

分步详解 **400** 道家常菜的制作，吃得明白，吃得安全

80 套速配家常食谱，分析营养功效、点评速配优势，让您吃得营养健康又省事省时
介绍早、中、晚三餐的搭配原则、饮食宜忌，吃对才健康

2 大检索功能，想怎么吃，一目了然

翟宝良编著

一日三餐速配

家常食谱



吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

一日三餐速配家常食谱 / 翟宝良编著. —长春: 吉林
科学技术出版社, 2008.8
ISBN 978-7-5384-3718-8

I. 一… II. 翟… III. 保健-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第113604号



一日三餐速配家常食谱

编著 翟宝良

编委 曾精卫 许政芳 王 佳 寻国兵 张巍耀 李世正 张 恒 吕巧玲

责任编辑 李 梁 孙 默

封面设计 史 爽

制版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版 吉林科学技术出版社

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 85670016 85600611

编辑部电话 0431-85619083

网址 www.jlstp.com

实名 吉林科学技术出版社

印刷 长春第二新华印刷有限责任公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 710mm×1000mm 16 开 12.5 印张 200 千字

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3718-8

定价 26.00 元



作为日常生活再普通不过的一日三餐，已不再是单纯的吃饭本身，而是一种对饮食生活的全新诠释和“唇”情享受。特别是随着生活节奏的加快和饮食观念的更新，越来越多的人在追求饮食健康与营养的同时，更加关注饮食的速配及其科学性。对此，本书从健康营养、速配营养两方面进行了精心编排。

首先，在健康营养方面，本书突出了食物的营养均衡。随着人们生活质量的提高，一日三餐的营养摄入是否均衡已成为人们日益关心的问题。而到底什么样的饮食结构才算是既营养又均衡的呢？膳食均衡这一最常见的饮食观念告诉我们：一日三餐在食材选择上要适宜、适量。本书据此安排的营养食谱基本餐餐涵盖五谷类、豆类、肉蛋类、奶类、蔬菜类、水果类和油脂类等大类食材，且兼顾到各个食材间营养搭配的均衡，基本创造出相得益彰的饮食效果。

其次，速配营养方面，本书更好地解决了快餐与营养均衡的矛盾。在生活节奏越来越快的今天，快餐已成为一种被大众广泛接受的文化和饮食方式，但一直以来快餐与营养均衡似乎是一对难以解决的矛盾。本书突破快餐的营养单一和其他潜在的饮食弊端等相关问题，力求给大家打造一种“速食、美食、广食、营养”的营养型快餐。





总之，本书围绕营养与速配，根据食物的科学搭配原则，严格把握一日三餐的营养在餐桌上的搭配。因为餐桌上的合理搭配不仅补充人体所需的营养物质，还可弥补人体易忽略的营养成分，从而让一日三餐吃得更全面、更均衡、更营养。反之，错误的饮食搭配不仅会失去食物自身的营养价值，甚至会危害我们的身体健康。这一点也是本书的又一精华之处，即每份套餐都指明每道菜谱典型食材的营养功效，创造出饮食搭配“1+1>2”的效果，营造出现代饮食的新健康理念。

值得一提的是，本书把饮食搭配相宜之处、不同食物的营养功效及其速配的科学之处等诸多饮食要义安排在一起，可谓是百姓现代营养饮食的DIY全典。同时，在本书附录中还对菜谱适宜人群和营养功效两个角度进行分类，方便您的实际应用和检索。

本书在编写的过程中，广泛地参考了最新、最科学、最权威的饮食营养资料，听取饮食专家的建议和意见，从中精选出大众经常食用的近百种食材，并以新鲜果蔬、花样豆菌、可口肉菜、鲜香水产、鲜汤靓粥、营养主食为主题菜谱，收入近400道家常菜，又以“健康”为核心、“养生”为目的、“味美”为标准，速配出80套种大众营养套餐。从二人份套餐到五人份套餐，特别适合现代城市家庭生活。相信本书会是一本实用性强、操作性强和制作精美的厨房饮食工具书，也希望本书能成为您最得力的营养美食顾问，成为您快餐饮食生活的好帮手！

