


给全家人的10分钟 营养早餐

解决快速与营养难以兼顾的问题

中央电视台《回家吃饭》美食达人

李月英 主编

 中国纺织出版社

PREFACE 前言

忙碌的你，有多久没好好吃一顿早餐了？是不是经常空着肚子上班？或者路上买个煎饼、油条匆匆忙忙吃一口？忙碌，不能成为逃避的理由，从今天开始，早起 10 分钟，为自己、为家人做一顿丰盛的早餐，你会发现，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。

本书主打高效、快速的理念，在《中国居民膳食指南》的指导下，以“合理膳食、食材多样化”的健康理念，为读者推荐数百道富含营养，又能在短时间内做出来的早餐。本书按照四季、不同人群，制定了不同特性的早餐。全书分为四季营养早餐、三口之家的营养早餐、儿童的营养早餐、特殊人群的营养早餐，针对单身族、孕妇、素食人群、瘦身族、三高人群设计了不同类型的早餐样式，注重不同季节、不同人群的营养搭配。

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。

本书的宗旨是既让早餐吃得营养又科学，又强调操作的方便和快捷。

其具体特点如下：

- 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！
- 特别适合“厨房小白”“懒癌一族”！

从今天开始，为自己、为家人做一道美味又营养的早餐吧！

编者

2017 年 8 月

CONTENTS 目录

第一章 平衡膳食，合理设计早餐

第二章 四季营养早餐

春季排毒早餐·····	12	香椿炒蛋·····	21
春季排毒早餐怎么吃·····	12	周五早餐 卷心菜海鲜炒饭 + 洋葱木耳·····	22
周一早餐 黑芝麻馒头 + 双花三文鱼沙拉·····	14	卷心菜海鲜炒饭·····	23
黑芝麻馒头·····	15	洋葱木耳·····	23
双花三文鱼沙拉·····	15	周六早餐 萝卜缨炒豆腐 + 香脆家常饼·····	24
周二早餐 萝卜干炒饭 + 黄瓜鸡蛋汤·····	16		
萝卜干炒饭·····	17		
黄瓜鸡蛋汤·····	17		
周三早餐 杂粮小饭团 + 三文鱼香醋沙拉·····	18		
杂粮小饭团·····	19		
三文鱼香醋沙拉·····	19		
周四早餐 豆豉拌面 + 香椿炒蛋·····	20		
豆豉拌面·····	21		



萝卜缨炒豆腐·····	25
周日早餐 葱油拌面 + 芥蓝黄豆·····	26
葱油拌面·····	27
芥蓝黄豆·····	27
夏季解暑早餐·····	28
夏季早餐怎么吃·····	28
周一早餐 家常凉面 + 梨藕百合汤·····	30
家常凉面·····	31
梨藕百合汤·····	31
周二早餐 荞麦蛋汤面 + 杂菌炒丝瓜·····	32
荞麦蛋汤面·····	33
杂菌炒丝瓜·····	33
周三早餐 豆沙包 + 鲜虾冬瓜粥·····	34
豆沙包·····	35
鲜虾冬瓜粥·····	35
周四早餐 香菇疙瘩汤 + 糖拌西红柿·····	36
香菇疙瘩汤·····	37
糖拌西红柿·····	37
周五早餐 蛋炒饭 + 白菜粉丝豆腐汤·····	38
蛋炒饭·····	39
白菜粉丝豆腐汤·····	39
周六早餐 黑芝麻葱油小花卷 + 剔骨肉拍黄瓜·····	40
剔骨肉拍黄瓜·····	41

周日早餐 凉拌米粉 + 莲子薏米排骨汤·····	42
凉拌米粉·····	43
莲子薏米排骨汤·····	43



秋季润肺早餐·····	44
秋季去燥早餐怎么吃·····	44
周一早餐 香菇鸡丝面 + 柳橙拌秋葵·····	46
香菇鸡丝面·····	47
柳橙拌秋葵·····	47
周二早餐 馒头士多 + 鸡肉小米粥·····	48
馒头士多·····	49
鸡肉小米粥·····	49
周三早餐 家常肉丝炒面 + 香菜拌松花蛋·····	50
家常肉丝炒面·····	51
香菜拌松花蛋·····	51
周四早餐 五花肉泡菜炒饭 + 味噌汤·····	52

