

365 days nutrition breakfast

365 days 营养早餐

张炳贤 著



一天的活力从**早餐**开始，亲手做一份健康营养省时省力的**元气早餐**。

世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

健康DIY / 张炳贤, 吴金燕著. — 北京: 世界图书出版
公司北京公司, 2005.7

ISBN 7-5062-7655-0

I. 健... II. ①张...②吴... III. 保健—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 081160 号

本书简体版权由人类智库出版集团授权世界图书出版公司北京公司在中国
大陆独家出版发行。

丛 书 名: 健康DIY

书 名: 365 天营养早餐

策 划: 汪 东

责任编辑: 汪 东

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(网址: <http://www.shitu.com.cn> 邮箱: tracyliang11@126.com 电话: 010—84226926)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 山东新华印刷厂德州厂

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 8.5 字 数: 150 千

版 次: 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

版权登记: 图字 01—2005—4320

ISBN 7-5062-7655-0/Z · 229

定 价: 44.00 元 (共二册, 每册 22.00 元)

版权所有 翻印必究

凡有印装质量的问题, 请向印刷厂调换

365^{days} 早餐

营养



张炳贤 著

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

Contents

健康YES! 早餐! 4

中式早餐

Chinese style breakfast

营养小菜

皮蛋瘦肉粥/炒雪里红.....	9
广东粥/麻辣西芹.....	11
牛肉虾球粥/蚝油芥蓝.....	13
滑蛋牛肉粥/沙拉笋.....	15
海鲜粥/蒜炒茄子.....	17
胡萝卜小排粥/凉拌油豆腐...	19
红豆粥/香芋饼.....	21
桂圆粥/绿豆凉糕.....	23

创意粥品

精力粥.....	25
明目粥.....	27
鸡肉蔬菜粥.....	29
元气粥.....	31
水果粥.....	33
玉米蛋花粥.....	35



西式早餐

Western style breakfast

三明治

总汇三明治.....	39
法式吐司.....	41
培根太阳蛋.....	43
炸鸡排三明治.....	45
蔬菜三明治.....	47
高纤三明治.....	49

汉堡

培根汉堡.....	51
鸡块汉堡.....	53
肉酱多拿滋.....	55
明虾潜艇堡.....	57



米食、面点早餐

Rice & pastry breakfast

面点

罗汉蛋饼·····	61
咖喱牛肉蛋饼卷·····	63
培根马铃薯饼·····	65
火腿香菇咸薄饼·····	67
馒头夹火腿·····	69
腊肠银丝卷·····	71
刈包三明治·····	73

米食

肉松饭团·····	75
-----------	----

优格低卡早餐

Low calorie Yogurt breakfast

优格洋芋铜锣烧·····	79
菠萝优格贝果·····	81
优格吐司蜜桃派·····	83



Foreword

健康YES！ 早餐！ 365 days nutrition breakfast

一天的活力从早餐开始，不管生活再怎样忙碌，早餐是一定要吃的！

忙碌的现代人，做早餐、吃早餐似乎变得很奢侈，赶着上学、上班，时间快来不及了，久而久之早餐就被忽略掉，或是啃两片面包就把早餐打发了，不吃早餐或是吃得不营养，无论是精神或者学习效果都会大打折扣。

“省时又健康”，是想在家自己做早餐最基本的需求，要如何才能达到呢？本书以如何吃得好，又能快速、省力准备营养早餐为出发点，书中示范了多种类型的中式粥品、面点，也有西式的汉堡、三明治，还有健康低卡的活力早餐，让您用最短的时间，做出最健康的元气早餐。

以西式早餐来说，为了省时，最常使用“素面包”做主要的食材，如吐司、贝果、全麦、法国面包或杂粮面包等等，这种类型的“素面包”不论在外型、颜色还是口感上都各有特色，口味单纯是它们一致的特色，用来搭配甜味、咸味、辣味食材，都不会抢去这些食材的风采，微微的麦香，却也不会轻易被其他食物掩盖掉。

选片吐司抹上蒜蓉酱，夹着火腿、起司和生菜，简简单单就是健康美味的三明治；也可以头天晚上先调好肉馅、煎成肉饼冰在冰箱里，隔天早上加热一下，顺便煎个荷包蛋，放上几片



生菜，挤些番茄酱，一层层夹入圆面包，猪肉汉堡就做出来了，再搭配牛奶或果汁，不仅健康一百分，口味也是一百分，既能节省时间，又能吃到营养美味的早餐。

除了西式的早餐，喜欢中式的清粥小菜或米食、面点类的早点，可以多花个二三十分钟先熬粥，在煮粥的同时，炒一两道小菜，小菜炒好了粥也煮透了，早餐就可端上桌；或者可以这样做，将前一天吃不完的饭冰在冰箱里，第二天早上再拿来直接煮粥，加点肉丝、皮蛋，撒上葱花，一碗热腾腾的皮蛋肉粥就上桌了。

