

权威营养专家给中国居民的早餐营养搭配方案

10分钟 全家营养 早餐

每天只要 10 分钟，确保健康一家人

养生堂专家组 主编



早上起不来？早餐不知做什么？不懂早餐营养搭配？

“10 分钟全家营养早餐”行动，爱自己，爱家人，从做早餐开始

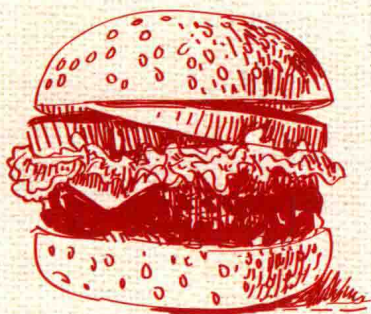
本书提供 259 种中西精选营养菜点，365 天不重样的品质早餐



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

10分钟 全家营养 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

图书在版编目 (CIP) 数据

10分钟全家营养早餐 / 养生堂专家组主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5184-0034-8

I. ① 1… II. ① 养… III. ① 保健—食谱
IV. ① TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第256829号

责任编辑: 王巧丽 郭亚维

策划编辑: 王巧丽 责任终审: 劳国强

封面设计: 丫丫书装·张亚群

版式设计: 方方设计 责任校对: 晋洁

责任监印: 马金路

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: 2015年2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 978-7-5184-0034-8 定价: 35.00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

140621S1X101ZBW

目录

Contents



第一章 中式田园风早餐

中式早餐怎么吃 一周采买食材清单

周一早餐

西葫芦蛋饼 /15

芹菜拌豆干 /15

周二早餐

家常面片汤 /17

腐竹拌双丝 /17

周三早餐

五色粥 /19

奶香玉米饼 /19

凉拌豇豆 /19

周四早餐

黄豆海带棒骨汤 /21

芹菜拌花生仁 /21

周五早餐

红薯粥 /23

西芹虾仁 /23

周六早餐

豆豉肉末炒饭 /25

虾皮紫菜蛋汤 /25

凉拌苦瓜 /26

青椒炒鸡蛋 /26

周日早餐

拌海带丝 /28

苦瓜豆腐汤 /28

五香蚕豆 /29

韭菜合子 /29

梅子山药 /30



第二章 西式营养早餐

西式早餐怎么吃 一周采买食材清单

周一早餐

时蔬甜虾沙拉 /35

牛肉酸瓜卷 /35

周二早餐

法式三明治 /37

煎鸡蛋 /37

柠檬蜂蜜水 /37

周三早餐

汉堡包 /39

南瓜羹 /39

水果沙拉 /39

周四早餐

蒜香烤面包 /41

时蔬三文鱼沙拉 /41



周五早餐

奶香咸味吐司 /43

芥蓝沙拉 /43

鲜虾炒蛋 /43

周六早餐

虾乳酪意粉 /45

香煎火腿芦笋卷 /45

香蒜面包汤 /46

大杏仁蔬菜沙拉 /46

周日早餐

土豆沙拉 /48

柠香煎三文鱼 /48

魔鬼蛋 /49

清炒甜豆 /49

橙子菠萝汁 /50



第三章 特殊人群早餐

家有老人的早餐

老年人的早餐怎么吃

老年人早餐食谱推荐

南瓜板栗粥 /53

枸杞拌蚕豆 /53

双豆百合粥 /54

甜椒海带丝 /54

紫薯银耳白果羹 /55

油盐拌豆腐 /55

香菜拌松花蛋 /56

奶香麦片粥 /56

青椒炒豆腐皮 /57

南瓜小米粥 /57

套餐1:

清炒三丝 /59

绿豆红枣粥 /59

套餐2:

拌双耳 /61

番茄疙瘩汤 /61

套餐3:

咸蛋香粥 /63

萝卜缨炒小豆腐 /63



家有孕妈妈的早餐

孕妈妈的早餐怎么吃

孕妈妈早餐食谱推荐

枸杞山药粥 /65

青红椒笋丝 /65

皮蛋豆腐 /66

香橙拌苦瓜 /66

凉拌素什锦 /67

红枣花生粥 /67

花生仁拌肚丁 /68

海鲜粥 /68

糖醋鸡蛋 /69

甜酒芸豆 /69

套餐1:

鸡蛋阿胶粥 /71

小炒米线 /71

套餐2:

