

雯婷茜子
著

早餐来了

8款最常用的果酱、馅料独家配方
妈妈们最想解决的14个早餐烦恼

76套主食和配菜的专业营养搭配
365天的健康快乐与你同分享

金牌
营养师的
百搭早餐

中国轻工业出版社



全国百佳图书出版单位



{ 雯婷茜子
著

早餐
来了



金牌
营养师的
百搭早餐

图书在版编目(CIP)数据

早餐来了 / 雯婷茜子著. —— 北京 : 中国轻工业出版社,
2015.5

ISBN 978-7-5184-0198-7

I. ①早… II. ①雯… III. ①儿童-食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第 051208 号

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 张乃柬

责任编辑: 翟 燕

整体设计: 王超男

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年5月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0198-7 定价: 38.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141077S1X101ZBW

目 录

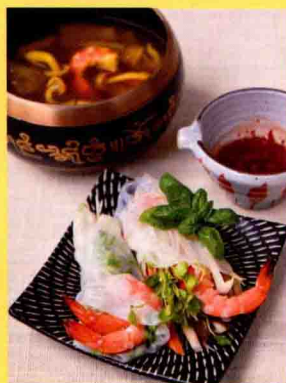
- 8 我用到的各种宝贝工具、模具
- 13 14个妈妈最难解决的早餐烦恼
- 17 最常用的8款果酱、馅料制作方法

PART1

新手妈妈的温情煮意

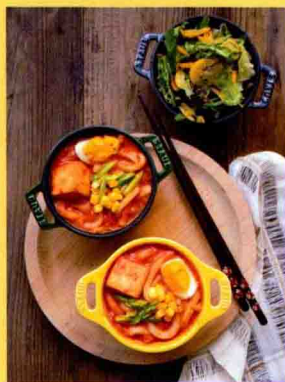


- 26 10分钟料理——快手美味
- 26 培根芽苗菜三明治 —— 把营养夹起来
- 28 香蕉花生酱吐司 —— 给忙碌的一家人
- 30 香菇肉饼伞 —— 补充维生素D的小香菇
- 32 水果杏仁蜂蜜松饼 —— 只需5分钟的惊艳甜品
- 34 香椿胡萝卜蛋饼 —— 开胃健脾的快手早餐
- 36 茄子小米面蛋饼 —— 意想不到的混搭美味
- 38 蘑菇杂蔬莜麦面疙瘩 —— 健康粗粮新吃法
- 40 胡萝卜土豆茄汁牛肉面 —— 早起10分钟，美味不打折
- 42 好玩的烘焙课——宝宝妈妈动手做
- 42 枣泥核桃奶香餐包 —— 整形面包第一课
- 46 紫薯奶酪超软小餐包 —— 揉面真的很简单
- 50 毛毛虫奶酪肉松面包 —— 奶香浓郁的小面点
- 54 核桃杂粮面包 —— 乡村面包最养生
- 58 南瓜枸杞面包 —— 能明目的健康西点
- 60 超软枣泥南瓜牛奶吐司 —— 面包机使用的小诀窍
- 62 海绵宝宝蜂蜜牛奶吐司 —— 创意无限限
- 64 小青蛙水果面包 —— 清新的水果小面包



PART2

妈妈的早餐魔法棒



68 创意宝宝餐——动物卡通超萌面点

- 68 企鹅薯泥小包子 —— 制作超萌动物面点有秘诀
- 70 黑芝麻馅刺猬包 —— 爱不释手的小面点
- 74 小金猪枣泥莲蓉包 —— 过年过节不可少
- 78 小白兔豆沙包 —— 抵挡不住的香甜柔软
- 82 南瓜莲蓉馅小黄鸭 —— 给生活加点糖
- 86 巧虎小馒头 —— 变着花样玩面团
- 88 紫薯蝴蝶花卷 —— 花儿般美好的清晨
- 92 小蜗牛卷 —— 10分钟就能变出的小蜗牛

94 偶尔换换口味——不一样的异国风情

- 94 紫米小鱼干补钙饭团 —— 让小朋友惊喜的美味饭团
- 96 茄汁青豆蛋包饭 —— 变成大胃王
- 98 日式玉子烧 —— 偶尔换换口味
- 100 红豆鲷鱼烧 —— 可爱的小鱼鱼
- 102 越南春卷 —— 薄如蝉翼的诱人春味
- 104 奶酪西蓝花焗通心粉 —— 奶汁浓郁的诱人面食
- 106 番茄奶酪乌冬面 —— 做好乌冬面的小诀窍
- 108 番茄肉酱意大利面 —— 百吃不厌

