

15分钟搞定营养早餐



石艳芳 ©主编

15分钟做顿营养早餐？你没有看错！

一起动手试着做，早餐其实很简单！



化学工业出版社

15 分钟 搞定营养早餐

石艳芳 ©主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是专为发愁吃不好早餐的年轻上班族（小两口和三口之家）设计的家常菜谱。按一周七天精心设计的营养早餐搭配，分中式、西式、中西结合和绿色素食四大类，共56款早餐套餐。每款套餐均包含食材清单、头天的准备工作、快手流程、营养盘点、时间盘点等内容，每个品种都有详细配料和做法，教您如何在15分钟内为家人准备好早餐。

图书在版编目（CIP）数据

15分钟搞定营养早餐/石艳芳主编. — 北京：化学

工业出版社，2010.5

ISBN 978-7-122-08074-5

I. 15… II. 石… III. 早餐-食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第052759号

责任编辑：温建斌 孙小芳

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

责任校对：蒋 宇

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张6 字数156千字 2010年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00元

版权所有 违者必究

15分钟 = 丰盛+营养的早餐

15分钟=丰盛+营养的早餐？听起来有些不可思议，其实很简单，每个人都能做得到，完全没有想像中那么复杂。这绝不是夸大其词，只要学会充分、合理、科学利用时间的方法，就可以用最家常的食材，快速地做出又丰盛又营养全面的早餐！

早餐是迈向健康的第一步。不吃早餐容易患上胃溃疡、胃炎、胆结石、贫血、高血压、糖尿病等多种疾病。不仅如此，还会使人出现倦怠、疲劳、脑力无法集中、精神不振、反应迟钝等症状，严重影响我们的生活质量及学习、工作状态。因此，我们编写了这本《15分钟搞定营养早餐》，希望能帮助忙碌的朋友们在最短的时间内，轻松地准备出美味又营养的早餐。

全书共分为“两口之家营养早餐”和“三口之家营养早餐”两大部分，充分照顾到两口之家和三口之家对早餐质量和口味的要求。每套早餐都手把手教读者在15分钟内做出营养早餐，5分钟、8分钟、10分钟，一套营养早餐就上桌了。这里面可是有一定技巧的，比如：把头天晚上能做的准备工作尽量做好、充分发挥家中电器的特长、两个炉灶同时烹调、在熬粥的同时做热馒头等不用插手的活等。每套早餐还附有营养盘点和时间盘点，让您看得明白，做得明白，吃得明白。菜肴的做法简单、易操作，即使您对厨艺不在行，也能一看就会，一做就成，吃着还营养。

早起几分钟，扎起围裙，为自己所爱的人做一顿早餐，让他们在厨房飘起的饭菜香中醒来，一睁开眼睛就感觉到能吃上早餐的那份幸福。别再让自己的宝贝和爱人在路边摊点上解决早餐了，让他们吃饱、吃好，您完全可以做得到。相信本书会让您的早餐吃得更便捷、更卫生、更营养也更富于变化，让美好的一天有一个美好的开始！



目录

CONTENTS



15分钟早餐也丰盛!

- 001 找好我们的小帮手
- 001 做一锅好吃的米饭或粥
- 002 自己蒸馒头当然最放心
- 002 美味花卷自己做
- 002 好吃包子轻松做
- 003 花样馄饨包出来