翟宝良



Part 1 早餐：一日之餐在于晨

早餐吃还是不吃 12

（吃好早餐益处多……………12）

有助于振作精神……………12

有助于维持体重……………12

有助于营养物质的吸收……………12

有助于降低胆固醇……………13

（不吃早餐害处多……………13）

易患慢性病……………13

易发胖……………13

易便秘……………13

早餐营养面面观 14

营养成分……………14

营养标准……………14

能量要求……………15

早餐的搭配原则 15

（怎么吃得合理……………15）

（怎么配得合理……………16）

干稀搭配……………16

荤素搭配……………16

酸碱搭配……………16

早餐的季节因素 17

春季……………17

夏季……………17

秋季……………17

冬季……………18

四季营养食物排行榜……………18

特殊人群的早餐营养需求 18

高考族的早餐营养需求……………18

高考族早餐食物搭配原则：

“二高一低”……………19

高考族早餐食物排行榜……………19

上班族的早餐营养需求……………19

上班族食物搭配原则：干稀搭配……………20

上班族早餐食物排行榜……………20

准妈妈的早餐营养需求……………20

准妈妈食物搭配原则：粗细搭配……………21

准妈妈早餐食物排行榜……………21

早餐营养食谱 22

（营养主食10道……………22）

花式小馒头……………22

胡萝卜素菜包……………22

白云豆腐烧麦……………22

客家煎蛋饼……………23

全麦面包……………23

韭菜薄饼……………24

玉米饼……………24

芝麻抓饼……………24

什锦鸡蛋面……………25

杏奶意面饼……………25

（多样粥品13道……………26）

豇豆玉米粥……………26

山楂银耳粥……………26



目录

CONTENTS

山药薏米姜汁粥·····	26	海带拌粉丝·····	36
二红粥·····	27	白菜心拌干丝·····	36
桃仁红枣粥·····	27	红油豇豆·····	36
胡桃粥·····	28	腐乳汁豆腐松·····	37
黑木耳粥·····	28	海米拌豆腐·····	37
郁李仁菠菜粥·····	28	黄瓜拌梨丝·····	38
菊花粥·····	29	木瓜杏奶炖雪耳·····	38
芦荟马铃薯粥·····	29	杂拌木瓜丝·····	38
莲藕燕麦粥·····	30	俏食苹果两款·····	39
薄荷粥·····	30	香蕉拌桃片·····	39
地瓜粥(红薯粥)·····	30	蜜汁苹果·····	40
(花样拌菜40道·····)	(31)	冰糖蜜桃·····	40
油盐豆腐·····	31	五味花生·····	40
菠菜拌豆腐皮·····	31	酱小土豆·····	41
胡萝卜拌青笋·····	31	酱豆角·····	41
泡小番茄·····	32	白菜辣泡菜·····	42
泡咖喱菜花·····	32	黑百双会·····	42
酱腌花菜·····	32	甜酱拌豆腐·····	42
小辣椒拌南豆腐·····	33	糯米酿雪梨·····	43
酱韭菜·····	33	奶油苹果·····	43
泡黄豆芽·····	33	甜酱瓜皮·····	44
酸辣黄瓜皮·····	34	卤猪肝·····	44
糟豆腐·····	34	凉拌菠菜·····	44
腌酸辣黄瓜皮·····	34	菠萝拌二样·····	45
泡菜墩·····	35	泡丝瓜·····	45
酱冬瓜·····	35	(早餐速配营养食谱·····)	(46)
腌海带丝·····	35		



Part 2 午餐:补充营养好时机

午餐吃饱精力好 57

(吃好午餐益处多.....57)

