

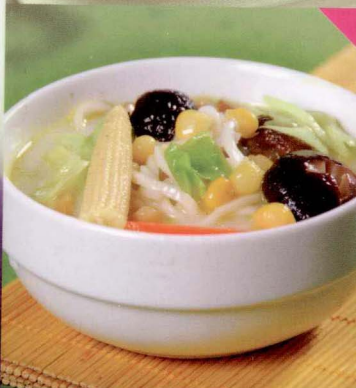
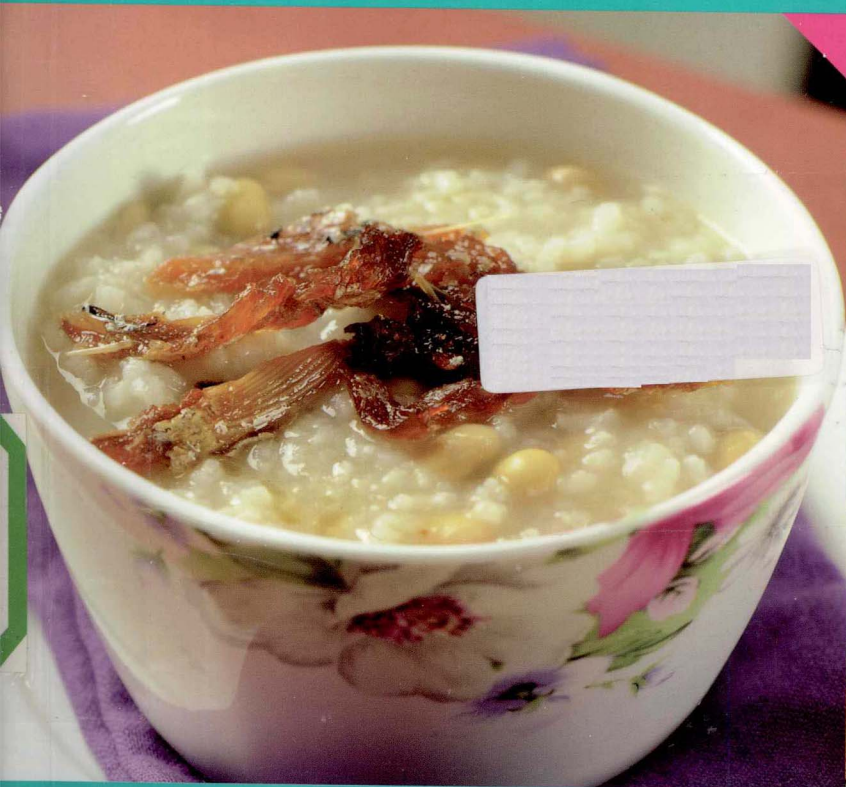
营养 丰盛早餐 一本全

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著



Yingyang Fengsheng
Zaocan Yibenquan

指导专家 于菁



中国人口出版社

营养 丰盛早餐 一本全

指导专家 于菁

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著

Yingyang Fengsheng
Zaocan Yibenquan

图书馆
章



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养丰盛早餐一本全 / 《家庭·生活·健康》丛书
编委会编著. —北京: 中国人口出版社, 2012. 12

(天天食谱)

ISBN 978-7-5101-1469-4

I. ①营… II. ①家… III. ①保健—食谱 IV. ①TS972.

161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第269105号

营养丰盛早餐一本全

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著



出版发行 中国人口出版社
印 刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司
开 本 720毫米×960毫米 1/16
印 张 15
字 数 160千字
版 次 2013年4月第1版
印 次 2013年4月第1次印刷
印 数 1~10000册
书 号 ISBN 978-7-5101-1469-4
定 价 22.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83514662
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录 contents

