

每天 10 分钟
全家都健康!



告别路边摊
在家吃早餐!



365 天不重样的
品质早餐。



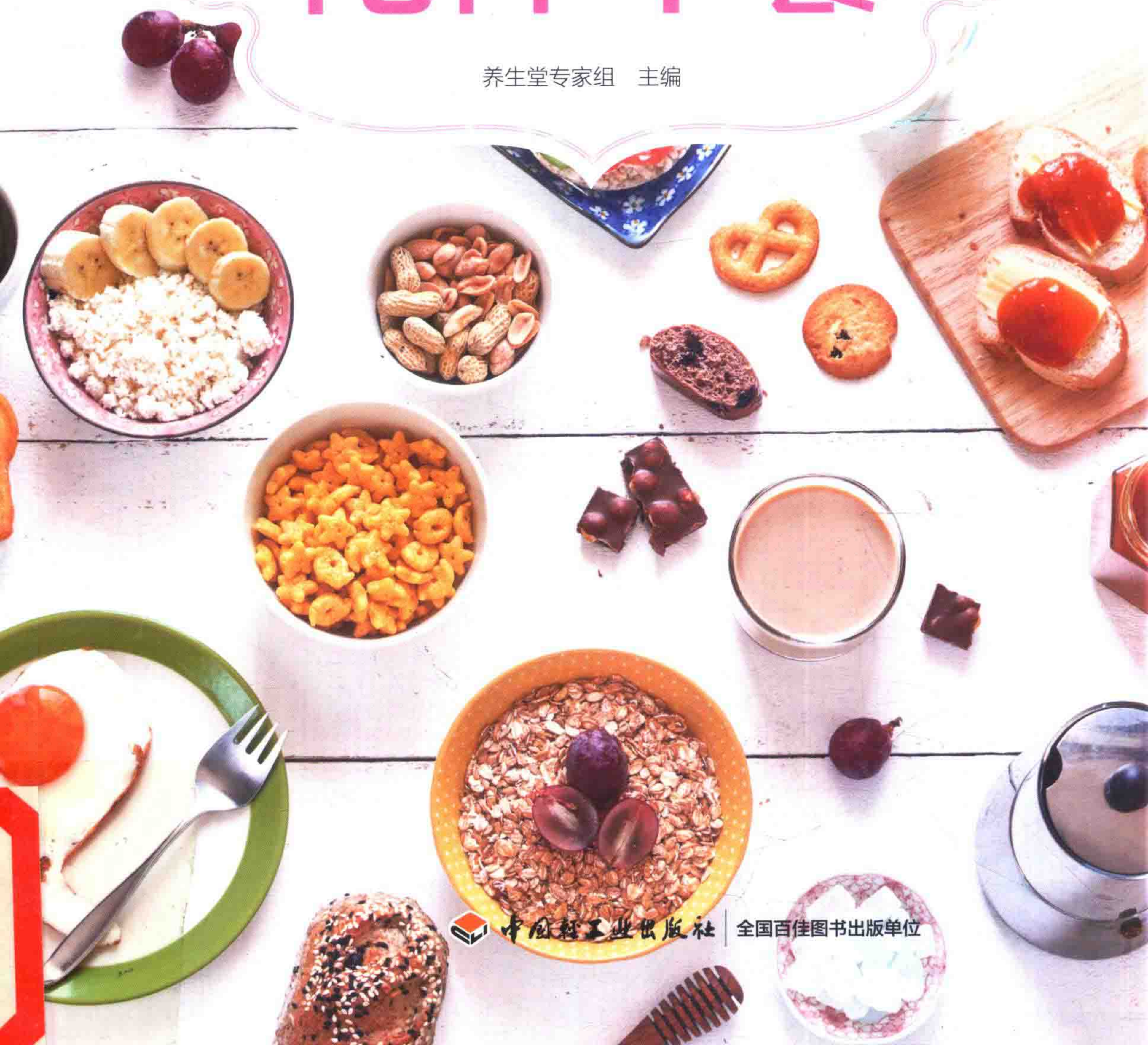
权威营养专家
给中国居民的早餐
营养搭配方案



10分钟

花样早餐

养生堂专家组 主编



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

10分钟

花样早餐

养生堂专家组 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

10分钟花样早餐 / 养生堂专家组主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5184-1425-3

I. ①1… II. ①养… III. ①食谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第127408号

责任编辑: 王巧丽 巴丽华 策划编辑: 王巧丽 责任终审: 孟寿萱
责任校对: 李 靖 封面设计: 锋尚设计 责任监印: 张京华
版式设计: 丫丫书装·张亚群

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年7月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 240千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1425-3 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

