

一日之计在于晨，一顿  
营养丰富的早餐让你一天都  
元气满满。我们一起来看看  
孩子们做的营养早餐吧。  
——编者

# 太原娃 来晒早餐啦



## 自制双皮奶

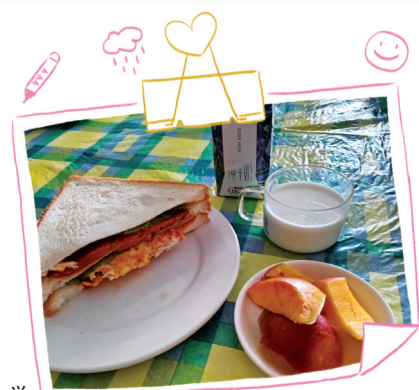
桃园小学  
五年五班 牛悦好  
小记者证号:Y113922

早餐,是人生活中必不可少的一餐。前两天,我在“百度”上看见做双皮奶的教程。我很想试一试,所以今天的早餐就是双皮奶了。首先把牛奶倒入小奶锅里,煮沸,就是冒小泡泡的时候,关火。把牛奶倒入一个碗里。等待十几分钟。

一分钟,两分钟,三分钟。等得我都快睡着了。“滴滴滴,滴滴滴”,我的闹钟响了。哦,太棒了,奶皮终于成形了。我把奶皮挑掉,再打一个鸡蛋。把蛋黄挑出来。蛋清放入牛奶里,搅拌均匀。然后上锅蒸。“呼呼,呼呼”锅盖起了一层薄薄的水蒸气。又过了几分钟,我把锅盖打开,哇,双皮奶马上就要成形啦!只有上面还是液体,下面的都已成形,又等了一会儿,双皮奶彻底成形了。

我把碗拿出来,撒上可可粉。鲜香浓郁的牛奶味配上可可的味道,入口即化,简直不要太美妙了!

一日之计在于晨,早餐要吃好,一天的工作和学习才会有动力。今天我的美味早餐是自制双皮奶和两片面包、一个煮鸡蛋、一个水蜜桃。真的营养又美味!



## 爱心早餐

山西省实验小学  
二年八班 贾弋桐  
小记者证号:Y213613

人是铁饭是钢,一顿不吃饿得慌。早餐是一天当中最重要的一餐。一顿清新可口、营养丰富的早餐会给人带来一整天的好心情,让我们能量满满,自信阳光。

姥姥是我们家的厨神,妈妈是我们家的厨霸,我暂且算个厨民。有样儿学样儿,现在就给大家展示一下我贾小姐的厨艺,给大家做一份爱心早餐吧!

食材:切片面包三片,鸡蛋一颗,腌制好的鸡排一块,生菜两片,西红柿两片。做法:平底锅倒入少量油先把鸡排煎上,隔两分钟翻一下面,等鸡排五分熟的时候,放上我的心形模具煎鸡蛋,这样鸡蛋不会打散,而且是爱心蛋哦,过一小会儿,鸡排鸡蛋同时就熟了。平铺面包片,抹上我最爱的番茄酱,放上两片盐水浸泡过的生菜,再把刚才的鸡排放上,压一片面包片,放上两片番茄,这下该放爱心蛋喽,抹上一点沙拉酱,再盖上一片面包片,最后用菜刀角对角一分为二。完美!贾小姐牌爱心鸡排夹蛋三明治就做好了,再配上一杯牛奶和一份水果,简直太美味了!

食材特别新鲜,做法超级简单,营养健康搭配,这样的早餐,你喜欢吗?快快动手试试吧!



## 紫菜包饭

新建路小学  
五年九班 姬小雅  
小记者证号:J113111

早上起来,我看见桌子上的海苔,突然特别想吃紫菜包饭。正好今天是星期日,本想着让妈妈带我到外面的餐厅去吃,可这时,妈妈却说:“不如,我们在家自己做吧,这又不难做!虽然会麻烦一些,但吃着比外面的干净,还卫生。”听妈妈这么一说,我恨不得举双手双脚赞成。