想换点别的口味，可以买葱油饼，只要煎个蛋放葱油饼上，5分钟蛋饼就出炉，如果再炒个肉丝、小菜，包在饼里，像润饼的吃法，包着、夹着带了就走，方便是不在话下。

想要瘦身、窈窕，节食不吃早餐那可不行，这时候就可以选择低卡低热量的优格早餐，让优格的有益菌充满肠道，达到体内环保的效果；再搭配含维生素C的新鲜水果，让一天都充满活力。

松软的吐司、厚实的贝果，还是麦香的全麦面包，健康的杂粮五谷面包，不论是西式、中式还是低卡早餐，多变化的选择，为自己、为家人做一份充满爱心、营养的美味早餐吧！

中式早餐

Chinese style breakfast





五谷杂粮煮好粥

最常用来熬煮粥品的谷类为蓬莱米，而糯米、小米、燕麦、荞麦也可以当作熬粥的原料。“蓬莱米”含有丰富的蛋白质、淀粉及维生素等，是五谷类中最常用来煮饭、熬粥的原料，煮成的米饭口感较黏。“糯米”的米粒较不透明，含有较多的水分及糖类，可以滋补元气，用来熬粥则具有黏稠香甜的口感。“小米”的米粒较硬，含有丰富的维生素、蛋白质及少量的胡萝卜素，对于幼儿以及产后妇女相当滋补，常用来煮粥、酿酒或是磨粉制作糕点。“燕麦”的营养价值较高，对高血压、心脏病都有防治的功效，含有丰富的维生素B，很容易消化，熬出的粥特有一股燕麦香。“荞麦”含有蛋白质及多种矿物质，主要用来磨成粉制作糕饼或煮成糊食用，搭配米食烹煮，可以提高营养价值。

煮粥好诀窍

高汤，是决定一碗粥口感的基础，而不同的高汤所熬出来的粥底，味道也各不相同，用鸡骨熬成的高汤味道较清淡，如果喜欢较厚醇的口味，可改用猪大骨来熬煮。

粥里加入海鲜类食材时，宜用鸡汤煮粥底；而猪大骨高汤熬成的粥底，则适合搭配肉类食材。使用海鲜类食材时，宜先川烫，肉类最好先川烫过或拌太白粉后再入粥，才能让粥品吃起来更清爽。至于香菜或姜沫等调味用辛香料，不要直接加入粥里一起煮，以免菜色会变黄。



健康小贴士

皮蛋瘦肉粥能滋补养血，具有生津、滋润的功效；尤其适合营养不良的儿童，或有干咳、便秘现象及病后身体虚弱的人。

主菜 皮蛋瘦肉粥

配菜 炒雪里红

皮蛋瘦肉粥

(2人份)

蛋白质57.1g, 脂肪53g, 糖类150g, 总热量1305.4kcal

材 料

白米1杯, 皮蛋2个, 梅花肉150克, 葱1支, 油条1根, 高汤7杯。

调 味 料

A料: 酱油1大匙, 太白粉1小匙。

B料: 盐、酱油1/2小匙, 鸡精、麻油各1/4小匙。

作 法

1. 白米洗净, 浸泡30分钟, 捞出, 放入锅中加入高汤, 大火煮滚改小火熬成白粥。
2. 梅花肉洗净, 切片, 放入碗中加入A料腌5分钟(图1), 捞出; 皮蛋去壳, 对切一半再切片(图2); 葱洗净, 切沫; 油条切小段备用。
3. 白粥煮滚, 放入梅花肉片煮熟, 加入皮蛋、油条及B料调匀, 撒入葱沫即可。



炒雪里红

(2人份)

蛋白质6.4g, 脂肪18.5g, 糖类7.5g, 总热量222.1kcal

材 料

雪里红150克, 豆干30克, 红辣椒1支。

调 味 料

A料: 盐、白糖、黑醋各1小匙。

B料: 麻油1/4小匙

作 法

1. 雪里红洗净, 放入滚水川烫, 捞出, 以手挤干水分, 切沫; 豆干洗净、切小丁; 红辣椒洗净, 去蒂、切沫。
2. 锅中倒1大匙油烧热, 爆香红辣椒, 放入雪里红、豆干、A料及1小匙水拌炒均匀(如图), 淋上B料即可成盘。





健康小贴士

猪肝含有大量的维生素A及蛋白质，可滋补肝脏，使眼睛明亮，对视力减退、夜盲症及贫血的患者很有帮助，但胆固醇含量稍高者，及高血压患者宜小心摄取。

主菜 广东粥

配菜 麻辣西芹

广东粥

(2人份)

蛋白质41.45g, 脂肪24.75g, 糖类135g, 总热量928.55kcal

材 料

白米1杯, 梅花肉、猪肝各50克, 皮蛋1个葱半支, 油条半根, 高汤7.5杯。

调 味 料

A料: 酱油、米酒和太白粉各1/4小匙。

B料: 酱油1/2小匙, 盐、胡椒粉各1/8小匙。

作 法

1. 白米洗净, 浸泡30分钟, 捞出, 放入锅中加入高汤, 大火煮滚改小火熬成白粥。
2. 梅花肉、猪肝均洗净, 切片(图1), 放入碗中加入A料腌5分钟; 皮蛋去壳, 切小块; 油条切2公分小段; 葱洗净, 切沫备用。
3. 白粥煮滚, 放入梅花肉及猪肝煮熟, 加入皮蛋、油条及B料调匀(图2)撒上葱沫即可盛出。



