的消耗，长期这样，孩子就会消瘦。同时由于热能和营养素不足，孩子觉得饥饿，上课注意力就会不集中，大脑理解和记忆能力也会受到影响，久而久之学习成绩也会下降。

所以，早餐一定要给孩子补充充足的能量，为孩子的身体健康、学习活动打下坚实的基础。这也是妈妈真正关爱孩子的第一步。我相信，每一位爱孩子的妈妈，都会愿意牺牲一点自己的休息时间，为孩子准备一顿丰盛的早餐，用早餐的香气来唤醒孩子，让孩子一天都充满活力又心情愉悦。

目录 Contents



9 第一章 一碗好面



- | | | | |
|----|----------|----|----------|
| 10 | 虾仁面 | 29 | 清炖牛腩面 |
| 11 | 虾皮云吞面 | 30 | 豆浆拉面 |
| 12 | 豌豆番茄肉酱拌面 | 31 | 双色虾仁贝壳面 |
| 13 | 牛肉炒面 | 32 | 番茄海鲜意大利面 |
| 14 | 武汉热干面 | 33 | 干炒牛肉意粉 |
| 16 | 京味打卤面 | 34 | 培根酸菜酱面 |
| 18 | 肉片卤蛋面 | 36 | 泡菜炒面 |
| 20 | 红烧排骨面 | 37 | 鲜蔬干拌面 |
| 21 | 宜宾燃面 | 38 | 蚝油菇丁拌面 |
| 22 | 鸡丝凉面 | 39 | 沙茶羊肉面 |
| 24 | 韩国冷荞面 | 40 | 匈牙利牛肉焗面 |
| 26 | 老北京炸酱面 | 41 | 三鲜烩面 |
| 28 | 上海阳春面 | | |

43

第二章 花样米饭



- 44 新疆手抓饭
- 46 扬州什锦蛋炒饭
- 47 什锦素菇烩饭
- 48 杂粮炒饭
- 49 鸡米虾仁盖饭
- 50 意大利红烩饭
- 51 日本红豆饭
- 52 韩式石锅拌饭
- 54 坚果饭
- 55 橄榄奶酪焗饭
- 56 青瓜寿司卷
- 58 煎牛肉米汉堡
- 59 蛋包火腿香饭
- 60 翡翠白菜饭卷
- 61 鲷鱼煎虾饭
- 62 酱汁鸡翅高粱饭
- 63 盐焗鸡燕麦米饭
- 64 酸豇豆排骨二米饭
- 66 板栗仔鸡薏米饭
- 68 状元大虾饭
- 70 鸡蛋土豆牛肉饭
- 71 大虾圆白菜饭
- 72 狮子头二米饭
- 74 糟汁排骨二米饭
- 76 煲仔酱饭
- 77 大虾小米饭

79

第三章 馅料食族



- 80 韭菜盒子
- 82 虾仁韭菜盒子
- 84 鲜肉馄饨
- 85 蛤蜊馄饨
- 86 鲜虾馄饨
- 88 锅贴
- 89 三鲜包子
- 90 上海生煎包
- 92 水煎包
- 93 牛肉水饺
- 94 鸡肉汤饺
- 95 菠菜水饺
- 96 水晶虾饺
- 98 翡翠干贝蒸饺
- 99 四色蒸饺
- 100 鸳鸯饺
- 101 鲜虾元宝饺
- 102 三丁烧卖
- 103 炸春卷
- 104 馅饼
- 105 羊肉饼
- 106 玉米糊饼
- 107 糊塌子
- 108 鲜肉茄子饼
- 109 鱼香肉丝卷饼
- 110 山药煎饼
- 111 韩式海鲜红葱煎饼

113

第四章 营养好粥



- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 114 | 红豆桂圆紫米粥 | 130 | 绿豆百合菊花粥 |
| 115 | 绿豆小薏仁粥 | 131 | 南瓜杂粮粥 |
| 116 | 桂圆燕麦粥 | 132 | 椰香紫米粥 |
| 117 | 红豆大薏仁粥 | 134 | 鲜玉米粥 |
| 118 | 南瓜雪耳粥 | 136 | 燕麦油菜粥 |
| 120 | 花生仁粥 | 137 | 细味清粥 |
| 121 | 荷叶冰粥 | 138 | 乳酪蘑菇粥 |
| 122 | 红枣燕麦粥 | 139 | 竹笋粥 |
| 123 | 清心粥 | 140 | 紫米蔬菜粥 |
| 124 | 浓稠甘栗小米粥 | 141 | 窝蛋牛肉粥 |
| 125 | 首乌红枣粥 | 142 | 鱼片粥 |
| 126 | 黑芝麻粳米粥 | 143 | 鸡丝虾仁青椒粥 |
| 127 | 牛奶红糖粳米粥 | 144 | 虾球粥 |
| 128 | 荷叶百合茯苓粥 | 145 | 生滚猪肝粥 |
| 129 | 桂花红豆紫米粥 | | |