八分饱益处多..... 57

吃主食益处多..... 57

(不吃午餐害处多.....58)

影响大脑正常工作..... 58

易发各种疾病..... 58

易发胖..... 58

午餐的营养面面观 59

营养成分..... 59

营养标准..... 59

能量要求..... 60

午餐的搭配原则 60

(怎么吃得合理.....60)

(怎么配得合理.....61)

主副搭配..... 61

粗细搭配..... 61

荤素搭配..... 62

午餐的季节因素 62

春季..... 62

解困食物排行榜..... 62

夏季..... 63

提神食物排行榜..... 63

秋季..... 63

解乏食物排行榜..... 64

冬季..... 64

抗寒食物排行榜..... 64

特殊人群的午餐营养需求 65

高考族的午餐营养需求..... 65

高考族午餐食物搭配原则:

蛋白质食品+蔬菜..... 65

高考族午餐食物排行榜..... 65

上班族的午餐营养需求..... 66

上班族午餐食物搭配原则:

主副食合理搭配..... 66

上班族午餐食物排行榜..... 66

准妈妈的午餐营养需求..... 67

准妈妈午餐食物搭配原则:

荤素搭配..... 67

准妈妈午餐食物排行榜..... 67

午餐营养食谱 68

(营养主食15道.....68)

什锦炒伊面..... 68

上汤菜泡饭..... 68

麻酱热拌面..... 68

菜卷小米饭..... 69

飘香八珍饭..... 69

蛋花番茄面..... 70

家常饼..... 70

香葱花卷..... 70

鱼丸清汤面..... 71

火腿青菜炒饭..... 71

胡萝卜汁面..... 72

阳春面..... 72

奶香大枣饭..... 73

麦片焖米饭..... 73

蒜辣煎饼..... 73

(新鲜蔬菜27道.....74)

炆拌双花..... 74

青椒土豆丝..... 74

糖醋白菜..... 74

泡红椒黄瓜..... 75

抓拌莴笋·····	75
酸酪卷心菜·····	75
十香拌菜·····	76
糟腌玉米笋·····	76
酱味瓜皮·····	76
豆瓣黄瓜·····	77
雪菜香干丝·····	77
泡红椒芹菜·····	77
冰爽凉皮·····	78
酸辣白菜·····	78
淮山药木耳片·····	78
多宝菠菜·····	79
芝士田园蔬·····	79
炒黄豆芽雪菜·····	79
韭菜花炒扁蛋·····	80
香辣莴笋·····	80
辣炒萝卜干·····	80
干煸青椒·····	81
蛋黄瓜仁炒菠菜·····	81
醋泡白菜胡萝卜·····	81
酒醉银芽·····	82
蛋丝拌韭菜·····	82
〔花样豆腐20道·····83〕	
干煸香菇扁豆·····	83
香菇豆腐饼·····	83
泡青豌豆·····	83
炆拌金针菇·····	84
金钱豆泡·····	84
开洋绿豆芽·····	84
香菇扒菜胆·····	85
翡翠油豆腐·····	85
蒜苗沙茶豆腐·····	85
葱油草菇·····	86
三丁蒸豆腐·····	86
香烧腐竹扁豆·····	86
咸蛋黄烧豆腐·····	87

香菇栗子·····	87
茄汁炖蘑菇·····	87
芝麻海带结·····	88
群菌南瓜块·····	88
木耳炒腐竹·····	88
皮蛋高汤杂菌·····	89
豆苗拌海带·····	89
〔可口肉菜22道·····90〕	
香味腊肉·····	90
丝瓜肉片·····	90
鸡丝蕨菜·····	90
鸭蓉白菜·····	91
果汁鸡块·····	91
炒猪肝·····	91
果味排骨·····	92
猪肝拌豆芽·····	92
栗子鸡翅·····	92
口蘑烩咖喱鸡·····	93
慈菇焖牛肉·····	93
腐竹煨牛肉·····	93
盐焗鸡·····	94
土鸡焖冬瓜·····	94
芝麻牛肉·····	94
酱烧小排骨·····	95
鲜山药煲水鸭·····	95
羊肉熏酱茄·····	95
口蘑烩咖喱鸡·····	95
羊肉茄夹·····	96
肉片鸽蛋烧甘蓝·····	96
回锅鸭肉·····	96
〔鲜香水产15道·····97〕	
鳝丝炒韭黄·····	97
海参豆腐烧全茄·····	97
榄菜虾仁蒸豆腐·····	97
鱼米映红椒·····	98
酥鲫鱼·····	98