第一章

中式田园风早餐

中式早餐怎么吃	2
---------------	---

一周早餐饮食方案	3
----------------	---

周一早餐 西葫芦蛋饼+大米绿豆粥+芹菜拌豆干+卤鸡蛋

全家人所需能量盘点	4
需准备的食材	4
头天晚上需要做好的工作	4
省时小窍门	4
西葫芦蛋饼	5
芹菜拌豆干	5

周二早餐 家常面片汤+腐竹拌双丝+酱牛肉

全家人所需能量盘点	6
需准备的食材	6
头天晚上需要做好的工作	6
省时小窍门	6
家常面片汤	7
腐竹拌双丝	7

周三早餐 五色粥+奶香玉米饼+凉拌豇豆

全家人所需能量盘点	8
需准备的食材	8
头天晚上需要做好的工作	8
省时小窍门	8
五色粥、奶香玉米饼	9
凉拌豇豆	9

周四早餐 芝麻烧饼+黄豆海带棒骨汤+芹菜拌花生仁

全家人所需能量盘点	10
需准备的食材	10
头天晚上需要做好的工作	10
省时小窍门	10
黄豆海带棒骨汤	11
芹菜拌花生仁	11

周五早餐 馒头+红薯粥+鸡蛋虾仁炒韭菜..... 12

全家人所需能量盘点..... 12

需准备的食材..... 12

头天晚上需要做好的工作..... 12

省时小窍门..... 12

红薯粥..... 13

鸡蛋虾仁炒韭菜..... 13

周六早餐 豆豉肉末炒饭+虾皮紫菜蛋汤+凉拌苦瓜+火腿+青椒炒鸡蛋..... 14

全家人所需能量盘点..... 14

需准备的食材..... 14

头天晚上需要做好的工作..... 14

省时小窍门..... 14

豆豉肉末炒饭..... 15

虾皮紫菜蛋汤..... 15

凉拌苦瓜..... 16

青椒炒鸡蛋..... 16

周日早餐 韭菜合子+拌海带丝+苦瓜豆腐汤+五香蚕豆+梅子山药 17

全家人所需能量盘点..... 17

需准备的食材..... 17

头天晚上需要做好的工作..... 17

省时小窍门..... 17

拌海带丝..... 18

豆腐苦瓜汤..... 18

五香蚕豆..... 18

韭菜合子..... 19

梅子山药..... 19

第二章

西式营养早餐

西式早餐怎么吃..... 22

一周早餐饮食方案..... 23

周一早餐 曲奇饼+时蔬甜虾沙拉+牛肉酸瓜卷+牛奶 24

全家人所需能量盘点..... 24

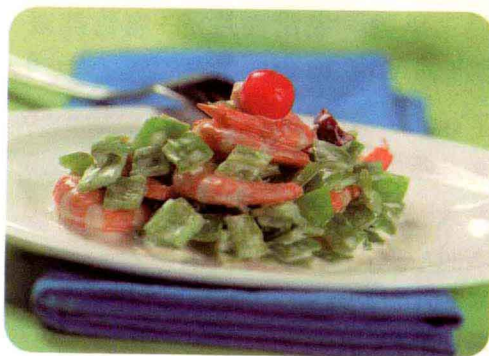
需准备的食材..... 24

头天晚上需要做好的工作..... 24

省时小窍门..... 24

时蔬甜虾沙拉..... 25

牛肉酸瓜卷..... 25



周二早餐 法式三明治+煎鸡蛋+柠檬蜂蜜水..... 26

全家人所需能量盘点	26
需准备的食材	26
头天晚上需要做好的工作	26
省时小窍门	26
法式三明治	27
煎鸡蛋	27
柠檬蜂蜜水	27

周三早餐 汉堡包+南瓜羹+水果沙拉..... 28

全家人所需能量盘点	28
需准备的食材	28
头天晚上需要做好的工作	28
省时小窍门	28
汉堡包	29
南瓜羹	29
水果沙拉	29

周四早餐 蒜香烤面包+时蔬三文鱼沙拉+咖啡..... 30

全家人所需能量盘点	30
需准备的食材	30
头天晚上需要提前做好的工作	30
省时小窍门	30
蒜香烤面包	31
时蔬三文鱼沙拉	31



周五早餐 奶香咸味吐司+芥蓝沙拉+鲜虾炒蛋+椰汁..... 32

全家人所需能量盘点	32
需准备的食材	32
头天晚上需要做好的工作	32
省时小窍门	32
奶香咸味吐司	33
芥蓝沙拉	33
鲜虾炒蛋	33

周六早餐 北极虾乳酪意粉+香煎火腿芦笋卷+香蒜面包汤+大杏仁蔬菜沙拉..... 34

全家人所需能量盘点	34
需准备的食材	34
头天晚上需要做好的工作	34
省时小窍门	34
北极虾乳酪意粉	35
香煎火腿芦笋卷	35
香蒜面包汤	36
大杏仁蔬菜沙拉	36

