

Tasty Food
食在好吃

营养早餐 分分钟就搞定

杨桃美食编辑部 主编

常见的食材，快捷的做法，科学的营养搭配，
让幸福的一天，从能量满满的早餐开始！



Tasty Food
食在好吃

营养早餐 分分钟就搞定

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

营养早餐分分钟就搞定 / 杨桃美食编辑部主编. —

南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-5067-5

I . ①营… II . ①杨… III . ①保健 - 食谱 IV .

① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 164377 号

营养早餐分分钟就搞定

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5067-5
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录 Contents

丰盛早餐这样做

- 8 早餐快速上桌的秘诀
- 9 米堡的制作 DIY
- 10 早餐不可或缺的常见酱料
- 11 捏制中式饭团超 EASY
- 12 怎么做煎饺最好吃
- 13 快速煮粥的 6 大关键
- 14 三明治的美味秘诀

第一章

美味营养速成早餐

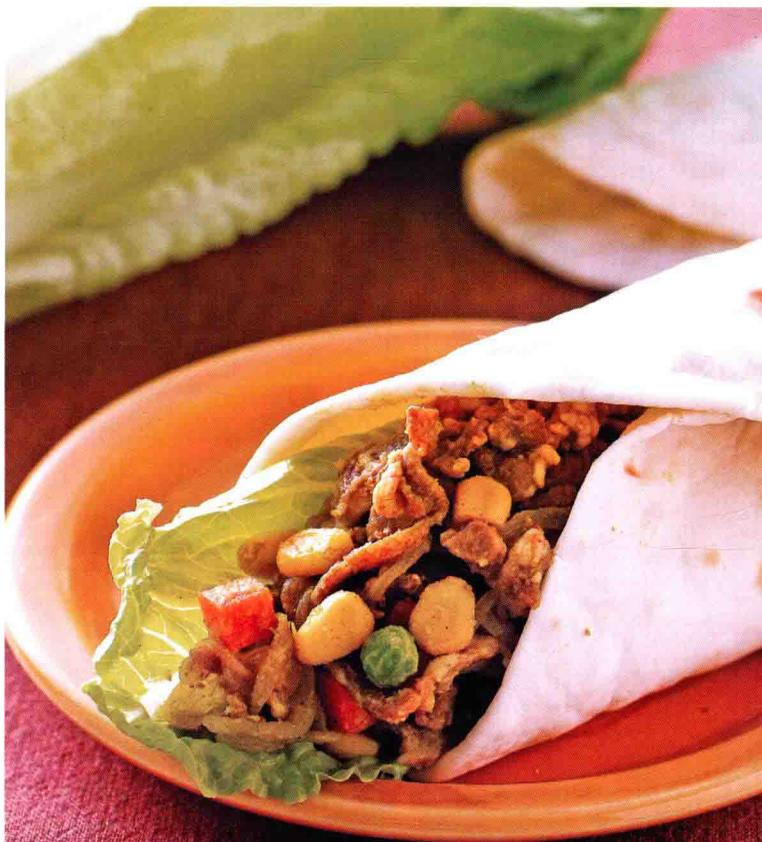
- | | |
|----------|-----------|
| 16 馒头菌菇堡 | 19 吻仔鱼饭团 |
| 16 葱抓饼加蛋 | 19 苜宿芽蔬菜卷 |
| 17 干煎萝卜糕 | 20 法式煎吐司 |
| 17 冰花煎饺 | 20 鸡蛋吐司 |
| 18 蔬菜煎饼 | 21 莎莎酱三明治 |
| 18 海鲜煎饼 | 21 培根蛋三明治 |

- 22 烤肉三明治
- 22 鸡丝三明治
- 23 奶酪三明治
- 24 手指三明治
- 24 蔬菜三明治
- 25 热狗三明治
- 25 芦笋三明治
- 26 鲑鱼三明治
- 26 熏鲑鱼三明治
- 27 照烧肉三明治
- 28 奶酪培根贝果
- 28 塔塔酱贝果
- 29 鲑鱼贝果
- 29 牛肉火腿贝果
- 30 牛肉经典汉堡
- 30 嫩蛋火腿堡
- 31 火腿潜艇堡
- 31 熏鸡可颂
- 32 蛋沙拉可颂
- 32 火腿可颂