PART3

好妈妈胜过好医生



- 112 宝贝过敏体质——妈妈不用担心**
- 112 金针菇彩蔬牛肉卷 —— 增强免疫系统的好帮手
- 114 山药核桃红枣炖蛋 —— 安然度过敏感的秋季
- 116 三黑粉小馒头 —— 对抗过敏我最棒
- 118 孢子甘蓝肉丝炒面 —— 营养价值最高的甘蓝家族
- 120 荠菜胡萝卜肉包 —— 春食荠菜胜补药
- 122 爱心蝴蝶彩蔬蛋饼 —— 维生素的大家族
- 124 胡萝卜鸡蓉豆腐羹 —— 送给容易患呼吸道疾病的宝宝
- 126 芦笋鸡肉香菇粥 —— 打败过敏体质
- 128 宝贝生病了怎么办——对症的病号早点**
- 128 银耳陈皮生姜炖梨 —— 感冒初期我来帮
- 130 青菜肉末粥 —— 咳嗽的清淡流食
- 132 焦米汤胡萝卜泥粥 —— 宝宝腹泻我不怕
- 134 南瓜百合粥 —— 宝宝上火就喝它
- 136 荠菜馄饨 —— 生病也有好胃口
- 138 蔬菜肉丸面线 —— 生病恢复期的营养餐
- 140 奶香杂粮窝窝头 —— 增强抵抗力

PART4

厨房里的智慧，聪明健康宝宝吃出来

- 144 健脾养胃——花样五谷**
- 144 山楂酱全麦吐司 —— 开胃的好帮手
- 146 黑豆面小饼配杂蔬 —— 乡土风的绝妙滋味
- 148 陕北黄馍馍 —— 来自“舌尖”的经典养生面食
- 150 猪肉小笼包 —— 超经典、超美味
- 152 鲜虾青豆南瓜汤面 —— 鲜美无敌

- 154 多彩蔬菜荞麦面 —— 彩色面条的诱惑
156 黑米核桃山药莲子粥 —— 瘦弱宝宝加油站

158 补锌补钙——身强体健

- 158 菠菜奶酪芝麻粉吐司 —— 大力水手来啦
160 海带大骨汤鸡蛋面 —— 我要长壮实
162 牡蛎蔬菜丝蛋饼 —— 补锌补钙无敌手
164 奶酪玉米筱麦蛋饼 —— 中西合璧的营养饼
166 山药虾仁肉饼迷你汉堡 —— 小宝贝们的最爱
170 蓝莓杏仁面包布丁 —— 懒妈必学香浓又美味的布丁
172 牡蛎干肉饼蒸蛋 —— 偷偷长个儿的秘诀

174 益智健脑——展现天赋

- 174 牛油果三文鱼小吐司 —— 让宝宝爱上牛油果
176 猕猴桃坚果奶酪小吐司 —— 满足营养全需求
178 金枪鱼小熊口袋面包 —— 把智慧储藏起来
180 核桃五谷粉小餐包 —— 聪明大脑的选择
182 黑米核桃饼 —— 超香的核桃饼
184 芽苗菜鳕鱼三明治 —— 益智健脑的超级早餐
186 青豆玉米鲈鱼粥 —— 让大脑加满油

188 增强免疫——百变果蔬

- 188 彩椒蔬菜棒棒糖 —— 美味营养串起来
190 蛋汁煎馄饨 —— 童年的梦想
192 金瓜牡蛎豆腐盅 —— 金色的诱惑
194 白菜虾仁翡翠包 —— 用漂亮的造型取胜
196 黄豆芽鸡丝番茄盅 —— 蔬菜的完美结合
198 木耳虾皮饺 —— 轻松搞定辅食宝宝
200 土豆小比萨 —— 绝妙的好滋味
204 无花果杏仁奶油塔 —— 享受大自然的馈赠

207 索引



{ 雯婷茜子
著



金牌
营养师的
百搭早餐

图书在版编目(CIP)数据

早餐来了 / 雯婷茜子著. —— 北京 : 中国轻工业出版社,
2015.5

ISBN 978-7-5184-0198-7

I. ①早… II. ①雯… III. ①儿童-食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第 051208 号

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 张乃束

责任编辑: 翟 燕

整体设计: 王超男

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年5月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0198-7 定价: 38.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141077S1X101ZBW