周日早餐 枕头面包+土豆沙拉+柠香煎三文鱼+魔鬼蛋+清炒甜豆+牛奶..... 37

全家人所需能量盘点	37
需准备的食材	37
头天晚上需要做好的工作	37
省时小窍门	37
土豆沙拉	38
柠香煎三文鱼	38
魔鬼蛋	39
清炒甜豆	39

第三章

特殊人群的早餐

家有老人的早餐 42

老年人早餐食谱推荐 43

南瓜板栗粥.....	43
枸杞拌蚕豆.....	43
双豆百合粥.....	44
甜椒海带丝.....	44
紫薯银耳白果羹.....	45
油盐拌豆腐.....	45
香菜拌松花蛋.....	46
奶香麦片粥.....	46
青椒炒豆腐皮.....	47
南瓜小米粥.....	47



套餐1：馒头+绿豆红枣粥+清炒三丝..... 48

老年人所需能量盘点.....	48
需准备的食材.....	48
头天晚上需要做好的工作.....	48
省时小窍门.....	48
清炒三丝.....	49
绿豆红枣粥.....	49

套餐2：西红柿疙瘩汤+拌双耳+桃子..... 50

老年人所需能量盘点.....	50
需准备的食材.....	50
头天晚上需要做好的工作.....	50
省时小窍门.....	50
拌双耳.....	51
西红柿疙瘩汤.....	51

套餐3：咸蛋香粥+萝卜缨炒小豆腐..... 52

老年人所需能量盘点.....	52
需准备的食材.....	52
头天晚上需要做好的工作.....	52
省时小窍门.....	52
咸蛋香粥.....	53
萝卜缨炒小豆腐.....	53

家有孕妈妈的早餐 54

孕妈妈早餐食谱推荐 55

枸杞山药粥.....	55
青红椒笋丝.....	55
皮蛋豆腐.....	56
香橙拌苦瓜.....	56
凉拌素什锦.....	57
红枣花生粥.....	57
花生仁拌肚丁.....	58
海鲜粥.....	58
糖醋鸡蛋.....	59
甜酒芸豆.....	59

套餐1：鸡蛋阿胶粥+小炒米线 60

孕妈妈所需能量盘点.....	60
需准备的食材.....	60
头天晚上需要做好的工作.....	60
省时小窍门.....	60
鸡蛋阿胶粥.....	61
小炒米线.....	61