番茄柠檬炖鲫鱼·····	98	牛肉萝卜汤·····	103
葱烧鲫鱼·····	99	苦瓜猪肚汤·····	103
葱椒鲈鱼片·····	99	南瓜百合粥·····	104
虾仁烘韭菜鸡蛋·····	99	油菜香菇汤·····	104
海鲜拌菜·····	100	冬瓜排骨汤·····	104
碧绿绣虾簪·····	100	甘薯玉米粥·····	105
双豆炒鲜鱿·····	100	猪肉白菜汤·····	105
鲫鱼煮豆腐·····	101	香葱鸡粒粥·····	105
麻辣小龙虾·····	101	茯苓冬瓜汤·····	106
蒜蓉蒸粉丝虾·····	101	腐竹木耳汤·····	106
(鲜汤靓粥18道·····)	102	双豆海带猪腿肉汤·····	106
椒酱肉粒粥·····	102	酸辣腐竹汤·····	107
银耳红枣粥·····	102	莲藕栗子汤·····	107
双莲红豆猪心汤·····	102	木耳牛腱汤·····	107
鱼肉豆腐汤·····	103	(午餐速配营养食谱·····)	109

Part 3 晚餐:速配营养也重要

晚餐吃得均衡适量 130

(吃好晚餐益处多·····)	130
晚餐早吃益处多·····	130
(不吃晚餐害处多·····)	130
诱发肠胃疾病·····	130
常吃宵夜危害大·····	130

晚餐的营养原则 131

营养成分·····	131
营养标准·····	132
能量要求·····	132

晚餐的搭配原则 132

(怎么吃得合理·····)	132
晚餐宜适量·····	132

晚餐不宜过甜·····	133
(怎么配得合理·····)	133
多素少荤原则·····	133
生食搭配原则·····	133
颜色搭配原则·····	134

晚餐的季节因素 134

春季·····	134
养肝食物排行榜·····	134
夏季·····	135
清补食物排行榜·····	135
秋季·····	135
调理脾胃食物排行榜·····	136
冬季·····	136
温补食物排行榜·····	136

特殊人群的晚餐营养需求 137

高考族的晚餐营养需求····· 137

高考族晚餐食物搭配原则:

食物多样化····· 137

高考族晚餐食物排行榜····· 137

上班族的晚餐营养需求····· 138

上班族晚餐食物搭配原则:

粗细搭配····· 138

上班族晚餐食物排行榜····· 138

准妈妈的晚餐营养需求····· 139

准妈妈晚餐食物搭配原则:

蔬果搭配····· 139

准妈妈晚餐食物排行榜····· 139

晚餐营养食谱 140

〔营养主食9道····· 140〕

雪菜炆肉饭····· 140

莜面小鱼丸····· 140

三菇炒伊面····· 140

赤豆米饭····· 141

辣白菜炒饭····· 141

三鲜汤面····· 141

提子花生饭····· 142

口蘑菜心炒饭····· 142

果脯地瓜饭····· 142

〔新鲜蔬菜31道····· 143〕

凉拌青木瓜····· 143

菜脯苦瓜蛋····· 143

家常蒜椒茄子····· 143

腌朝鲜辣白菜····· 144

酱爆青椒····· 144

酒香豆苗····· 144

木瓜银耳炖红薯····· 145

百合芦笋····· 145

爆素肉丝····· 145

瓜条拌藕片····· 146

泡莴笋····· 146

三鲜拌春笋····· 146

青椒炒茄丝····· 147

双耳炒菠菜根····· 147

泡苦瓜····· 147

冰糖冬瓜爽····· 148

醋熘绿豆芽····· 148

腌菜花····· 148

芙蓉冬瓜····· 149

炆油菜····· 149

奶油烧菜花····· 149

酱芹菜····· 150

红焖小土豆····· 150

香菇冬瓜球····· 150

芝香雪菜····· 151

韭菜花炆皮蛋····· 151

焖蒜苗····· 152

菊花瓜蒸四宝····· 152

凉拌黄瓜木耳····· 152

醋渍番茄····· 153

糟熘肉片····· 153

〔花样豆腐13道····· 154〕

双味香菇····· 154

麻辣四季豆····· 154

铁板豆腐····· 154

咸鸭蛋拌南豆腐····· 155

鸡粒雪菜炒豆干····· 155

香菇拌粉皮····· 155

芥菜牛肉滑豆腐····· 156

桃仁蚕豆拌木耳····· 156

翠花油豆腐····· 156

双耳蒸蛋皮····· 157

卤毛豆····· 157

雪菜毛豆····· 158

芥菜毛豆仁····· 158

〔可口肉菜18道…………… 159〕

茭笋炒猪肝……………	159
油豆腐镶肉……………	159
三宝蒸鸡……………	159
滑炒素虾仁……………	160
豆瓣青鱼……………	160
酸汁冬瓜鱼……………	160
香蒜焖鸡肉……………	161
酒香大盘鸡……………	161
家常卤猪肝……………	161
家味嘟嘟鸡……………	162
家常烧腩肉……………	162
凤尾菇猪腰煲……………	162
香辣陈皮鸭……………	163
八宝辣子腰松……………	163
咖喱牛小排……………	163
腐乳扣肉……………	164
无水蘑菇红烧肉……………	164
酱爆桃仁鸡丁……………	164

〔鲜香水产11道…………… 165〕

五彩鳝丝……………	165
菱米鱼丁……………	165
宫保鱿鱼……………	165
炒乌鱼片……………	166
西湖银鱼羹……………	166
鲜虾炒嫩芽……………	166
菠菜鲜鱼……………	167
青鱼划水……………	167
醋焖全鲤……………	167
拆烩鲢鱼头……………	168
红烧大虾……………	168

〔靓粥鲜汤26道…………… 169〕

鱼头豆腐汤……………	169
山楂小豆南瓜粥……………	169
圆白菜烩豆腐丝汤……………	169
香菇青笋鱼肚汤……………	170
皮蛋冻豆腐汤……………	170

菠菜芹菜粥……………	170
口蘑香菇粥……………	171
鱿鱼芦笋汤……………	171
芽笋冬瓜汤……………	171
牛奶木瓜养颜汤……………	172
鲜笋卤鸭汤……………	172
木棉豆腐蔬菜汤……………	172
荸荠芹菜降压汤……………	173
当归鸭……………	173
孜然牛肉蔬菜汤……………	173
芹菜海米粥……………	174
芦荟黄瓜粥……………	174
紫菜粥……………	174
马铃薯玉米浓汤……………	175
海带排骨汤……………	175
蔬菜浓汤……………	175
鲫鱼豆腐汤……………	176
银耳鹌鹑蛋汤……………	176
山药胡萝卜鸡汤……………	176
豆腐什锦煲……………	177
鸡汁粥……………	177

〔晚餐速配营养食谱…………… 178〕

索引一 按人群索引……………196

儿 童……………	196
老 年……………	196
女 性……………	196
三 高……………	197
孕 妇……………	197
中青年……………	197

索引二 按营养功效索引……………198

补肾壮阳……………	198
健脾护胃……………	198
强身润脏……………	198
清热排毒……………	199
益气补血……………	199
滋阴润燥……………	199



