

● 精心研究早餐营养调配 ● 既享受时尚美味，又滋养身体 ● 百余种早餐品种，引领早餐新革命

乐享彩书榜

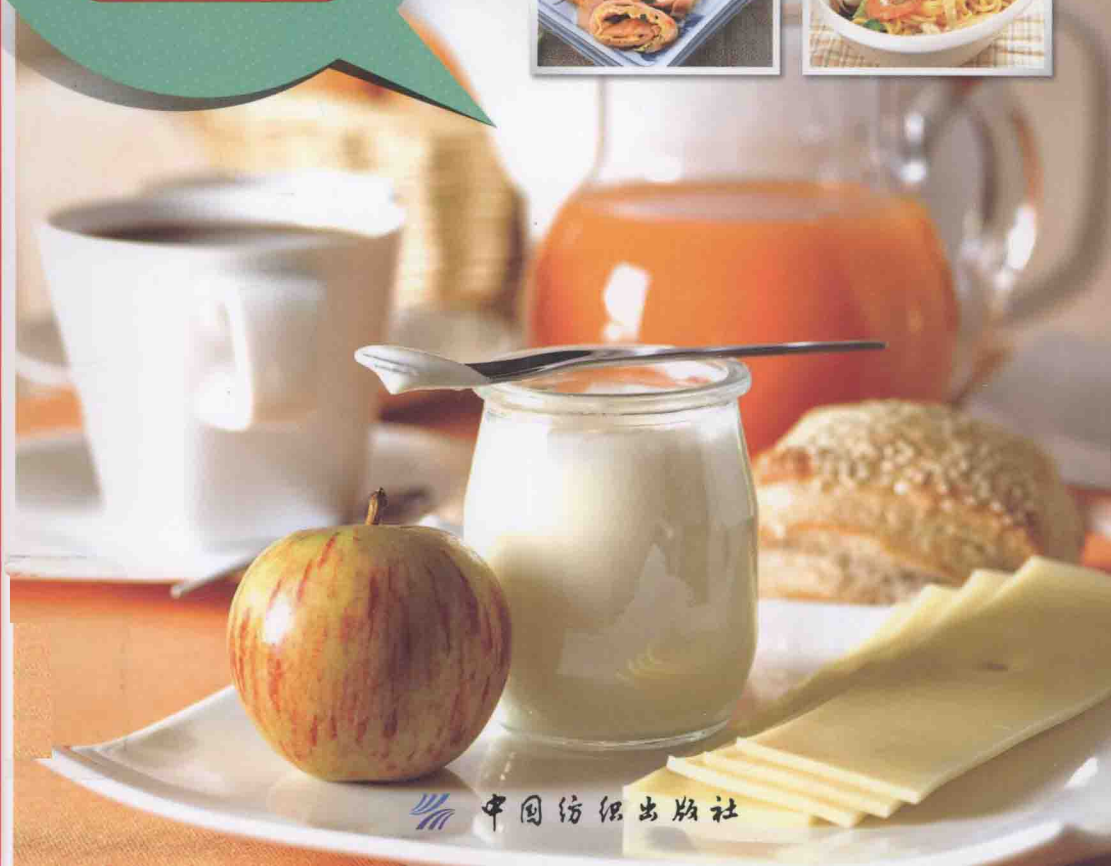
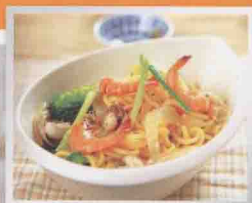
省时省力 营养早餐



早餐
要吃好!