套餐2：煎饺+麻酱四季豆+菠菜猪血汤+煮鸡蛋 62

孕妈妈所需的能量盘点.....	62
-----------------	----

需准备的食材.....	62
-------------	----

头天晚上需要做好的工作.....	62
------------------	----

省时小窍门.....	62
------------	----

煎饺.....	63
---------	----

麻酱四季豆.....	63
------------	----

菠菜猪血汤.....	63
------------	----

套餐3：蚝油生菜+香蕉红枣玉米羹+凉拌金针菇 64

孕妈妈所需的能量盘点.....	64
-----------------	----

需准备的食材.....	64
-------------	----

头天晚上需要做好的工作.....	64
------------------	----

省时小窍门.....	64
------------	----

凉拌金针菇.....	65
------------	----

蚝油生菜.....	65
-----------	----

香蕉红枣玉米羹.....	65
--------------	----



家有儿童的早餐 66

儿童早餐食谱推荐 67

三文鱼肉粥.....	67
胡萝卜肉末饼.....	67
鸡蛋黄瓜面片汤.....	68
北极虾寿司.....	68
紫薯粥.....	69

虾末菜花泥.....	69
------------	----

开心果沙拉.....	69
------------	----

山楂海带丝.....	70
------------	----

猪肝二米粥.....	70
------------	----

菠菜鸡肝面.....	71
------------	----

糖醋双丝.....	71
-----------	----

套餐1: 鲑鱼粥+猪肝鸡蛋羹+虾仁炒豌豆..... 72

儿童所需的能量盘点..... 72

需准备的食材..... 72

头天晚上需要做好的工作..... 72

省时小窍门..... 72

鲑鱼粥..... 73

猪肝鸡蛋羹..... 73

虾仁炒豌豆..... 73

套餐2: 胡萝卜软饼+虾仁油菜粥+草莓水果酸奶杯..... 74

儿童所需的能量盘点..... 74

需准备的食材..... 74

头天晚上需要提前做好的工作..... 74

省时小窍门..... 74

胡萝卜软饼、虾仁油菜粥..... 75

草莓水果酸奶杯..... 75

套餐3: 火腿寿司+鸡肉沙拉..... 76

儿童所需能量盘点..... 76

需准备的食材..... 76

头天晚上需要做好的工作..... 76

省时小窍门..... 76

火腿寿司..... 77

鸡肉沙拉..... 77

家有考生(青少年)的早餐..... 78

考生早餐食谱推荐..... 79

青椒牛肉炒饭..... 79

丝瓜虾米蛋汤..... 79

肉丝炒乌冬面..... 80

四色烫饭..... 80

香甜黄瓜玉米粒..... 81

鸡蛋灌饼..... 82

南瓜麦片粥..... 83

香煎西葫芦..... 83

套餐1: 超能量三明治+鸡丝汤面..... 84

考生所需的能量盘点..... 84

需准备的食材..... 84

头天晚上需要提前做好的工作..... 84

省时小窍门..... 84

超能量三明治..... 85

鸡丝汤面..... 85

套餐2: 山药虾仁粥+抹面包片+糖醋黄瓜片+苹果..... 86

考生所需的能量盘点..... 86

需准备的食材..... 86

头天晚上需要提前做好的工作..... 86

省时小窍门..... 86

山药虾仁粥..... 87

抹面包片、糖醋黄瓜片..... 87

套餐3: 红烧牛肉面+咸鸭蛋拌豆腐..... 88

考生所需能量盘点..... 88

需准备的食材..... 88

头天晚上需要做好的工作..... 88

省时小窍门..... 88

红烧牛肉面..... 89

咸鸭蛋拌豆腐..... 89

家有“三高”人的早餐 90

“三高”人早餐食谱推荐 91

葱拌豆	91
炆拌三丝	91
红翠拌菜	92
梅味西红柿	92
蒜泥茄子	93
小米红薯粥	93
银耳鹌鹑蛋	94
芹菜叶粉丝汤	94
藕拌黄花菜	95
排骨汤面	95

套餐1: 山药炒皮蛋+白萝卜菜团子 96

“三高”人群所需的能量盘点	96
需准备的食材	96
头天晚上需要做好的工作	96
省时小窍门	96

山药炒皮蛋	97
白萝卜菜团子	97

套餐2: 果脯冬瓜+香菇鸡肉粥 98

“三高”人群所需的能量盘点	98
需准备的食材	98
头天晚上需要做好的工作	98
省时小窍门	98
果脯冬瓜	99
香菇鸡肉粥	99

套餐3: 雪菜豆腐+青菜烫饭 100

“三高”人群所需能量盘点	100
需准备的食材	100
头天晚上需要做好的工作	100
省时小窍门	100
雪菜豆腐	101
青菜烫饭	101

家有糖尿病患者的早餐 102

糖尿病患者早餐食谱推荐 103

西洋参大枣粥	103
核桃仁拌芹菜	103
五谷黑白粥	104
凉拌莴笋丝	104
紫菜拌白菜心	104
鸡蛋炒苦瓜	105
西蓝花炒蟹味菇	105
虾仁豆腐	106
山药薏米红枣粥	106
山药炒甜椒	106