161186S1X101ZBW

前言

《10 分钟全家营养早餐》出版后，受到了广大读者的欢迎。以下是读者的一些反馈：

- 这本书真的不错，我以前几乎每天早点都吃路边摊，吃得我都腻了，有了这本书，我就可以每天不重样的吃早餐啦！而且里面的有些菜不但可以早上吃，也可以在午餐和晚餐吃！
- 早餐是一天中非常重要的一餐，书中早餐样式很多很丰富，还有建议和推荐，很喜欢。
- 这几天天天照书做饭，感觉很省事，不用再操心早饭吃什么啦，孩子也很开心！
- 以后早餐就不用愁了，试着做了几样里面的食物，感觉很不错哟，材料准备和操作步骤都很清晰，图文并茂。大赞！
- 全书内容可以，包括中西餐，应该不难做，多多动手才是！
- 这本书还是挺不错的，至少让我有看了想跟着做的冲动，内容比较丰富，而且要点说的也蛮多，图文并茂，还是不错的！
- 里面的菜谱都看过了，大部分的菜单都比较简单，适合家里操作。

在《10 分钟全家营养早餐》的基础上，我们出版了这本升级版，菜品更加丰富、多样化，为读者朋友提供两百余道早餐，并根据季节、人群的不同需求，按照营养和口味进行多样性搭配，更重要的是每一套早餐都给予了具体的操作步骤和时间，以及每道菜的能量数值，让读者一目了然。

既学会了菜的做法，也掌握了早餐如何节省时间的技巧。此外，还提供了一些菜品的详细步骤图，更便于读者学习和使用。

本书的主旨是唤起读者对于早餐的重视，在有限的时间里做出营养丰富、食材多样的健康早餐，给家人一个能量满满的早晨。

编者

2017 年 6 月

目 录

第一章 上班族的能量早餐

上班族早餐怎么吃·····	2	周六早餐·····	14
一周早餐最佳搭配·····	3	海鲜乌冬面·····	15
一周食材采买清单·····	3	洋葱木耳·····	15
周一早餐·····	4	周日早餐·····	16
泡菜芝士年糕·····	5	生菜虾仁吐司卷·····	17
蜂蜜柠檬腌鲜蔬·····	5	圣女果酸奶沙拉·····	17
周二早餐·····	6		
简易煎鸡扒·····	7		
周三早餐·····	8		
青椒牛肉炒饭·····	9		
虾米萝卜鸡汤·····	9		
周四早餐·····	10		
葱油面·····	11		
糖醋荷包蛋·····	11		
周五早餐·····	12		
韩式蛋包饭·····	13		



第二章 三口之家元气早餐

三口之家早餐怎么吃·····	20	周一早餐·····	22
一周早餐最佳搭配·····	21	杂粮馍夹里脊·····	23
一周食材采买清单·····	21	二米粥·····	23

