

6岁儿童营养早餐食谱

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/168546626220441.html>

范文网，为你加油喝彩！



理想
不付诸
行动
终究只是
飘渺的雾

6岁儿童营养早餐食谱

一、少儿营养早餐食谱

- 1."三明治、糯米粥、自制小咸菜。
- 2." 菲律宾炒饭、一杯淡红茶
- 3."椒盐馒头干、紫菜汤、一只香蕉
- 4."阳春面、泡菜
- 5."西域汉堡、一杯牛奶
- 6."薄皮馄饨、半只猕猴桃、一杯清水
- 7." 香仁大饼、一杯牛奶、半个苹果
- 8." 兰州炒馍、稀释麦片粥
- 9."西红柿炒蛋、馒头、小米粥
- 10."黄油蛋糕、一杯牛奶、半只苹果
- 11."肉沫汤面、一只橘子
- 12."马来西亚炒饭、一杯牛奶
- 13." 河北炒饼子、酸辣汤
- 14."椒盐土豆片、香酥烧饼、油茶面
- 15."鸡蛋蔬菜饼、黑米粥、咸菜
- 16." 南瓜疙瘩汤

17."糯米百合粥、香菇肉片

18."素馅水饺、饺子汤

19."一只茶鸡蛋、一块点心、一杯牛奶

20."陕西肉夹馍、一杯果珍

21." 新疆咸肉粥、一杯奶茶或一杯清茶

22."改良沙司肉饼、玉米粥

23."西安灌汤包、一杯清茶

24."咸面包、油炸花生米、一根小火腿、半只苹果

25."东京炒饭、一只橘子、一杯豆奶

26."素烧荷兰豆、泡菜、菜汁饼、一杯牛奶

27."鸡蛋饼、汤圆

28."栗子薏米粥、小泡菜

29."浇汁炒面、一杯果珍

30."薯丁培根蛋卷大饼、一杯豆奶

31."冰糖银耳粥、豆面饼、卤牛肉、咸菜

二、部分早餐做法

1、"三明治：

将两片火腿，切开的茶蛋和生菜夹入面包中。

2、"菲律宾炒饭：

将黄瓜、西红柿丁、鸡蛋和米饭同炒。

3、"椒盐馒头干：

油煎馒头片撒椒盐粉。

4、"阳春面：

盐、味精、虾皮、酱醋、紫菜开水冲调。煮熟的面入碗。

5、"西域汉堡：

将孜然煎蛋和榨菜丝加入面包或烧饼。

7、“香仁大饼：

将面酱和捣碎的油炸花生米或松子仁卷入大饼。

8、"兰州炒馍：

将鸡蛋肉沫青菜叶与切碎馒头同炒。淋少许水小火焖软。

11、"肉末汤面：

将炒好的肉沫、榨菜丁和葱花放入煮熟的白水汤面中。

12、"马来炒饭：

将肉丁、胡萝卜丁和煮熟的土豆丁与米饭同炒。

13、"河北炒饼子：

将菜叶、肉丝与掰碎的玉米面窝头或饼子同炒。

14、"椒盐土豆片：

将土豆片煎至金黄色，撒上椒盐粉。

15、"鸡蛋蔬菜饼：

面里加鸡蛋和水，据口味加各种蔬菜。

16、"南瓜疙瘩汤：

面加生水成疙瘩状，把南瓜和土豆丁炆锅加水，开后入面疙瘩。快熟时，放青菜叶。

20、"陕西肉夹馍：

把煮好的肉和切碎的香菜夹入烧饼。

21、"新疆咸肉粥：

肉沫胡萝卜番茄丁炒熟与米煮熟，出锅前加菜和鸡蛋沫。

22、"改良沙司饼：

将熟土豆泥、肉沫放料拌匀，上锅煎黄。蘸番茄沙司。

23、"西安灌汤包：

自做或在超市买。

25、"东京炒饭：

将米饭和弄碎的豆豉鱼罐头或鱼子酱同炒。

26、"菜汁饼：

把榨好的菜汁和到面里，平锅煎熟。

28、"栗子薏米粥：

将泡好的薏仁米与切碎的栗子同煮。也可加几颗红枣。

29、"浇汁炒面：

面熟过凉水控干，淋少许香油拌匀待用。葱油炆锅，放番茄沙司与面同炒。

30、"薯丁培根蛋：

将青椒或尖椒丁、火腿丁和炸好的土豆丁放入打好的鸡蛋里，加调料拌匀，炒熟。

31、“豆面饼：

把任何一种豆在水里泡几个小时，入高压锅焖熟，和面和一起，上锅煎熟。家制简单小泡菜：

1、"怪味黄瓜：

将黄瓜切条，放盐、糖、醋和姜片腌制两小时以上，控尽水。油八成热时，放入花椒和切碎的红辣椒，放入黄瓜，加味精拌匀。

2、"酸甜卷心菜：

将卷心菜切成方块，放盐、糖、姜、醋和小红辣椒淹三小时以上。控尽水，加少许味精和香油拌匀。

二、午餐

皮蛋瘦肉粥原料：

瘦肉、皮蛋、姜、油、盐、味精、胡椒粉、葱花操作过程：

1."皮蛋切碎，瘦肉汆水，然后洗净切碎，用老抽、酒、葱姜末腌半个小时。

2."煮粥的水要充分沸腾才下材料：

先下泡好的米和一个切碎的皮蛋，而这第一个皮蛋切碎与米同煮，皮蛋会融化，融入粥的味道中。

3."待粥煮至糊状时，把第二个皮蛋也切碎，同时把肉末跟第二个皮蛋一起放八粥中，同煮最后半小时，然后关火。

4."最后加适量盐、味精、胡椒粉、葱花，煮滚即可熄火。

香菇肉末粥材料：

米、香菇、猪瘦肉、葱花、盐、味精、胡椒粉制作：

1."米洗净，清水浸泡半小时，将猪瘦肉、香菇切成末，葱切成葱花待用。

2."水烧开，放入泡好的米，先大火煮开，再改小火煮半小时，煮成白粥。

3.接着继续开小火放肉末和香菇慢慢地熬煮。

4."最后加盐、味精、少许胡椒粉和葱花就可以了。

熬粥秘笈7招粥，色白如雪，香气怡人，味微带甜，若与其他食物同煮，则更鲜香软糯，营养丰富，而且易于消化，最适合消化力不强的幼儿及老年人。但想要煮好一碗粥并不那么容易，不过只要记住以下7招，想要煮出一碗香粥就不难啦。浸泡：

煮粥前先将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀开。这样做的好处是节省时间，而且熬出的粥软、糯，口感更好。开水下锅：

一般的家庭都是冷水煮粥，但行家告诉你，要用开水煮粥。用冷水煮粥易

糊底，开水下锅就不会，而且它比冷水熬粥更省时间。火候：

先用大火煮开，再转小火熬煮约30分钟。别小看火的大小转换，粥的香味由此而出！搅拌：

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发