33 鸡肉口袋饼
33 鲭鱼口袋饼
34 海鲜口袋饼
34 全麦口袋饼
35 大亨堡烧面
35 海鲜炒面面包
36 培根土豆炒蛋
36 西班牙煎蛋
37 蔬菜欧姆蛋
37 湖南蛋
38 葱味煎薄蛋
38 烧饼奶酪蛋
39 滑蛋虾仁
39 荷包蛋
40 水波蛋
40 米蛋饼
41 蔬菜蛋饼烧
41 桂花蜜松饼
42 榛果蛋沙拉
42 鲜蔬沙拉
43 鲑鱼烤松饼
44 卷心菜沙拉
44 酸辣春卷
45 欧姆蛋
45 奶酪欧姆蛋
46 火腿欧姆蛋
46 鲜蔬蛋卷
47 蕈菇欧姆蛋
47 金黄蛋炒饭
48 肉丝炒饭
48 麻酱面
49 沙茶拌面
49 叉烧捞面
50 酸辣拌面
50 肉末鸡丝面
51 肉臊淋面
51 猪肝粥
52 吻仔鱼粥
52 香葱燕麦粥

第二章 元气满载中式早餐

54 烧肉卤蛋饭团	62 中式蛋饼
54 猪排饭团	62 火腿玉米蛋饼
55 中式经典饭团	63 蛋饼卷
56 肉松卤蛋饭团	63 素肉松蛋饼卷
56 综合饭团	64 卷心菜厚蛋饼
57 五谷米饭团	64 油条蛋饼
57 辣菜脯饭团	65 培根玉米蛋饼
58 鲑鱼酸菜饭团	66 吻仔鱼厚蛋饼
58 紫米饭团	66 馒头肉松夹蛋
59 养生饭团	67 馒头夹火腿
59 甜味饭团	67 葡萄干红薯卷
60 玉米鲑鱼饭团	68 辣鲑鱼刈包
60 火腿蛋饼	68 卷心菜刈包
61 培根蛋薄饼卷	69 肉臊煎饼
61 蔬菜蛋饼	69 土豆煎饼





70 辣味章鱼煎饼
70 豆浆玉米煎饼
71 酸菜润饼
71 炒面润饼
72 香菇素润饼
72 蔬菜润饼卷
73 卤肉润饼
74 萝卜丝煎饺
74 茭白猪肉煎饺
75 XO 酱煎饺
75 咖喱鸡肉煎饺
76 洋葱烤蛋
76 肉末焗蛋
77 蛋仔煎
77 蚵仔煎
78 虾仁煎

78 海鲜厚蛋烧
79 吻仔鱼厚蛋烧
79 鳗鱼厚蛋烧
80 经典厚蛋烧
80 鲜菇煎蛋卷
81 芦笋厚蛋烧
82 五谷蔬菜蛋卷
82 百花蛋卷
83 蔬菜蛋卷
83 煎蛋卷
84 糖醋蛋酥
84 辣香炸蛋
85 蟹肉蒸蛋
85 油条鱼片蒸蛋
86 咖喱豆腐蒸蛋
86 蛋中蒸蛋

87 炸蛋开花
87 萝卜糕炒蛋
88 蛋松
88 吻仔鱼煎饼
89 牛蒡煎饼
89 韭菜煎饼
90 三色蔬菜蛋饼
90 什锦蔬菜煎饼
91 鲑鱼洋葱煎饼
91 葱蛋煎饼
92 鲜蔬奶酪烧饼
92 总汇烧饼
93 什锦炒饭
93 蘑菇炒面
94 黑胡椒炒面
94 香蒜拌面
95 炒河粉
95 南瓜米粉
96 福州傻瓜面
96 打卤面
97 中式传统凉面
98 萝卜牛肉汤
98 卷心菜汤
99 蔬菜汤
99 玉米萝卜汤
100 米粉汤
100 杏仁豆腐
101 台式咸粥
101 海鲜粥
102 皮蛋瘦肉粥
102 黄金鸡肉粥
103 卷心菜粥
103 肉片粥
104 排骨糙米粥
104 红薯粥
105 莲子排骨粥
105 玉米鸡蓉粥
106 花生甜粥
106 八宝粥

