



贺师傅

天天美食

厨房男女下厨最佳宝典

全世界99%吃货都想

全国首创

傻瓜式

菜谱书

赵立广◎著

幸福营养早餐



不用换算克数
大勺小勺调味做菜



★ 卷饼

★ 包子·汉堡

★ 面·饭·粥·果汁

译林出版社

贺师傅天天美食 幸福营养早餐



赵立广◎著



图书在版编目(CIP)数据

幸福营养早餐 / 赵立广著. — 南京: 译林出版社, 2015.1
(贺师傅天天美食系列)
ISBN 978-7-5447-5182-7

I. ①幸… II. ①赵… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 288380 号

书 名 幸福营养早餐
作 者 赵立广
责任编辑 王振华
特约编辑 梁永雪
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 8
字 数 36千字
版 次 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-5182-7
定 价 25.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



o n t e n t s 目录

营养师推荐的 营养早餐

- 03 提供能量早餐
- 04 鸡蛋羹
- 05 南瓜馒头
- 06 黑豆豆浆
- 07 保持专注早餐
- 08 焗烤牛肉
- 09 时蔬糙米烩饭
- 10 紫菜蛋花汤
- 11 提高效率早餐
- 12 煎蛋
- 13 蛋香沙拉酱三明治
- 14 枸杞燕麦粥
- 15 补充体力早餐
- 16 焦糖奶茶
- 17 全麦面包
- 18 法式洋葱汤
- 19 轻松舒活早餐

- 20 皮蛋瘦肉粥
- 21 葱油饼
- 22 西红柿鲜橙果汁
- 23 低脂低卡早餐
- 24 寿司
- 25 金枪鱼沙拉
- 26 五香卤蛋



中国最受欢迎的 早餐

- 29 酥脆油条
- 30 原味豆浆
- 31 煎饼馃子
- 32 豆腐脑
- 33 鸡蛋灌饼
- 34 榨菜肉丝汤
- 35 韭菜合子
- 36 红枣小米粥
- 37 酱肉大包
- 38 西红柿鸡蛋汤
- 39 水晶虾饺
- 40 荷叶莲子粥
- 41 小笼包
- 42 鸭血粉丝汤
- 43 水煎包
- 44 青菜鸡肉粥
- 45 饭团
- 46 日式味噌汤



o n t e n t s 目录

营养师推荐的 营养早餐

- 03 提供能量早餐
- 04 鸡蛋羹
- 05 南瓜馒头
- 06 黑豆豆浆
- 07 保持专注早餐
- 08 焗烤牛肉
- 09 时蔬糙米烩饭
- 10 紫菜蛋花汤
- 11 提高效率早餐
- 12 煎蛋
- 13 蛋香沙拉酱三明治
- 14 枸杞燕麦粥
- 15 补充体力早餐
- 16 焦糖奶茶
- 17 全麦面包
- 18 法式洋葱汤
- 19 轻松舒活早餐

- 20 皮蛋瘦肉粥
- 21 葱油饼
- 22 西红柿鲜橙果汁
- 23 低脂低卡早餐
- 24 寿司
- 25 金枪鱼沙拉
- 26 五香卤蛋



中国最受欢迎的 早餐

- 29 酥脆油条
- 30 原味豆浆
- 31 煎饼馃子
- 32 豆腐脑
- 33 鸡蛋灌饼
- 34 榨菜肉丝汤
- 35 韭菜合子
- 36 红枣小米粥
- 37 酱肉大包
- 38 西红柿鸡蛋汤
- 39 水晶虾饺
- 40 荷叶莲子粥
- 41 小笼包
- 42 鸭血粉丝汤
- 43 水煎包
- 44 青菜鸡肉粥
- 45 饭团
- 46 日式味噌汤

开水煮粥
不会糊锅且
易熟

枸杞燕麦粥





营养师推荐

提供能量早餐

香蕉 + 鸡蛋羹 + 南瓜馒头 + 黑豆豆浆

早餐必须要能为身体提供足够的能量，因此一份营养全面的早餐应具备谷物能量、蛋白质、植物纤维和足够的水分。早餐更适合清淡的食物，所以适宜食用豆蛋、鱼类等蛋白质丰富的食物，并不适合摄入过多肉类。

另外，补充能量的谷类食物和补充水分的汤水、豆浆等食物也不可缺少。足够的谷类食物可以被人体转化为葡萄糖，供给上午所需的能量，使人精力充沛。



香蕉中含有大量天然的糖分，清晨食用香蕉可使身体迅速吸收糖分，为身体提供能量。香蕉还含有丰富的植物纤维、维生素 B₆ 和钾元素，对于调节身体血糖水平、促进人体排便具有良好的作用。



