

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

TM

18 年 畅销美食图书经验的积累

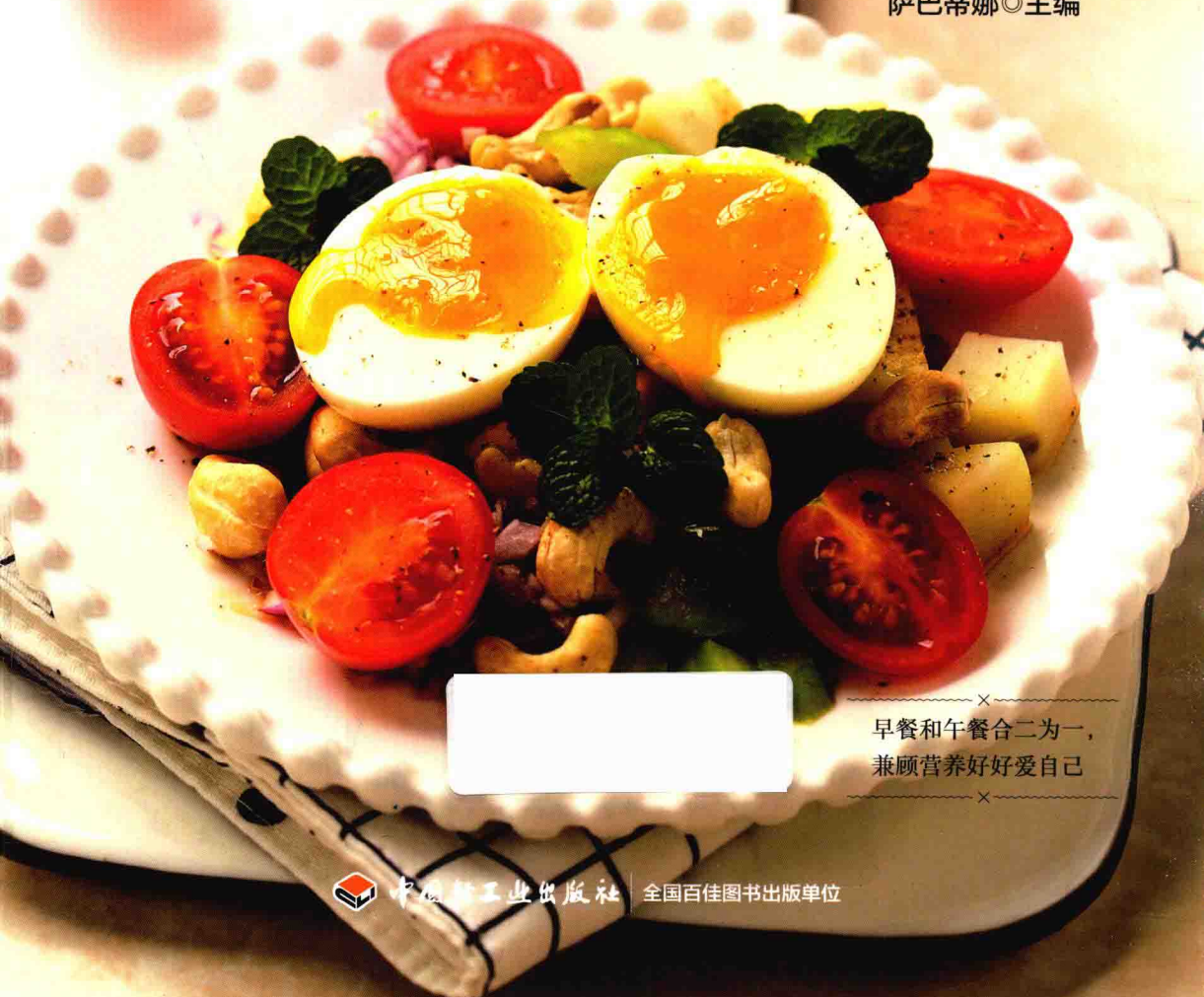
1000 张 高清菜品大图让美食呈现眼前

10000 张 清晰实用的步骤图，简单易学

午餐

Brunch

萨巴蒂娜◎主编



早餐和午餐合二为一，
兼顾营养好好爱自己



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

TM

Brunch

萨巴蒂娜◎主编

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

萨巴厨房. 早午餐 / 萨巴蒂娜主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2019.6

ISBN 978-7-5184-2465-8

I . ①萨… II . ①萨… III . ①菜谱 IV . ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 080332 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: 李 靖 责任监印: 张京华

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: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2019年6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 978-7-5184-2465-8 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