煎饺 /73

菠菜猪血汤 /73

麻酱四季豆 /73

套餐3:

凉拌金针菇 /75

蚝油生菜 /75

香蕉红枣玉米羹 /75



家有儿童的早餐

儿童的早餐怎么吃

儿童早餐食谱推荐

三文鱼肉粥 /77

胡萝卜肉末饼 /77

鸡蛋黄瓜面片汤 /78

鲜虾寿司 /78

紫薯粥 /79

虾末菜花泥 /79

开心果沙拉 /80

山楂海带丝 /80

猪肝二米粥 /81

菠菜鸡肝面 /81

核桃鲑鱼沙拉 /82

鸡蛋豆腐汤 /82

套餐1:

鳕鱼粥 /84

猪肝鸡蛋羹 /84

虾仁炒豌豆 /85

番茄沙拉 /85

套餐2:

胡萝卜软饼 /87

虾仁油菜粥 /87

草莓水果酸奶杯 /87

套餐3:

火腿寿司 /89

鸡肉沙拉 /89

家有考生的早餐

考生的早餐怎么吃

考生早餐食谱推荐

什锦鸡丝粥 /91

丝瓜虾米蛋汤 /91

肉丝炒乌冬面 /92

四色烫饭 /92

香甜黄瓜玉米粒 /93

鸡蛋灌饼 /93

南瓜麦片粥 /94

香煎西葫芦 /94

套餐1:

超能量三明治 /96

鸡丝汤面 /96

套餐2:

山药虾仁粥 /98

抹面包片 /98

糖醋黄瓜片 /98

套餐3:



红烧牛肉面 /100
咸鸭蛋拌豆腐 /100

家有“三高”人的早餐

“三高”人的早餐怎么吃

“三高”人早餐食谱推荐

葱拌豆 /102
炆拌三丝 /102
红翠拌菜 /103
梅味番茄 /103
蒜泥茄子 /104
小米红薯粥 /104
银耳鹌鹑蛋 /105
芹菜叶粉丝汤 /105
藕拌黄花菜 /106
排骨汤面 /106

套餐1:

山药炒皮蛋 /108
白萝卜菜团子 /108

套餐2:

果脯冬瓜 /110
香菇鸡肉粥 /110

套餐3:

雪菜豆腐 /112
青菜烫饭 /112

家有糖尿病患者的早餐

糖尿病患者的早餐怎么吃

糖尿病患者早餐食谱推荐

西洋参红枣粥 /114
核桃仁拌芹菜 /114
五谷黑白粥 /115
凉拌莴笋丝 /115
紫菜拌白菜心 /116
鸡蛋炒苦瓜 /116
西蓝花炒蟹味菇 /117
虾仁豆腐 /117



山药薏米红枣粥 /118

山药炒甜椒 /118

紫米馒头 /119

枸杞南瓜饭 /119

套餐1:

蒜蒸丝瓜 /121
胡萝卜炒里脊 /121

套餐2:

青椒豆腐丝 /123
山楂银耳粥 /123
韭菜炒豆芽 /124

套餐3:

西米甜瓜粥 /126
尖椒炒鸡蛋 /126
海米拌菠菜 /126

家有瘦身者的早餐

瘦身者的早餐怎么吃

瘦身者早餐食谱推荐

酸奶麦片 /128
冰糖蒸香蕉 /128
豆芽香芹 /129
芹菜炒腐竹 /129
魔芋南瓜汤 /130
香辣黄瓜花生沙拉 /130
丝瓜鸡肉粥 /131

泡菜饼 /131

黑木耳红枣粥 /132

苦瓜炒三菇 /132

番茄西米粥 /133

套餐1:

萝卜丝汤 /135
蛋炒饭 /135

套餐2:

紫甘蓝粥 /137
香辣黄瓜 /137



套餐3:

西芹苹果汁 /139

鲜虾芦笋沙拉 /139

家有素食人群的早餐

素食人群的早餐怎么吃

素食人群早餐食谱推荐

家常炒饼 /141

杏仁拌三丁 /141

红油香菇腐竹丝 /142

清炒菜花 /142

燕麦南瓜粥 /143

白菜心拌豆腐丝 /143

炒豆腐干五丁 /144



红豆红薯粥 /144

重庆小拌面 /145

蒜蓉菜心 /145

套餐1:

冰糖红枣粥 /147

赛香瓜 /147

套餐2:

薯丁炒玉米 /149

绿豆芽拌蛋皮丝 /149

套餐3:

松仁燕麦粥 /151

葱爆黑木耳 /151

生菜豆腐汤 /152



第四章 家庭四季营养早餐

春季排毒早餐

春季排毒早餐怎么吃

一周采买食材清单

周一早餐

菠菜鸡蛋小米粥 /157

草莓拌黄瓜 /157

周二早餐

萝卜干炒饭 /159

薏仁红豆鸡汤 /159

周三早餐

糯米麦粥 /161

生菜肉卷 /161

周四早餐

韭菜糊饼 /163

凉拌萝卜缨 /163

周五早餐

杂菌炒丝瓜 /165

荞麦蛋汤面 /165

周六早餐

- 五香鸡翅 /167
- 凉拌芹菜叶 /167
- 鸭血豆腐汤 /167
- 豆干辣炒双韭 /168
- 家常肉丝炒面 /168

周日早餐

- 葱油拌面 /170
- 蔬菜豆皮卷 /170
- 木耳香葱爆河虾 /171
- 白菜粉丝豆腐汤 /171

夏季消暑早餐

夏季消暑早餐怎么吃

一周采买食材清单

周一早餐

- 小米绿豆粥 /175
- 清炒苋菜 /175
- 虾片黄瓜 /175

周二早餐 /176

- 猪肝拌黄瓜 /177
- 子姜炒脆藕 /177

周三早餐

- 香菇疙瘩汤 /179
- 凉拌番茄 /179

周四早餐

- 果珍脆藕 /181
- 玉米煎饼 /181

周五早餐

- 白菜烧三菇 /183
- 大麦土豆汤 /183

周六早餐

- 陈皮海带粥 /185
- 酸辣苦瓜片 /185



周日早餐

- 豆腐芹菜粥 /187
- 茭白炒鸡蛋 /187

秋季去燥早餐

秋季去燥早餐怎么吃

一周采买食材清单

周一早餐

- 黑芝麻汤圆 /191
- 玉米沙拉 /191
- 萝卜黑木耳炒韭菜 /191

周二早餐

- 牛奶黑芝麻粥 /193
- 蜜汁红薯 /193
- 话梅橙汁浸草虾 /193

周三早餐

- 担担面 /195
- 冰镇马蹄银耳羹 /195

周四早餐

- 花菇肉片汤 /197
- 罗汉素烩饭 /197

周五早餐

- 红薯小窝头 /199
- 南瓜百合粥 /199
- 鲜虾蛋沙拉 /199

周六早餐

- 雪菜冬笋豆腐汤 /201
- 腌西兰花 /201
- 麻酱饼 /202

胡萝卜炒猪肝 /202

周日早餐

- 菜窝头 /204
- 板栗核桃粥 /204
- 雪菜炒黄豆 /205
- 双椒拌海带 /205



冬季养生早餐

冬季养生早餐怎么吃

一周采买食材清单

周一早餐

鸡丝汤面卧鸡蛋 /209

菠菜拌黑木耳 /209

周二早餐

煎饼果子 /211

胡萝卜牛肉粥 /211

周三早餐

白萝卜枸杞排骨汤 /213

蒸红薯 /213

凉拌老虎菜 /213

周四早餐

姜汁腐竹炖蛋 /215



凉拌胡萝卜丝 /215

周五早餐

牛腩汤面 /217

清炒茼蒿 /217

周六早餐

香菇鸡丝面 /219

番茄炒鸡蛋 /219

洋葱牛肉炒饭 /220

香卤猪肚 /220

周日早餐

锅贴 /222

金钩芹菜 /222

芝麻拌菠菜 /223

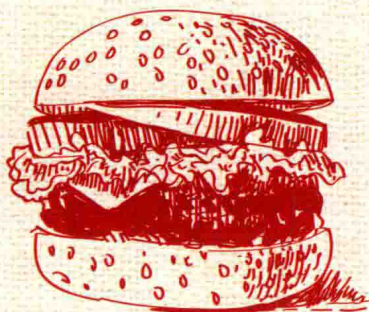
玉米糝粥 /223

生滚鱼片粥 /224



10分钟 全家营养 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

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

10分钟全家营养早餐 / 养生堂专家组主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5184-0034-8

