

有爱的早餐让清晨更美好!

专为上班族打造的超省时早餐!

营养早餐大全

最家常的食材

最便捷的做法

几分钟就搞定

高杰◎主编



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

营养早餐 大全

高杰◎主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

营养早餐大全 / 高杰主编. —北京: 电子工业出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-121-19508-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第018153号

责任编辑：周 林

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：208千字

印 次：2013年6月第1次印刷

定 价：35.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

健康是当下的热门话题，如何吃得健康更是大家关注的热点。可以说，现在几乎没有人不知道不吃早餐不健康，还能细数出其诸多危害，比如使人反应迟钝，易患上胆结石、胃溃疡、动脉硬化等。

与此同时，现代人对于早餐的要求已经不再局限于吃饱这么简单，而是渴求了解早餐应该怎么吃、吃什么才更营养。

从营养学的角度来讲，自己在家中做的早餐，是最健康、最安全、品质最好的早餐，有助于照顾到全家人的营养需求。而且，完全不必担心费时的问题，在家中用不超过15分钟的时间完全可以做出一顿适合全家人吃的营养早餐，只要掌握充分利用时间的窍门就能轻松搞定。

带着为众多朋友解决早餐应该怎么吃、吃什么才更营养及如何做出快手营养早餐这些问题，我们特别编撰了这本《营养早餐大全》，让你365天变着花样做出营养又好吃的早餐！

全书共分为6个部分，囊括了营养早餐的方方面面：早餐明星菜品推荐、中式经典营养早餐、西式经典营养早餐、功能性营养早餐、三高人群营养早餐、四季早餐，并从这些早餐中为你总结出多套拿来就能用的周一至周五快捷营养早餐菜单。

本书的最大亮点是，书中的每套早餐均附有营养分析及巧妙用时解析，手把手教会你早餐的营养搭配及快速做好早餐的操作方法，详细到哪些食物一起吃营养更好、每个时间段里应该做什么和怎么做。

本书不只是一本值得收藏的早餐书，还是你学会营养搭配的保健书，功能保健营养、三高人群营养、四季营养等都有涉及。

早起几分钟，翻开本书尝试一下，你便会享受到自己动手为家人做早餐的乐趣，因为这份早餐不但营养美味，而且是独一无二、温暖体贴的。

PREFACE

CONTENTS

目录

绪论

一顿营养的早餐 一天健康的开始 / 9

Part 1

早餐明星菜品推荐 吃不腻的味道



花样主食 / 14

刀切馒头 / 14
葱香花卷 / 15
鸡蛋灌饼 / 16
猪肉大葱包 / 17
鸡肉虾仁馄饨 / 18
果酱面包 / 19
鸡肉汉堡 / 20
总汇三明治 / 21

爽口小菜 / 22

茶鸡蛋 / 22
咸鸭蛋 / 22
炆拌土豆丝 / 23
凉拌海带丝 / 23
凉拌黄瓜 / 24
红油咸菜丝 / 24

什锦蔬菜沙拉 / 25

水果沙拉 / 25

美味汤羹粥 / 26

鸡蛋羹 / 26
烩豆腐脑 / 26
黄豆豆浆 / 27
玉米楂粥 / 27
皮蛋瘦肉粥 / 28
紫菜蛋花汤 / 28
番茄鸡蛋汤 / 29
黑芝麻糊 / 29