周二早餐..... 24

什锦鸡丝粥..... 25

周三早餐..... 26

四川燃面..... 27

葡萄柚鸡肉沙拉..... 27

周四早餐..... 28

鸡丝汤面..... 29

香煎杏鲍菇..... 29

周五早餐..... 30

鲜虾芝士炒饭..... 31

酸梅藕片..... 31

周六早餐..... 32

秋葵厚蛋烧..... 33

桂圆红枣粥..... 33

周日早餐..... 34

超级至尊比萨..... 35



第三章 四季营养早餐

春季早餐怎么吃：增强免疫力..... 40

一周早餐最佳搭配..... 41

一周食材采买清单..... 41

周一早餐..... 42

奶酪鸡肉卷..... 43

橙汁酸奶..... 43

周二早餐..... 44

芝士烫饭..... 45

黄瓜柠檬汁..... 45

周三早餐..... 46

香菇山药牛肉粥..... 47

周四早餐..... 48

鸡丝汤面卧鸡蛋..... 49

周五早餐..... 50

韩式紫菜手卷..... 51

周六早餐..... 52

蛋香煎馒头片..... 53

芒果鲜虾三文鱼沙拉..... 53

周日早餐..... 54

胡萝卜木耳小笼包..... 55

夏季早餐怎么吃：消暑清凉..... 56

一周早餐最佳搭配..... 57

一周食材采买清单..... 57

周一早餐..... 58

木瓜营养早餐盅..... 59

周二早餐..... 60

蔬菜苹果粥..... 61

虾仁焗豆腐..... 61

周三早餐..... 62

中式传统凉面..... 63

百合绿豆糖水..... 63

周四早餐..... 64

剔骨肉拍黄瓜..... 65

周五早餐..... 66

剁椒凉面..... 67

香菜沙拉..... 67



周六早餐..... 68

圆白菜烫面麦穗包..... 69

玉米糝粥..... 69

周日早餐..... 70

雪菜肉丝面..... 71

火龙果酸奶汁..... 71

秋季早餐怎么吃：润肺防秋燥..... 72

一周早餐最佳搭配..... 73

一周食材采买清单..... 73



周一早餐..... 74

黄金米饼..... 75

核桃炒虾仁..... 75

周二早餐..... 76

黑胡椒炒面..... 77

果仁菠菜..... 77

周三早餐..... 78

三文鱼炒饭..... 79

鲜果大杏仁酸奶沙拉..... 79

周四早餐..... 80

榨菜肉丝拌面..... 81

柳橙拌秋葵..... 81

周五早餐..... 82

五花肉泡菜炒饭..... 83

味噌汤..... 83

周六早餐..... 84

西班牙煎蛋三明治..... 85

橙子菠萝汁..... 85

周日早餐..... 86

萝卜牛肉丸汤..... 87

冬季早餐怎么吃：养生补益，
暖胃暖心..... 88

一周早餐最佳搭配..... 89

一周食材采买清单..... 89

周一早餐..... 90

什锦烩白馍..... 91



糖醋萝卜丝..... 91

周二早餐..... 92

豆角汤面..... 93

芥蓝腰果炒香菇..... 93

周三早餐..... 94

剁椒炒饭..... 95

鸡腿豆腐白菜煲..... 95



周四早餐..... 96

腐竹粉丝羊肉汤..... 97

周五早餐..... 98

鸡丁炒窝头..... 99

莲藕糯米粥..... 99

周六早餐..... 100

口蘑香肠炒面..... 101

酸甜爽口脆萝卜..... 101

周日早餐..... 102

杂蔬吐司杯..... 103

奶油蘑菇汤..... 103

第四章 特殊人群早餐

老年人的早餐·····	106	泰式凉拌河粉·····	121
老年人早餐推荐·····	107	鸡腿菇炒虾仁·····	121
自制白馍·····	107	套餐 1 ·····	122
白馍煎蛋·····	108	泡菜骨汤面·····	123
牛奶杏仁豆浆·····	108	套餐 2 ·····	124
香椿炒蛋·····	109	红豆饭·····	125
鸡汤米线·····	109	双椒拌海带·····	125
套餐 1 ·····	110		
五彩虾仁豆花·····	111		
超级柔软手撕饼·····	111		
套餐 2 ·····	112		
肉末青菜抻面·····	113		
香椿拌豆腐·····	113		
套餐 3 ·····	114		
翡翠虾卷·····	115		
茯苓淮山红枣粥·····	115		
套餐 4 ·····	116		
茄子蛋饼·····	117	套餐 3 ·····	126
板栗红枣黑豆豆浆·····	117	小米海参粥·····	127
糖尿病患者早餐：保障营养，预防		金针菇拌豆腐皮·····	127
血糖升高·····	118	套餐 4 ·····	128
糖尿病患者早餐推荐·····	119	山药南瓜蒸红枣·····	129
杂粮粉蒸时蔬·····	119	白菜粉丝豆腐煲·····	129
燕麦南瓜白菜粥·····	119	高血压患者早餐：低盐、高钾、	
四色营养全麦蒸饺·····	120	高钙·····	130



高血压患者早餐推荐.....	131
芹菜叶摊饼.....	131
腐竹鲜贝粥.....	131
海参芹菜粥.....	132
杂拌荞麦面.....	132
芹菜虾仁馄饨.....	133
套餐 1	134
芥汁海鲜捞面.....	135
凉拌萝卜缨.....	135
套餐 2	136
洋葱牛肉炒饭.....	137
茼蒿豆腐汤.....	137
套餐 3	138
鲜藕菜饼.....	139
	
玉米面粥.....	139
套餐 4	140
海苔饭团.....	141
芥味杏鲍菇沙拉.....	141

高脂血症患者早餐：低脂、低糖、低热是原则.....	142
高脂血症患者早餐推荐.....	143
杂豆粗粮饭.....	143
茶树菇炒西蓝花.....	143



