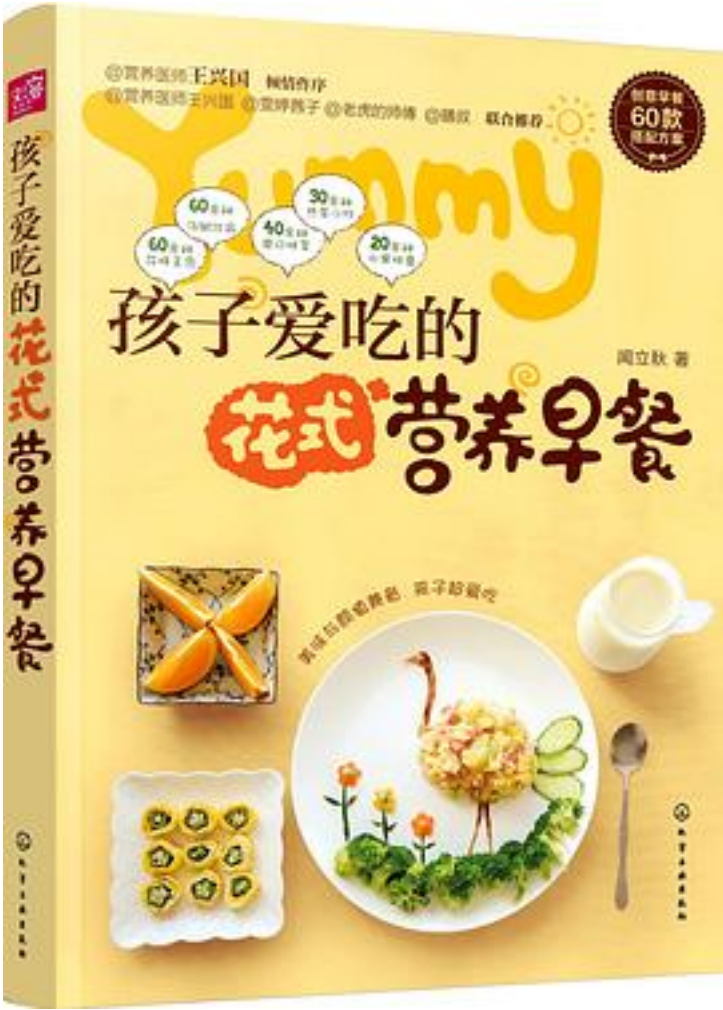


孩子爱吃的花式营养早餐



[孩子爱吃的花式营养早餐_下载链接1](#)

著者:闻立秋

出版者:化学工业出版社

出版时间:2017-4-1

装帧:平装

isbn:9787122289407

厨房不应是烟熏火燎的战场，而是浪漫自由的幸福领地。花朵馒头和蘑菇鹌鹑蛋的相遇

，金枪鱼亲吻着全麦面包，金针菇肥牛饭在锅中幸福的冒泡。每一段清晨的早餐时光，都是和家人孩子开启新一天的能量密码。立秋对生活充满热爱和巧思的营养早餐不仅款待你的胃，还款待着你的心。

——雯婷茜子（国际注册高级营养师）

一顿营养的早餐，不是锦上添花，而是人体必需的雪中送炭。立秋的这本书能带给我们营养、活力和健康，让我们开卷有益，一起来吃早餐。

——老虎的师傅（知名自媒体旅行家与美食家）

开启新的一天非常美好的方式无外乎就是来一份赏心悦目的营养早餐，立秋就是这样一个每天都在用心为家人和自己制造惊喜和小确幸的人。相信当你拥有了这本书，你也可以自带光环。

——膳叔（福建省营养师协会副会长）

作者简介

作者介绍:

作者简介

闻立秋

美食达人

国家二级公共营养师

高级健康咨询师

辽宁省营养师事务所签约营养讲师

《饮食科学》杂志“宝贝餐桌”栏目特约撰稿人

目录: 目录

Part1饼类

套餐1饺子皮卷饼／15

黑椒鸡胸肉／16

彩椒洋葱土豆丝／17

黑米燕麦米糊／17

套餐2蛋饼比萨／19

紫薯奶昔／20

建议搭配：巴旦木、草莓

套餐3紫薯糯米花生饼／22

黄瓜彩蛋卷／23

肉末豌豆紫菜粥／24

油桃蝴蝶果盘／24

套餐4胡萝卜土豆丝饼／26

糯米团子／27

拌豇豆／28

红豆燕麦米糊／28

建议搭配：核桃
套餐5奶香苹果饼／30
香菇油菜／31
蓝莓奶昔／32
建议搭配：玉米
套餐6奶香玉米饼／34
香煎鸡胸肉／34
凉拌水萝卜／35
小米胡萝卜米糊／35
套餐7南瓜糯米饼／37
芹菜拌豆腐干／38
红豆小米糊／38
建议搭配：核桃、提子
套餐8牛肉馅饼／40
小白菜蛋花汤／41
建议搭配：红心柚子
套餐9铜锣烧／43
双耳拌青椒／44
香蕉火龙果奶昔／45
建议搭配：核桃
套餐10韭菜鲜虾饼／47
白灼秋葵／48
五谷米糊／48
建议搭配：圣女果
套餐11葱香蛋饼／50
手撕杏鲍菇／51
紫薯酸奶坚果碎／52
小米黑芝麻米糊／52
建议搭配：橘子
套餐12韩式海鲜饼／54
白蛤海带豆腐汤／55
酸甜瓜条／56
建议搭配：金橘
套餐13香蕉松饼／58
酸奶蔬菜沙拉／59
红枣花生豆浆／59
套餐14翡翠蛋饼／61
黄瓜拌鸡丝／62
大拌菜／63
紫薯奶昔／63
Part2发面类
套餐1棒棒糖馒头／67
肉丝拌苦苣／68
兔子鸡蛋／69
玉米燕麦汁／70
草莓紫薯椰蓉球／70
建议搭配：菠萝蜜
套餐2茄子猪肉包子／72
南瓜蛋羹／73
凉拌双花／74
红心柚子花／74
套餐3花边海鲜比萨／76
抹茶酸奶杯／77
建议搭配：橙子