五花肉泡菜炒饭·····	53
味噌汤·····	53
周五早餐 西班牙煎蛋三明治 + 橙汁酸奶·····	54
西班牙煎蛋三明治·····	55
橙汁酸奶·····	55
周六早餐 担担面 + 马蹄银耳羹·····	56
担担面·····	57
马蹄银耳羹·····	57
周日早餐 生滚鱼片粥 + 芝麻小烧饼·····	58
生滚鱼片粥·····	59



冬季进补早餐·····	60
冬季早餐怎么吃·····	60
周一早餐 鸡丝汤面卧鸡蛋 + 菠菜拌黑木耳·····	62
鸡丝汤面卧鸡蛋·····	63

菠菜拌黑木耳·····	63
周二早餐 韩式蛋包饭 + 白灼西蓝花·····	64
韩式蛋包饭配白灼西蓝花·····	65
周三早餐 开花糖馒头 + 萝卜牛肉丸汤·····	66
萝卜牛肉丸汤·····	67
周四早餐 南瓜红枣发糕 + 海参炖鸡汤·····	68
南瓜红枣发糕·····	69
海参炖鸡汤·····	69
周五早餐 扇贝蒸饼 + 冬菇炒白菜·····	70
冬菇炒白菜·····	71
周六早餐 芹菜虾仁馄饨·····	72
芹菜虾仁馄饨·····	73
周日早餐 超级柔软手撕饼 + 海带山药猪蹄汤·····	74
海带山药猪蹄汤·····	75



第三章 三口之家的营养早餐

- | | | | |
|------------------------------|----|--------------|----|
| 三口之家早餐怎么吃····· | 78 | 香菇土豆汤面····· | 87 |
| 适合三口之家的早餐推荐····· | 79 | 金针菇拌豆腐皮····· | 87 |
| 套餐1 南瓜杂粮粥 +
包心菜烘蛋····· | 82 | | |
| 南瓜杂粮粥····· | 83 | | |
| 卷心菜烘蛋····· | 83 | | |
| 套餐2 培根芝士焗饭 +
番茄沙拉····· | 84 | | |
| 培根芝士焗饭····· | 85 | | |
| 番茄沙拉····· | 85 | | |
| 套餐3 香菇土豆汤面 +
金针菇拌豆腐皮····· | 86 | | |



第四章 儿童的营养早餐

- | | | | |
|---------------------------|-----|------------|-----|
| 儿童早餐怎么吃····· | 90 | 南瓜吐司····· | 101 |
| 儿童早餐推荐····· | 91 | 三文鱼肉粥····· | 101 |
| 套餐1 杂蔬吐司杯 +
奶油蘑菇汤····· | 96 | | |
| 杂蔬吐司杯····· | 97 | | |
| 奶油蘑菇汤····· | 97 | | |
| 套餐2 肉饼蒸蛋 +
白菜鸡蛋挂面····· | 98 | | |
| 肉饼蒸蛋····· | 99 | | |
| 白菜鸡蛋挂面汤····· | 99 | | |
| 套餐3 南瓜吐司 +
三文鱼肉粥····· | 100 | | |



套餐4 蘑菇香肠炒面 + 番茄生菜沙拉	102
蘑菇香肠炒面	103
番茄生菜沙拉	103
套餐5 超能量三明治 + 牛奶杏仁豆浆	104

超能量三明治	105
牛奶杏仁豆浆	105
套餐6 韩式猪排汉堡 + 水果沙拉	106
韩式猪排汉堡	107
水果沙拉	107

第五章 孩子喜欢吃的面食点心

黑芝麻葱油小花卷	110
扇贝蒸饼	111
芝麻小烧饼	112
开花糖馒头	114
胡萝卜戚风蛋糕	115
吐司面包	116
超级至尊披萨	117
香脆家常饼	118
超级柔软手撕饼	120
胡萝卜木耳小笼包	121

葱油饼	122
圆白菜烫面麦穗包	123



第六章 特殊人群的营养早餐

单身一族的营养早餐	126
单身一族早餐怎么吃	126
单身族早餐推荐	127
套餐1 肉酱意大利面 + 白灼西兰花	130
肉酱意大利面配白灼西兰花	131
套餐2 蛋煎馄饨 + 凉拌金针菇	132



