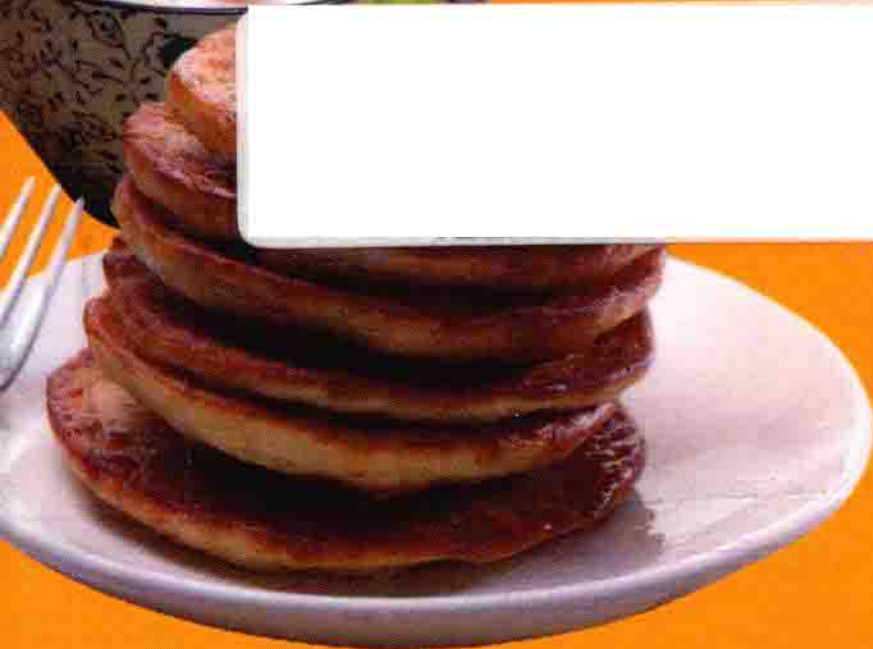


快手早餐

邢伟 双福
等编著

轻享美味时光



55套中西式早餐组合
1个月都吃不重样

快速制作营养早餐
省时健康又美味

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

快手 早餐



邢伟 双福
等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书以营养全面为基础，以快速省时为准则，推出了55套早餐组合，1个月每天都能不重样！中式早餐组合、西式早餐组合都有，供您根据生活习惯、口味爱好随意挑选，为自己、为家人快速制作营养早餐。

书中特别设置加速巧招贴，帮助您在时间紧张的早晨，轻松做出满足健康与口味需求的完美早餐。书后的食材分类速查目录，一目了然，想吃什么随意选。

图书在版编目（CIP）数据

快手早餐 / 邢伟，双福等编著. — 北京：化学工业出版社，2015.5
ISBN 978-7-122-23395-0

I. ①快… II. ①邢… ②双… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第058131号

责任编辑：李 娜 丰 华 沈成涛 装帧设计：八度出版服务机构
责任校对：程晓彤

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：北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/64 印张3½ 字数200千字