套餐4菊花馒头／79
自制豆腐脑／80
花生仁拌胡萝卜／81
火龙果果盘／81
建议搭配：巴旦木
套餐5玫瑰花馒头／83
排骨山药汤／84
黄花菜拌粉丝／85
建议搭配：扁桃
套餐6南瓜发糕／87
肉丁炒西葫芦／88
火龙果果盘／89
干贝蒸蛋羹／90
套餐7水煎包／92
黄瓜拌鸡胸肉／93
番茄鸡蛋汤／94
建议搭配：橙子
套餐8小刺猬馒头／96
酱牛肉／97
黑芝麻山药小米粥／98
拌西蓝花／98
建议搭配：樱桃
套餐9枣花馒头（做法1）／101
双耳彩椒炒虾仁／102
二米红薯枸杞粥／103
菠萝拼盘／103
建议搭配：核桃
套餐10枣花馒头（做法2）／105
山药木耳彩椒／106
金枪鱼鸡蛋沙拉／107
花生豆浆／107
套餐11紫薯包／109
紫薯茶巾绞／110
厚蛋烧／111
白灼菜心／112
豆面玉米粥／113
西瓜果盘／113
套餐12紫薯花朵馒头／115
香椿拌豆腐／116
香蕉奶昔／117
建议搭配：金橘
Part3饺子烧卖类
套餐1抱蛋煎饺／121
椰蓉草莓紫薯球／122
酸甜樱桃萝卜／122
牡蛎萝卜粉丝汤／123
套餐2冰花煎饺／125
白灼西蓝花／125
金橘果盘／126
红枣莲子粥／126
套餐3彩色西葫芦猪肉饺子／128
木耳黄瓜拌腐竹／129
胡萝卜青菜粥／130
芒果花果盘／130

套餐4芹菜猪肉蒸饺／132
丝瓜蛋花汤／133
凉拌鲜豆腐皮／133
芒果花果盘／134
套餐5牡丹花蒸饺／136
凉拌黑豆苗／137
大枣小米糊／137
建议搭配：苹果
套餐6糯米烧卖／139
甜橙瓜条／141
小白菜鱼丸汤／141
套餐7四喜蒸饺／143
拌双耳／144
玫瑰大米粥／144
猕猴桃果盘／144
套餐8羊肉胡萝卜烧卖／146
芹菜拌豆腐干／147
紫菜蛋花汤／147
套餐9三鲜元宝蒸饺／149
紫薯燕麦粥／150
凉拌心里美萝卜／151
建议搭配：猕猴桃
Part4米饭类
套餐1鸡翅煲仔饭／155
番茄苹果汁／156
套餐2鲜虾饭团／158
彩椒鸡丁／159
南瓜燕麦豆浆／160
甜瓜拼盘／160
套餐3寿司／162
紫菜豆腐汤／162
酸甜黄瓜／163
香蕉草莓奶昔／163
套餐4蛋包饭／165
拌杂蔬／166
米香豆浆／166
建议搭配：杨桃
套餐5黑胡椒牛肉焗饭／168
干贝豆腐汤／169
砂糖橘果盘／169
套餐6胡萝卜肉丝盖饭／171
青瓜柠檬汁／172
建议搭配：圣女果
套餐7花朵寿司／174
西蓝花浓汤／175
煎豆腐／176
建议搭配：樱桃
套餐8鸡丁彩蔬盖浇饭／178
核桃牛奶花生露／179
橘子花果盘／179
套餐9金针菇肥牛饭／181
紫菜蛋花汤／182
红心柚子果盘／182
套餐10南瓜饭／184

秋葵厚蛋烧／185
西芹豆浆／186
建议搭配：橙子
套餐11海苔寿司卷／188
香煎鳕鱼／189
拌紫甘蓝／190
南瓜胡萝卜奶昔／190
套餐12燕麦米鸡肉杂蔬炒饭／192
蓑衣黄瓜／193
建议搭配：紫薯奶昔、樱桃
套餐13照烧鸡排饭／195
陈醋木耳花生／196
凉拌樱桃萝卜／196
南瓜奶昔／197
建议搭配：山楂
.....
Part5面包类
Part6随手组合
Part7汤面类
· · · · · (收起)

[孩子爱吃的花式营养早餐_下载链接1](#)

标签

美食

早安早餐

微信畅读

2019

评论

很多值得借鉴的菜式，摆盘也很有童趣，以后宝宝长大了，都一一尝试~

好有爱心的麻麻，同时也也是营养师，摆盘好用心，毛笔蘸黑芝麻酱、巧克力酱这波操作666

口味清淡，搭配营养，简单易学。

[孩子爱吃的花式营养早餐_下载链接1](#)

书评

[孩子爱吃的花式营养早餐_下载链接1](#)