早餐

——我们在一起爱的约定。

清晨，闹钟依然像往常一样在家人起床前1小时叫醒了我，今天吃什么呢？中点、西点、米糊、豆浆每天搭配都不重样，厨房传出幸福的“交响乐”，开始迎接崭新的一天。早餐中漂亮的摆盘、精致的餐具、可口的食物，是我能给予家人一天中幸福和爱的能量。

想一想，有多久未停下奔波的脚步，和家人一起吃一顿早餐，发现生活中细碎的美好和真实的幸福了？早餐对于我们，不仅仅只是营养的给予，更是情感的满足。快节奏的生活、速食的文化，让我们都快忘了如何去感受幸福，更忘了如何去表达自己满满的爱意。

回想儿时，那些模糊的片段在脑中回闪，让我心中泛起阵阵温暖涟漪的竟然都跟妈妈的食物有关：冬日的早晨，还赖在被窝里不肯起床，厨房便传来磨豆浆、调鸡蛋羹的声音；生病时妈妈煮的一碗清汤荷包蛋挂面，考试前妈妈细心炖煮的大枣鸡汤，那些从未间断的质朴食物让我平添力量。长大了，离开家乡，无论享受过多少佳肴珍馐，最怀念的还是妈妈的味道，不可替代。

在我26岁时，还是一个连锅铲都拿不好的人，妈妈常常笑我以后怎么有人敢娶回家，我赌气说外面那么多好吃的，为什么要自己做得那么辛苦。只换来妈妈一声叹息：等你做了妈妈就懂了，让孩子吃你自己做的食物是多么美好的事情。28岁我做了妈妈，苦心学习“十八般武艺”，终于用身心感受到那句话的含义，每当家人共进早餐，儿子吃着我做菜，并在我脸颊上留下奖励的一吻时，是我一天中最幸福快乐的时刻。

记得有一次看到一则新闻，美国一项青少年医学研究证实，经常和家人坐在一起进餐的青少

年，与那些每周与父母共同进餐不足两次的孩子相比，不仅在学习成绩上明显优异，而且较少出现情绪抑郁，较少沉迷于烟酒和大麻等不良嗜好。不管此新闻是否真实，我真的相信通过食物表达的爱意，餐桌上传递的亲情味道，家的包容和温暖，都足以潜移默化地影响到一个人的一生。

即使在别人眼中，早餐只是很微不足道的晨间仪式，但对我而言，却是打开开关，迎接新的一天的有效方法。每天不重样的百搭早餐听起来很复杂，其实只要多花一点点心思就能完成，想到第二天可以和家人其乐融融享受着早餐的温情时光，又有什么能难倒你呢！

在我坚持做营养早餐的两年间，已经习惯在晚上问宝贝第二天想吃什么，然后轻轻一吻，让他带着甜蜜的期待入睡。如石头般硬的面包，四不像的包子……那些难吃到不好意思捧出来的早餐早已成为过往，书中的早餐都是我用无数的失败教训累积出的完美配方。

我们是否可以不要将它看成是一本单调又枯燥的早餐食谱书呢？在我的眼里，它其实是一种生活态度的转变，更是可以用来回味和纪念的一段美好的亲子时光。即使没有高超的厨艺和技巧，但用心而做的美食永远都能为你赢得家人的热情掌声。

岁月流逝，我们仍会记得，早餐，是我们抵挡人生风雨的温暖力量。

早餐，更是我们在一起爱的约定。

最浪漫的事，就是和你们一起吃早餐，看着你（儿子）慢慢长大，和你（老公）慢慢变老。

目 录

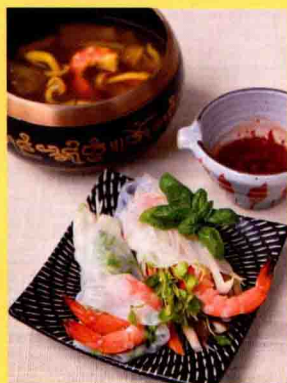
- 8 我用到的各种宝贝工具、模具
- 13 14个妈妈最难解决的早餐烦恼
- 17 最常用的8款果酱、馅料制作方法