2015年6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：29.80元

版权所有 违者必究



CONTENTS

目录



Part 1

黄金中式早餐组合

中式黄金早餐

组合的法则 /2

酒酿南瓜小圆子 /4

鲜虾蒸蛋 /6

糖拌番茄 /8

鸡丝炒面 /10

娃娃菜木耳

鸡蛋汤 /12

玉米粉红薯粥 /14

姜末脆藕片 /16

玉米烙 /18

牛奶燕麦蔬菜粥 /20

南瓜小米粥 /22

清拌土豆丝 /24

美味紫薯饼 /26

玉米羹 /28

柠檬苹果汁 /30

南瓜疙瘩汤 /32

芥末油拌茼蒿 /34

孜然馒头片 /36

番茄鸡蛋汤 /38

奶香饼 /40

玫瑰养颜粥 /42





CONTENTS 目录

紫薯麻圆 /44

香梨牛奶麦片粥 /46

紫菜虾皮小馄饨 /48

白灼娃娃菜 /50

香脆黄瓜饼 /52

百合雪梨银耳汤 /54

南瓜饼 /56

麻酱拌番茄 /58

蛋皮小馄饨 /60

番茄肉酱拌面 /62

鲜肉馄饨 /64

米饭鸡蛋饼 /66

玉米土豆蛋花汤 /68

菠菜木耳粥 /70

酸甜辣三丝 /72

五香萝卜皮 /74

生滚鸡肉粥 /76

洋葱拌番茄 /78

山药枸杞养颜粥 /80

美味土豆饼 /82

虾仁拌菠菜 /84

扬州炒饭 /86

烩饼 /88





CONTENTS 目 录

芝麻胡萝卜丝 /90

三宝玉米饼 /92

韭菜豆渣饼 /94

咸蛋黄玉米粒 /96

美味红薯饼 /98

菠菜苹果汁 /100

玉米汁 /102

蛋香馒头片 /104

鸡蛋饼 /106

番茄鸡蛋疙瘩汤 /108

胡萝卜丝鸡蛋饼 /110

Part 2 美味西式早餐组合

西式黄金早餐

组合的法则 /114

烤牛肉卷饼 /116

牛奶蔬菜汤 /118

多宝沙拉 /120

煎香蕉 /122

烤吐司 /124

传统西式煎饼 /126

煎三文鱼沙拉 /128





CONTENTS

目录

苏子叶煎蛋饼 /130

培根金针菇卷 /132

苹果酸奶汁 /134

西式炸土豆饼 /136

土豆泥 /138

培根芝士烤肠 /140

香蕉松饼 /142

香煎鸡柳 /144

红枣酸奶 /146

什锦蔬菜沙拉 /148

自制营养鸡肉卷 /150

酸奶红薯泥 /152

鱿鱼三明治 /154

奶油番茄汤 /156

培根炒蛋三明治 /158

黑椒鸡肉饼 /160

南瓜火腿羹 /162

葱香蛋包饭 /164

味噌汤 /166

西式烤鸡翅 /168

火腿西多士 /170

蜂蜜柠檬绿茶 /172

火腿番茄三明治 /174

低脂水果沙拉 /176

墨西哥鸡肉卷饼 /178





CONTENTS

目 录

酸奶鸡蛋

培根三明治 /180

香肠沙拉 /182

烤起司培根土豆 /184

时蔬沙拉 /186

木瓜牛奶 /188

咖喱蛋包饭 /190

芝麻蜂蜜鸡腿 /192

煎蛋 /194

生菜小番茄沙拉 /196

葱油浸面包 /198

奶油蘑菇汤 /200

煎吐司 /202

胡萝卜浓汤 /204

鳗鱼炒饭 /206

意大利杂菌面 /208

可丽饼 /210

西式炸鸡腿 /212

食材分类速查目录

/214



Part 1

黄金中式早餐组合



中式黄金 早餐组合的法则

营养学家指出，早餐可提供人体一天需要能量的30%，是一天工作的基础。早餐前最好摄入至少500毫升水，这样既可帮助消化，又可为身体补充水分，排除废物，降低血液黏稠度。一顿营养充足、搭配科学的早餐必须遵循一定的法则。

1. 要有富含碳水化合物的食物，如面包、米粥等。

2. 要包括富含蛋白质的动物性食物，如肉类、鸡蛋等。

3. 最好包括富含植物蛋白质和矿物质的食物，如牛奶和豆制品等。

4. 要想早餐达到完美，最好要有富含纤维和维生素的食物，如新鲜的水果和蔬菜等，不可太多，但不可省略。



► 重点提示

早餐食物不宜过凉，以免降低肠胃的消化能力。

► 除了要遵循这些营养的法则，还要注意以下四个方面。

一要高营养素密度，体积小而营养素含量高。

二要美味可口，激发早餐本来不太强烈的食欲。

三要有高饱腹感，不至于到了 10 点就感觉饥饿。

四要方便快捷，15 分钟之内就能吃到嘴里……

看到这里不要觉得难以达到，高品质的早餐是需要合理搭配的，这一章我们为你推荐了营养丰富的黄金中式早餐，赶紧来学一下吧！



酒酿南瓜小圆子

12 min
Breakfast

酒酿南瓜小圆子

+

鲜虾蒸蛋

+

糖拌番茄

原料

南瓜100克，小圆子5克，酒酿适量。



做法



- ① 南瓜洗净，去皮瓢，切丁。
- ② 锅中放入酒酿、水、南瓜丁，烧开至闻不到酒味。
- ③ 放入小圆子，煮到浮起即可。



加速巧招贴

可以根据喜好加点冰糖、白糖、干桂花之类的；煮酒酿和小圆子的时候，将鲜虾蒸蛋做好，能节省8分钟。
注：早晨开车上班的人慎食。

鲜虾蒸蛋



原料

鸡蛋2个，鲜虾100克，
盐、香油各适量。



做法



1



2



3

- ① 鸡蛋打散成鸡蛋液；鲜虾取虾仁，也可直接用虾仁，挑去虾线，洗净，切碎。
- ② 将虾仁碎、盐放入鸡蛋液中，朝同一个方向边加温水边搅拌。
- ③ 盖上保鲜膜，放入微波炉中高火转4分钟，取出，淋上香油即可。



加速巧招贴

鸡蛋液中一定要加温水搅拌，这样既能缩短蒸蛋的时间，还能保持蒸蛋的嫩度

糖拌番茄



原料

番茄1个，白糖适量。



做法



- ① 番茄洗净去蒂，切小块。
- ② 番茄块放入盘中。
- ③ 在番茄块中加入白糖腌一会儿即可。



加速巧招贴

煮小圆子和蒸蛋的时候拌番茄，能够节省4分钟。也可以将糖拌番茄冰镇后再食用。