Part
2

中式经典营养早餐 一学就会一做就成



营养又美味的中式早餐是最棒的 / 32

精力充沛早餐 / 34

2人份套餐一 / 34

红薯蒸饭 / 蒜薹炒肉 / 鲜橘子汁 / 35

2人份套餐二 / 36

蜂蜜粥 / 蒸玉米棒 / 姜汁菠菜 / 37

3人份套餐一 / 38

南瓜焖饭 / 青椒炒腐竹 / 白菜心拌海蜇 / 39

3人份套餐二 / 40

蛋炒饭 / 炒花生米 / 糖醋萝卜丝 / 41



低热量早餐 / 42

2人份套餐一 / 42

黑米面馒头 / 开胃木耳 / 43

2人份套餐二 / 44

凉拌燕麦面条 / 西蓝花炒虾仁 / 柠檬水 / 45

3人份套餐一 / 46

燕麦粥 / 黄瓜蘸甜面酱 / 青红椒拌卤鸭胗 / 47

3人份套餐二 / 48

荞麦红枣饭 / 香菇油菜 / 49

绿色素食早餐 / 50

2人份套餐一 / 50

南瓜粥 / 韭黄炒豆腐 / 51

2人份套餐二 / 52

金银饭 / 番茄豆腐汤 / 53

3人份套餐一 / 54

香芋饭 / 小白菜豆腐汤 / 55

3人份套餐二 / 56

麻酱花卷 / 椒油圆白菜 / 香椿拌豆腐 / 57

周六周日休息大餐 / 58

2人份套餐一 / 58

炒年糕 / 咖喱菜花 / 59

2人份套餐二 / 60

糖三角 / 番茄茄子 / 61

3人份套餐一 / 62

香肠蔬菜汤 / 菠菜拌绿豆芽 / 63

3人份套餐二 / 64

肉酱夹馒头 / 炆油菜 / 65

Part

3

西式经典营养早餐 浪漫的西式情调



营养的西式早餐重在搭配 / 68

两口之家西式营养早餐 / 70

2人份套餐一 / 70

芥蓝沙拉 / 魔鬼蛋 / 71

2人份套餐二 / 72

香蒜面包汤 / 凉拌生鲑鱼 / 73

2人份套餐三 / 74

印尼炒饭 / 鲜虾芦笋沙拉 / 75

2人份套餐四 / 76

番茄肉松三明治 / 牛肉酸瓜卷 / 咖啡 / 77

三口之家西式营养早餐 / 78

3人份套餐一 / 78

枕头面包 / 香煎三文鱼配番茄 / 79

3人份套餐二 / 80

海鲜巧达浓汤 / 奶油炒西蓝花 / 81

3人份套餐三 / 82

茄汁意粉 / 洋葱圈煎鸡蛋 / 83

3人份套餐四 / 84

草莓山药奶昔 / 水波蛋 / 芦笋沙拉 / 85

Part

4

功能性营养早餐 天然食物最滋养



可调养身体的明星食材 / 88

抗衰老早餐 / 90

3人份套餐 / 90

枣香发糕 / 西蓝花炒牛肉 / 香菇豆腐 / 91

补气益血早餐 / 92

3人份套餐 / 92

花生红枣粥 / 菠菜炒猪肝 / 海带拌豆腐丝 / 93



养心安神早餐 / 94

3人份套餐 / 94

红枣花卷 / 凉拌藕片 / 芹菜拌核桃仁 / 95

消除疲劳早餐 / 96

3人份套餐 / 96

白果焖饭 / 杂样蔬菜汤 / 蘑菇木耳炒蛋 / 97

健脑益智早餐 / 98

3人份套餐 / 98

黄豆饭 / 牡蛎煎蛋 / 油菜金针菇 / 99

健脾益胃早餐 / 100

3人份套餐 / 100

红豆山药粥 / 扁豆鸡丁 / 蚕豆炒韭菜 / 101

减肥瘦身早餐 / 102

3人份套餐 / 102

海带焖饭 / 黄豆芽炒芹菜 / 103

润肠排毒早餐 / 104

3人份套餐 / 104

杂粮发糕 / 黑木耳炒西芹 / 豆腐鸭血汤 / 105

美肤养颜早餐 / 106

3人份套餐 / 106

豆渣馒头 / 番茄炒虾仁 / 双耳炆苦瓜 / 107

抗过敏早餐 / 108

3人份套餐 / 108

菠菜拌胡萝卜 / 金针菇鸡丝 / 109

Part 5 三高人群营养早餐 合理膳食，均衡营养



三高人群更应吃好早餐 / 112

高血压预防调理早餐 / 114

2人份套餐一 / 114

荞麦面条 / 爽口白菜 / 115

2人份套餐二 / 116

海带绿豆粥 / 肉酱淋菠菜 / 117

3人份套餐一 / 118

燕麦饭 / 芹菜叶粉丝汤 / 洋葱炒牛肉 / 119

3人份套餐二 / 120

红薯粥 / 糖醋紫甘蓝 / 木耳炒肉末 / 121



糖尿病预防调理早餐 / 122