紫米馒头	107
枸杞南瓜饭	107

套餐1: 蒜蒸丝瓜+胡萝卜炒里脊 108

糖尿病患者所需的能量盘点	108
需准备的食材	108
头天晚上需要做好的工作	108
省时小窍门	108
蒜蒸丝瓜	109
胡萝卜炒里脊	109

套餐2: 青椒豆腐丝+韭菜炒豆芽+山楂银耳粥..... 110

糖尿病患者所需的能量盘点..... 110

需准备的食材..... 110

头天晚上需要做好的工作..... 110

省时小窍门..... 110

青椒豆腐丝..... 111

山楂银耳粥..... 111

韭菜炒豆芽..... 111

套餐3: 西米甜瓜粥+尖椒炒鸡蛋+海米拌菠菜..... 112

糖尿病患者所需能量盘点..... 112

需准备的食材..... 112

头天晚上需要做好的工作..... 112

省时小窍门..... 112

西米甜瓜粥..... 113

尖椒炒鸡蛋..... 113

海米拌菠菜..... 113

家有瘦身者的早餐..... 114

瘦身者早餐食谱推荐..... 115

酸奶麦片..... 115

冰糖蒸香蕉..... 115

豆芽香芹..... 115

芹菜炒腐竹..... 116

魔芋南瓜汤..... 116

香辣黄瓜花生沙拉..... 117

丝瓜鸡肉粥..... 117

泡菜饼..... 118

黑木耳红枣粥..... 118

苦瓜炒三菇..... 119

番茄西米粥..... 119

套餐1: 萝卜丝汤+蛋炒饭... 120

瘦身者所需的能量盘点..... 120

需准备的食材..... 120

头天晚上需要做好的工作..... 120

省时小窍门..... 120

萝卜丝汤..... 121

蛋炒饭..... 121



**套餐2: 馒头+紫甘蓝粥+香辣
黄瓜..... 122**

瘦身者所需的能量盘点.....	122
需准备的食材.....	122
头天晚上需要做好的工作.....	122
省时小窍门.....	122
紫甘蓝粥.....	123
香辣黄瓜.....	123

**套餐3: 西芹苹果汁+鲜虾芦笋
沙拉..... 124**

瘦身者所需能量盘点.....	124
需准备的食材.....	124
头天晚上需要做好的工作.....	124
省时小窍门.....	124
西芹苹果汁.....	125
鲜虾芦笋沙拉.....	125

家有素食人群的早餐..... 126

素食人群早餐食谱推荐..... 127

家常炒饼.....	127
杏仁拌三丁.....	127
红油香菇腐竹丝.....	128
清炒菜花.....	128
燕麦南瓜粥.....	129
白菜心拌豆腐丝.....	129
炒豆腐干五丁.....	130
红豆红薯粥.....	130
重庆小拌面.....	131
蒜蓉菜心.....	131

**套餐1: 冰糖大枣粥+赛香瓜
+煮鸡蛋..... 132**

素食者所需的能量盘点.....	132
需准备的食材.....	132
头天晚上需要做好的工作.....	132
省时小窍门.....	132
冰糖大枣粥.....	133
赛香瓜.....	133

**套餐2: 红枣花卷+薯丁炒玉米+绿
豆芽拌蛋皮丝+豆浆..... 134**

素食者所需的能量盘点.....	134
需准备的食材.....	134
头天晚上需要做好的工作.....	134
省时小窍门.....	134
薯丁炒玉米.....	135
绿豆芽拌蛋皮丝.....	135

**套餐3: 松仁燕麦粥+葱爆黑木耳
+青菜钵..... 136**

素食者所需能量盘点.....	136
需准备的食材.....	136
头天晚上需要做好的工作.....	136
省时小窍门.....	136
松仁燕麦粥.....	137
葱爆黑木耳.....	137
青菜钵.....	137