第三章

多重飨宴异国早餐

108	枫糖法式吐司	127	黑胡椒牛肉堡	146	香芹蟹肉蛋卷
108	糖片吐司	127	日式厚蛋堡	146	沙拉三丝蛋卷
109	香蕉吐司	128	鸡腿拖鞋面包	147	奶酪蛋卷
109	花生酱吐司	128	泰式猪肉面包	147	奶酪厚蛋烧
110	蒜香烤吐司	129	泰式鸡肉面包	148	野莓鸡肉沙拉
110	鲑鱼酱吐司	129	熏鸡栉瓜面包	148	凯撒沙拉
111	奶油野菇吐司	130	烤鸡面包	149	班尼迪克蛋
111	欧姆鸡粒吐司	130	焗烤法国面包	150	柳橙山药沙拉
112	芒果鲜虾吐司	131	苹果焦糖面包	150	海带芽沙拉
112	法式吐司	131	橄榄杂粮面包	151	田园沙拉
113	南瓜吐司比萨	132	芥末热狗堡	151	苜蓿芽沙拉
113	比萨吐司	132	姜汁烧肉堡	152	香香蛋沙拉
114	火腿蛋三明治	133	坚果鱼堡	152	白煮蛋沙拉
114	肉松三明治	134	炸里脊米汉堡	153	鲑鱼饭团
115	总汇三明治	134	鱼香米堡	153	泡菜烧肉饭团
116	冰冻三明治	135	蕈菇蛋米堡	154	照烧鸡肉饭团
116	汉堡排三明治	135	三杯鸡堡	154	辣味味噌饭团
117	炸鸡排三明治	136	炸猪排汉堡	155	炸虾饭团
117	猪排三明治	136	美式汉堡	155	香煎饭团
118	炒蛋三明治	137	鲑鱼沙拉堡	156	蛋黄烤饭团
118	肉片三明治	137	咖喱羊肉卷饼	156	甜辣猪柳饭卷
119	生机三明治	138	吐司口袋饼	157	洋葱海苔饭卷
119	鸡肉三明治	138	土豆丝饼	157	香松虾饭卷
120	贝果三明治	139	意大利煎蛋饼	158	海苔饭卷
120	可乐饼三明治	140	法式蛋饼	158	烟熏鸡肉
121	烘蛋三明治	140	土豆煎蛋饼	159	德式培根土豆
122	法式三明治	141	韩式泡菜蛋饼	159	蛋包饭
122	烤火腿三明治	141	吐司春卷	160	和风凉面
123	虾仁烘蛋贝果	142	奶酪鸡肉卷	160	蛋皮寿司
123	青蔬贝果	142	油条河粉卷		
124	蛋沙拉贝果	143	月见吐司比萨		
124	香煎猪排堡	143	焗烤水煮蛋		
125	纽奥良烤鸡堡	144	焗烤奶酪蛋		
125	姜汁烧猪堡	144	蔬菜烤蛋		
126	熏鸡潜艇堡	145	美式炒蛋		
126	鲜菇潜艇堡	145	和风大阪烧		

单位换算

固体类 / 油脂类

1茶匙 = 5克
1大匙 = 15克
1小匙 = 5克

液体类

1茶匙 = 5毫升
1大匙 = 15毫升
1小匙 = 5毫升
1杯 = 240毫升

Tasty Food
食在好吃

营养早餐 分分钟就搞定

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

营养早餐分分钟就搞定 / 杨桃美食编辑部主编. —

南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-5067-5

I . ①营… II . ①杨… III . ①保健 - 食谱 IV .

① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 164377 号

营养早餐分分钟就搞定

主 编	杨桃美食编辑部
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-5067-5
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

美好的一天从丰盛的早餐开始

一日之计在于晨，当我们经过大约 8 个小时的睡眠后，吃上一顿丰盛的早餐，会感到特别的精神，因而能够大大提高上午的工作、学习效率。

然而，由于忙碌的工作及快速的生活步调，许多人很难有时间好好地为自己准备一顿丰盛的早餐，往往不是在早餐店随便吃点东西，就是根本把早餐直接“省略”。其实，这是一种非常不明智的做法。因为不吃早餐，或是早餐吃得过于简单，不但会使工作、学习的效率下降，还会伤害胃。这是因为我们的胃就好像一个食物加工的袋子，我们所吃进的食物都要经过胃一点一点地磨碎，从而被身体消化吸收。即使胃里没有了食物，胃还是会不断地摩擦，时间久了，就会感到胃痛，再加上没有食物给机体提供能量，就会出现头昏、无力、心慌、出冷汗等症状。

既然早餐如此重要，我们不妨早起十几分钟为自己做个丰盛的早餐。要想缩短制作早餐的时间，我们除了可以制作利用市售的吐司、面包抹上果酱、沙拉酱这种基本的早餐之外，还可以将火腿、培根、汉堡肉等这类市售的食材加热，再夹入吐司面包中，也可以捏个美味饭团，或是用饼皮包卷蔬菜、加一个鸡蛋，这样我们就可以不用花太多时间，也能轻轻松松享用多变而又丰富的营养早餐，为家人和自己的健康把关。

本书内容丰富、图文并茂，一共分三章向读者朋友介绍了 273 道美味、营养的丰盛早餐，其中第一章美味营养速成早餐 71 道，让您在快节奏的生活中也能享受美味的早餐；第二章元气满载中式早餐 101 道，让您尽情享受简单又营养的早餐；第三章多重飨宴异国早餐 101 道，为您带来不一样的味觉体验。本书所选早餐都列有完整的材料、调料、腌料以及详细的做法，来帮助您更好地完成一道道丰盛的早餐。此外，每一道早餐都配有高清大图，让您忍不住想马上试一试自己亲手做的美味早餐！





目录 Contents

丰盛早餐这样做

- 8 早餐快速上桌的秘诀
- 9 米堡的制作 DIY
- 10 早餐不可或缺常见酱料
- 11 捏制中式饭团超 EASY
- 12 怎么做煎饺最好吃
- 13 快速煮粥的 6 大关键
- 14 三明治的美味秘诀