2人份套餐一 / 122

葱香荞麦饼 / 苦瓜豆腐汤 / 123

2人份套餐二 / 124

黑米粥 / 肉片烧菜花 / 125

3人份套餐一 / 126

玉米南瓜饼 / 清炒魔芋丝 / 127

3人份套餐二 / 128

香菇芹菜 / 青红椒炒茄子 / 129

高血脂预防调理早餐 / 130

2人份套餐一 / 130

松子粥 / 烤红薯 / 洋葱丝瓜 / 131

2人份套餐二 / 132

玉米粒炒饭 / 木耳炒黄瓜 / 133

3人份套餐一 / 134

发面饼 / 凉拌冬瓜 / 番茄烧豆腐 / 135

3人份套餐二 / 136

荞麦粥 / 桃仁韭菜 / 肉末海带 / 137

Part 6

四季早餐 顺应季节巧养生



四季饮食养生法 / 140

春季早餐套餐 / 142

2人份套餐 / 142

春笋粥 / 白糖馅烧饼 / 花生菠菜 / 143

3人份套餐 / 144

绿豆饭 / 韭菜炒鸭肝 / 甜椒炒鸡蛋 / 145

夏季早餐套餐 / 146

2人份套餐 / 146

菊花大米粥 / 豆沙包 / 豆腐丝拌黄瓜 / 147

3人份套餐 / 148

薏米绿豆粥 / 鸭丝绿豆芽 / 香菇苦瓜 / 149

秋季早餐套餐 / 150

2人份套餐 / 150

栗子焖饭 / 芹菜炒牛肉丝 / 151

3人份套餐 / 152

百合银耳粥 / 菠菜拌藕片 / 蛋香萝卜丝 / 153

冬季早餐套餐 / 154

2人份套餐 / 154

枸杞糯米饭 / 韭菜烧猪血 / 155

3人份套餐 / 156

芝麻核桃粥 / 葱爆羊肉 / 香辣圆白菜 / 157

附录 周一至周五快捷营养早餐推荐 / 158

一顿营养的早餐 一天健康的开始

营养学家认为，早餐是一天中非常重要的一餐，只有通过早餐摄入了足够的能量，我们的身体才能在一整天里都保持较好的状态。

早餐的重要性

从入睡到起床，是我们一天中禁食最长的一段时间，这时血糖大约在70~120毫克/分升之间。人体进入活动状态以后，肌肉需用糖分，血糖降到60~65毫克/分升，人便会感到饥饿。如无早餐供给血糖，肌肉与脑所需血糖必须来自肌肉中的蛋白质，由蛋白质转化为糖以供消耗。但是，肌肉通常无法供应足够的血糖，因此，脑的血糖仍会很低，这时就会感到疲劳，反应迟钝，注意力不集中，精神萎靡，从而导致学习落后、工作能力降低。

营养学家研究发现，不吃早餐导致的能量和营养素摄入的不足，很难从午餐和晚餐中得到充分补充。所以，每天都应该吃早餐，并且要吃好早餐，以保证摄入充足的能量和营养素。

不吃早餐的危害

1 不吃早餐会影响上午的学习和工作状态，特别是初、高中生还处于长身体的阶段，不吃早餐会对其体格发育有所影响，上课会出现精神不集中、疲劳的现象，学习效率明显下降，情绪低落，甚至诱发低血糖，出现头晕、脚软等症状。

2 不吃早餐，人体只得动用体内储存的糖原和蛋白质，久而久之，会导致皮肤干燥、起皱和贫血等，加速人体的衰老。严重时还会造成营养缺乏症，如营养不良、缺铁性贫血等。

3 波兰美容专家在一项研究中发现，不吃早餐和吸



烟、酗酒、通宵赌博等不好的生活习惯一样，也会严重影响女性的容貌。

4 经常不吃早餐还容易引发胆囊炎和结石。因为人在空腹时体内胆汁中胆固醇的浓度特别高，在正常吃早餐的情况下，胆囊收缩，胆固醇随着胆汁排出；如果不吃早餐，胆囊不收缩，时间久了就容易产生结石。

5 不吃早餐容易引发便秘。日本有关专家通过调查发现，经常不吃早餐的孩子大多有便秘现象，把他们与吃早餐的孩子进行对比，显然每天吃早餐的孩子排便次数更多。专家认为，不吃早餐将会使这些孩子对食物的摄取量下降，由此导致通便所必需的膳食纤维摄取量不足，从而引发便秘。成年人经常不吃早餐，同样易引发便秘。

早餐的就餐时间

一般来说，起床20~30分钟后再吃早餐最合适，因为这时人的食欲最旺盛。另外，早餐与中餐以间隔4~5小时为好，也就是说在7点~8点之间吃早餐为好，如果早餐吃得过早，那么数量应该相应增加或者将午餐相应提前。



营养早餐应包括四大类食物

一份营养早餐应包括以下四大类食物：谷类（馒头、面条、面包、米饭、玉米等），蔬菜水果类，肉蛋类（富含蛋白质的食物），奶类（补钙）。如果每天能吃到含有上述四类食物的早餐，就能保证营养均衡。