两口之家营养早餐

精力充沛中式营养早餐

Mon 周一早餐

- 009 红豆粥
- 009 火烧
- 009 鸡蛋炒番茄

Tue 周二早餐

- 011 馒头
- 011 绿豆芽拌豆腐丝
- 011 紫米粥
- 011 咸鸭蛋

Wed 周三早餐

- 013 蛋炒饭
- 013 黑豆豆浆



Thu 周四早餐

- 015 馒头
- 015 黄瓜丝拌海蜇皮

Fri 周五早餐

- 017 番茄鸡蛋面
- 017 炒花生米

Sat&Sun 周六周日的休息大餐

周六

- 019 海带绿豆粥
- 019 花卷
- 019 蒸茄拌肉酱

周日

- 021 炒年糕
- 021 香肠蔬菜汤

甜蜜浪漫西式营养早餐

Mon 周一早餐

- 025 鸡肉汉堡
- 025 水果沙拉
- 025 咖啡

Tue 周二早餐

- 027 牛奶
- 027 番茄肉松三明治
- 027 鲜虾芦笋沙拉



Wed 周三早餐

- 029 茄汁意粉
- 029 草莓山药奶昔
- 029 洋葱圈煎鸡蛋

Thu 周四早餐

- 031 鸡肝酱面包
- 031 芥蓝沙拉
- 031 烤肉

Fri 周五早餐

- 033 印尼炒饭
- 033 凉拌生鲑鱼

Sat&Sun 周六周日的休息大餐

周六

- 035 香蒜面包汤
- 035 牛肉酸瓜卷

周日

- 037 土豆色拉
- 037 魔鬼蛋

温馨甜蜜中西结合营养早餐

Mon 周一早餐

- 041 地瓜蒸饭
- 041 火腿水果沙拉



Tue 周二早餐

- 043 煮馄饨
- 043 鸡蛋番茄沙拉

Wed 周三早餐

- 045 核桃仁粥
- 045 爽口白菜
- 045 卧鸡蛋

Thu 周四早餐

- 047 肉松三明治
- 047 黄豆豆浆

Fri 周五早餐

- 049 枕头面包
- 049 八宝粥

Sat&Sun 周六周日的休息大餐

周六

- 051 蛋糕
- 051 酱牛肉和卤鸡蛋
- 051 速溶奶茶

周日

- 053 木耳粥
- 053 花卷
- 053 韩式杂拌菜

绿色素食营养早餐

Mon 周一早餐

- 057 南瓜粥
- 057 烙饼丝
- 057 香椿拌豆腐

Tue 周二早餐

- 059 枸杞糯米饭
- 059 白菜豆腐汤

Wed 周三早餐

- 061 松子粥
- 061 蒸玉米棒
- 061 椒油拌黄豆芽

Thu 周四早餐

- 063 白果焖饭
- 063 糖醋白菜心
- 063 柠檬水

Fri 周五早餐

- 065 香菇粥
- 065 麻酱花卷
- 065 凉拌莴笋

Sat&Sun 周六周日的休息大餐

周六

- 067 红豆山药粥
- 067 咖喱菜花

周日

- 069 菊花大米粥
- 069 豆干葱丝
- 069 黄瓜蘸甜面酱



三口之家营养早餐

精力充沛营养早餐

Mon 周一早餐

- 075 煮鸡蛋
- 075 鸡肉三明治
- 075 凉拌黄瓜

Tue 周二早餐

- 077 栗子焖饭
- 077 番茄鸡蛋汤
- 077 卤猪肝

Wed 周三早餐

- 079 花卷
- 079 蒜薹炒肉
- 079 凉拌西兰花
- 079 茶鸡蛋

Thu 周四早餐

- 081 绿豆粥
- 081 黑米面馒头
- 081 青椒拌皮蛋

Fri 周五早餐

- 083 黑芝麻汤圆
- 083 火烧
- 083 糖醋萝卜丝

Sat&Sun 周六周日的休息大餐

周六

- 085 肉酱淋菠菜
- 085 肉酱夹馒头

085 虾皮炒韭菜

周日

087 白糖馅烧饼

087 骨头汤

087 煎鸡蛋

087 青菜大骨汤

增强生机营养早餐

Mon 周一早餐

091 南瓜焖饭

091 洋葱炒鸡蛋

091 青红椒拌卤鸭胗

Tue 周二早餐

093 茴香肉包子

093 鸡蛋羹

093 麻香芦笋

Wed 周三早餐

095 薏米绿豆粥

095 玉米面馒头和酱牛肉

095 酸辣苦瓜片

Thu 周四早餐

097 豆沙包

097 芹菜拌花生米

097 蛋香萝卜丝

Fri 周五早餐

099 大米清粥

099 糖三角

099 炆拌苕蓝丝

Sat&Sun 周六周日的休息大餐



周六

101 糖馒头

101 醋香尖椒

101 紫菜虾皮蛋汤

周日

103 小白菜鸡蛋面

103 腰果虾仁

