



# 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](mailto: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 匈牙利牛肉烩面  |
| 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](mailto: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 匈牙利牛肉烩面  |
| 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



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。