鸡蛋羹

初级难度 20 分钟 2 人份

材料 鸡蛋 4 个、温水 1.5 碗、鲜香菇 2 朵、火腿 1 块、虾仁、香葱末各适量

调料 盐 1 小勺、蒸鱼豉油 1 大勺、香油 1 小勺

制作方法

蛋液与水的最佳比例为 1:1.5

覆盖保鲜膜可避免蒸出的蛋羹光滑，散洞是为了让蛋液中的水分能顺利蒸发



1



2



3

鸡蛋洗净，将鸡蛋液磕入碗中，加 1 小勺盐，倒入 1 碗半 40℃ 温水，搅拌均匀。

将蛋液滤入碗中，滤去泡沫；覆盖保鲜膜，用牙签在保鲜膜上戳出小洞。

鲜香菇洗净、在顶部划出十字；火腿切丁；虾仁洗净，备用。



4



5



6



蒸锅中加水，大火煮沸，放入蛋液，加盖，转小火蒸 7~8 分钟，蒸至蛋液略凝固。

然后打开锅盖，去除保鲜膜，鸡蛋羹中放入香菇、火腿丁、虾仁，加盖，大火蒸 2~3 分钟。

关火后，焖 5 分钟后，撒上香葱末，淋上蒸鱼豉油和香油，即成。



南瓜馒头

🍳 中级难度 ⌚ 40 分钟 🥣

材料 小金瓜 1 块 (约 180g)、酵母 0.5 小勺、30℃ 温水半碗 (约 150g)、中筋面粉 1 碗 (约 350g)、老面 1 块 (约 100g)

调料 奶粉 2 大勺、糖 2 大勺、盐 1/8 小勺

🍴 制作方法



1 南瓜去皮,裹上保鲜膜蒸熟,压成泥状。



2 将南瓜泥与老面面团、300g 中筋面粉、酵母和所有辅料混合,倒入温水,搅拌成絮状面片。



3 反复揉 10 分钟,揉成不黏手的光滑面团。面团放入盆中,表面撒少许面粉,加盖发酵至 2 倍大。



4 案板上撒少许干面粉,面团中新添加 5 大勺面粉,揉成无气泡的面团,再撒少许干面粉,擀成长方形面片。



5 将面片卷成一个长条,卷好后切下长条面的头尾两端。其余面团用刀切成若干南瓜馒头。



6 蒸锅篦子上铺好纱布,放入南瓜馒头,大火蒸 15 分钟后关火,静置 10 分钟,取出即可。



黑豆豆浆



初值难度



15 分钟



3 人份

材料 黑豆半碗（约 120g）、清水 5 碗

调料 糖 1 大勺



制作方法



1 将黑豆洗净，加入 2 碗清水，浸泡 8 小时。



2 黑豆泡软后，沥干水分，放入料理机中。



3 加入 3 碗清水，启动料理机，将黑豆打成豆浆。



4 将打好的豆浆倒入煮锅中，开大火煮沸。



5 豆浆煮沸后，再转中火，继续滚煮 8 分钟，关火。



6 将豆浆倒入碗中，加入 1 大勺糖调味，即可饮用。



营养师推荐

保持专注早餐

猕猴桃 + 焗烤牛肉 + 时蔬糙米烩饭 + 紫菜蛋花汤

现代社会节奏太快，充满压力。因此，人们需要充沛的精力维持一天的工作与生活。每天吃一顿营养均衡的早餐可以为身体日常活动提供所需的能量。对学习中的少年和工作中的青年朋友来说，早餐的质量非常重要。

研究表明，早餐食用适量的粗粮，如燕麦、糙米等食物，可以有效集中注意力，增强活力，使人在学习或工作中拥有更好的专注力。



猕猴桃含有多多种氨基酸、矿物元素和胡萝卜素等多种维生素，猕猴桃中的维生素 C 有助于扩张血管和降低血压的作用，早餐喝一杯鲜猕猴桃饮料，可以稳定血液中胆固醇水平，为一天的好精神保驾护航。