第一章

美味营养速成早餐

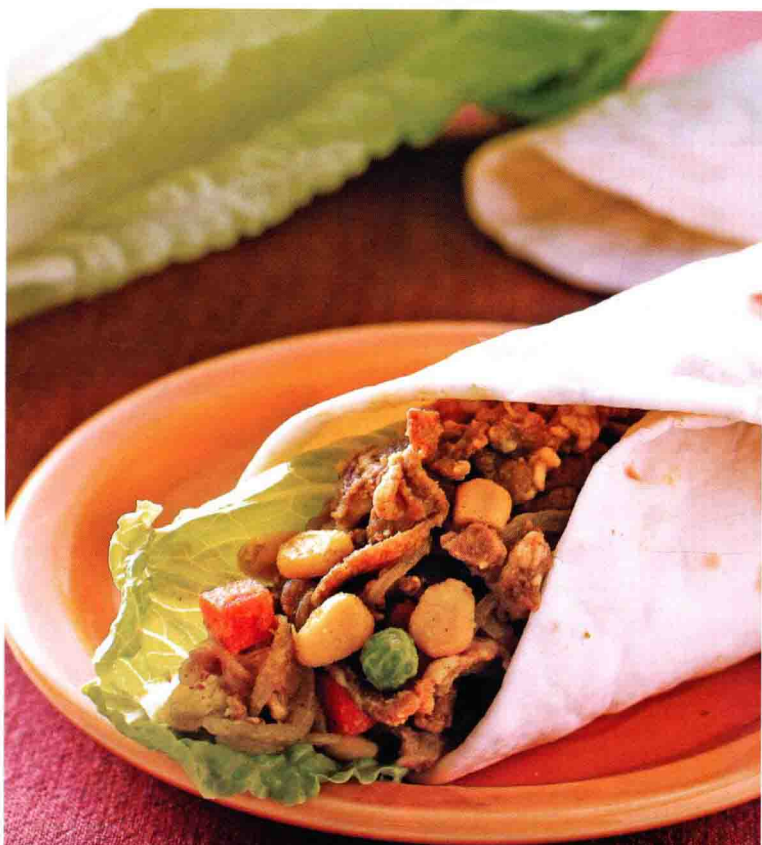
- | | | | |
|----|-------|----|--------|
| 16 | 馒头菌菇堡 | 19 | 吻仔鱼饭团 |
| 16 | 葱抓饼加蛋 | 19 | 苜宿芽蔬菜卷 |
| 17 | 干煎萝卜糕 | 20 | 法式煎吐司 |
| 17 | 冰花煎饺 | 20 | 鸡蛋吐司 |
| 18 | 蔬菜煎饼 | 21 | 莎莎酱三明治 |
| 18 | 海鲜煎饼 | 21 | 培根蛋三明治 |

- 22 烤肉三明治
- 22 鸡丝三明治
- 23 奶酪三明治
- 24 手指三明治
- 24 蔬菜三明治
- 25 热狗三明治
- 25 芦笋三明治
- 26 鲑鱼三明治
- 26 熏鲑鱼三明治
- 27 照烧肉三明治
- 28 奶酪培根贝果
- 28 塔塔酱贝果
- 29 鲑鱼贝果
- 29 牛肉火腿贝果
- 30 牛肉经典汉堡
- 30 嫩蛋火腿堡
- 31 火腿潜艇堡
- 31 熏鸡可颂
- 32 蛋沙拉可颂
- 32 火腿可颂

33 鸡肉口袋饼
33 鲈鱼口袋饼
34 海鲜口袋饼
34 全麦口袋饼
35 大亨堡烧面
35 海鲜炒面面包
36 培根土豆炒蛋
36 西班牙煎蛋
37 蔬菜欧姆蛋
37 湖南蛋
38 葱味煎薄蛋
38 烧饼奶酪蛋
39 滑蛋虾仁
39 荷包蛋
40 水波蛋
40 米蛋饼
41 蔬菜蛋饼烧
41 桂花蜜松饼
42 榛果蛋沙拉
42 鲜蔬沙拉
43 鲑鱼烤松饼
44 卷心菜沙拉
44 酸辣春卷
45 欧姆蛋
45 奶酪欧姆蛋
46 火腿欧姆蛋
46 鲜蔬蛋卷
47 蕈菇欧姆蛋
47 金黄蛋炒饭
48 肉丝炒饭
48 麻酱面
49 沙茶拌面
49 叉烧捞面
50 酸辣拌面
50 肉末鸡丝面
51 肉臊淋面
51 猪肝粥
52 吻仔鱼粥
52 香葱燕麦粥

第二章 元气满载中式早餐

54 烧肉卤蛋饭团	62 中式蛋饼
54 猪排饭团	62 火腿玉米蛋饼
55 中式经典饭团	63 蛋饼卷
56 肉松卤蛋饭团	63 素肉松蛋饼卷
56 综合饭团	64 卷心菜厚蛋饼
57 五谷米饭团	64 油条蛋饼
57 辣菜脯饭团	65 培根玉米蛋饼
58 鲈鱼酸菜饭团	66 吻仔鱼厚蛋饼
58 紫米饭团	66 馒头肉松夹蛋
59 养生饭团	67 馒头夹火腿
59 甜味饭团	67 葡萄干红薯卷
60 玉米鲈鱼饭团	68 辣鲈鱼刈包
60 火腿蛋饼	68 卷心菜刈包
61 培根蛋薄饼卷	69 肉臊煎饼
61 蔬菜蛋饼	69 土豆煎饼