南瓜米粉.....	144
西芹虾仁.....	144
糙米紫薯南瓜粥.....	145
荷塘月色.....	145
套餐 1	146
香菇土豆汤面.....	147
酸辣魔芋结.....	147
套餐 2	148
杂粮小饭团.....	149
丝瓜鸡蛋汤.....	149
套餐 3	150
南瓜红枣发糕.....	151
核桃仁拌芹菜.....	151

套餐 4 152

荞麦蛋汤面 153

山药拌甜椒 153

瘦身族的早餐：蛋白质不可少 ... 154

瘦身族早餐食谱推荐 155

双花三文鱼沙拉 155

土豆焗杂蔬 156

海鲜火龙果沙拉 156

香芹蟹肉蛋卷 157

纤体杂蔬沙拉 157

高纤糙米燕麦粥 158

茶树菇竹笋炒蛋 158

杂菌二米饭 159

黄瓜鸡蛋汤 159



套餐 1 160

香醋三文鱼沙拉 161

套餐 2 162

豆豉拌面 163

鲜虾芦笋沙拉 163

套餐 3 164

蛋沙拉可颂 165



营养蔬菜汁 165

素食者的早餐：均衡搭配保障

营养 166

素食者早餐推荐 167

素炒河粉 167

洋葱木耳拌苦瓜 167

玉米毛豆紫薯粥 168

海苔蛋碎粥 168

萝卜素蒸包 169

韩式香煎豆腐 170

海苔饭卷 170

卷心菜烘蛋 171

蘑菇鲜豆荞麦面.....	171
套餐 1	172
卷心菜海鲜炒饭.....	173
大米花生红枣米糊.....	173
套餐 2	174
沙茶酱拌面.....	175
香蕉核桃香瓜葡萄柚汁.....	175
套餐 3	176
核桃糯米葡萄干粥.....	177
焗烤水煮蛋.....	177
套餐 4	178
开胃早餐面.....	179
墨鱼仔黄瓜.....	179
家有小学生早餐：补钙补锌 促生长.....	180



小学生早餐推荐.....	181
瓜丝虾仁软饼.....	181
全营养烧卖.....	182

花生核桃豆浆.....	183
三文鱼肉粥.....	183
套餐 1	184
芦笋吐司小比萨.....	185
糖拌西红柿.....	185



套餐 2	186
豌豆西葫芦软饭.....	187
肉饼蒸蛋.....	187
套餐 3	188
牛奶芒果蛋饼.....	189
苹果玉米沙拉.....	189
套餐 4	190
奶油意大利面.....	191
家有考生早餐：合理搭配， 精力充沛.....	192
考生早餐推荐.....	193
三明治.....	193

坚果酸奶·····	193
五谷护眼粥·····	194
金枪鱼三明治·····	194
海参蛋羹·····	195
紫糯米宁神粥·····	195

套餐 1 ····· 196

咖喱酱拌面·····	197
蓑衣黄瓜·····	197

套餐 2 ····· 198

蛋煎馄饨·····	199
枸杞花生小米粥·····	199

套餐 3 ····· 200

核桃牛肉拌菠菜·····	201
菜干瑶柱粥·····	201



第五章 居家必备面食

香脆家常饼·····	204	开花糖馒头·····	209
北海道吐司·····	206	芝麻小烧饼·····	210
胡萝卜戚风蛋糕·····	207	豆沙包·····	212
黑芝麻葱油小花卷·····	208	绿豆馒头·····	212

说明:

1. 本书调料所标注 1 大匙≈ 15 克, 1 小匙≈ 5 克。
2. 盐、油的使用以家庭正常用量为准。
3. 全书菜谱不使用味精。

第一章 上班族的能量早餐



上班族早餐怎么吃

俗话说，早餐要吃得像国王一样。每个早晨，就要好好做一次国王哦！对于上班族来说，早餐的重要性不用多说，你可能昨晚熬夜加班、喝酒应酬，第二天还是昏昏沉沉的，一顿营养丰富的早餐将为你带来充沛的活力，赶走你的疲惫。

自己动手，远离街头食品

很多上班族习惯在地铁站、公交站买一个烧饼夹火腿、鸡蛋灌饼，边走边吃，或者去快餐店买个汉堡。虽然看似节省了时间，却埋下了健康的隐患。边走边吃易使冷空气以及外界污染物随食物进入体内，易对胃肠道造成伤害；而且无法充分咀嚼食物，加重胃肠道负担；此外，街头食品往往存在卫生隐患，有可能造成病从口入。自己动手做早餐，既有营养，又能保障安全卫生，还能经常变换花样，何乐而不为呢？