如果你的早餐中上述四类食物都有，则为营养充足的早餐；如果仅有其中三类，则早餐的质量较好；如果只有两类或两类以下，则早餐的质量较差。

营养学家还指出，除了合理的食物搭配，吃早餐时间的长短也直接影响早餐摄入的食物种类和早餐营养的消化吸收，因此，一份营养早餐除了至少有上述的四类食物外，还应该包括15~20分钟的专心用餐时间。

避免七大早餐误区

许多饮食习惯关乎自身的健康，如何吃、怎么吃也有一定的学问。一日之计在于晨，吃好一天中的第一餐——早餐，尤为重要。你平时吃早餐的各种习惯是否正在损害着你的健康？你知道有哪些需要改正的误区吗？

误区1 边走边吃

边走边吃对胃肠的健康极为不利，同时也不利于食物的消化和吸收。另外，街头食品往往存在卫生隐患，容易病从口入。如果选择街边摊食品做早餐，一是要注意卫生，二是最好买回家或者到单位吃。尽量不要在上班路上吃早餐，以免损害健康。

误区2 拿零食当早餐

许多年轻人喜欢拿巧克力、雪饼、饼

干等零食当早餐。营养师指出，平时肚子饿了吃点巧克力、雪饼、饼干等零食是可以的，但是用零食充当一日三餐中最重要早餐，是非常不健康的。零食多数属于干食，对于早晨处于半脱水状态的人体来说，是不利于消化吸收的。而且，饼干等零食的主要原料是谷物，虽然能在短时间内提供能量，但很快会使人体再次感到饥饿，临近中午时血糖水平会明显下降。早餐吃零食容易导致营养不足、体质下降，容易引起各种疾病入侵。早餐食物中应该含有足够的水分。如果早餐太干，可以加上一根黄瓜。

误区3 早餐只吃水果

早餐若仅以一个水果代替，势必造成中、晚餐吃得过多，还会带来健康隐患。同时，早餐只吃水果既缺乏供给大脑能量的糖原（存在于主食等碳水化合物中），又缺乏能使人保持旺盛精力的蛋白质，时间久了会引起多种营养素的缺乏。

误区4 早餐只吃牛奶加鸡蛋

不少人拿牛奶加鸡蛋当早餐，但这样的早餐搭配并不科学。牛奶和鸡蛋本身虽然富含高蛋白，但它们提供的优质蛋白主要是供给身体结构的，不能给身体提供足够的能

量，人在进食后很快会感到饥饿，会间接影响工作效率和学习效率。正确的方法是先吃一定量的淀粉类主食，如米、面等，再饮用牛奶和吃鸡蛋，这样，淀粉类食物提供机体所需能量，牛奶和鸡蛋中的蛋白质就可以充分发挥其生理功能。

误区5 认为“早餐奶”和“纯牛奶”营养是一样的

“早餐奶”和“纯牛奶”这两者的营养素含量是完全不同的。早餐奶的蛋白质含量一般为2.3%以上，而纯牛奶的蛋白质含量通常在2.9%~3.1%之间；纯牛奶只是鲜牛奶，而早餐奶的配料包括牛奶、水、麦精、花生、蛋粉、燕麦、稳定剂、铁强化剂、锌强化剂等。对比起来，早餐奶的营养均衡，更适于早餐饮用；纯牛奶的碳水化合物比例相对较低，饮用时最好能搭配一些花卷等淀粉类食物和坚果类食物。

误区6 利用晚餐“恶补”营养

不少家长因为工作压力大，无暇顾及孩子的早餐。有些家长认为，孩子不吃早餐没有关系，只要中餐、晚餐好好吃，或周末大鱼大肉，照样可以将营养“恶补”回来，对孩子的健康不会有什么影响。这种做法是极为不健康的，青少年应吃好每一顿早餐，这样才能保证其生长发育所需的营养及上午学习和活动所需的能量。

误区7 不吃早餐能减肥

不吃早餐的人，不到午餐时间就会感到非常饥饿。在这种饥饿的感觉下，人很容易吃得过饱，所摄入的食物最容易被吸收，也最容易被转化成脂肪储存起来，从而导致肥胖。





P a r t

1

早餐明星菜品推荐
吃不腻的味道

花样主食

刀切馒头

刚蒸好的馒头散发着麦香，白白胖胖地、一个挤着一个地排列在蒸屉上，等着我们的味蕾检阅。拿在手上一块一块掰着吃，不就菜一气儿就能吃掉两个，怎一个“香”字了得！

材料 面粉500克、水250克、酵母粉6克。

做法

- 1 酵母粉倒入碗中，加入水搅均匀；面粉倒入盆中，分次加酵母水，用筷子搅至出现絮状面疙瘩；用手将面疙瘩揉成面团。
- 2 盖上湿布，将面团醒发两三小时，发酵至原体积的2倍大，用手拽面团，内部有丝瓜瓢状的均匀蜂窝形。
- 3 案板上铺少许面粉，将面团放在案板上，用力揉搓，至面团内部基本无气泡。
- 4 将面团搓成长条；用刀将其切成若干个均匀的剂子，将剂子的边角稍整即为刀切馒头生坯。