首先,开锅煮米饭,准备好材料:黄瓜、胡萝卜、香肠、紫菜、鸡蛋和菠菜。把两个鸡蛋放在碗里,将它们打碎。把它们放进锅里,做一个薄薄的蛋饼,然后切成碎片。再把黄瓜切成细条,和切好的胡萝卜一起放在一个干净的盆里,搅拌均匀,倒入芝麻油和少量酱油。香肠也是切丝。最后,把温热的米饭放在一个大碗里,倒入适量的盐、白芝麻和芝麻油,搅拌均匀。这样,紫菜饭的食物就准备好了。做紫菜包饭,必不可少的工具是竹子做的“卷帘”,我也自称自己为卷帘大将。我先把卷帘放在桌子上,平铺好,在卷帘的上面放上一张大而完整的紫菜,然后把米饭铺在紫菜上,注意:千万不能铺得太厚,否则会包不上的。在米饭的上面,放上切好的黄瓜、胡萝卜、香肠、鸡蛋丝,然后拉起卷帘轻轻卷成一个长条,一定要把它卷得紧紧的,这才是最重要的,要不然会散开。卷好后,用刀切成小块,放在盘子上。这时,你可以挤一些沙拉酱。美味的紫菜包饭就做好了。

这次做紫菜包饭,我十分高兴,很有成就感。

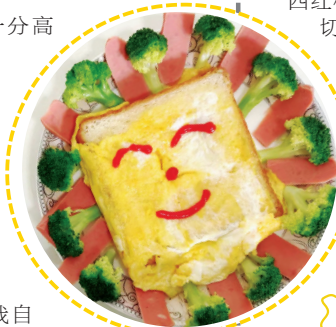
## 拿手绝活

杏花岭区外国语小学  
三年一班 郝嘉钰  
小记者证号:G113073

放假了,妈妈去上班,我自己做早餐。

我喜欢做饭,我的拿手绝活是煎面包片。首先从冰箱里拿一片厚面包片,再打两个鸡蛋,放点盐搅拌均匀。然后坐锅、开火、倒油,等油热了以后就把面包片放进去,紧接着把蛋液倒在面包片上。一分钟以后蛋液凝固了,把它翻个面,煎至两面金黄就可以出锅了。我拿了几朵西兰花,焯了一下水,切了几片火腿,把面包片放到盘子中间,周围摆上西兰花和火腿,再挤点番茄酱,在面包片上画一个笑脸,最后倒上一杯香甜的牛奶,一顿营养丰富、搭配合理的早餐就做好了。

吃一片面包,喝一杯牛奶,新的一天我元气满满。



## 我的“三有”早餐

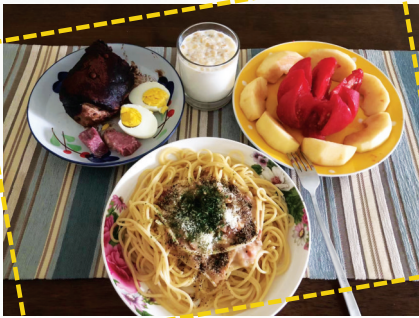
五一路小学富力城校区  
五年十四班 黄子苏  
小记者证号:Y113124

放暑假了,以前都是爸爸妈妈给我做早餐,今天我想试一试,自己做一顿特别的“三有”早餐。

什么叫“三有”早餐呢?告诉你吧,就是“有营养、有颜值、有创意”的早餐。

分享一下具体制作过程。妈妈告诉我,家里有意面、鸡蛋、牛奶、面包和一些果蔬,我决定把这些都利用起来,“一鸣惊人”。

因为做意面的时间比较长,所以我决定先煮意面。妈妈把一份奶油培根配白葡萄酒提香意面拿给我,里面有一份操作指南。把水煮开,先放入橄榄油和海盐,再放入意面,煮10分钟,捞出控水装盘;将锅里的水倒掉,把面酱包放进锅里翻炒一分钟,然后浇在意面上;放入欧芹、干酪撒粉、黑胡椒碎调味,就可以享受美味的意面啦。



在煮面的10分钟里,我还用小汤锅煮了鸡蛋,热了牛奶,然后拆了两小包牛肉,和脏脏包一起装盘。

为了增加维生素,我用开水烫了一个大西红柿,然后在顶部划十字刀,方便剥皮,并切成花朵的形状,苹果切瓣摆在周围,一个有趣的果盘就做好了。

迫不及待地尝了一口,我的“三有”早餐真是很美味。意面爽滑劲道,牛奶里加点燕麦片,更加营养丰富,真是滴滴香浓、意犹未尽。

虽然花了半个小时才弄完,但是这份早餐让我成就感满满,也得到了父母的一致好评。

## 征稿启事

独立,既是能力的提高,也意味着心灵的成长。长期生活在父母和师长宽大羽翼下的孩子们,正在有意识地锻炼独自面对风雨的能力。小记者们,都来说说你们自立自强的故事吧!

截稿日期:7月20日