181181S1X101ZBW

目 录



- 初步了解全书…008
- 早午餐的理念…009
- 早午餐应该吃什么…010
- 最合理的饮食结构…013
- 良好的饮食习惯…014

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

CHAPTER 1 喝口稀的最舒心



香菇火腿年糕汤
016



酸辣汤
018



白菜土豆粉丝汤
020



味噌汤
021



南瓜虾仁浓汤
022



萝卜丝鲫鱼汤
024



鸭血粉丝汤
026



番茄鸡蛋疙瘩汤
028



椰汁红豆芋圆汤
030



菠菜吐司浓汤
032



坚果芝麻糊
034



糙米薏仁糊
036



秋葵鲜虾鸡蛋羹
037



红枣银耳莲子羹
038



绿豆百合莲子羹
039



紫薯牛奶羹
040



小米山药羹
042



玉米鸡蛋牛肉羹
044



什锦豆腐羹
046



卤汁豆腐脑
048



杂蔬酸汤面
050



枸杞酒酿小圆子
052



美玲养颜粥
053



玉米杂粮粥
054



牛奶香蕉燕麦粥
056



生滚虾仁窝蛋粥
058



生滚鱼片粥
060



菠菜猪肝粥
062



香菇鸡蓉燕麦粥
064

CHAPTER 2 惬意轻主食



南瓜红豆饼
066



玉米菜饼
068



枫糖浆华夫饼
070



土豆蔬菜饼
072



快手肉夹馍
073



菠菜口袋饼
074



鸡肉蔬菜饼
076



红烧素排面
078



番茄龙利鱼意面
080



鲜虾云吞面
082



什锦炒面
083



干炒牛河
084



青豆牛肉通心粉
086



香菇鸡肉饭
087



西葫芦肉松米饼
088



黑米粢饭团
090



五彩饭团
091



辣白菜炒饭
092



韭菜虾仁锅贴
094



猪肉大葱包
096



蒸烧卖
098



抱蛋牛肉煎饺
100



云吞皮鸡蛋杯
102



黄金馒头
104



红糖坚果发糕
106



炙烤鸡胸三明治
108



牛油果鸡蛋贝果
三明治
110



巨无霸汉堡
112



枫糖杂果法棍
114



黄金吐司卷
116



吐司比萨
118

CHAPTER 3 轻食助力好身材



烤南瓜鸡肉沙拉
120



秋葵鸡胸肉沙拉
122



泰式大虾西柚沙拉
124



鲜虾芒果沙拉
126



日式金枪鱼沙拉
128



火腿圆白菜沙拉
130



土豆鸡蛋沙拉
132



莲藕沙拉
134



豆腐沙拉盒
136



鹰嘴豆拌德式白肠
138



鸡肉百叶包
140



鲜虾手卷寿司
142



魔芋结厚蛋烧
144



菜饼烘蛋
146



千张蔬菜卷
148



脆笋拌佛手
150



焗烤杂蔬
152

CHAPTER 4 美食也要美饮配



玫瑰花桂圆生姜茶
154



桂花干枣姜茶
156



枸杞蜂蜜柚子茶
158



蜂蜜芦荟椰果茶
160



板栗燕麦豆浆
162



核桃黑芝麻豆浆
164



莲香豆浆
166



糯米黑豆浆
168



香芒豆浆
170



金橘红豆浆
172



山药枸杞奶
174



玉米牛奶汁
175



陈皮乌梅饮
176



菠菜番茄饮
178



胡萝卜香芹苹果汁
180



维生素果蔬饮
181



雪梨香橙汁
182



活力果汁
183



梨乐多
184



番石榴火龙果汁
185



芦荟柠檬汁
186



百香青柠雪梨汁
188



牛油果酸奶汁
189

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

TM

Brunch

萨巴蒂娜◎主编

 中国轻工业出版社

卷首语

宠爱自己，享用一顿慵懒早午餐

早午餐，是早餐的一半，也是午餐的一半。吃的时间，比早餐晚一点，又比午餐早一点。

每到周末，想放纵自己一把，睡一个畅快的懒觉。10点左右，刚刚醒来，其实略略有点饿了，但是味蕾又还没全部打开。

阳光很足，晒在脸上，温暖又鲜活。生活在这一刻是美好的，平日那样严格自律，早睡早起，披荆斩棘，而在这个时分，放下一切铠甲，吃点好吃的。吃早午餐，最重要的是充分满足自己那个慵懒的态度。人生很长，偶尔需要充电和放松。

这顿饭，要营养丰富，能替代午餐，因为吃完早午餐，下午还有很多事要做。可是也要好消化，让身体感觉舒服。早午餐，就是这样一顿需要好好宠爱自己、呵护自己身体的一顿饭。

合二为一，又要彼此兼顾。要简单好做，当然，好吃也是必需的。

西餐是一个很好的选择，但是中餐当中也有很多料理是适合做早午餐的。广式的早茶，我认为就是早午餐的一种。

自己一个人吃是可以的，呼朋引伴也是可以，和自己的爱人一起吃是最好的。

别忘记在餐桌上摆一枝花。若没有也没关系，就让平时种的绿叶子陪伴自己也是很好的。

Enjoy.