70 辣味章鱼煎饼
70 豆浆玉米煎饼
71 酸菜润饼
71 炒面润饼
72 香菇素润饼
72 蔬菜润饼卷
73 卤肉润饼
74 萝卜丝煎饺
74 茭白猪肉煎饺
75 XO 酱煎饺
75 咖喱鸡肉煎饺
76 洋葱烤蛋
76 肉末焗蛋
77 蛋仔煎
77 蚵仔煎
78 虾仁煎

78 海鲜厚蛋烧
79 吻仔鱼厚蛋烧
79 鳗鱼厚蛋烧
80 经典厚蛋烧
80 鲜菇煎蛋卷
81 芦笋厚蛋烧
82 五谷蔬菜蛋卷
82 百花蛋卷
83 蔬菜蛋卷
83 煎蛋卷
84 糖醋蛋酥
84 辣香炸蛋
85 蟹肉蒸蛋
85 油条鱼片蒸蛋
86 咖喱豆腐蒸蛋
86 蛋中蒸蛋

87 炸蛋开花
87 萝卜糕炒蛋
88 蛋松
88 吻仔鱼煎饼
89 牛蒡煎饼
89 韭菜煎饼
90 三色蔬菜蛋饼
90 什锦蔬菜煎饼
91 鲔鱼洋葱煎饼
91 葱蛋煎饼
92 鲜蔬奶酪烧饼
92 总汇烧饼
93 什锦炒饭
93 蘑菇炒面
94 黑胡椒炒面
94 香蒜拌面
95 炒河粉
95 南瓜米粉
96 福州傻瓜面
96 打卤面
97 中式传统凉面
98 萝卜牛肉汤
98 卷心菜汤
99 蔬菜汤
99 玉米萝卜汤
100 米粉汤
100 杏仁豆腐
101 台式咸粥
101 海鲜粥
102 皮蛋瘦肉粥
102 黄金鸡肉粥
103 卷心菜粥
103 肉片粥
104 排骨糙米粥
104 红薯粥
105 莲子排骨粥
105 玉米鸡蓉粥
106 花生甜粥
106 八宝粥

第三章

多重飨宴异国早餐

108	枫糖法式吐司	127	黑胡椒牛肉堡	146	香芹蟹肉蛋卷
108	糖片吐司	127	日式厚蛋堡	146	沙拉三丝蛋卷
109	香蕉吐司	128	鸡腿拖鞋面包	147	奶酪蛋卷
109	花生酱吐司	128	泰式猪肉面包	147	奶酪厚蛋烧
110	蒜香烤吐司	129	泰式鸡肉面包	148	野莓鸡肉沙拉
110	鲑鱼酱吐司	129	熏鸡栉瓜面包	148	凯撒沙拉
111	奶油野菇吐司	130	烤鸡面包	149	班尼迪克蛋
111	欧姆鸡粒吐司	130	焗烤法国面包	150	柳橙山药沙拉
112	芒果鲜虾吐司	131	苹果焦糖面包	150	海带芽沙拉
112	法式吐司	131	橄榄杂粮面包	151	田园沙拉
113	南瓜吐司比萨	132	芥末热狗堡	151	苜蓿芽沙拉
113	比萨吐司	132	姜汁烧肉堡	152	香香蛋沙拉
114	火腿蛋三明治	133	坚果鱼堡	152	白煮蛋沙拉
114	肉松三明治	134	炸里脊米汉堡	153	鲑鱼饭团
115	总汇三明治	134	鱼香米堡	153	泡菜烧肉饭团
116	冰冻三明治	135	蕈菇蛋米堡	154	照烧鸡肉饭团
116	汉堡排三明治	135	三杯鸡堡	154	辣味味噌饭团
117	炸鸡排三明治	136	炸猪排汉堡	155	炸虾饭团
117	猪排三明治	136	美式汉堡	155	香煎饭团
118	炒蛋三明治	137	鲑鱼沙拉堡	156	蛋黄烤饭团
118	肉片三明治	137	咖喱羊肉卷饼	156	甜辣猪柳饭卷
119	生肌三明治	138	吐司口袋饼	157	洋葱海苔饭卷
119	鸡肉三明治	138	土豆丝饼	157	香松虾饭卷
120	贝果三明治	139	意大利煎蛋饼	158	海苔饭卷
120	可乐饼三明治	140	法式蛋饼	158	烟熏鸡肉
121	烘蛋三明治	140	土豆煎蛋饼	159	德式培根土豆
122	法式三明治	141	韩式泡菜蛋饼	159	蛋包饭
122	烤火腿三明治	141	吐司春卷	160	和风凉面
123	虾仁烘蛋贝果	142	奶酪鸡肉卷	160	蛋皮寿司
123	青蔬贝果	142	油条河粉卷		
124	蛋沙拉贝果	143	月见吐司比萨		
124	香煎猪排堡	143	焗烤水煮蛋		
125	纽奥良烤鸡堡	144	焗烤奶酪蛋		
125	姜汁烧猪堡	144	蔬菜烤蛋		
126	熏鸡潜艇堡	145	美式炒蛋		
126	鲜菇潜艇堡	145	和风大阪烧		