麻辣西芹

(2人份)

蛋白质3g, 脂肪0g, 糖类16.25g, 总热量77kcal

材 料

西芹300克。

调 味 料

A料: 米酒、白醋各1/2小匙, 盐、糖各1/4小匙, 黄芥沫粉1/2大匙。

作 法

1. 西芹菜撕去老筋、洗净, 切小段, 放入滚水中川烫, 捞出, 立即浸入冰水泡凉, 捞出、沥干, 盛入盘中。
2. 另取小碗, 倒入A料, 加1大匙冷开水调拌均匀, 倒入西芹菜中(如图)即可端出。





健康小贴士

肉类是人体热量的重要来源，其主要营养是蛋白质及脂肪，因此具有保暖作用，对寒性体质的人来说，相当滋补。其中肉类蛋白质对增强抵抗力也很有帮助。

主菜 牛肉虾球粥 配菜 蚝油芥蓝

牛肉虾球粥 (2人份)

蛋白质51g, 脂肪15g, 糖类120g, 总热量819kcal

材 料

白米1杯, 虾仁、牛里肌肉各75克, 葱1支, 高汤6杯。

调 味 料

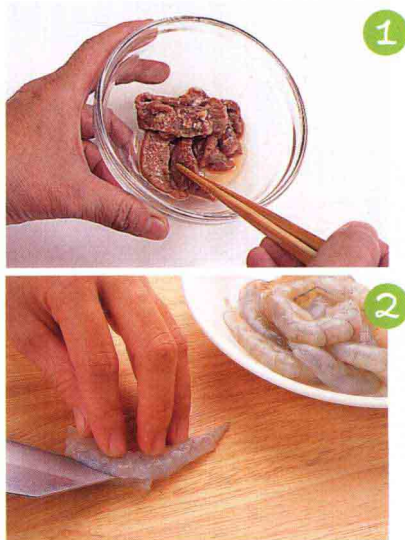
A料: 米酒1/2大匙, 酱油、太白粉各1大匙。

B料: 蛋白1个, 盐1/4小匙, 太白粉1/2大匙。

C料: 盐1小匙, 胡椒粉1/4小匙。

作 法

1. 白米洗净, 浸泡30分钟, 捞出, 放入锅中加入高汤, 大火煮滚改小火熬成白粥。
2. 牛里肌肉切薄片, 放入碗中加入A料腌10分钟(图1); 虾仁洗净、拭干, 在虾背上划一刀(图2), 放入碗中加B料腌10分钟; 葱洗净, 切沫备用。
3. 白粥煮滚, 放入牛肉及虾仁煮熟, 加入C料调匀, 撒上葱沫, 即可盛出。



蚝油芥蓝 (2人份)

蛋白质1.5g, 脂肪15g, 糖类7.5g, 总热量171kcal

材 料

芥蓝菜150克, 大蒜1.5瓣。

调 味 料

A料: 蚝油1大匙。

作 法

1. 芥蓝菜去老梗, 洗净, 放入滚水中煮熟(如图), 捞出, 浸入冷开水中泡凉, 捞出, 挤干水分, 切段, 盛入盘中备用。
2. 大蒜去皮, 切沫, 放入碗中加A料调拌, 淋在芥蓝菜上, 即可端出。





健康小贴士

牛肉所含的铁质比猪肉多，可改善贫血及手脚冰冷症状，且胆固醇较低，是老年人及动脉硬化、糖尿病患者的理想肉类食品。

主菜 滑蛋牛肉粥

配菜 沙拉笋

滑蛋牛肉粥 (2人份)

蛋白质38.05g, 脂肪11.45g, 糖类126.5g, 总热量761.25kcal

材 料

白米1杯, 嫩牛肉75克, 鸡蛋1个, 葱1支, 高汤7杯。

调 味 料

A料: 米酒、酱油各1/2大匙, 太白粉1大匙。

B料: 盐1/2大匙, 胡椒粉1/8小匙。

作 法

1. 白米洗净, 浸泡30分钟, 捞出, 放入锅中加入高汤, 大火煮滚改小火熬成白粥。
2. 牛肉切薄片, 放入碗中加A料腌10分钟(图1); 葱洗净、切沫; 另取一碗打入鸡蛋打匀备用。
3. 白粥煮滚, 放入牛肉片烫至6分熟, 加入蛋汁及B料调匀(图2), 撒上葱沫, 即可盛出。



沙拉笋 (2人份)

蛋白质1.5g, 脂肪25g, 糖类7.5g, 总热量261kcal

材 料

绿竹笋150克, 沙拉酱25克。

作 法

1. 绿竹笋洗净, 外壳划上一刀, 放入滚水中煮熟(图1), 捞出、去皮, 待凉、放入冰箱冷藏备用。
2. 食用前取出竹笋, 切成小块(图2), 盛入盘中, 淋上沙拉酱即可端出。