高欣茹



萨巴蒂娜
个人公众订阅号

萨巴蒂娜，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《厨子的烦恼》，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

目 录



- 初步了解全书…008
- 早午餐的理念…009
- 早午餐应该吃什么…010
- 最合理的饮食结构…013
- 良好的饮食习惯…014

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

CHAPTER 1 喝口稀的最舒心



香菇火腿年糕汤
016



酸辣汤
018



白菜土豆粉丝汤
020



味噌汤
021



南瓜虾仁浓汤
022



萝卜丝鲫鱼汤
024



鸭血粉丝汤
026



番茄鸡蛋疙瘩汤
028



椰汁红豆芋圆汤
030



菠菜吐司浓汤
032



坚果芝麻糊
034



糙米薏仁糊
036



秋葵鲜虾鸡蛋羹
037



红枣银耳莲子羹
038



绿豆百合莲子羹
039



紫薯牛奶羹
040



小米山药羹
042



玉米鸡蛋牛肉羹
044



什锦豆腐羹
046



卤汁豆腐脑
048



杂蔬酸汤面
050



枸杞酒酿小圆子
052



美玲养颜粥
053



玉米杂粮粥
054



牛奶香蕉燕麦粥
056



生滚虾仁窝蛋粥
058



生滚鱼片粥
060



菠菜猪肝粥
062



香菇鸡蓉燕麦粥
064

CHAPTER 2 惬意轻主食



南瓜红豆饼
066



玉米菜饼
068



枫糖浆华夫饼
070



土豆蔬菜饼
072



快手肉夹馍
073



菠菜口袋饼
074



鸡肉蔬菜饼
076



红烧素排面
078



番茄龙利鱼意面
080



鲜虾云吞面
082



什锦炒面
083



干炒牛河
084



青豆牛肉通心粉
086



香菇鸡肉饭
087



西葫芦肉松米饼
088



黑米粢饭团
090



五彩饭团
091



辣白菜炒饭
092



韭菜虾仁锅贴
094



猪肉大葱包
096



蒸烧卖
098



抱蛋牛肉煎饺
100



云吞皮鸡蛋杯
102



黄金馒头
104



红糖坚果发糕
106



炙烤鸡胸三明治
108



牛油果鸡蛋贝果
三明治
110



巨无霸汉堡
112



枫糖杂果法棍
114



黄金吐司卷
116



吐司比萨
118

CHAPTER 3 轻食助力好身材



烤南瓜鸡肉沙拉
120



秋葵鸡胸肉沙拉
122



泰式大虾西柚沙拉
124



鲜虾芒果沙拉
126



日式金枪鱼沙拉
128



火腿圆白菜沙拉
130



土豆鸡蛋沙拉
132



莲藕沙拉
134



豆腐沙拉盒
136



鹰嘴豆拌德式白肠
138



鸡肉百叶包
140



鲜虾手卷寿司
142



魔芋结厚蛋烧
144



菜饼烘蛋
146



干张蔬菜卷
148



脆笋拌佛手
150



焗烤杂蔬
152

CHAPTER 4 美食也要美饮配



玫瑰花桂圆生姜茶
154



桂花干枣姜茶
156



枸杞蜂蜜柚子茶
158



蜂蜜芦荟椰果茶
160



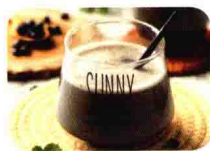
板栗燕麦豆浆
162



核桃黑芝麻豆浆
164



莲香豆浆
166



糯米黑豆浆
168



香芒豆浆
170



金橘红豆浆
172



山药枸杞奶
174



玉米牛奶汁
175



陈皮乌梅饮
176