单位换算

固体类 / 油脂类

1茶匙 = 5克

1大匙 = 15克

1小匙 = 5克

液体类

1茶匙 = 5毫升

1大匙 = 15毫升

1小匙 = 5毫升

1杯 = 240毫升



丰盛早餐这样做

早餐快速上桌的秘诀

秘诀 1 利用市售半成品

汉堡排。市场上有许多各式各样的加工好的冷冻汉堡肉排，比较常见的有牛肉、猪肉汉堡排，甚至还有虾肉、鱼肉类的汉堡排，这种汉堡排的确缩短了烹饪菜肴的时间，不过购买时一定要仔细阅读生产日期及保存时限，千万不要因为懒而忽略了，因为制作任何菜肴，食材新鲜都是很重要的。

市售蛋饼皮。市售蛋饼皮相当方便，只要稍微加热煎熟，打个蛋，加上自己喜爱的配料，就能做出更丰富美味的蛋饼。蛋饼主要是由面粉制成，早上吃更有饱足感，要想更健康，也有市售的全麦蛋饼皮可供选择。

培根。培根一般常见于三明治中，煎好的培根，撒上黑胡椒有着香脆的口感，不仅适合用于三明治中，用于汉堡面包也有相同的口感。

热狗。长形面包夹上热狗，就是大家所常见的热狗面包了，一般市售较常使用的内馅是

牛肉馅及猪肉馅，而口味上也有众多的变化，除了常见的原味口味外，还有辣味、黑胡椒等口味，某些便利商店还有售热狗中间内馅为奶酪的热狗面包，脆脆的肠衣配上内馅中央的香浓奶酪，口感独特。

酸黄瓜。一般而言，酸黄瓜大量运用在西式烹饪的沙拉、热狗、汉堡、三明治及烧烤肉类等食物中，主要是增添食物口感的佐料食品，酸甜的滋味不仅提升了食物的味道，更增加了食用者的食欲。

玉米粒。想缩短制作早餐的时间，又想早餐的内容料好且营养丰富，那么许多现成的配料绝对不可少，像一般常见的玉米粒罐头，无论是做沙拉，还是夹在吐司三明治里，或是和蛋液一同拌匀，搭配市售蛋饼皮煎成玉米蛋饼，都是方便又可增加早餐丰富度的便利食材。

