

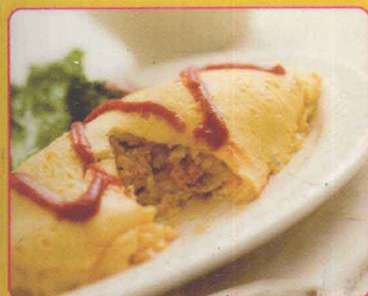
吃出健康聪慧宝宝——宝宝营养指南

从为宝宝安排第一次辅食开始，精心设计同步成长食谱，
让宝宝赢在起跑线上。



君子◎编著

给宝宝最好的 早餐食谱



中国文联出版社

妈妈下厨的营养指南，宝宝成长的益智大餐

吃出健康聪慧宝宝——宝宝营养指南

君子◎编著

给宝宝最好的 早餐食谱



中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

给宝宝最好的早餐食谱/君子编著.-北京:中国文联出版社,
2010.5

ISBN 978-7-5059-6737-3

I.①给… II.①君… III.①婴幼儿-保健-食谱
IV.①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 074333 号

书 名	给宝宝最好的早餐食谱
编 著	君 子
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部(010-65389150)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100125)
经 销	全国新华书店
责任编辑	鄢晓霞
责任印制	陈 晨 鄢晓霞
印 刷	北京中达兴雅印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	18.5
插 页	1 页
版 次	2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5059-6737-3
定 价	34.80 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>



前 言

宝宝是祖国的未来,是家庭的希望,更是父母的寄托。天下所有做父母的,都有一个共同的心愿,那就是渴望自己的宝宝能健康茁壮的成长。

为了实现这个目标,普天下所有的父母都在绞尽脑汁,希望给宝宝们最无微不至的关怀。然而,他们却忘记了“九尺高台,起于累土”的道理,《汉书》曰:“民以食为天”其实,宝宝能否健康茁壮成长的关键就在于日常饮食。

营养科学专家说,宝宝一日三餐的营养热量比例是30%:40%:30%。从这组数据中,我们就可以很清楚的发现,早餐在三餐中的重要地位。但是经调查显示,我国1岁至学龄前的宝宝,不食早餐的占7.8%,不重视早餐饮食的占10.3%,以零食代替早餐的占34.6%,而究其根源,有如下几点问题,值得让人深思。

1. 早餐不重要

很多家长认为,宝宝吃不吃早餐无所谓,早上不吃可以补在中午一起吃,而且午饭时宝宝还能吃的很多、很香。其实,这是很荒谬的想法,因为宝宝所需的营养补充,绝不是数学上简单的加减法则。

2. 早餐种类太过单一

宝宝不同于成年人,他们每天需要补充大量而丰富的营养物质,而早餐就是补充一天所需营养的开始。单调乏味的早餐食品,不仅不能满足宝

宝对营养的需求,还会让宝宝对早餐产生厌烦心理。久而久之,就会产生厌食、挑食的不良习惯,并最终影响了身体健康。

3.溺爱成了拦路虎

如今的宝宝都是俨然一副小皇帝模样。在家中要星星,就没人敢给他月亮。正是由于如此的溺爱,才造就了宝宝偏食的习惯,只要是他不爱吃的食物就随口吐出来,甚至不吃。在这种情况下,父母就会用零食,或者带他出去吃摊点等方法来满足宝宝,殊不知零食和早餐摊上的食物,根本提供不了宝宝一上午所需的营养,而真正的早餐却由于父母的溺爱,被宝宝拒之门外了。

为了帮助宝宝树立科学的早餐饮食观,帮助宝宝在健康饮食环境下茁壮成长,为了宝宝创造一个美好的明天。我们特邀全国多位知名婴幼儿营养健康专家和全国著名婴幼儿早餐烹饪专家,携手本书所有编者成员,倾力联袂打造“给宝宝最好的早餐食谱”。

该书用通俗翔实的语言文字,为所有年轻的妈妈们,构筑了一个色彩绚丽、营养全面、科学合理的宝宝早餐食谱大世界。该书打破了传统食谱图书的结构和创作模式,有如下四大特点:

1.集中性强

该书本着打造宝宝金牌早餐的精神,集中主要力量,分中西菜式2大类,11章节,汇积近百余道经典早餐食谱,为宝宝提供营养而又全面的营养物质。

2.知识性强

宝宝体质弱,需要精心照顾,哪怕就是吃早餐,也要吃的知其所以然。因此,在每道菜谱下面,都分别设置了营养健康小贴士,知识小课堂两大板块,让宝宝在安全用餐的同时,还能学到营养健康的新知识。