石玉发 ◎ 编著



中国纺织出版社

乐享彩书榜

省时省力 营养早餐

石玉发 ◎ 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

省时省力营养早餐 / 石玉发编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1
(乐享彩书榜)

ISBN 978-7-5064-8137-3

I. ①省… II. ①石… III. ①保健-食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第254080号

策划编辑: 尚 雅 张天佐 责任编辑: 张天佐 责任印制: 刘 强
美术编辑: 蔡国龙 装帧设计: 王 波 程 程

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 120千字 定价: 19.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录 Contents

第一章

健康始于早餐····· 9

吃早餐的学问····· 10

中国人的早餐现状····· 10

每天，你吃好早餐了吗····· 10

不吃早餐的影响····· 11

营养早餐原则····· 12

注意粗细搭配····· 12

注意干稀搭配····· 12

注意荤素搭配····· 12

早餐饮食主张····· 13

告别不健康的早餐方式····· 14

一起床就吃早餐····· 14

速食作早餐····· 14

边走边吃早餐····· 14

剩饭剩菜做早餐····· 15

传统早餐····· 15

没有主食····· 15

吃好早餐的金科玉律····· 16

早餐要吃热食护胃气····· 16

早餐营养搭配要全面····· 16

7~8点是最佳早餐时间····· 16

如何吃一顿早餐····· 16

专题 各具特色的早餐文化·· 18

第二章

早餐食材，我有我要求·· 19

中式早餐食材····· 20

大米····· 20

小米····· 20

燕麦····· 20

荞麦····· 21

玉米····· 21

面粉····· 21

高粱····· 22

大麦····· 22

黄豆····· 22

黑豆····· 23

鸡肉····· 23

猪肉····· 23

苹果····· 24

香蕉····· 24

橙子····· 24

生菜····· 25

黄瓜····· 25

胡萝卜····· 25

红薯····· 26

鸡蛋····· 26

牛奶····· 26

西式早餐食材····· 27

牛肉····· 27

奶酪	27
面包	27
汉堡包	28
培根	28
咖啡	28

经典早餐伴侣

蛋白质粉	29
天然类胡萝卜素胶囊	29
蜂蜜	29
螺旋藻	30
维生素C片	30
果蔬纤维素嚼片	30
大蒜素胶囊	30
钙镁片	31
天然维生素E胶囊	31
葡萄籽胶囊	31
蜂胶	31