能量要足够

对于脑力劳动者来说，一天的工作需要高度紧张的脑力活动，必须加强营养，补充足够的营养素来使大脑保持良好的运转。如果早餐不能保证足够的能量，就会造成思维反应迟钝，影响一天的工作。

对于体力劳动人群来说，他们一天的工作多以肌肉、骨骼的活动为主，能量消耗多，需氧量高，物质代谢旺盛，对于这一人群早餐要提供足够的能量，以保证一天的体力劳动。

品种要多样，搭配要合理

主食是能量的主要来源，要尽量保证品种多样，粗细搭配，以增加食欲，保证吃饱为目的；还要保证供给易消化的优质蛋白质，如牛奶、瘦肉、鸡蛋、鱼等；要搭配水果和蔬菜，尤其是富含维生素、矿物质的绿叶菜，如油菜、芹菜、菜花等，水果应选用当季的水果。

一周早餐最佳搭配

- ★ 周一早餐 泡菜芝士年糕 + 蜂蜜柠檬腌鲜蔬
- ★ 周二早餐 简易煎鸡扒 + 吐司
- ★ 周三早餐 青椒牛肉炒饭 + 虾米萝卜鸡汤
- ★ 周四早餐 葱油面 + 糖醋荷包蛋
- ★ 周五早餐 韩式蛋包饭 + 白灼西蓝花
- ★ 周六早餐 海鲜乌冬面 + 洋葱木耳
- ★ 周日早餐 生菜虾仁吐司卷 + 圣女果酸奶沙拉

一周食材采买清单

食材类别	食材种类
主食	芝士年糕，吐司，大米，面条，乌冬面
蔬菜	韩式泡菜，荷兰小黄瓜，黄瓜，生菜叶，圣女果，青椒，洋葱，西蓝花，樱桃萝卜，白萝卜，香葱，胡萝卜，西芹，红黄彩椒
水果	苹果，草莓，菠萝，猕猴桃，香蕉，柠檬
奶制品	酸奶，牛奶，淡奶油，奶粉
熟食	午餐肉
生鲜禽蛋	虾仁，去骨鸡腿肉，牛里脊肉，鸡蛋，猪里脊肉，扇贝肉，海螺肉
调味品	油，大蒜，葱，辣椒，白糖，黑胡椒粉，盐，嫩姜，蛋黄酱，番茄酱（或韩式辣椒酱），虾米，生抽，老抽，蚝油，蜂蜜，白胡椒粉，豉油，白醋，酵母，料酒，香油
其他	魔芋结，黄油，淀粉，干木耳

周一早餐 泡菜芝士年糕 + 蜂蜜柠檬腌鲜蔬

能量盘点“早”知道

伴随着韩剧热，泡菜、年糕等也快速进入了都市人的饮食中，不难看出，韩式饮食非常注重食材的原始味道，也相对比较清淡。加入芝士的年糕更是深受人们的喜爱。每百克芝士年糕含能量 44 千卡，再加上午餐肉、虾仁、魔芋结、泡菜，不仅营养全面，口味更是丰富、独特，搭配一份爽口的蜂蜜柠檬腌鲜蔬，唤醒你的味蕾，刺激你的食欲。新鲜蔬菜含丰富的维生素 C 和微量元素锌，有助于增强机体的免疫功能，提高抗病能力；特别是白萝卜所含木质素，能提高巨噬细胞的活力，吞噬癌细胞。

需准备的食材

韩式泡菜 100 克，芝士年糕 50 克，魔芋结 30 克，午餐肉 20 克，虾仁 5 个。
白萝卜、胡萝卜、西芹、红黄彩椒、荷兰小黄瓜，樱桃萝卜，圣女果、嫩姜等各种可以生吃的蔬菜共 200 克。柠檬 2~3 片，凉白开 100 克，白醋 3 大匙，蜂蜜 2 大匙，油、盐、黑胡椒粉各少许。

头天晚上需要做好的工作

制作蜂蜜柠檬腌鲜蔬，放入保鲜盒入冰箱冷藏保存。
虾仁去除沙线，洗净，放入保鲜袋冷藏。

⌚ 省时小窍门（用时共计 10 分钟）

时间 (分钟)	制作过程
2	韩式泡菜切块，午餐肉切块。
2	炒锅放入少许油，放入午餐肉块稍炒，然后放入韩式泡菜块、虾仁、魔芋结翻炒均匀，
5	再倒入适量开水，大火煮沸，再放入芝士年糕小火煮 5 分钟，下盐调味即可。
1	取出蜂蜜柠檬腌鲜蔬，装盘上桌。