I. ① 1… II. ① 养… III. ① 保健—食谱
IV. ① TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第256829号

责任编辑: 王巧丽 郭亚维

策划编辑: 王巧丽 责任终审: 劳国强

封面设计: 丫丫书装·张亚群

版式设计: 方方设计 责任校对: 晋洁

责任监印: 马金路

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: 2015年2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 978-7-5184-0034-8 定价: 35.00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

140621S1X101ZBW

前言

Preface

早餐的重要性人人皆知，只不过现代人由于忙碌，总找各种理由，不能静下心来为自己亲手做一顿营养又丰盛的早餐。其实，只要有一颗关爱自己、关爱家人的心，只要掌握方法，合理搭配，快速做好一顿美味又营养的早饭并不难。

本书主打“10分钟”理念，为读者推荐数百道快速又营养的早餐，并推荐相应的配餐。本书分为中式田园风早餐、西式营养早餐、特殊人群的早餐，还根据不同人群（三高患者、老人、孕妇、孩子、素食者、瘦身者等）分别制定了切合读者身体特点和需求的早餐计划。此外，还有适合各个季节食用的营养早餐。本书的宗旨是让早餐吃得营养又科学。

本书内容详细，实用性、操作性非常强，不仅对食材的购买、清洗到准备过程都进行了详细的介绍，还按照时间顺序，从周一到周日每天推荐一套早餐，读者朋友可以根据自己的需要进行搭配、组合，每天变着花样吃早餐；特殊人群的早餐还针对不同群体的读者推荐了更适合身体需要和营养需求的早餐。

书中的食材在菜市场或超市都很容易买到。

- ◆所选主料清洗极其容易。
- ◆配料超简单，大部分菜只用油、盐就能搞定。
- ◆不需要刀工、不考验厨艺。
- ◆厨具一点儿不复杂，普通电锅、炒锅就能做出绝佳美味。
- ◆每份早餐平均只需10分钟左右就能搞定，早上起床后准备也完全来得及！
- ◆大多数菜，三步就搞定！

花样百出、美味诱人的早餐，只用10分钟、三小步就完成！现在就做份美味早餐，开始照顾自己和家人吧！

目录 Contents



第一章 中式田园风早餐

中式早餐怎么吃 一周采买食材清单

周一早餐

西葫芦蛋饼 /15

芹菜拌豆干 /15

周二早餐

家常面片汤 /17

腐竹拌双丝 /17

周三早餐

五色粥 /19

奶香玉米饼 /19

凉拌豇豆 /19

周四早餐

黄豆海带棒骨汤 /21

芹菜拌花生仁 /21

周五早餐

红薯粥 /23

西芹虾仁 /23

周六早餐

豆豉肉末炒饭 /25

虾皮紫菜蛋汤 /25

凉拌苦瓜 /26

青椒炒鸡蛋 /26

周日早餐

拌海带丝 /28

苦瓜豆腐汤 /28

五香蚕豆 /29

韭菜合子 /29

梅子山药 /30



第二章 西式营养早餐

西式早餐怎么吃 一周采买食材清单

周一早餐

时蔬甜虾沙拉 /35

牛肉酸瓜卷 /35

周二早餐

法式三明治 /37

煎鸡蛋 /37

柠檬蜂蜜水 /37

周三早餐

汉堡包 /39

南瓜羹 /39

水果沙拉 /39

周四早餐

蒜香烤面包 /41

时蔬三文鱼沙拉 /41



周五早餐

奶香咸味吐司 /43

芥蓝沙拉 /43

鲜虾炒蛋 /43

周六早餐

虾乳酪意粉 /45

香煎火腿芦笋卷 /45

香蒜面包汤 /46

大杏仁蔬菜沙拉 /46

周日早餐

土豆沙拉 /48

柠香煎三文鱼 /48

魔鬼蛋 /49

清炒甜豆 /49

橙子菠萝汁 /50



第三章 特殊人群早餐

家有老人的早餐

老年人的早餐怎么吃

老年人早餐食谱推荐

南瓜板栗粥 /53

枸杞拌蚕豆 /53

双豆百合粥 /54

甜椒海带丝 /54

紫薯银耳白果羹 /55

油盐拌豆腐 /55

香菜拌松花蛋 /56

奶香麦片粥 /56

青椒炒豆腐皮 /57

南瓜小米粥 /57

套餐1:

清炒三丝 /59

绿豆红枣粥 /59

套餐2:

拌双耳 /61

番茄疙瘩汤 /61

套餐3:

咸蛋香粥 /63

萝卜缨炒小豆腐 /63



家有孕妈妈的早餐

孕妈妈的早餐怎么吃

孕妈妈早餐食谱推荐

枸杞山药粥 /65

青红椒笋丝 /65

皮蛋豆腐 /66

香橙拌苦瓜 /66

凉拌素什锦 /67

红枣花生粥 /67

花生仁拌肚丁 /68

海鲜粥 /68

糖醋鸡蛋 /69

甜酒芸豆 /69

套餐1:

鸡蛋阿胶粥 /71

小炒米线 /71

套餐2:

煎饺 /73

菠菜猪血汤 /73

麻酱四季豆 /73

套餐3:

凉拌金针菇 /75

蚝油生菜 /75

香蕉红枣玉米羹 /75



家有儿童的早餐

儿童的早餐怎么吃

儿童早餐食谱推荐

三文鱼肉粥 /77

胡萝卜肉末饼 /77

鸡蛋黄瓜面片汤 /78

鲜虾寿司 /78

紫薯粥 /79

虾末菜花泥 /79

开心果沙拉 /80

山楂海带丝 /80

猪肝二米粥 /81

菠菜鸡肝面 /81

核桃鲑鱼沙拉 /82

鸡蛋豆腐汤 /82

套餐1:

鳕鱼粥 /84

猪肝鸡蛋羹 /84

虾仁炒豌豆 /85

番茄沙拉 /85

套餐2:

胡萝卜软饼 /87

虾仁油菜粥 /87

草莓水果酸奶杯 /87

套餐3:

火腿寿司 /89

鸡肉沙拉 /89

家有考生的早餐

考生的早餐怎么吃

考生早餐食谱推荐

什锦鸡丝粥 /91

丝瓜虾米蛋汤 /91

肉丝炒乌冬面 /92

四色烫饭 /92

香甜黄瓜玉米粒 /93

鸡蛋灌饼 /93

南瓜麦片粥 /94

香煎西葫芦 /94

套餐1:

超能量三明治 /96

鸡丝汤面 /96

套餐2:

山药虾仁粥 /98

抹面包片 /98

糖醋黄瓜片 /98

套餐3:



红烧牛肉面 /100
咸鸭蛋拌豆腐 /100

家有“三高”人的早餐

“三高”人的早餐怎么吃

“三高”人早餐食谱推荐

葱拌豆 /102
炆拌三丝 /102
红翠拌菜 /103
梅味番茄 /103
蒜泥茄子 /104
小米红薯粥 /104
银耳鹌鹑蛋 /105
芹菜叶粉丝汤 /105
藕拌黄花菜 /106
排骨汤面 /106

套餐1:

山药炒皮蛋 /108
白萝卜菜团子 /108

套餐2:

果脯冬瓜 /110
香菇鸡肉粥 /110

套餐3:

雪菜豆腐 /112
青菜烫饭 /112

家有糖尿病患者的早餐

糖尿病患者的早餐怎么吃

糖尿病患者早餐食谱推荐

西洋参红枣粥 /114
核桃仁拌芹菜 /114
五谷黑白粥 /115
凉拌莴笋丝 /115
紫菜拌白菜心 /116
鸡蛋炒苦瓜 /116
西蓝花炒蟹味菇 /117
虾仁豆腐 /117



山药薏米红枣粥 /118

山药炒甜椒 /118

紫米馒头 /119

枸杞南瓜饭 /119

套餐1:

蒜蒸丝瓜 /121
胡萝卜炒里脊 /121

套餐2:

青椒豆腐丝 /123
山楂银耳粥 /123
韭菜炒豆芽 /124

套餐3:

西米甜瓜粥 /126
尖椒炒鸡蛋 /126
海米拌菠菜 /126

家有瘦身者的早餐

瘦身者的早餐怎么吃

瘦身者早餐食谱推荐

酸奶麦片 /128
冰糖蒸香蕉 /128
豆芽香芹 /129
芹菜炒腐竹 /129
魔芋南瓜汤 /130
香辣黄瓜花生沙拉 /130
丝瓜鸡肉粥 /131

泡菜饼 /131

黑木耳红枣粥 /132

苦瓜炒三菇 /132

番茄西米粥 /133

套餐1:

萝卜丝汤 /135
蛋炒饭 /135

套餐2:

紫甘蓝粥 /137
香辣黄瓜 /137