专题 我国各地著名早餐

第三章

今天，你如何选择早餐··· 33

儿童的营养早餐

营养早餐一：生菜沙拉套餐	34
营养早餐二：香蕉大米粥套餐	36

青少年的营养早餐

营养早餐一：皮蛋瘦肉粥套餐	38
营养早餐二：虾仁绿茶粥套餐	40

中年人的营养早餐

营养早餐一：肉片黄瓜汤套餐	42
营养早餐二：鸡丁炒饭套餐	44

孕妇的营养早餐

营养早餐一：水果莲子羹套餐	46
---------------------	----

营养早餐二：金针豆芽汤套餐 .. 48

白领人士的营养早餐

营养早餐一：虾皮韭菜粥套餐	50
营养早餐二：鱼片豆苗汤套餐	52

体力劳动者的营养早餐

营养早餐一：萝卜炖牛腩套餐	54
营养早餐二：芦笋山药豆浆套餐	56

熬夜者的营养早餐

营养早餐一：馒头肉松夹蛋套餐	58
营养早餐二：生菜肉卷套餐	60

专题 体质不同，饮食有别 .. 62



第四章

早餐单品，我的口味我做主..... 63

花样面食 64

辣白菜包 64

绿茶馒头 64

海鲜西兰花炒面 65

牛奶鸡丝汤面 65

米线、米粉 66

鸡腿米线 66

什锦烩米粉 67

营养粥 68

空心菜干贝粥 68

蛭子粥 68

祛火冬瓜粥 69

党参百合粥 69

寿司、饼 70

爱心寿司 70

创意燕麦饼 71

饺子、馄饨 72

芹菜水饺 72

家常馄饨 72

米饭 73

寿喜烧饭 73

香菇炒肉盖饭 73

虾仁肉丁饭 74

松子香肠炒饭 74

手卷饭 75

提子花生饭 75

拌菜 76

凉拌老虎菜 76

果味辣白菜 76

爽口土豆丁 77

凉拌双色花生 77

糕点 78

山楂酥 78

山药桂花糕 78

状元饼 79

五仁大枣糕 79

豆浆 80

黄豆花生豆浆 80

菠菜虾皮豆浆 80

开心果豆浆 81

薏米红绿豆浆 81

鲜汤 82

丝瓜瘦肉汤 82

榨菜肉丝汤 82

海带肉丝汤 83

四神桂圆汤 83

专题 摄取均衡的营养素 84

第五章

每日经典早餐推荐..... 85

周一早餐 86

木瓜西瓜红豆爽+鸡蛋熘西红柿... 86

周二早餐 88

美味果汁+三明治 88

周三早餐 90

菠菜果汁+茶叶蛋+臊子面 90

周四早餐 92

馒头+香蕉雪梨生菜汁+菠菜蟹肉汤... 92



周五早餐	94
杏仁汁+扬州炒饭	94
周六早餐	96
蛋黄酥+冷炆青笋+三色丸子银耳汤	96
周日早餐	98
油条+鲜果椰奶+木耳什锦菜	98
专题 享受生活,从早餐开始	100

第六章

幸福快乐家庭的早餐推荐 101

一人黄金早餐推荐	102
奶香麦片粥+酿西红柿	102
鱼香烘蛋+蔬菜面包粥	104
二人快乐早餐推荐	106
鸡肉玉米汤+菜花炒蛋	106

西红柿牛肉面+煎香蕉	108
三人幸福早餐推荐	110
低脂三色蔬菜棒+香烤五谷杂粮饭团+包子	110
姜汁虾仁+西瓜排骨汤+馒头	112
专题 早餐和爱情有关	114

第七章

活力养生早餐推荐 115

美容早餐	116
豆角火烧+酸奶+西红柿	116
助考早餐	118
土豆蔬菜浓汤+鸡蛋卷饼	118
减肥早餐	120
鱼肉馄饨+莲子百合瘦肉粥	120
减压早餐	122
煎蛋大虾堡+鲜橙汁	122
爽口早餐	124
发面玉米饼+小米粥	124
滋补早餐	126
萝卜羹+黄豆豆浆	126





Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love ...



Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love ...

乐享彩书榜

省时省力 营养早餐

石玉发 ◎ 编著

 中国纺织出版社

目录 Contents

第一章

健康始于早餐····· 9

吃早餐的学问····· 10

中国人的早餐现状····· 10

每天，你吃好早餐了吗····· 10

不吃早餐的影响····· 11

营养早餐原则····· 12

注意粗细搭配····· 12

注意干稀搭配····· 12

注意荤素搭配····· 12

早餐饮食主张····· 13

告别不健康的早餐方式····· 14

一起床就吃早餐····· 14

速食作早餐····· 14

边走边吃早餐····· 14

剩饭剩菜做早餐····· 15

传统早餐····· 15

没有主食····· 15

吃好早餐的金科玉律····· 16

早餐要吃热食护胃气····· 16

早餐营养搭配要全面····· 16

7~8点是最佳早餐时间····· 16

如何吃一顿早餐····· 16

专题 各具特色的早餐文化·· 18

第二章

早餐食材，我有我要求·· 19

中式早餐食材····· 20

大米····· 20

小米····· 20

燕麦····· 20

荞麦····· 21

玉米····· 21

面粉····· 21

高粱····· 22

大麦····· 22

黄豆····· 22

黑豆····· 23

鸡肉····· 23

猪肉····· 23

苹果····· 24

香蕉····· 24

橙子····· 24

生菜····· 25

黄瓜····· 25

胡萝卜····· 25

红薯····· 26

鸡蛋····· 26

牛奶····· 26

西式早餐食材····· 27

牛肉····· 27

奶酪	27
面包	27
汉堡包	28
培根	28
咖啡	28

经典早餐伴侣

蛋白质粉	29
天然类胡萝卜素胶囊	29
蜂蜜	29
螺旋藻	30
维生素C片	30
果蔬纤维素嚼片	30
大蒜素胶囊	30
钙镁片	31
天然维生素E胶囊	31
葡萄籽胶囊	31
蜂胶	31