蛋煎馄饨·····	133
凉拌金针菇·····	133
孕妈妈的营养早餐·····	134
孕妈妈早餐怎么吃·····	134
孕妈妈早餐推荐·····	136
套餐1 葱油面 + 糖醋荷包蛋·····	138
葱油面·····	139
糖醋荷包蛋·····	139
套餐2 鲜虾芝士炒饭 + 酸梅藕片·····	140
鲜虾芝士炒饭·····	141
酸梅藕片·····	141



老年人的营养早餐·····	142
老年人早餐怎么吃·····	142
适合老年人吃的早餐推荐·····	143
套餐1 开胃早餐面 + 糖醋萝卜丝·····	146
开胃早餐面·····	147
糖醋萝卜丝·····	147

套餐2 韭菜糊饼 + 菜干瑶柱粥·····	148
韭菜糊饼·····	149
菜干瑶柱粥·····	149



瘦身人群的营养早餐·····	150
瘦身人群早餐怎么吃·····	150
瘦身人群早餐推荐·····	151
套餐1 泰式凉拌河粉 + 自制酸奶·····	154
泰式凉拌河粉·····	155
自制酸奶·····	155
套餐2 焗烤水煮蛋 + 香蕉核桃香瓜葡萄柚汁·····	156



焗烤水煮蛋·····	157
香蕉核桃香瓜葡萄柚汁·····	157
素食人群的营养早餐·····	158
素食人群早餐怎么吃·····	158
素食人群早餐推荐·····	159
套餐1 豆角汤面 +	
芥蓝腰果炒香菇·····	162
豆角汤面·····	163
芥蓝腰果炒香菇·····	163
套餐2 剁椒凉面 +	
清炒茼蒿·····	164
剁椒凉面·····	165
清炒茼蒿·····	165
“三高”人群早餐·····	166
“三高”人群早餐怎么吃·····	166
“三高”人群早餐推荐·····	168
套餐1 海苔饭卷 +	
香菜沙拉·····	172

海苔饭卷·····	173
香菜沙拉·····	173
套餐2 芥汁海鲜捞面 +	
凉拌萝卜缨·····	174
芥汁海鲜捞面·····	175
凉拌萝卜缨·····	175
套餐3 鲜藕菜饼 +	
冬瓜山药汤·····	176
鲜藕菜饼·····	177
冬瓜山药汤·····	177



附录 早餐常备小菜

洋葱木耳拌苦瓜·····	180	酸甜爽口脆萝卜·····	181
墨鱼仔黄瓜·····	180	泡椒海带·····	182
炆拌黄瓜·····	180	花生仁拌肚丁·····	182
酸辣魔芋丝·····	181	果脯冬瓜·····	182
腌辣椒·····	181		

说明:

1. 本书调料所标注1大匙≈15克,1小匙≈5克。
2. 盐、油的使用以家庭正常用量为准。
3. 全书菜谱不使用味精。

第一章

平衡膳食，合理设计早餐





在“健康中国”成为国家战略的今天，中国营养学会发布了《中国居民膳食指南（2016）》。

《中国居民膳食指南》是引导全民合理膳食、营养健康的指导性文件，是全民营养课的必修内容。

合理饮食是健康的基础，不仅可以满足我们每天对营养生理需要，而且有利于自我健康管理和慢性病的预防。在社会发展进步和生活条件大为改善的今天，“吃好”还关系到儿童的良好生长发育、成年人的健康、老年人的长寿等。

什么是平衡膳食

平衡膳食模式，指一段时间内膳食组成中的食物种类和比例可以最大限度地满足不同年龄、不同体力水平的健康人群的营养和健康需求。

食物品种齐全，种类多样的膳食应由5大类基本食物组成：第一类为谷薯类，包括谷类（包含全谷类）和薯类，杂豆通常保持整粒状态食用；第二类为蔬菜和水果类；第三类为动物性食物，包括畜、禽、鱼、蛋、奶类；第四类为大豆类和坚果类；第五类为纯能量食物如烹调油等。

食物多样是膳食平衡的基本原则

合理营养是人体健康的物质基础，平衡膳食则是实现合理营养

的根本途径。《中国居民膳食指南》倡导平衡膳食，强调食物多样化的理念，它指出：

食物多样性的指标建议为：谷类、薯类、杂豆类的食物品种数平均每天 3 种以上、每周 5 种以上；蔬菜、菌藻和水果类的食物品种数平均每天 4 种以上，每周 10 种以上；鱼、蛋、禽肉、畜肉类的食物品种平均每天 3 种以上，每周 5 种以上；奶、大豆、坚果类的食物品种数平均每天 2 种，每周 5 种以上。

