

SABA's KITCHEN

萨巴厨房

像女王一样

吃早餐

萨巴蒂娜 主编

从被窝到餐桌，只要
略懂方法，
并非遥不可及

爱自己一生一世，待
自己如女王，请从
早餐开始

15 年畅销
美食图书
经验的积累

1000 张

精美图片让
美食呈现眼前



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

像女王一样

吃早餐

萨巴蒂娜 主编

图书在版编目(CIP)数据

萨巴厨房·像女王一样吃早餐 / 萨巴蒂娜主编.

—北京: 中国轻工业出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5184-1191-7

I. ①萨… II. ①萨… III. ①家常菜肴—菜谱

IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 277098 号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强 整体设计: 锋尚设计
策划编辑: 龙志丹 责任校对: 晋洁 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 12

字数: 200 千字

书号: ISBN 978-7-5184-1191-7 定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

161101S1X101ZBW

目录

CONTENT

计量单位对照表

1 茶匙固体材料 = 5 克
1 汤匙固体材料 = 15 克
1 茶匙液体材料 = 5 毫升
1 汤匙液体材料 = 15 毫升
min = 分钟



卷首语：早餐这回事 / 007

早餐应该有什么 / 009

早餐怎么吃 / 010

早餐什么时间做 / 012

充分利用你的厨具 / 014

第一章

熟悉的味道——中式早餐



火腿西多士 / 018



老北京糊塌子 / 西葫芦鸡蛋饼 / 020



土豆丝饼 / 022



简版热干面 / 023



鸡肉卷 / 024



黄金馒头片 / 026



蛋饼油条 / 027



五彩饭团 / 028



鸡蛋灌饼 / 030



炒馒头 / 031



奶香玉米饼 / 032



红糖红枣发糕 / 033



生煎包 / 034



豆沙南瓜饼 / 036



葱油饼 / 038



鸡蛋炒面 / 039



玉米蔬菜豆渣饼 / 040



胡萝卜牛肉蒸饺 / 042



快手肉夹馍 / 043



奶黄包 / 044



粢饭团 / 045



香菇肥牛饭 / 046



糯米烧卖 / 048



烧饼夹里脊 / 049



中华风大阪烧 / 050



彩蔬炒面 / 052



葱油拌面 / 054



挂面煎饼 / 055



素三鲜包子 / 056



猪肉大葱锅贴 / 057



干炒牛河 / 058

第二章

新派心意——西式早餐



鸡排堡 / 062



紫薯香蕉卷 / 064



吐司布丁 / 065



奶酪鸡蛋卷 / 066



吐司披萨 / 068



蔬菜鸡肉汉堡 / 069



考伯沙拉 / 070



黑椒土豆泥 / 072



日式金枪鱼意面
沙拉 / 073



鲜虾芦笋白汁意面 /
074



山药吐司卷 / 076



黑椒牛柳通心粉 / 077



照烧鸡腿米汉堡 /
078



法风烧饼 / 080



奶油水果三明治 /
081



凯撒大帝 / 082



早餐鸡蛋杯 / 084



咖喱饭 / 086



日式蛋包饭 / 088



奶油可乐饼 / 090



蛋包奶酪堡 / 092



小胖子饭团 / 094



热香饼 / 096



金枪鱼手卷寿司 / 098

第三章

喝碗汤水最舒服——舒心早餐



西红柿鸡蛋面 / 102



卤汁豆腐脑 / 104



疙瘩汤 / 106



咖喱鱼丸乌冬面 / 108



菜泡饭 / 110



红油抄手 / 112



片儿川 / 114



老上海肉酱面 / 116



美龄粥 / 118



京味羊杂汤 / 120



鲜虾小馄饨 / 122



牛肉汤河粉 / 124



青菜火腿年糕汤 /
126



皮蛋瘦肉粥 / 128



生滚牛肉窝蛋粥 /
130



红烧排骨面 / 132

第四章

丰盛的餐桌——营养搭配早餐



香煎龙利鱼 + 味噌汤 / 136



鸡蛋米饼 + 芹菜
虾仁沙拉 / 138



圆白菜烘蛋 + 黄油
吐司 / 140