蔬菜丝。要想快速制作出三明治，并没有想象中的困难，只要先将三明治配料中常见的小黄瓜切丝，抓过盐水、冲洗后沥干，密封放

入冰箱中，隔天即可直接使用；而三明治配料中常见的生菜叶也可以洗净沥干后，一样密封放进冰箱中冷藏，这样早上在制作早餐时，便可省下很多准备食材的时间。

秘诀2 前一晚先备料

如果不想一早起来就手忙脚乱地准备早餐，不妨在前一晚就将隔天需要使用的蔬菜类食材都清洗干净并沥干水分，该切片切丝的，都可以先处理好，盖上保鲜膜后，放入冰箱中冷藏保存。

秘诀3 运用剩下食材做变化

善于利用前一晚吃剩的菜肴或食材，不仅可以为隔天的早餐加分，也可以缩短制作的时间。例如本书中提到的姜汁烧猪堡，用的就是前一晚餐桌上剩下的猪肉片和简单的调味酱料，简单拌炒而成的。买个现成的汉堡包，再简单夹入几片生菜叶和猪肉片，就成了最美味的早餐。

秘诀4 面包、饼皮先加热处理

贝果入电饭锅中蒸。

买回来的现成贝果，吃之前放入电饭锅中蒸一下，吃的时候口感会更加弹软，如果喜欢干酥的口感，也可以放入烤箱中烤一下。

烧饼放入烤箱中略烤。

吃烧饼要的就是外皮香酥的口感，所以将买回来的烧饼先放入烤箱中烤热一下，不仅可以让烧饼的口感更加酥脆，还可以提升其香气。

吐司烤前先喷洒点水。

有时，我们买回来的吐司一次吃不完，放进冰箱储藏后，要再次取出食用前，可以先在吐司上洒上少许水，然后再放入烤箱中烤，如此一来吐司的口感还是会和新鲜的一样。

可颂面包先烤过。

如果是一般比较常见的可颂面包、汉堡包等，在食用前可以先将其放入烤箱中略微烤热一下，这样在涂抹酱料时也会更加入味，吃起来也带有温热的口感。

米堡的制作DIY



1. 取适量热好的米饭放入盆中，用勺子将其压碎，待饭粒产生稍微的黏稠度后，静置备用。



2. 准备一个圆形的模型，在模型周围抹上少许食用油，再于做法1中压好的米饭取出约120克，放入模型中将米饭压制紧实，即可取出。



3. 起一锅，待锅烧热后，于锅中抹上一层薄薄的油，将做法2做好的米堡放入锅中，以小火慢煎至上色并使米堡定型即可。

早餐不可或缺的常见酱料

凯撒沙拉酱

材料：

芥末籽酱 5 克，
黄芥末酱 5 克，
蒜末、鳀鱼各 3
克，奶酪粉 2 克，
沙拉酱 25 克



做法：

1. 将蒜末和鳀鱼混合后，以汤匙压碎。
2. 将做法1的材料和其余材料混合，搅拌均匀即可。

千岛沙拉酱

材料：

番茄酱 5 克，
沙拉酱 25 克，
香芹末 5 克，
蒜末 5 克，洋
葱末 3 克



做法：

将材料混合，搅拌均匀即可。

日式芥末酱

材料：

日本芥末 3 克，
沙拉酱 15 克



做法：

将所有材料
混合，搅拌均匀
即可。

蜂蜜芥末酱

材料：

蜂蜜 5 毫升，
黄芥末酱 3 克，
沙拉酱 15 克



做法：

将所有材
料混合，搅拌均匀即可。

传统沙拉酱

材料：

鸡蛋 2 个，橄榄油 300 毫升，白醋 100 毫升，黄芥末酱 5 克，
盐 3 克，白糖 10 克

做法：

1. 鸡蛋打破取蛋黄，加入白糖、黄芥末酱，以打蛋器搅拌至呈现乳白色后，加入 100 毫升橄榄油搅拌至浓稠。
2. 加入 50 毫升白醋搅拌，再加入 100 毫升橄榄油搅拌至浓稠，倒入其余 50 毫升白醋搅拌，再加入 100 毫升橄榄油搅拌至浓稠，加入盐搅拌至浓稠即可。