菠菜番茄饮
178



胡萝卜香芹苹果汁
180



维生素果蔬饮
181



雪梨香橙汁
182



活力果汁
183



梨乐多
184



番石榴火龙果汁
185



芦荟柠檬汁
186



百香青柠雪梨汁
188



牛油果酸奶汁
189

初步了解全书

看着名字就流口水

参考热量表让你对摄入的热量心中有数

需要用到的食材一目了然，要打好准备的仗

既有品尝佳肴的情怀又有美味和健康的秘密

改良版低脂汤 南瓜虾仁浓汤

低脂 低糖 低盐

主料	南瓜、大虾	新鲜玉米、西红柿、洋葱
辅料	橄榄油、大蒜、洋葱、小葱、盐、胡椒粉、香菜、牛奶、淡奶油	黑胡椒、柠檬汁
参考热量表	每份：1200千焦 300大卡 脂肪：20克 蛋白质：10克 碳水化合物：15克 膳食纤维：2克 钠：100毫克 维生素A：1000IU 维生素C：100毫克 钙：50毫克 铁：1毫克 锌：1毫克 硒：1微克 钾：100毫克 磷：100毫克 镁：100毫克 铜：1微克 锰：1微克 碘：1微克 氟：1微克 钼：1微克 钴：1微克 镍：1微克 硼：1微克 钒：1微克 铬：1微克 锰：1微克 碘：1微克 氟：1微克 钼：1微克 钴：1微克 镍：1微克 硼：1微克 钒：1微克 铬：1微克	

做法

1. 将南瓜去皮洗净，去瓤，洗净，切成块，放入锅中焯水10分钟。
2. 将焯好的南瓜块放入搅拌机，加入橄榄油、大蒜、洋葱、小葱、盐、胡椒粉、香菜、牛奶、淡奶油，搅拌均匀。
3. 将南瓜块去皮洗净，去瓤，洗净，切成块，放入锅中焯水10分钟。
4. 将焯好的南瓜块放入搅拌机，加入橄榄油、大蒜、洋葱、小葱、盐、胡椒粉、香菜、牛奶、淡奶油，搅拌均匀。
5. 将南瓜块去皮洗净，去瓤，洗净，切成块，放入锅中焯水10分钟。
6. 将焯好的南瓜块放入搅拌机，加入橄榄油、大蒜、洋葱、小葱、盐、胡椒粉、香菜、牛奶、淡奶油，搅拌均匀。
7. 将焯好的南瓜块放入搅拌机，加入橄榄油、大蒜、洋葱、小葱、盐、胡椒粉、香菜、牛奶、淡奶油，搅拌均匀。
8. 将焯好的南瓜块放入搅拌机，加入橄榄油、大蒜、洋葱、小葱、盐、胡椒粉、香菜、牛奶、淡奶油，搅拌均匀。

烹饪秘籍

将焯好的南瓜块放入搅拌机，加入橄榄油、大蒜、洋葱、小葱、盐、胡椒粉、香菜、牛奶、淡奶油，搅拌均匀。



南瓜热量低，含有丰富的维生素和膳食纤维，牛奶富含钙质，可强筋壮骨，将南瓜和牛奶做汤，减少油脂的用量，搭配虾仁，香味浓郁醇厚，口感顺滑，饱感更强，享受美味的时候也不用担心热量会超标。



时间、难易度清楚了

详尽直观的操作步骤让你简单上手

烹饪秘籍，让你与美味不再失之交臂

为了确保菜谱的可操作性，本书的每一道菜都经过我们试做、试吃，并且是现场烹饪后直接拍摄的。本书每道食谱都有步骤图、烹饪秘籍、烹饪难度和烹饪时间的指引，确保您照着图书一步步操作便可以做出好吃的菜肴。但是具体用量和火候的把握也需要您经验的累积。



早午餐的理念

早午餐的起源

早午餐起源于美国纽约街头的酒吧。工作日中的快节奏和工作压力让人们喘不过气，所以每到周五晚上，大家便约上三五好友聚众狂欢，周末的清晨再睡个懒觉，起床后享用一顿美味又低卡的 brunch。就这样，早午餐的概念由此而生。后来漂洋过海，不再仅仅是美国人的专利，而被全世界越来越多的人接受。

早午餐的意义

现如今快捷经济的选择往往就是路口便利店或者街边小摊的各种小食。忙碌的上班族根本没有时间用心享受一顿餐食，更别说花心思烹饪属于自己的一顿饭了。但在假期这一天，你可以悠然地走进厨房，在制作、享用 brunch 的过程中放慢脚步，舒缓压力。卸下一周的焦虑和疲惫，享受着和煦的暖阳，一份早午餐，一本书，专心体会食物带来的满足，静静地与自己对话，着实是一件人生乐事。不急不躁，放下工作，忘记纷扰，你会发现，原来生活竟是这样美好。