103 鸡丝金针菇

健脑益智营养早餐

Mon 周一早餐

107 黄豆饭

107 蒜薹炒鸡蛋

107 黄瓜肉片汤

Tue 周二早餐

109 百合糯米粥

109 麻酱花卷

109 西芹拌金针菇

Wed 周三早餐

111 玉米面饼

111 核桃仁炒韭菜

111 凉拌海带丝

Thu 周四早餐

113 芹菜拌腐竹

113 凉拌冬瓜

113 煮鹌鹑蛋

113 芝麻糊

Fri 周五早餐

115 过水面

115 肉末茴香

115 蛋糕

Sat&Sun 周六周日的休息大餐

周六

117 发面饼

117 凉拌藕片

117 青椒拌豆腐丝

周日

119 鸡蛋葱花饼

119 蛤蜊烩丝瓜

119 炆油菜

绿色素食营养早餐

Mon 周一早餐

123 馒头

123 椒油圆白菜

Tue 周二早餐

125 花卷

125 芝麻菠菜

125 韭菜豆腐丝

Wed 周三早餐

127 栗子烧白菜

127 菠菜汤

Thu 周四早餐

129 春饼

129 炆拌土豆丝

129 丝瓜炒豆腐

Fri 周五早餐

131 烤红薯



131 姜汁菠菜

131 三色豆腐丝

Sat&Sun 周六周日的休息大餐

周六

133 豆沙馅烙饼

133 开胃木耳

133 腐竹黄瓜汤

周日

135 红枣花卷

135 糖醋小萝卜

135 豆芽椒丝



15分钟早餐 也丰盛！

➡ 找好我们的小帮手

电饭锅	头天晚上预约定时，第二天早上在预定的时间会把米饭蒸好、粥煮好。	榨汁机	不放添加剂榨出既好喝又营养的蔬果汁。
冰箱	把早餐要用到的食材头天晚上择洗干净后存放在冰箱中，以免变质。	电蒸锅	两个炉灶都占着，可以用它热一些需要加热的食物。
烤箱	可以提前帮我们把早餐要吃的面包、蛋糕、烤肉等食物做好。	煎锅	煎鸡蛋、煎牛排、烙饼等，样样都行！
微波炉	能快速地将牛奶、馒头、花卷、饼等食物热透。	汤锅	用来做汤或焯烫制作凉拌菜的食材。
土司炉	不但能热面包片，馒头片也可以放进去热热！	炒锅	烹调适合早餐食用的快手小炒！
全自动豆浆机	豆子扔进去就不用管了，尽管去忙其他的活儿，活儿忙完了，香浓的豆浆也做好了！	电压力锅	不仅能烹调不易熟烂的食物，还能蒸饭、煮粥、煮面条噢！

➡ 做一锅好吃的米饭或粥

蒸米饭加水的比例很重要，水少了，饭夹生，水多了，蒸米饭变成了煮粥。蒸米饭一般

是一杯大米加一杯半水（米和水要用相同大小的杯子量取）；煮粥加水的比例也很重要，如果喜欢喝稠一些的粥，米和水的比例是

①

15
分钟
早餐
也
丰盛

1:6, 如果喜欢喝稀一些的粥, 米和水的比例以1:8为宜。

➔ 自己蒸馒头当然最放心

自己蒸的馒头不用担心加了漂白剂, 也不用担心被硫黄熏过, 不但吃着放心, 家人的健康也有了保障。馒头具体的做法如下:

1. 取5克酵母倒入小碗中, 淋入50毫升温水搅拌至溶化; 取200克面粉倒入盛器中, 分少量多次地淋入酵母水和150毫升清水, 用筷子搅拌至看见面粉开始结成块, 反复揉搓面, 将面揉搓成团, 将润湿的屉布盖在面团上。夏季饧发1小时, 冬季需要饧发2小时, 饧发至切开面团内部充满蜂窝样组织时, 制成发面团。

2. 案板上撒一些面粉, 将饧发好的面团揉搓至表面光滑, 搓长条, 切成中等大小的剂子, 放在案板上饧发10分钟, 用手将剂子揉成圆形, 制成馒头生坯, 再饧发10分钟。

3. 蒸锅内倒入300毫升清水, 放上蒸屉, 在蒸屉上刷一层植物油(或者铺上润湿的屉布), 有间隔地放上馒头生坯, 待锅中的水烧开后, 再蒸15分钟就可以出锅了。

➔ 美味花卷自己做

花卷不仅好吃, 而且造型漂亮, 可以说既悦目又饱口福, 那就自己做一回花卷吧, 体验一下其中的快乐! 花卷具体的做法如下:

1. 制作发面团, 参照“馒头做法”的第1点。

2. 案板上撒一些面粉, 将饧发好的面团揉搓至表面光滑, 将面团擀成面片, 均匀地涂抹

上一层植物油, 并均匀地撒上葱花、盐、花椒粉(或十三香、五香粉), 卷成卷, 用刀切成若干个小面卷, 逐一取小面卷捏扁并拉长, 左手不动, 右手旋转两圈拧成麻花状, 把两端接



口重叠捏紧, 制成花卷生坯。

3. 蒸锅内倒入300毫升清水, 放上蒸屉, 在蒸屉上刷一层植物油(或者铺上润湿的屉布), 有间隔地放上花卷生坯, 待锅中的水烧开后, 再蒸15分钟就OK了!