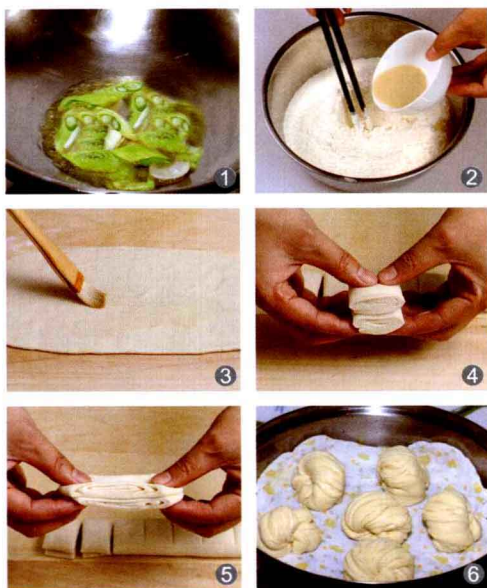
5 锅置未开火的灶眼上，加入凉水，将馒头生坯放入铺了湿屉布的屉上，每个生坯之间间隔一指远，醒发15~20分钟。

6 加盖大火烧开，转小火蒸20分钟，关火3分钟后再打开锅盖，快速取出，稍凉即可食用。

早餐达人支招

面粉可以选用中筋粉，和面的水温以20℃为宜。





葱香花卷

像一朵朵含苞待放的花朵盛开在蒸屉上，层层叠叠的是它的花瓣，咬上一口，每一层都裹着浓郁的葱香味和淡淡的咸味，细细咀嚼，恍然间似乎品出了几分妈妈的味道！

材料 面粉300克、酵母粉4克、清水180克、大葱30克。

调料 盐适量。

做法

- 1 葱洗净，切段，拭干水分；锅内倒入适量油，烧至五成热；放入葱段，转小火炸至葱段变黄，葱香味浓郁，关火，捞出葱渣，挤干沥油。
- 2 酵母粉加适量温水化开；将面粉放入盆中，分次加入酵母水，和成面团，醒发至原体积的2倍大。
- 3 将发酵面团揉匀，擀成薄片，刷上葱油，撒上适量盐，抹匀。
- 4 将薄片卷起来，呈长条状，将长条均匀切成段，两个一组摺起来。
- 5 两手捏住两端拉长，两手向相反方向拧一圈后捏合，即为花卷生坯。
- 6 将醒好的生坯上笼，静置10分钟，盖锅盖开大火蒸8~10分钟至熟，关火，2~3分钟后起锅即可。

鸡蛋灌饼

黄灿灿的样子，外酥里嫩的口感，鸡蛋灌饼是地铁口早餐摊上很受上班族喜欢的一种速食饼。其实，它的做法比想象中简单且省时，自己做真材实料又卫生。嗯，还有一个好处是：你想在饼里卷啥就卷啥！

材料 鸡蛋6个、面粉250克、香葱末50克。

调料 盐2克、五香粉少许、炸酱适量。

做法

- 1 面粉加清水搅至呈雪花状，揉匀成面团，加盖醒15分钟；醒好的面团放在案板上，再次揉匀，搓成团，分割成6个等大的面剂子。
- 2 取一个面剂子，用手按扁，用擀面杖擀成长舌形；在面片上刷一层油，卷起。
- 3 将卷好的面卷竖起来，用手按扁，擀成直径约12厘米、厚3毫米的饼。
- 4 将1个鸡蛋打入碗中，加香葱末，再用筷子挑一点盐、五香粉、炸酱，搅打成均匀的蛋液。
- 5 平底锅刷油，烧至五成热，下入擀好的饼坯，用筷子在饼的中间挑开一个口，将筷子伸进去旋转，使饼分层。
- 6 灌入蛋液，烙至凝固，翻面，烙至饼坯两面金黄即可。其他面坯均依此法操作即可。

早餐达人支招

煎制灌饼比烙饼的温度略低一些，这样饼不会上色太快。

