



太原娃来晒早餐啦

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

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”锅盖上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！



山西省实验小学
二年八班 贾弋娴
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，家里有意大利面、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，和肝脏包一起装盘。

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