➔ 好吃包子轻松做

包子既是主食，又兼副食，既可做成菜馅，又可做成肉馅，还可以做成肉菜搭配的馅，含有人体需要的多种营养素，符合平衡膳食的要求。下面以韭菜猪肉馅包子为例，详细介绍一下包子的做法：

1. 制作发面团，参照“馒头做法”的第1点。

2. 韭菜择洗干净，沥干水分，切末；猪肉洗净，剁成肉末，加葱末、料酒、花椒粉、酱油、香油，朝一个方向搅打至上劲，放入韭菜末、盐和少许植物油拌匀，制成包子馅。

3. 案板上撒一些面粉，将饧发好的面团揉搓至表面光滑，搓长条，切成乒乓球大小的剂子，用手搓圆，按扁，右手拿擀面杖用力擀面，左手拿住剂子的边缘配合旋转，将剂子擀成四周稍薄、中间较厚的圆面皮，在面皮中心放上馅料，用大拇指和食指捏起面皮的边缘，用中指和食指配合边旋转边捏出褶皱，直到将面皮全部捏合，制成包子生坯。

4. 蒸锅内倒入300毫升清水，放上蒸屉，在蒸屉上刷一层植物油（或者铺上润湿的屉布），有间隔地放上包子生坯，待锅中的水烧开后，再蒸10分钟即可。



➡ 花样馄饨包出来

早餐来一碗馄饨，不但主副食结合，而且

有荤有素、干稀搭配，营养也全面、均衡。馄饨可以提前包好，放进冰箱冻好，将一餐的量分装在食品袋中，存放在冰箱的冷冻室内，早餐时取出煮熟就可以了，非常方便！下面以猪肉大葱馅为例，介绍一下馄饨的做法：

1. 取200克面粉倒入盛器中，加2克盐，分少量多次地淋入60毫升清水，用筷子搅拌至看见面粉开始结成块，反复揉搓面，将面揉搓成团，将润湿的屉布盖在面团上，饧发15分钟。

2. 猪肉洗净，剁成肉末，加盐、葱末、花椒粉、料酒、生抽、香油、味精，朝一个方向搅打至上劲（搅打的过程中要分少量多次地淋入一些清水），制成馄饨馅。

3. 案板上撒一些面粉，将饧发好的面团揉搓至表面光滑，将面团擀成普通白纸厚度的薄面片，把面皮按“S”形反复折叠整齐，用刀切出边长为6厘米的四方馄饨皮，在馄饨皮的一角放上馅料，用蘸有少量清水的筷子头按住馅料上方馄饨皮的一角包入馅料卷成卷，在一端面卷的面皮上点少许水，将面卷两端的面皮捏合，制成馄饨生坯，放进冰箱速冻保存。

4. 取碗，放入盐、味精、虾皮、香菜末、紫菜、香油；汤锅置火上，倒入适量清水烧沸，放入馄饨生坯煮开后，再煮5分钟，盛入碗中拌匀即可。







两口之家营养早餐

- 精力充沛中式营养早餐
- 甜蜜浪漫西式营养早餐
- 温馨甜蜜中西结合营养早餐
- 绿色素食营养早餐



精力充沛中式营养早餐

充足蛋白质有助精力充沛

蛋白质含量丰富的早餐，能让人整天保持充沛的精力。

早餐除了要吃含淀粉的糖类物质，还应多吃豆制品、牛奶、鸡蛋、牛肉等富含优质蛋白质的食物。这些食物可以缓慢释放能量，使我们的血糖一直保持在较高的水平，让人精力充沛，体力好，身体感觉很舒适！



油煎炸食品有损精力

早餐不宜吃太多用油煎炸的食物，比如油饼、油条、炸糕等，虽然进食这类食物后会让人有一种饱腹感，但由于脂肪和胆固醇的摄入量比较多，消化时间延长，易使大量血液长时间在消化系统循环，造成脑部血流量减少，可能会使人整个上午都觉得无法集中精神，精力难以做到充沛。