焗烤牛肉

中级难度 40 分钟 1 人份

材料 牛里脊肉 1 块、紫洋葱半个、口蘑 4 个、土豆半个、胡萝卜半根、西蓝花半个

调料 盐 1 小勺、黄油 1 大勺、红酒 1 大勺、洋葱蘑菇酱 2 大勺、高汤 2 大勺、马苏里拉芝士 4 大勺

制作方法



1 牛肉洗净、去除筋膜、切成 1.5cm 厚的片状，均匀抹盐，备用。



2 土豆、胡萝卜均去皮，同洋葱、口蘑均洗净、切块；西蓝花切成小朵，备用。



3 煎锅加热，放入黄油，小火煎至融化，放入牛排，煎至五成熟。



4 倒入红酒，中火煎至红酒汁吸收尽后，盛出；所有蔬菜铺入盘中，摆上牛肉。



5 煎锅中倒入洋葱蘑菇酱和高汤，中火煮沸，淋入牛排，均匀撒入芝士。



6 预热烤箱至 180℃，将烤盘放入烤箱，烤 15 分钟，即可享用。



时蔬糙米烩饭

初级难度 30 分钟 3 人份

材料 糙米 1 碗、大葱 1 段、大蒜 2 瓣、胡萝卜半根、菜花半个、西蓝花半个

调料 油 2 大勺、盐 2 小勺、白糖 1 小勺、生抽 2 小勺、高汤 1 碗、水淀粉 1 大勺

制作方法

糙米不易熟，
煮饭时水与糙米的
比例是 1:1.5



1 糙米先浸泡 4 个小时以上，再入电饭煲煮熟。



2 葱洗净、切末；大蒜拍碎、去皮、切末；胡萝卜去皮、洗净、切成菱形片。



3 菜花、西蓝花掰成小朵，洗净，入沸水焯烫，捞出，沥干。



4 炒锅加油，大火烧热，放入葱、蒜末爆香，加入胡萝卜炒软。



5 倒入菜花、西蓝花，翻炒 2 分钟，加入盐、白糖、生抽调味，倒入高汤煮沸。



6 收汁后，淋入水淀粉，将糙米饭放入炒锅拌匀，出锅即可。

紫菜蛋花汤



初级难度



15 分钟



4 人份

材料 紫菜1片、西红柿半个、黄瓜 1/3 根、香菜1棵、鸡蛋1个、
香葱1根、虾皮1大勺、清水2碗

调料 油1大勺、盐1小勺、香油2小勺



制作方法



1

香菜洗净，切成碎末；香葱洗净，切成葱花；紫菜撕成小片，放入汤碗内。



2

黄瓜洗净，切成菱形片；西红柿洗净，切成长条。



3

虾皮用沸水泡软；鸡蛋打入碗内，搅匀蛋液。



4

炒锅中加入1大勺油，大火烧热，放入葱花，炒香。



5

倒入虾皮和2碗清水，中火煮沸后，加入盐调味，缓慢淋入蛋液。



6

最后，加入黄瓜、西红柿，撒入香菜末，淋入香油，即为紫菜蛋花汤。



营养师推荐

提高效率早餐

葡萄 + 煎蛋 + 蛋香沙拉酱三明治 + 枸杞燕麦粥

“一天之计在于晨”——享用早餐的时间是一天之中人体吸收营养元素最好的一个时间段，因此早餐一定要吃好，才能提高工作和学习的效率，以应对上午的繁忙。

补充铁、镁等矿物元素和维生素 C 等都有助于避免早晨时人体出现贫血、疲乏等问题。粗纤维也是早餐不可缺少的一种物质，补充适量粗纤维可以减缓消化速度，持续供应碳水化合物，保持高效。



葡萄中含有葡萄糖、有机酸、氨基酸、维生素等营养物质，且含量十分丰富，食用葡萄可以兴奋大脑神经，使大脑保持高效。葡萄中的铁元素含量也高，食用后可改善人体贫血和疲劳。



煎蛋

初级难度 10分钟 1人份

材料 鸡蛋1个、清水1大勺

调料 油2小勺、盐半小勺、黑胡椒粉半小勺

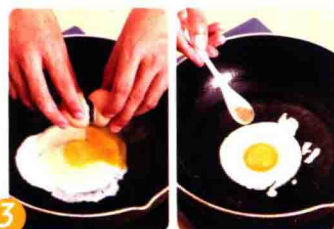
制作方法



1 煎锅洗净，倒入食用油，加1小勺盐。



2 轻晃煎锅，使油、盐均匀铺于锅底，关火。



3 将鸡蛋打入锅中，待蛋液略凝固时，均匀撒入黑胡椒粉。



4 盖上锅盖，焖5分钟后，盛出煎蛋，即可食用。

蛋香沙拉酱三明治

🍴 初级难度 ⌚ 5 分钟 🍽️ 2 人份

材料 切片吐司 4 片、鸡蛋 2 个、西红柿 1 个、生菜 3 片、火腿 1 块

调料 盐半小勺、胡椒粉半小勺、沙拉酱 6 大勺

🍴 制作方法



1 西红柿洗净、切片；生菜洗净；火腿切片，备用。



2 鸡蛋用水煮 8 分钟，然后将煮熟的鸡蛋去壳、切碎。



3 往熟鸡蛋碎中加入 3 大勺沙拉酱，略微搅拌。



4 再加入盐和胡椒粉，充分拌匀。



5 将吐司片平放，切去硬边，抹上 1 大勺沙拉酱，铺上西红柿片、火腿片和生菜。



6 如此重复叠放三层，最后斜切成三角形即可。