抱蛋煎饺 + 生菜番
茄沙拉 / 142



薏仁核桃米糊 + 秋
葵蒸蛋 / 144



牛油果三明治 + 鸡
蛋沙拉 / 146



甜味厚蛋烧 + 花生酱
肉松厚片吐司 / 148



辣白菜炒饭 + 单面蛋 / 150



蒜香面包 + 美式炒蛋 / 152



鸡肉饭 + 酒酿圆子 / 154



法式吐司 + 酸奶水果杯 / 156



培根煎饭团 + 蓝莓奶昔 / 158



猫王三明治 + 胡萝卜雪梨汁 / 160



黄瓜鸡蛋饼 + 糙米黑芝麻糊 / 162



百合莲子红豆沙 + 煎包 / 164



烤燕麦 + 红薯拿铁 / 166



巨无霸三明治 + 香蕉牛奶 / 168



沼三明治 + 谷物酸奶 / 170



鸡丝凉面 + 奶茶 / 172



五彩番茄饭 + 鸡肉苦瓜沙拉 / 174



玉米吐司比萨 + 火腿圆白菜沙拉 / 176



烙饼卷鸡蛋 + 猕猴桃黄瓜汁 / 178



鸡蛋三明治 + 豆腐沙拉 / 180



吐司太阳蛋 + 培根煎芦笋 / 182



菠萝吐司 + 牛油果香蕉奶昔 / 184



可颂香肠卷 + 胡萝卜牛奶 / 186



热汤面 + 皮蛋豆腐 / 188

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

像女王一样

吃早餐

萨巴蒂娜 主编

目录 CONTENT

计量单位对照表

1 茶匙固体材料 = 5 克
1 汤匙固体材料 = 15 克
1 茶匙液体材料 = 5 毫升
1 汤匙液体材料 = 15 毫升
min = 分钟



卷首语：早餐这回事 / 007 早餐应该有什么 / 009 早餐怎么吃 / 010
早餐什么时间做 / 012 充分利用你的厨具 / 014

第一章 熟悉的味道——中式早餐



火腿西多士 / 018



老北京糊塌子 / 西葫芦鸡蛋饼 / 020



土豆丝饼 / 022



筒版热干面 / 023



鸡肉卷 / 024



黄金馒头片 / 026



蛋饼油条 / 027



五彩饭团 / 028



鸡蛋灌饼 / 030



炒馒头 / 031



奶香玉米饼 / 032



红糖红枣发糕 / 033



生煎包 / 034



豆沙南瓜饼 / 036



葱油饼 / 038



鸡蛋炒面 / 039



玉米蔬菜豆渣饼 / 040



胡萝卜牛肉蒸饺 / 042



快手肉夹馍 / 043



奶黄包 / 044



粢饭团 / 045



香菇肥牛饭 / 046



糯米烧卖 / 048



烧饼夹里脊 / 049



中华风大阪烧 / 050



彩蔬炒面 / 052



葱油拌面 / 054



挂面煎饼 / 055



素三鲜包子 / 056



猪肉大葱锅贴 / 057



干炒牛河 / 058

第二章

新派心意——西式早餐



鸡排堡 / 062



紫薯香蕉卷 / 064



吐司布丁 / 065



奶酪鸡蛋卷 / 066



吐司比萨 / 068



蔬菜鸡肉汉堡 / 069



考伯沙拉 / 070



黑椒土豆泥 / 072



日式金枪鱼意面
沙拉 / 073



鲜虾芦笋白汁意面 / 074



山药吐司卷 / 076



黑椒牛柳通心粉 / 077



照烧鸡腿米汉堡 / 078



法风烧饼 / 080



奶油水果三明治 / 081



凯撒大帝 / 082



早餐鸡蛋杯 / 084



咖喱饭 / 086



日式蛋包饭 / 088



奶油可乐饼 / 090



蛋包奶酪堡 / 092



小胖子饭团 / 094



热香饼 / 096



金枪鱼手卷寿司 / 098

第三章

喝碗汤水最舒服——舒心早餐



西红柿鸡蛋面 / 102



卤汁豆腐脑 / 104



疙瘩汤 / 106



咖喱鱼丸乌冬面 / 108



菜泡饭 / 110



红油抄手 / 112



片儿川 / 114



老上海肉酱面 / 116



美龄粥 / 118



京味羊杂汤 / 120



鲜虾小馄饨 / 122



牛肉汤河粉 / 124



青菜火腿年糕汤 /
126



皮蛋瘦肉粥 / 128



生滚牛肉窝蛋粥 /
130



红烧排骨面 / 132

第四章

丰盛的餐桌——营养搭配早餐



香煎龙利鱼 + 味噌汤 / 136



鸡蛋米饼 + 芹菜
虾仁沙拉 / 138



圆白菜烘蛋 + 黄油
吐司 / 140



抱蛋煎饺 + 生菜番
茄沙拉 / 142



薏仁核桃米糊 + 秋
葵蒸蛋 / 144



牛油果三明治 + 鸡
蛋沙拉 / 146