早餐吃点蜂蜜和牛奶

蜂蜜与牛奶搭配在一起食用，能起到最佳的营养互补作用。蜂蜜作为单糖，含有较高的热量，可被人体直接吸收；而牛奶虽然营养价值较高，但热量低，难以维持人体正常的生命活动。早餐吃点蜂蜜和牛奶，人体不仅能够吸收足够的热量，还能补充到蛋白质、维生素、矿物质等营养成分，使摄入的营养更全面，可以让人整个上午都精力充沛。

一周采购样单——早早备好一周的食儿

Mon 周一早餐 红豆粥+火烧+鸡蛋炒番茄+火腿+苹果

红小豆25克、大米75克、火烧2个、鸡蛋2个、番茄250克、火腿50克、苹果2个。

Tue 周二早餐 紫米粥+馒头+绿豆芽拌豆腐丝+咸鸭蛋+香蕉

大米75克、紫米25克、速冻馒头100克、绿豆芽250克、豆腐丝50克、咸鸭蛋1个、香蕉2根。

Wed 周三早餐 蛋炒饭+卤鸡肝+黑豆豆浆+橘子

鸡蛋1个、青椒1个、熟米饭（蒸）200克、卤鸡肝150克、黑豆30克、橘子2个。

Thu 周四早餐 馒头+黄瓜丝拌海蜇皮+酸奶+李子

馒头200克、黄瓜2根、海蜇皮50克、酸奶2袋（每袋100克装）、李子6个。

Fri 周五早餐 番茄鸡蛋面+炒花生米+拌海带丝（袋装）+桃

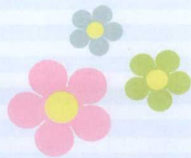
鸡蛋2个、番茄250克、挂面150克、花生米50克、拌海带丝（袋装）50克、桃2个。

Sat 周六早餐 海带绿豆粥+速冻花卷+蒸茄拌肉酱+葡萄

水发海带25克、绿豆20克、大米50克、速冻花卷100克、茄子250克、猪瘦肉50克、葡萄150克。

Sun 周日早餐 炒年糕+香肠蔬菜汤+卤鸡蛋（袋装）+柚子

年糕片200克、青红椒50克、香肠50克、西兰花50克、圆白菜50克、芹菜50克、卤鸡蛋（袋装）2个、柚子150克。



周一
早餐

红豆粥+火烧+鸡蛋炒番茄+火腿+苹果

食材清单

红小豆25克、大米75克、火烧2个、鸡蛋2个、番茄250克、火腿50克、苹果2个。

⑧

营养盘点

这套早餐中，红豆粥和火烧富含碳水化合物，鸡蛋、火腿富含优质蛋白质，番茄和苹果富含维生素、矿物质和膳食纤维，不但干稀搭配，而且营养全面、均衡！营养充足当然精力充沛！

头天的准备工作

❶ 备好早餐的烹调用具

电饭锅、炒锅、平底锅、锅铲、菜刀、盘、碗。

❷ 红豆粥

将红小豆和大米分别淘洗干净后一同倒入电饭锅中（红小豆须提前浸泡），加入足量的清水，盖严锅盖，接通电源，选择“煮粥”选项后按下“定时”键，在按下电饭锅“预约”键后输入设定好开始煮粥的时间就可以了，到时打开锅盖就能吃到热乎乎的红豆粥了！

❸ 鸡蛋炒番茄

1. 提前把番茄清洗干净，装入盘中，放入冰箱冷藏。

2. 把2个鸡蛋洗净，放入小碗中，送入冰箱冷藏。

3. 将炒菜用的葱择洗干净。

❹ 其他准备工作

把火腿提前切好，放入盘中，盖上保鲜膜（以免与冰箱的其他食材串味），送入冰箱冷藏。

开始制作美味早餐了！

快手流程

■ 从冰箱拿出准备好的材料（0.5分钟）

■ 用平底锅
热火烧
（4分钟）

做鸡蛋炒番茄（6分钟）

把做好的粥盛入碗中
并端上桌（1分钟）

清洗苹果（1分钟）

时间盘点

用平底锅热火烧的同时，在另一个炉灶做鸡蛋炒番茄，火烧热好了，菜也炒好了，然后把做好的红豆粥盛入碗中，将苹果清洗干净，把粥和切好的火腿端上桌就OK了！总用时不到9分钟！