PART1

新手妈妈的温情煮意

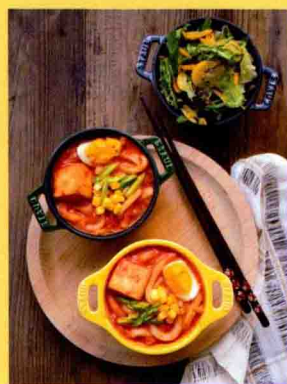


- 26 10分钟料理——快手美味
- 26 培根芽苗菜三明治 —— 把营养夹起来
- 28 香蕉花生酱吐司 —— 给忙碌的一家人
- 30 香菇肉饼伞 —— 补充维生素D的小香菇
- 32 水果杏仁蜂蜜松饼 —— 只需5分钟的惊艳甜品
- 34 香椿胡萝卜蛋饼 —— 开胃健脾的快手早餐
- 36 茄子小米面蛋饼 —— 意想不到的混搭美味
- 38 蘑菇杂蔬莜麦面疙瘩 —— 健康粗粮新吃法
- 40 胡萝卜土豆茄汁牛肉面 —— 早起10分钟，美味不打折
- 42 好玩的烘焙课——宝宝妈妈动手做
- 42 枣泥核桃奶香餐包 —— 整形面包第一课
- 46 紫薯奶酪超软小餐包 —— 揉面真的很简单
- 50 毛毛虫奶酪肉松面包 —— 奶香浓郁的小面点
- 54 核桃杂粮面包 —— 乡村面包最养生
- 58 南瓜枸杞面包 —— 能明目的健康西点
- 60 超软枣泥南瓜牛奶吐司 —— 面包机使用的小诀窍
- 62 海绵宝宝蜂蜜牛奶吐司 —— 创意无限限
- 64 小青蛙水果面包 —— 清新的水果小面包



PART2

妈妈的早餐魔法棒



68 创意宝宝餐——动物卡通超萌面点

- 68 企鹅薯泥小包子 —— 制作超萌动物面点有秘诀
- 70 黑芝麻馅刺猬包 —— 爱不释手的小面点
- 74 小金猪枣泥莲蓉包 —— 过年过节不可少
- 78 小白兔豆沙包 —— 抵挡不住的香甜柔软
- 82 南瓜莲蓉馅小黄鸭 —— 给生活加点糖
- 86 巧虎小馒头 —— 变着花样玩面团
- 88 紫薯蝴蝶花卷 —— 花儿般美好的清晨
- 92 小蜗牛卷 —— 10分钟就能变出的小蜗牛

94 偶尔换换口味——不一样的异国风情

- 94 紫米小鱼干补钙饭团 —— 让小朋友惊喜的美味饭团
- 96 茄汁青豆蛋包饭 —— 变成大胃王
- 98 日式玉子烧 —— 偶尔换换口味
- 100 红豆鲷鱼烧 —— 可爱的小鱼鱼
- 102 越南春卷 —— 薄如蝉翼的诱人春味
- 104 奶酪西蓝花焗通心粉 —— 奶汁浓郁的诱人面食
- 106 番茄奶酪乌冬面 —— 做好乌冬面的小诀窍
- 108 番茄肉酱意大利面 —— 百吃不厌

PART3

好妈妈胜过好医生



- 112 宝贝过敏体质——妈妈不用担心**
- 112 金针菇彩蔬牛肉卷 —— 增强免疫系统的好帮手
- 114 山药核桃红枣炖蛋 —— 安然度过敏感的秋季
- 116 三黑粉小馒头 —— 对抗过敏我最棒
- 118 孢子甘蓝肉丝炒面 —— 营养价值最高的甘蓝家族
- 120 荠菜胡萝卜肉包 —— 春食荠菜胜补药
- 122 爱心蝴蝶彩蔬蛋饼 —— 维生素的大家族
- 124 胡萝卜鸡蓉豆腐羹 —— 送给容易患呼吸道疾病的宝宝
- 126 芦笋鸡肉香菇粥 —— 打败过敏体质
- 128 宝贝生病了怎么办——对症的病号早点**
- 128 银耳陈皮生姜炖梨 —— 感冒初期我来帮
- 130 青菜肉末粥 —— 咳嗽的清淡流食
- 132 焦米汤胡萝卜泥粥 —— 宝宝腹泻我不怕
- 134 南瓜百合粥 —— 宝宝上火就喝它
- 136 荠菜馄饨 —— 生病也有好胃口
- 138 蔬菜肉丸面线 —— 生病恢复期的营养餐
- 140 奶香杂粮窝窝头 —— 增强抵抗力