早餐：一日之餐在于晨

Part 1

俗话说“一年之计在于春，一日之计在于晨”，而对于饮食男女来说，一日之餐在于晨。一日三餐，最重要的当属早餐。营养又均衡的早餐，不仅能使全天精力充沛、思维敏捷，还有防病、减肥、抗衰老等功效。在清晨匆匆忙忙的时间里，如何快速搭配出方便又营养的早餐，也是现代生活的一大需要。



早餐吃还是不吃

ZAOCAN CHI HAISHI BUCHI

吃好早餐益处多

有助于振作精神

人体所需能量，主要来自于血糖。早餐是大脑活动的能量之源，正常合理的进食早餐，就会补给大脑对血糖的营养需求，避免出现疲劳、注意力无法集中、精神不振、反应迟钝等现象。营养学家调查发现，许多车祸的发生大多因肇事者血糖含量过低、大脑反应迟钝而引起。



吃好早餐益处多

有助于维持体重

对成年人而言，有吃早餐的好习惯还可维持体重。控制早餐总能量的摄入对于身体健康非常重要。经常食用一些低脂肪、高纤维、富含维生素和矿物质的食物，还可保证人体的膳食均衡，对于维持正常的体重也非常有利。

吃好早餐益处多

有助于营养物质的吸收

经过一个晚上的休息，人体内几乎没有任何的食物。再加上早晨人体胃液大多分泌并不旺盛，对营养物质的吸收能力会更强，尤其是对维生素和矿物质的吸收是一天中最好的时刻。所以说，养成吃早餐的习惯，才是健康之本。



吃好早餐益处多

有助于降低胆固醇

早餐与血胆固醇也有关系。有吃早餐习惯的人血胆固醇含量较不吃早餐的人低很多。另外，吃高纤维类早餐能有效地降低血胆固醇的含量。



不吃早餐害处多

易患慢性病



没有吃早餐的人，不单是饥肠辘辘地开始一天的生活，更重要的是身体易受慢性病的侵袭。因为即便你在空腹的时候，胃仍在分泌少量胃酸，它会刺激胃黏膜，导致胃部不适，久而久之会患上胃炎、胃溃疡等慢性病。同时，不吃早餐的人，身体因缺乏动力会动用体内贮存的糖原和蛋白质，极易导致皮肤干燥、起皱和贫血等，加速人体的衰老。

不吃早餐害处多

易发胖



不吃早餐或吃得太简单的人，当午餐或晚餐进食时，人体脂肪的消耗能力变差，不利于营养物质的消化和吸收，这样最容易使脂肪堆积，从而渐渐发胖。同时，因为没吃早餐，午餐或晚餐时就会超过应有的食物量，结果是吃进的能量比消耗的能量多，极易变胖。

不吃早餐害处多

易便秘



如果不规律地进食早餐，就会使胃结肠反射作用失调，产生便秘。相反，吃早餐比较不容易便秘。在三餐定时的情况下，人体会自然而然地产生胃结肠反射现象，有助于排便。



早餐营养面面观

ZAOCAN YINGYANG MIANMIANGUAN

营养成分

营养学家认为：营养丰富且质量好的早餐，应包括谷物、肉类和蛋类、奶类和钙及蔬菜瓜果四大类。

五谷类：如面包、麦片、麦皮、玉米皮和各种米面制品、粥类等。淀粉质、少量B族维生素及植物性蛋白质，是人体能量的供给源。

肉类和蛋类：如火腿、腌肉、香肠、鸡蛋和各式肉类包点等。含有丰富的蛋白质、铁质、矿物质以及维生素A、维生素D等，可维持人体新陈代谢，提供人体生长及细胞修复所需营养物质。