食物多样用种类来量化，建议为平均每天不重复的食物种类数达到 12 种以上，每周达到 25 种以上，烹调油和调味品不计算在内。按照一日三餐食物品种数的分配，早餐至少摄入 4~5 种，午餐摄入 5~6 个食物品种；晚餐 4~5 个食物品种；加上零食 1~2 个品种。

早餐在一天中有着不容忽视的作用，是人们每天工作、学习的能量来源和营养基础，也是一天食物多样化的构成部分。以平衡膳食的理念为基础，设计和计划全家人每一天的早餐食谱，需要遵循以下基本原则：食物种类和数量能满足全家营养需要；是全家喜爱的食物和菜肴，价格适宜；烹饪用较短时间和较少劳动，并最大限度地保持了营养不损失；饭菜食物多样并有饱腹感；挑选食物时考虑其营养和健康功能等。



表 1-1 建议摄入的主要食物品类数（种）

食物类别	平均每天种类数	每周至少种类数
谷类、薯类、杂豆类	3	5
蔬菜、水果类	4	10
畜、禽、鱼、蛋类	3	5
奶、大豆、坚果类	2	5
合计	12	25

备注：未包括油和调味品。

餐餐有谷物

谷类为主是平衡膳食的基础，一日三餐都要摄入充足的谷类食物。特别是早餐，不宜只吃水果，也应该摄入足够的谷类食物，比如馒头、烙饼、饺子、馄饨、面条、米饭、烘焙面包、五谷杂粮粥、疙瘩汤等。全谷物富含微量营养素，血糖生成指数低，应注意一定的摄入量。

全谷物和杂豆类食物种类多样，营养丰富。《中国居民膳食指南》推荐每天吃全谷物和杂豆类食物 50~150g，早餐宜选择全麦面包、燕麦片等，杂豆与精白米面可搭配食用，以达到均衡营养的目的。

巧搭配营养好

巧妙搭配和合理烹调不仅可以增加食物品种数量，还可提高食物的营养价值和改善食物的口味口感。

粗细搭配 主食应注意增加全谷物和杂豆类食物，因为加工精度高的谷类，会引起人体较高的血糖应答。烹调主食时，大米可与全谷物稻米（糙米）、杂粮（燕麦、小米、荞麦、玉米等）以及杂豆（红小豆、绿豆、芸豆、花豆等）搭配食用。

荤素搭配 “荤”指动物性食物，“素”指植物性食物。动、植物性食物搭配烹调，可以在改善菜肴色、香、味的同时，提供各类营养成分，如什锦砂锅、炒杂菜等。



色彩搭配 食物呈现丰富多彩的颜色能给人视觉上美的享受，刺激食欲，食物营养搭配上也简单可行。如蔬菜水果沙拉，五颜六色代表了蔬菜不同特点，同时满足了食物种类多样化。

避免食物单一化，同时要注意膳食结构合理性。一段时间内同类型的食物可以进行交换，避免每天的食物品种单一，以促进食物多样性。

从小养成良好饮食习惯，做到食物多样

饮食习惯是指在日常生活中反复进行的饮食行为。饮食习惯是对饮食条件所产生的生理和心理的适应性行动，在人类发展过程和个体发育各阶段中形成。婴幼儿和少年时期是培养儿童食物多样化良好饮食习惯的最佳阶段，鼓励儿童尝试多种食物，增加体验和认知，促进良好膳食习惯的养成。不良的饮食习惯在饮食上存在不科学、不规律、不合理等特点，如挑食、偏食等。长期挑食和偏食会造成食物摄入单调，导致人体营养素不足或缺乏。



大米、面粉不是越白越好

事实上，提高谷物加工的精度降低了谷物的营养价值。由于加工过度，谷物籽粒的谷皮、糊粉层、胚芽被分离出去，仅留下淀粉含量高的胚乳部分，从而导致营养价值下降，膳食纤维损失严重，B族维生素和矿物质的损失约占60%~80%。因此，长期食用精白米和精白面对健康不利，可造成维生素和矿物质摄入不足，甚至导致维生素缺乏病，如维生素B₁缺乏可引起“脚气病”。所以，大米和面粉不是越白越好，从营养学角度出发，提倡多吃全谷物。