147

第五章 一杯好豆浆



- | | | | |
|-----|--------|-----|--------|
| 148 | 黄豆豆浆 | 161 | 桂圆山药豆浆 |
| 149 | 绿豆豆浆 | 162 | 红枣枸杞豆浆 |
| 150 | 黑豆豆浆 | 163 | 雪梨黑豆豆浆 |
| 151 | 青豆豆浆 | 164 | 苹果燕麦豆浆 |
| 152 | 红豆豆浆 | 165 | 薏米荞麦豆浆 |
| 153 | 红枣莲子豆浆 | 166 | 玫瑰豆浆 |
| 154 | 花生豆浆 | 167 | 木瓜豆浆 |
| 155 | 黑芝麻豆浆 | 168 | 山楂大米豆浆 |
| 156 | 核桃花生豆浆 | 169 | 红豆小米豆浆 |
| 157 | 红薯山药豆浆 | 170 | 米香豆浆 |
| 158 | 红枣绿豆豆浆 | 171 | 桂圆红枣豆浆 |
| 159 | 枸杞菊花豆浆 | 172 | 腰果豆浆 |
| 160 | 百合安神豆浆 | 173 | 蜂蜜绿豆豆浆 |

- 174 牛奶开心果豆浆
- 175 薏米百合豆浆
- 176 核桃燕麦米浆
- 177 西米豆浆

- 178 五豆豆浆
- 179 酸奶水果豆浆
- 180 高粱红豆豆浆



181

附录 1

科学饮食让孩子受益一生

- 181 孩子不好好吃饭怎么办
- 182 孩子厌食怎么办
- 182 孩子挑食怎么办
- 184 孩子偏食怎么办
- 185 孩子不爱吃菜怎么办

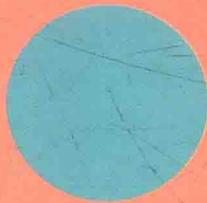
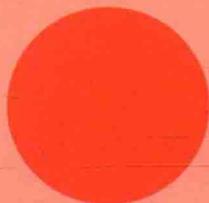


186

附录 2

营养豆浆对症保健速查表

- 186 滋养脾胃
- 186 润肺补气
- 186 缓解湿疹
- 187 清热降暑
- 187 排毒清肠
- 188 补钙
- 188 改善贫血
- 189 滋润皮肤
- 189 调理厌食
- 190 健脑
- 190 缓解咳嗽
- 190 缓解鼻炎
- 190 缓解哮喘
- 191 护发乌发
- 191 调理便秘
- 192 减脂健康
- 192 改善睡眠



YI WAN HAO MIAN

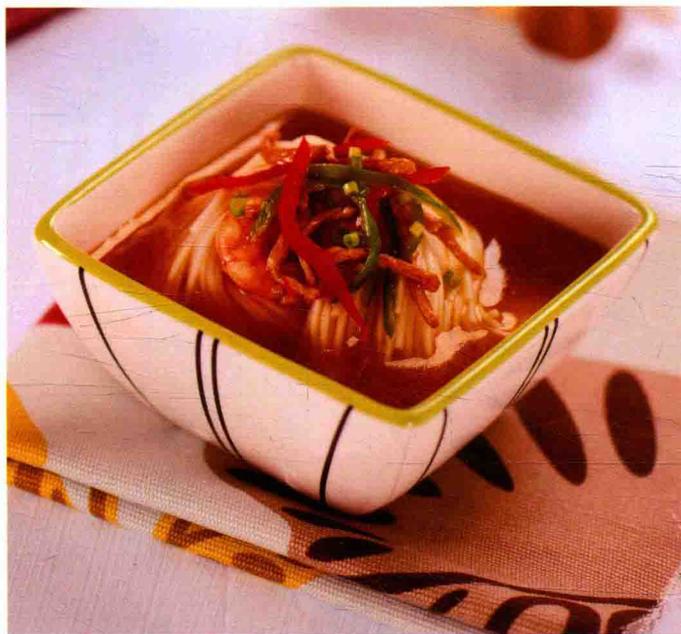


第一章

一碗好面

YI WAN HAO MIAN

提起面条，可谓世人皆知，面条在餐桌中占有很重要的地位，而且在世界各地也都有喜爱它的人群，孩子们吃起面条来更是又快又香。面条更因具有卫生、营养、简单、方便的优点，在孩子的早餐中深受欢迎。一碗好面，绝对是早餐中不可或缺的美食之一。



原料

面条…150克
 虾仁…30克
 猪肉…25克
 青柿子椒…15克
 红柿子椒…15克

调料

料酒…1/2大匙（8毫升）
 姜汁…1/2小匙（3毫升）
 酱油…1小匙（5毫升）
 植物油…适量
 葱花…适量
 干淀粉…适量
 香油…适量

START >>



虾仁面

做法

- 1 将猪肉洗净切丝；青、红柿子椒洗净切丝。
- 2 将虾仁用干淀粉上浆；炒锅中倒入适量植物油烧至五成热，将上浆的虾仁放入植物油锅滑一下即刻捞出。
- 3 炒锅中留植物油烧至六成热，放入葱花，煸出香味后，放入姜汁、料酒，加水、酱油烧沸后，下青、红柿子椒丝，然后放入滑过植物油的虾仁，淋香油出锅，制成调料汁。
- 4 在另一锅中将面条煮熟；将面条盛在碗里，淋上刚刚做好的调味汁即可食用。

小贴士

如不喜欢重颜色，可以用拌面酱油或生抽调味，喜欢颜色深则用老抽。