第四章

家庭四季营养早餐

春季排毒早餐要点 140

春季一周早餐饮食方案 141

周一早餐 奶香馒头+菠菜鸡蛋小米粥+草莓拌黄瓜+火腿 142

全家人所需能量盘点 142

需准备的食材 142

头天晚上需要提前做好的工作 142

省时小窍门 142

菠菜鸡蛋小米粥 143

草莓拌黄瓜 143

周二早餐 萝卜干炒饭+薏仁赤小豆鸡汤 144

全家人所需能量盘点 144

需准备的食材 144

头天晚上需要提前做好的工作 144

省时小窍门 144

萝卜干炒饭 145

薏仁赤小豆鸡汤 145

周三早餐 麻酱花卷+糯米麦粥+生菜肉卷+黄瓜蘸酱 146

全家人所需能量盘点 146

需准备的食材 146

头天晚上需要做好的工作 146

省时小窍门 146

糯米麦粥 147

生菜肉卷 147

周四早餐 韭菜糊饼+红薯棒渣粥+凉拌萝卜缨+苹果 148

全家人所需能量盘点 148

需准备的食材 148

头天晚上需要做好的工作 148

省时小窍门 148

韭菜糊饼 149

凉拌萝卜缨 149

周五早餐 香菇油菜包+蚝油浸芥菜+荞麦蛋汤面 150

全家人所需能量盘点 150

需准备的食材 150

头天晚上需要做好的工作 150

省时小窍门 150

蚝油浸芥菜 151

荞麦蛋汤面 151



周六早餐 家常肉丝炒面+五香鸡翅+凉拌芹菜叶+豆干辣炒双韭+鸭血豆腐汤..... 152

全家人所需能量盘点	152
需准备的食材	152
头天晚上需要做好的工作	152
省时小窍门	152
五香鸡翅、凉拌芹菜叶	153
鸭血豆腐汤	153
豆干辣炒双韭	154
家常肉丝炒面	154

周日早餐 葱油拌面+蔬菜豆皮卷+木耳香葱爆河虾+白菜粉丝豆腐汤..... 155

全家人所需能量盘点	155
需准备的食材	155
头天晚上需要做好的工作	155
省时小窍门	155
葱油拌面	156
蔬菜豆皮卷	156
木耳香葱爆河虾	157
白菜粉丝豆腐汤	157

夏季消暑早餐要点..... 158

夏季一周早餐饮食方案..... 159

周一早餐 小米绿豆粥+清炒苋菜+虾片黄瓜..... 160

全家人所需能量盘点	160
需准备的食材	160
头天晚上需要做好的工作	160
省时小窍门	160
小米绿豆粥、清炒苋菜	161
虾片黄瓜	161

周二早餐 豆沙包+猪肝拌黄瓜+子姜炒脆藕+牛奶..... 162

全家人所需能量盘点	162
需准备的食材	162
头天晚上需要做好的工作	162
省时小窍门	162
猪肝拌黄瓜	163
子姜炒脆藕	163

周三早餐 糖馒头+香菇疙瘩汤+凉拌西红柿..... 164

全家人所需能量盘点	164
需准备的食材	164
头天晚上需要做好的工作	164
省时小窍门	164
香菇疙瘩汤	165
凉拌西红柿	165

周四早餐 凉拌荞麦面+芦笋炒蛋+梨..... 166

全家人所需能量盘点	166
需准备的食材	166
头天晚上需要做好的工作	166
省时小窍门	166
凉拌荞麦面	167
芦笋炒蛋	167

**周五早餐 火烧+白菜烧三菇+大
麦土豆汤+火腿 168**

全家人所需能量盘点.....	168
需准备的食材.....	168
头天晚上需要做好的工作.....	168
省时小窍门.....	168
白菜烧三菇.....	169
大麦土豆汤.....	169

**周六早餐 陈皮海带粥+酸辣苦瓜
片+葱花饼+花生菠菜 170**

全家人所需能量盘点.....	170
需准备的食材.....	170
头天晚上需要做好的工作.....	170
省时小窍门.....	170
陈皮海带粥.....	171
酸辣苦瓜片.....	171
葱花饼.....	172
花生菠菜.....	172

**周日早餐 豆腐芹菜粥+玉米煎饼+
果珍脆藕+茭白炒鸡蛋 173**

全家人所需能量盘点.....	173
需准备的食材.....	173
头天晚上需要做好的工作.....	173
省时小窍门.....	173
豆腐芹菜粥.....	174
茭白炒鸡蛋.....	174
果珍脆藕.....	175
玉米煎饼.....	175



秋季去燥早餐要点 176

秋季一周早餐饮食方案 177

**周一早餐 黑芝麻汤圆+萝卜黑木
耳炒韭菜+玉米沙拉 178**

全家人所需能量盘点.....	178
需准备的食材.....	178
头天晚上需要做好的工作.....	178
省时小窍门.....	178
黑芝麻汤圆.....	179
萝卜黑木耳炒韭菜.....	179
玉米沙拉.....	179