甜味厚蛋烧 + 花生酱
肉松厚片吐司 / 148



辣白菜炒饭 + 单面蛋 / 150



蒜香面包 + 美式炒蛋 / 152



鸡肉饭 + 酒酿圆子 / 154



法式吐司 + 酸奶水果杯 / 156



培根煎饭团 + 蓝莓奶昔 / 158



猫王三明治 + 胡萝卜雪梨汁 / 160



黄瓜鸡蛋饼 + 糙米黑芝麻糊 / 162



百合莲子红豆沙 + 煎包 / 164



烤燕麦 + 红薯拿铁 / 166



巨无霸三明治 + 香蕉牛奶 / 168



沼三明治 + 谷物酸奶 / 170



鸡丝凉面 + 奶茶 / 172



五彩番茄饭 + 鸡肉苦瓜沙拉 / 174



玉米吐司比萨 + 火腿圆白菜沙拉 / 176



烙饼卷鸡蛋 + 猕猴桃黄瓜汁 / 178



鸡蛋三明治 + 豆腐沙拉 / 180



吐司太阳蛋 + 培根煎芦笋 / 182



菠萝吐司 + 牛油果香蕉奶昔 / 184



可颂香肠卷 + 胡萝卜牛奶 / 186



热汤面 + 皮蛋豆腐 / 188

卷首语

早餐这回事

刚工作有一段时间，我几乎没怎么吃早餐。因为第一，早上起来时间少；第二，胃口不好；第三，嫌弃外面做得不卫生，所以不吃。

结果那段时间，身体经常发冷，一到冬天冻得都不行了。

后来有一个小饭店提供的早餐唤起了我的味蕾，自此把吃早餐这个习惯保持到现在。

他们供应的超级简单，就两样，一样是现煮的小馄饨，放少许的虾皮和紫菜，滴两滴酱油，肉馅很少，但馄饨皮劲道爽滑，漂浮在碗里，滚烫而鲜美。另外一样主食是炸馒头片，隔夜的馒头切成片，裹上蛋液，放在油锅里煎到焦黄冒泡。小菜是免费的，一小碟辣咸菜，切得很细，滴了香油，特别鲜美可口。我通常要一碗馄饨，两个馒头片，然后多要一点小咸菜，吃得很饱很饱。阿姨很吝啬，往往不肯多给咸菜，大概是对自己的手艺傲娇呢。

那段时间，必须要早点去，才能有馄饨，否则现包的小馄饨就卖光了，所以逼我这样贪吃的金牛座不得不早起，可是因为起得早，晚上睡觉也睡得早，反而生物钟调整得特别健康，身体逐渐好了起来，冬天也不再手脚冰冷。

我至今感谢那个饭店的早餐，简单却又美味、精致，虽然不为我一人供应，却让我感觉生活得像女王一样，因为每天只需要走下楼，用一点点钱，就可以换来一顿美味滚热的早餐，开始我的一天。即便是在冬天，一顿美好的早餐也让我浑身发暖，我喜欢这样的生活。

后来换了工作地点，吃不到那里的小馄饨了，对美味早餐的相思让我开始自己包馄饨，也包得皮子如蝉翼一样薄，用辽东的紫菜与青岛的虾皮做汤，一小包一小包放在冰箱里，次日烧滚水丢进去一包，放一勺日本酱油，一会儿就可以吃到了，味道更好了，而且一点不麻烦。可以配烤面包片、油条、饭团，十分百搭。

我发誓要永远保持这样的好习惯，因为我要好好爱自己，一生一世。

待自己如女王，请从早餐开始。

高欣茹



萨巴蒂娜
个人公众订阅号

萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子们的故事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”主编。

敬请关注萨巴新浪微博 www.weibo.com/sabadina



早餐应该有什么

你的早餐怎么吃？在上班的路上买两个包子，一杯豆浆？或者在快餐厅点一份有咖啡和小汉堡的套餐？甚至因为太忙了，来不及吃早餐。也许你已经知道，上述这些早餐，营养都是不全面的。一份营养均衡的早餐应该包含主食、富含蛋白质的食物、水果和蔬菜，各占一定的比例，哪一部分缺失了都不能算是营养健康。

1. 主食 30%

可以是面包、米饭、馒头、杂粮，或者是红薯、芋头和土豆。

2. 富含蛋白质的食物 20%

瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆浆或者是奶酪，都是健康的蛋白质来源，同时，上述这些蛋白质含量高的食物，钙的含量也很高，在补充蛋白质的同时还能补钙。任意选择一种，吃够了量，就可以保证在早餐阶段这部分营养的摄入是充足的。

3. 蔬菜 30%

蔬菜很重要，但是小汉堡或者鸡蛋灌饼里那两片菜叶子是远远不够的。比如你早餐的总量是一碗，那其中蔬菜的比例应该占碗的容量的1/3。并且，加工过程越短，蔬菜的营养成分留下的越多。早餐不仅要吃很多菜，而且能生吃的就不要过分烹调。

4. 水果 20%

民间俗语说，早上吃水果是金。在早餐摄入水果，是最利于营养的吸收的，不仅可以补充糖分和维生素，水果中丰富的膳食纤维还有利于肠道通畅。并且水果的味道清爽甜蜜，可开启一天的美丽心情。

5. 坚果

坚果并不是传统的早餐必选食物，但它以自身诸多的优秀特质成功成为早餐的编外队员。坚果是植物的精华部分，大多营养丰富，有益身体健康。并且坚果又香又脆，买回来就是炒熟的，食用非常方便。