专题 我国各地著名早餐

第三章

今天，你如何选择早餐··· 33

儿童的营养早餐

营养早餐一：生菜沙拉套餐	34
营养早餐二：香蕉大米粥套餐	36

青少年的营养早餐

营养早餐一：皮蛋瘦肉粥套餐	38
营养早餐二：虾仁绿茶粥套餐	40

中年人的营养早餐

营养早餐一：肉片黄瓜汤套餐	42
营养早餐二：鸡丁炒饭套餐	44

孕妇的营养早餐

营养早餐一：水果莲子羹套餐	46
---------------------	----

营养早餐二：金针豆芽汤套餐

白领人士的营养早餐

营养早餐一：虾皮韭菜粥套餐

营养早餐二：鱼片豆苗汤套餐

体力劳动者的营养早餐

营养早餐一：萝卜炖牛腩套餐

营养早餐二：芦笋山药豆浆套餐

熬夜者的营养早餐

营养早餐一：馒头肉松夹蛋套餐

营养早餐二：生菜肉卷套餐

专题 体质不同，饮食有别



第四章

早餐单品，我的口味我做主..... 63

花样面食 64

辣白菜包 64

绿茶馒头 64

海鲜西兰花炒面 65

牛奶鸡丝汤面 65

米线、米粉 66

鸡腿米线 66

什锦烩米粉 67

营养粥 68

空心菜干贝粥 68

蛭子粥 68

祛火冬瓜粥 69

党参百合粥 69

寿司、饼 70

爱心寿司 70

创意燕麦饼 71

饺子、馄饨 72

芹菜水饺 72

家常馄饨 72

米饭 73

寿喜烧饭 73

香菇炒肉盖饭 73

虾仁肉丁饭 74

松子香肠炒饭 74

手卷饭 75

提子花生饭 75

拌菜 76

凉拌老虎菜 76

果味辣白菜 76

爽口土豆丁 77

凉拌双色花生 77

糕点 78

山楂酥 78

山药桂花糕 78

状元饼 79

五仁大枣糕 79

豆浆 80

黄豆花生豆浆 80

菠菜虾皮豆浆 80

开心果豆浆 81

薏米红绿豆浆 81

鲜汤 82

丝瓜瘦肉汤 82

榨菜肉丝汤 82

海带肉丝汤 83

四神桂圆汤 83

专题 摄取均衡的营养素 84

第五章

每日经典早餐推荐..... 85

周一早餐 86

木瓜西瓜红豆爽+鸡蛋熨西红柿... 86

周二早餐 88

美味果汁+三明治 88

周三早餐 90

菠菜果汁+茶叶蛋+臊子面 90

周四早餐 92

馒头+香蕉雪梨生菜汁+菠菜蟹肉汤... 92



周五早餐	94
杏仁汁+扬州炒饭	94
周六早餐	96
蛋黄酥+冷炆青笋+三色丸子银耳汤	96
周日早餐	98
油条+鲜果椰奶+木耳什锦菜	98
专题 享受生活,从早餐开始	100

第六章

幸福快乐家庭的早餐推荐 101

一人黄金早餐推荐	102
奶香麦片粥+酿西红柿	102
鱼香烘蛋+蔬菜面包粥	104
二人快乐早餐推荐	106
鸡肉玉米汤+菜花炒蛋	106

西红柿牛肉面+煎香蕉	108
三人幸福早餐推荐	110
低脂三色蔬菜棒+香烤五谷杂粮饭团+包子	110
姜汁虾仁+西瓜排骨汤+馒头	112
专题 早餐和爱情有关	114