“食物相克”没有科学依据

《中国居民膳食营养指南》指出，在营养学和食品安全理论中，并没有“食物相克”之说。迄今也没有看到在现实生活中真正由于食物相克导致的食物中毒案例及相关报道。“食物相克”致人死亡的说法，很可能是偶然巧合，或是食物中毒引起，或是特殊体质产生食物过敏的表现，并非食物“相克”。

新鲜蔬菜样样好

新鲜蔬菜富含维生素、矿物质、膳食纤维（纤维素、半纤维素、果胶等）和植物化学物；蔬菜是 β -胡萝卜素、维生素C、叶酸、钙、镁、钾的良好来源。蔬菜的水分较多，新鲜蔬菜一般含水量为65%~95%，热量低，一般每100克热量低于30千卡。

研究表明，增加蔬菜摄入可降低心血管疾病的发病风险。在不同种类的蔬菜中，深色叶菜、十字花科蔬菜的作用最为显著。

餐餐有蔬菜，深色要过半

日常膳食要讲究荤素搭配，保障餐餐有蔬菜。建议成年人保证每天摄入300~500克的蔬菜，其中深色蔬菜占一半以上。对于三口



之家来说，一般全家每天需要购买 1~1.5 千克新鲜蔬菜，并分配在一日三餐中。

适合生吃的蔬菜，可以作为饭前饭后的“零食”和“茶点”，既保持了蔬菜的原汁原味，还能给健康带来益处。

水果天天有

水果富含维生素 C、钾、镁和膳食纤维（纤维素、半纤维素和果胶），不同的水果甜度和营养素含量有所不同。一个三口之家，每周应采购 4~5 千克的水果。选择应季新鲜的水果，变换购买种类，在家中或工作单位把水果放在容易看到和方便拿到的地方，这样可以随时吃到。

蔬菜水果不能互相替换

蔬菜、水果品种很多，不同蔬果的营养价值相差很大。只有选择多种多样的蔬菜水果，相互搭配，才能做到食物多样，健康膳食。另外，多吃蔬果，也是减少能量摄入的好办法。虽然蔬菜和水果在营养成分和健康效应方面有很多相似之处，但它们属于不同食物种类，其营养价值各有特点。蔬菜品种远多于水果，而且蔬菜（深色蔬菜）的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的含量高于水果，所以水果不能代替蔬菜。水果中碳水化合物、有机酸、芳香物质比新鲜蔬菜多，且水果食用前不用加热，其营养成分不受烹调因素影响，所以蔬菜也不能代替水果。

何时吃水果最好

机体的消化能力与消化液的分泌以及胃肠的蠕动有关，而与进食时间的关系并不大。大部分人的早餐食物质量不高，因此建议可适当吃些水果。



成年人为了控制体重，可以在餐前吃水果，有利于控制进餐总量，避免过饱。

两餐之间将水果作为零食食用，既能补充水分，又能获取丰富的营养素，有利于健康。

每个人应该在了解自己身体状况的基础上，合理调节吃水果的时间。吃足够量的水果才能带来健康效益。

喝豆浆必须煮透

大豆含有一些抗营养因子，如胰蛋白酶抑制因子、脂肪氧化酶和植物红细胞凝集素，喝生豆浆或未煮开的豆浆后数分钟至1小时，可能引起中毒，出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀和腹泻等胃肠症状。这些抗营养因遇热不稳定，通过加热处理即可消除，所以生豆浆必须先大火煮沸，再改用文火维持煮沸状态5分钟左右，使这些有害物质被彻底破坏后才能饮用。

豆浆不能代替牛奶

豆浆和牛奶是不同种类的食物，豆浆中蛋白质含量与牛奶相当，易于消化吸收，其饱和脂肪酸、碳水化合物含量低于牛奶，不含胆固醇，含有丰富的植物甾醇，适合老年人及心血管患者饮用，但豆浆中钙的含量远低于牛奶，锌、硒、维生素A、维生素B₂含量也比牛奶低。它们在营养上各有特点，两者最好每天都饮用。

每天1杯奶

奶类是一种营养成分丰富、组成比例适宜、易消化吸收、营养价值高的天然食品。牛奶中的蛋白质属于优质蛋白质，牛奶中蛋白质含量平均为3%。脂肪含量约为3%~4%，以微脂肪