奶类和钙类：如鲜奶、脱脂奶、酸乳酪、芝士、果仁(杏仁、核桃)等。提供丰富的蛋白质、钙质、磷质和维生素B₂，对骨骼及牙齿的健康有利。

蔬菜瓜果类：如水果、蔬菜等。纤维质、维生素A、维生素C和丰富矿物质，能增强身体的抵抗力，预防便秘。



营养标准

早餐营养量应占全天营养量的1/3以上，且以糖类为主。同时，早餐必须含两大类食物，碳水化合物(如粥、馒头、面包等)和蛋白质类(如鸡蛋、牛奶、豆腐等)。

能量要求

根据《中国居民膳食指南》的要求，早餐所提供的能量应占一天总能量的30%左右。按成人计算，早餐的主食量应在150~200克之间，能量为2 964千焦左右。其中，蛋白质、维生素及矿物质三者的总能量应占每日膳食营养物质供能量的25%左右，比例约1:0.7:5。其中碳水化合物、蛋白质、脂肪依次为54克、12克、12克。

早餐建议摄入能量可在2400~2800千焦，平均摄入量可根据体重、身高作适当调整，相当于成年人谷类为100克、蔬菜100克、水果60克、肉类30克、蛋类50克、豆制品30克、奶和奶制品100克、油脂5克。

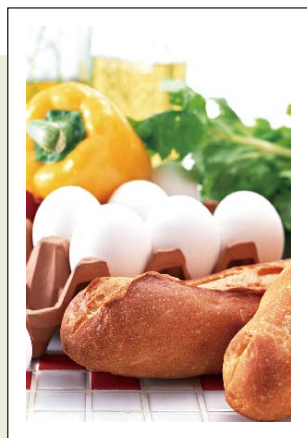


早餐的搭配原则

ZAOCAN DE DAPAI YUANZE

怎么吃得合理

从食物的选择上说，吃得合理首先指食物中要有丰富的水分和营养；其次是适量的蛋白质和脂肪如：鸡蛋、豆制品、瘦肉、花生等，这样可使食物在胃里停留较长时间，保证整个上午都精力充沛。另外，还需补充足够的水果和蔬菜，因其可补充钙、钾、镁等矿物质的不足。同时，还须注意早餐不宜吃得太油，否则会加重胃肠的负担和脂肪的摄入量。当然，也不要总把方便面当早餐，因为其缺乏蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。



怎么配得合理

干稀搭配

早餐时，人体的胃肠功能还未由夜间的抑制状态转入到正常状态，消化功能还很弱，这个时候的进食不能采用单一的干食，否则非常不利于吸收。同时，通过一晚上的睡眠，体内已经消耗掉不少的水分，应该及时给予水分的补充。因此，早餐宜干稀搭配。稀食如稀饭、米汤、豆浆。干食如馒头、面包、蛋糕等。



怎么配得合理

荤素搭配

早餐除了包括常见的蛋、奶、奶制品及米、面类食物之外，还应包括蔬菜、水果、肉、大豆及其制品等食物。米、面类食物可提供丰富的碳水化合物，是最经济、最直接的能量来源。肉类或豆制品可补充机体对蛋白质、维生素和其他营养素的需求。同时蔬菜和水果中的维生素C还有助于促进早餐中铁元素的吸收，如瘦肉和鸡蛋就是铁元素的主要提供者。

怎么配得合理

酸碱搭配

日常饮食中，人们多选馒头、油炸食品、豆浆、蛋、肉及奶类等作为早餐的食物，尽管这些食物富含碳水化合物及蛋白质、脂肪等营养物质，但均为酸性食物。酸性食物在饮食中一旦超量，就易引起血液的偏酸性，导致体内生理上的酸碱平衡失调，有的还会出现缺钙症。而蔬菜水果不仅仅含有丰富的胡萝卜素和多种水溶性维生素，还含有很多钙、钾、镁，这些碱性物质可以中和酸性食物，相互配合可达到膳食的酸碱均衡。