PART4

厨房里的智慧，聪明健康宝宝吃出来

- 144 健脾养胃——花样五谷**
- 144 山楂酱全麦吐司 —— 开胃的好帮手
- 146 黑豆面小饼配杂蔬 —— 乡土风的绝妙滋味
- 148 陕北黄馍馍 —— 来自“舌尖”的经典养生面食
- 150 猪肉小笼包 —— 超经典、超美味
- 152 鲜虾青豆南瓜汤面 —— 鲜美无敌

- 154 多彩蔬菜荞麦面 —— 彩色面条的诱惑
156 黑米核桃山药莲子粥 —— 瘦弱宝宝加油站

158 补锌补钙——身强体健

- 158 菠菜奶酪芝麻粉吐司 —— 大力水手来啦
160 海带大骨汤鸡蛋面 —— 我要长壮实
162 牡蛎蔬菜丝蛋饼 —— 补锌补钙无敌手
164 奶酪玉米筱麦蛋饼 —— 中西合璧的营养饼
166 山药虾仁肉饼迷你汉堡 —— 小宝贝们的最爱
170 蓝莓杏仁面包布丁 —— 懒妈必学香浓又美味的布丁
172 牡蛎干肉饼蒸蛋 —— 偷偷长个儿的秘诀

174 益智健脑——展现天赋

- 174 牛油果三文鱼小吐司 —— 让宝宝爱上牛油果
176 猕猴桃坚果奶酪小吐司 —— 满足营养全需求
178 金枪鱼小熊口袋面包 —— 把智慧储藏起来
180 核桃五谷粉小餐包 —— 聪明大脑的选择
182 黑米核桃饼 —— 超香的核桃饼
184 芽苗菜鳕鱼三明治 —— 益智健脑的超级早餐
186 青豆玉米鲈鱼粥 —— 让大脑加满油

188 增强免疫——百变果蔬

- 188 彩椒蔬菜棒棒糖 —— 美味营养串起来
190 蛋汁煎馄饨 —— 童年的梦想
192 金瓜牡蛎豆腐盅 —— 金色的诱惑
194 白菜虾仁翡翠包 —— 用漂亮的造型取胜
196 黄豆芽鸡丝番茄盅 —— 蔬菜的完美结合
198 木耳虾皮饺 —— 轻松搞定辅食宝宝
200 土豆小披萨 —— 绝妙的好滋味
204 无花果杏仁奶油塔 —— 享受大自然的馈赠

207 索引



我用到的各种宝贝工具、模具



厨师机

· 可揉面、打蛋、搅拌的多功能型厨房电器，加上各种配件，还能做面条、榨汁、绞肉、切菜等。做面包时一般需要将面团揉出膜，口感上会更好，而人工揉面费力、费时，夏季的时候易出现面团还没有出膜，便已经发酵了的情况，失败概率很高。厨师机能在十几分钟内揉出手套膜，省时又省力，即使非专业的烘焙新手都能做出可口的中西式点心。