第七章

活力养生早餐推荐 115

美容早餐	116
豆角火烧+酸奶+西红柿	116
助考早餐	118
土豆蔬菜浓汤+鸡蛋卷饼	118
减肥早餐	120
鱼肉馄饨+莲子百合瘦肉粥	120
减压早餐	122
煎蛋大虾堡+鲜橙汁	122
爽口早餐	124
发面玉米饼+小米粥	124
滋补早餐	126
萝卜羹+黄豆豆浆	126



轻松搞定 营养早餐没问题



早餐的诸多重要性让它成为一日三餐中的重头戏，然而步履匆匆、生活节奏快的现代人在早餐的烹饪上几乎无暇花费太多时间。其实，每天只要挤出一定时间，就可以为自己及家人做出一份丰盛、可口、营养丰富的早餐。



本书中的每份早餐都是由大厨们精选的健康早餐，都经过专家严格审订，完全合乎人体营养摄入的需要，而且都是可以在早上不需花费太多时间就能做出的早餐种类。饼、粥、饭、面、粉、汤羹……品种多样，中西口味搭配合理，营养丰富均衡，可以满足儿童、青少年、孕妇、中年人、老人等各个人群的需要。

为你自己的身体着想，不妨试着做上一份营养早餐吧。

第一章 健康始于早餐

在紧张的现代生活节奏中，人们好好地享受早餐，似乎成了一件奢侈的事情。其实不然，在阳光明媚的早上，早起一会儿，为自己和家人准备好营养美味的早餐，然后大家围坐在一起边吃边聊，吃完后上班的去上班，上学的去上学，这是何等惬意啊！一日之计在于晨，优质的早餐可以使每一天都有个好的开始，现在就动手调整你的早餐计划吧！



吃早餐的学问



早餐在一日三餐中有举足轻重的地位，而不少人常常是被闹钟叫醒后，挣扎了一二十分钟后才揉着红肿的眼睛从床上爬起来，不吃早餐就匆匆上了早班车，或者就在灰尘和汽车尾气中吃一些路边买来的油条、煎饼……早上，人的身体消耗了一夜的能量，必须补充新的能量。吃早餐是门学问，每个人都需要好好学。



中国人的早餐现状

据调查，有接近1/5的中国人早上没有规律吃早餐的习惯，其中以中小学生和年轻上班族为主。中国人的早餐现状令人堪忧，主要体现在：



大多数人都有不吃早餐的理由。因为生活节奏快，大多数人都把没时间、要睡懒觉当成不吃早餐的理由，而且他们认为虽然没吃早餐，完全可以在午餐或晚餐中弥补。这样的想法是不可取的。



半数人早餐结构不合理。有的人虽然吃早餐，但是效果并不理想，原因便是早餐结构不合理：食物品种搭配不当、烹饪方法不合适、营养不均衡等。



每天，你吃好早餐了吗

现代生活的高强度、快节奏使不少人越来越疏于打理自己的早餐，要么在路边小摊花几块钱解决了事，要么干脆不吃，这些都是不好的生活习惯。

早餐是否吃好关系到全天精力的好坏，对身体健康影响也很大。许多人由于贪睡，往往醒来后发现上班时间已到，于是来不及吃早餐，便匆匆赶着去上班。即使是吃早餐，也只是马马虎虎应付了事，很难达到营养摄取标准。

上班族普遍起得较早，若是不吃早餐或者早餐营养不好，饿着肚子工作，不仅会影响整个上午的工作状态，长期如此还会影响整个身体的健康。在这种情况下，不但会终日感到无精打采，影响工作，而且很容易患上便秘。

还有一些女性朋友错误地认为，不吃早餐可防止发胖，从而达到减肥，结果却适得其反。



早餐，这对上班族每天为了赶时间，不能好好吃，这对身体健康非常不利。