**周二早餐 红枣馒头+牛奶黑芝麻
粥+蜜汁红薯+话梅橙汁浸草虾180**

全家人所需能量盘点.....	180
需准备的食材.....	180
头天晚上需要做好的工作.....	180
省时小窍门.....	180
牛奶黑芝麻粥.....	181
蜜汁红薯.....	181
话梅橙汁浸草虾.....	181

周三早餐 担担面+黄花菜

猪心汤..... 182

全家人所需能量盘点..... 182

需准备的食材..... 182

头天晚上需要做好的工作..... 182

省时小窍门..... 182

担担面..... 183

黄花菜猪心汤..... 183

周四早餐 花菇肉片汤+罗汉素

烩饭..... 184

全家人所需能量盘点..... 184

需准备的食材..... 184

头天晚上需要做好的工作..... 184

省时小窍门..... 184

花菇肉片汤..... 185

罗汉素烩饭..... 185

周五早餐 红薯小窝头+南瓜百合

粥+鲜虾蛋沙拉..... 186

全家人所需能量盘点..... 186

需准备的食材..... 186

头天晚上需要做好的工作..... 186

省时小窍门..... 186

红薯小窝头..... 187

南瓜百合粥..... 187

鲜虾蛋沙拉..... 187



周六早餐 冬笋雪菜豆腐汤+腌西

蓝花+麻酱饼+胡萝卜猪肝... 188

全家人所需能量盘点..... 188

需准备的食材..... 188

头天晚上需要做好的工作..... 188

省时小窍门..... 188

雪菜冬笋豆腐汤..... 189

腌西蓝花..... 189

麻酱饼..... 190

胡萝卜炒猪肝..... 190

周日早餐 菜窝头+板栗核桃粥+

雪菜炒黄豆+双椒拌海带+五香兔

肉..... 191

全家人所需能量盘点..... 191

需准备的食材..... 191

头天晚上需要做好的工作..... 191

省时小窍门..... 191

菜窝头..... 192

板栗核桃粥..... 192

雪菜炒黄豆..... 193

双椒拌海带..... 193



冬季养生早餐要点 194

冬季一周早餐饮食方案 195

周一早餐 鸡丝汤面卧鸡蛋+菠菜拌黑木耳 196

全家人所需能量盘点	196
需准备的食材	196
头天晚上需要做好的工作	196
省时小窍门	196
鸡丝汤面卧鸡蛋	197
菠菜拌黑木耳	197

周二早餐 煎饼果子+胡萝卜牛肉粥+苹果 198

全家人所需能量盘点	198
需准备的食材	198
头天晚上需要做好的工作	198
省时小窍门	198
煎饼果子	199
胡萝卜牛肉粥	199

周三早餐 蒸红薯+白萝卜枸杞排骨汤+凉拌老虎菜 200

全家人所需能量盘点	200
需准备的食材	200
头天晚上需要做好的工作	200
省时小窍门	200
白萝卜枸杞排骨汤	201
蒸红薯	201



凉拌老虎菜	201
-------	-----

周四早餐 烧饼+姜汁腐竹炖蛋+凉拌胡萝卜丝+牛奶 202

全家人所需能量盘点	202
需准备的食材	202
头天晚上需要做好的工作	202
省时小窍门	202
姜汁腐竹炖蛋	203
凉拌胡萝卜丝	203

周五早餐 牛腩汤面+清炒茼蒿 204

全家人所需能量盘点	204
需准备的食材	204
头天晚上需要做好的工作	204
省时小窍门	204
牛腩汤面	205
清炒茼蒿	205

周六早餐 香菇鸡丝面+番茄炒鸡蛋+洋葱牛肉炒饭+香卤猪肚 206

全家人所需能量盘点	206
需准备的食材	206
头天晚上需要做好的工作	206
省时小窍门	206
香菇鸡丝面	207
番茄炒鸡蛋	207
洋葱牛肉炒饭	208
香卤猪肚	208