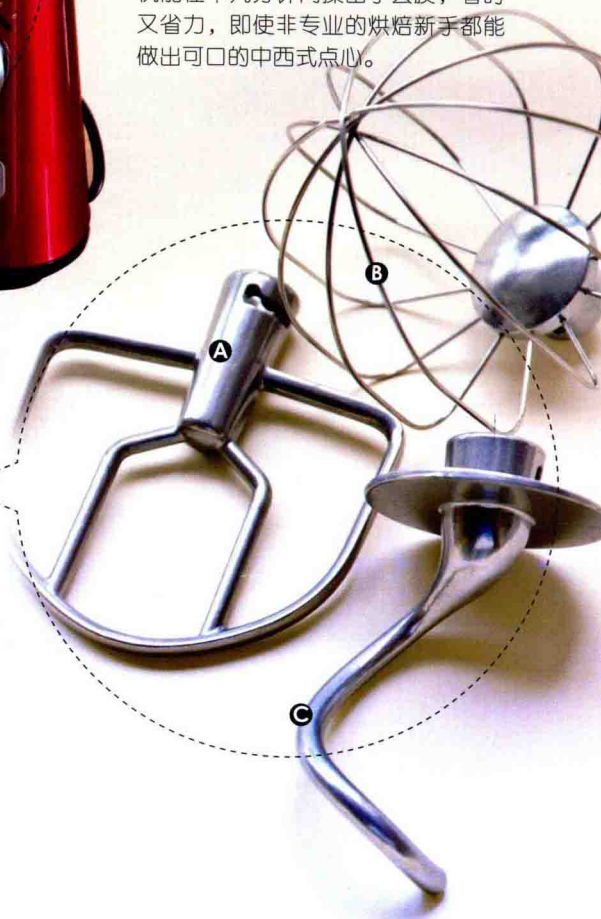
搅拌钩

· 厨师机一般都会配3个搅拌钩

A 是搅拌器，可混合搅拌食物，做蛋糕、甜饼等。

B 是打蛋器，可以打蛋清（最多12个）、奶酪或搅拌调味酱。

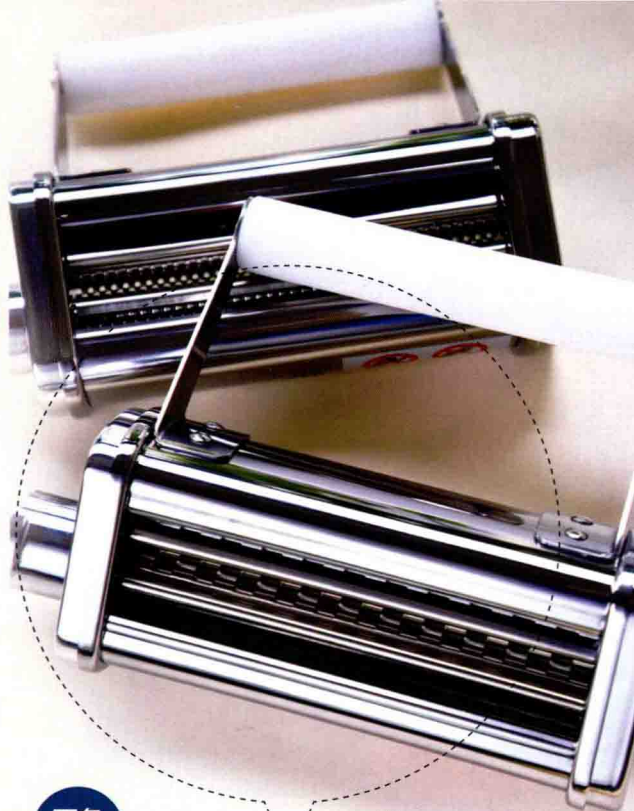
C 是和面钩，可制作各种中式和西式点心的面团，最多可和1千克的面粉。





搅拌杯

· 可制作各种蔬果汁、西式浓汤、奶昔和搅拌水果冰沙等。



面条切割器

· 有粗细两种不同质感和宽度的面条器，用压面皮器压平整面团后，就能用面条切割器做出各种色彩和粗细的手工面条了。



切菜器
压面皮器

A 是切菜器，可用于蔬菜切丝切片，特别适合厨房新手。

B 是压面皮器，可压制不同厚度面皮，比如馄饨皮、面条、饺子皮等。

手工打蛋器

· 有大小号三种，根据需要搅拌的鸡蛋和面糊来决定使用哪种，比如做松饼只需要搅拌一个鸡蛋时，用小号就比大号顺手很多。

量杯

· 大量杯能称量最多500毫升的冷热液体，还能直接进入烤箱，非常方便。彩色的量杯分别有65毫升、85毫升、125毫升、250毫升四种不同的选择，我在做松饼和小煎饼时经常用到，舀面糊时很轻便还不会导致松饼大小不一。

电子秤量勺

A 电子秤，既能做量杯，取下杯子又是一个电子秤，非常好用，一般有弹簧和电子秤两种，建议买可以归零的电子秤，可以称量精确到1克的小分量最好。

B 酵母量杯，可以精确到1克的酵母小量杯，有了它太方便了，再也不用为了一点点酵母称量很久了。在称量酵母时一定要使用专门称量酵母的量杯或量勺。

C 量勺用来称分量较少的粉状固体材料和液体材料，一套有4支，1大勺（15克），1小勺（5克），1/2小勺和1/4小勺。不锈钢的材质最好。