3.趣味性强

所谓的趣味性,就是让宝宝对早餐充满了兴趣,怀着愉悦的心情去享



用早餐。为了充分的满足宝宝的趣味性,我们对每道菜式都进行了精心的设计,让菜品的色泽更加鲜亮绚烂,让菜品的造型更加美观可爱,从而实现了早餐在宝宝心中从讨厌到喜欢的质变。

4. 创新性强

很多妈妈经常抱怨,宝宝早餐口味单一,品式老套。因为宝宝年龄小,消化弱,所以对很多美味佳肴,只能望洋兴叹。针对这一情况,我们在安排菜品时,对每一道菜均进行了大胆的革新,无论在食料的选择上,还是制作工艺上皆秉乘着立足于经典,但又有别于经典的精神,创造出真正适合宝宝的口味和需求的健康营养早餐。

本书在全体同仁,同心同德,全力以赴的共同努力之下,历经月余,终于成书。希望我们的付出,能为宝宝的健康成长,略尽绵薄。因编者专业知识水平有限,不能尽善尽美,难免有失误或不妥之处,在此,敬请广大读者多多包涵,或来信予以雅正。

谢谢!

编者



目 录

第一章 宝宝早餐少不了

第一节 早餐吃出健康第一步 /2

第二节 五种正确吃早餐的方法 /4

第三节 宝宝早餐所需六大元素 /7

水/7

蛋白质/8

维生素/9

矿物质/10

碳水化合物/12

脂肪/12

第四节 宝宝早餐最佳食物选择 /14



五谷类/14

蔬果类/16

干、鲜类/23

菌藻类/28

肉、蛋类/29

乳品类/36

调味品/37

第五节 母乳是最理想的营养早餐 /40

母乳是天然奶库/40

母乳哺育宝宝的行为规范/41

母乳喂养宝宝应该注意的问题/42

第二章 宝宝营养早餐系列食谱

第一节 粥食类/44

吃粥的好处/44

煮粥的技巧/45

食谱

粳米粥/46

香奶蜂蜜粥/48

龙眼莲子粥/49

粳米虾球粥/50

珍珠翡翠白玉粥/52

皮蛋瘦肉粥/53

牡蛎南瓜粥/54



冰糖薏米仁粥/55

佳味青鱼粥/56

三文鱼核桃粥/58

银耳鳕鱼粥/59

碎果仁麦片粥/60

什锦八宝粥/62

鸡胸苹果粥/63

菠菜猪肝粥/64

牛肉胡萝卜粥/65

第二节 面粉类 /68

煮面小窍门/68

食谱

什锦面鱼鱼/69

青菜鸡蛋面/70

西红柿酱烩面片/71

南瓜汁肉碎阔叶面/72

猪肝面/73

骨汤面/74

鲑鱼丝瓜面/75

葱油虾球面/76

清水汤面/77

乌鸡香菇面/78

肉片豆角面/80

卤味鸡蛋面/81

老鸭烩冬粉/82

火腿拌粉丝/83



番茄通心粉/84

鱼柳瓜球面/85

第三节 羹汤类

宝宝羹汤应注意的问题/87

食谱

豆腐蔬菜羹/87

蛋花豆腐羹/89

西兰花牛奶羹/90

紫菜肉茸羹/91

鸡丝海参羹/92

羊腩萝卜羹/93

鸭丝油菜羹/95

红茄海带羹/96

金粒瘦肉羹/97

百味珍果羹/98

玉脂碧波汤/99

腐皮肉糜汤/100

玲珑白玉汤/101

怪味土豆汤/102

锦绣三丝汤/104

一色混元汤/105

双龙抢珠汤/106

银耳雪梨汤/107

极品栗子汤/109

虾皮紫菜蛋汤/110



第四节 米饭类/111

大米种类/111

煮饭秘诀/112

食谱

糯米香菇拌饭/113

卤味炒饭/114

茄汁鸡丁饭/115

鸡丁蛋炒饭/115

豆腐肉末饭/116

万紫千红饭/117

水晶白菜饭/118

熊宝宝盖饭/119

香脆虾柳饭/120

黄金蟹肉饭/122

富贵牛肉饭/123

脆皮豆角饭/124

原味素锦饭/125

丝绒柿饼饭/126

百味垂涎饭/127

第五节 蔬果类/129

让宝宝爱上蔬菜/129

食谱

五彩纷呈/129

花开并蒂/130

鲜香三宝/131

菊酿山药/133

素味千张/134

清炒银芽/135

黄芽火腿/136

多味白菜/137

霞映荷塘/137

绿玉香干/138

翠玉青山/139

银丝翡翠/140

金莲玉脂/141

一品眉州/142

平湖秋色/143

第六节 肉食类/145

让肉食成为宝宝的好朋友/145

食谱

鸿运高照/146

红粉珍珠/147

芝士牛舌/148

红茄口条/149

冬笋小炒/150

鸟巢夜月/151

香糯君子/152

苦瓜猪肝/154

双料一心/155

兰花虾仁/156

锦色牛肉/157

鹅脯荔枝/158



腊味鸭肝/159

滑溜鳝丝/161

白玉三宝/162

金花鱼腹/163

金莼玉粒/164

双宿双飞/165

孔雀扇贝/167

爆炒鱿鱼/168

第七节 糕点类 /170

宝宝可以啃硬物/170

食谱

仙桃芝麻盐糕/171

鳕鱼鸡蛋饼/172

香椿柳叶包/173

杏花果仁糕/174

小笼蟹黄包/175

千丝莲藕糕/176

虾仁豆腐包/177

绿豆桂花包/179

什锦枣泥糕/180

酸菜鱼肉包/181

萝卜肉糜糕/182

虾皮萝卜糕/184

肉馍圈圈/185

香肠鸡蛋煎饼/186

红豆荷花馍/187



- 芝麻芋头糕/188
- 春芹鸡蛋卷/189
- 水烙馍卷三丝/190
- 乳酪土豆脆/191
- 调皮蝴蝶卷/193

第八节 糊糊类/195

- 用牛奶煮糊糊的禁忌/195

食谱

- 米粉蛋黄糊/196
- 菠萝藕粉糊/196
- 牛奶面包糊/197
- 旺旺豆浆糊/198
- 红糖馍馍糊/199
- 黑芝麻糊/200
- 酸味豆汁糊/201
- 三色米粉糊/202
- 菠菜肉松糊/203
- 山药鱼肉糊/204
- 双色蔬果糊/205
- 红茄虾仁糊/206
- 豆腐鸡肝糊/207
- 玉蓉鸡脯糊/208
- 罗汉蛋黄糊/209
- 白菜荞面糊/210
- 蜜奶香蕉糊/210
- 猕猴桃炒面糊/211



牛肉南瓜糊/212

冬瓜火腿糊/213

第九节 饮品类 /215

蔬果汁和水是对好搭档/215

食谱

红枣莲子汁/216

蜜味绿豆汁/217

银耳百合汁/218

莲藕萝卜汁/219

川贝凤梨汁/220

四季蔬菜汁/221

柑橘芹菜汁/222

冬瓜甘蔗汁/223

芒果丽人汁/224

乌梅西瓜汁/224

配方奶/225

奇异果味奶/227

腰果冰糖奶/228

蕉味凤梨奶/228

杏仁核桃奶/229

红豆布丁奶/230

柠檬松子奶/231

香芋椰汁奶/232

红枣山药奶/233

草莓羊奶/233

原味豆浆/234

- 奶味豆浆/235
- 麦仁豆浆/236
- 桑葚豆浆/237
- 草莓豆浆/238
- 糙米黑豆浆/239
- 营养麦片豆浆/240
- 花生豆浆/241
- 芝麻豆浆/242
- 无花果豆浆/243
- 红石榴豆浆/244

第三章 宝宝早餐桌上的西餐

第一节 主食类/246

宝宝西餐应该注意哪些问题/246

食谱

- 韩国紫菜包饭/246
- 韩国海鲜煎饼/248
- 韩国两极饼/248
- 韩国素拌饭/249
- 日本家常寿司/250
- 日式奶香蛋羹/252
- 日式浓香鸡腿拌饭/253
- 日式黄金饼/254
- 常用早餐面包/255



简易多味披萨/256

第二节 辅食类/259

宝宝吃西餐应注意哪些问题/259

食谱

日式传统味噌汤/260

地道韩国泡菜汤/261

特色鱿鱼年糕烩/262

可爱米老鼠饭团/263

可口里脊三明治/265

快意香柳金土司/266

东京叉烧戏鸡卵/267

暹罗奇异虾跳蛋/268

温馨蔬菜咸沙拉/269

氤氲俏蝴蝶沙拉/270

附录 /272

宝宝情趣餐具大集合/272

餐具材质大比拼/272

宝宝早餐应心随我动/274

宝宝早餐营养元素一览表/274

宝宝早餐营养物质热量表/275