

详步图解版
XiangBuTuJieBan



*Faocan
365*

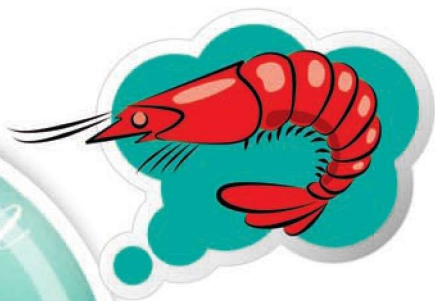
早餐365

张明亮 © 主编



超值¥19.90
回馈

吉林出版集团 吉林科学技术出版社



*Laocan
365*

早餐365

张明亮◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

早餐365 / 张明亮主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5384-5252-5

I. ①早… II. ①张… III. ①食谱—中国②菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第048446号



主 编 张明亮
编 委 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 刘代婕
技术编辑 黄 达 王运哲
摄 影 杨跃祥
封面设计 南关区涂图设计工作室
制 版 南关区涂图设计工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 12
印 数 1—15000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 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 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5252-5
定 价 19.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

Foreword



前言

如果将饮食当成充饥，那是平庸所为！

如果将饮食看作摄取，那是聪慧选择！

如果将饮食视为养生，那是科学之举！

如今，人们早已从饱腹的平庸阶段进入了科学饮食。在烹饪原料比较匮乏的年代，我们对很多饮食方面的问题无从探究。但现今，面对五光十色的各种食材，吃什么？怎么吃？怎样搭配合理？怎样才能营养健康？才是我们每天都要面对的最大难题。针对大家经常遇到的众多饮食问题，我们组织多位饮食、健康方面的专家、学者精心编写了此套丛书。

本套丛书着重从健康和家常两方面入手。家常，顾名思义就是从家庭的日常饮食入手，突出菜肴的实用性和普及化，以满足不同地域美食爱好者的饮食需求。本套丛书面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。饮食健康是一种艺术，也是一门学问。本套丛书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

在以健康和家常为出发点的前提下，丛书的编写更加突出直观的特点。它以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间去享受人生，但吃饭是每天必不可少的事情。希望本套丛书能成为您家庭饮食方面的好助手，不仅可以使您很方便地制作出各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的快乐，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，和那一种幸福。

张明亮

2011年6月

早餐365

我家的营养早餐	8	早餐中不妨加些蜂蜜	12
世界各地的早餐	8	不同人群的营养早餐	13
早餐之四种营养成分	9	五味早餐与健康	13
早餐之五项注意	9	早餐之四种类型	14
不吃早餐七大危害	10	早餐奶算不算牛奶	15
五种早餐不科学	11	早餐之三杯水	15
有些人不吃早餐更健康	12	没吃早餐之补救方法	15
美味早餐的必备帮手	12	早餐之误区	16

粥品

PART 1



八珍仙粥	18
沙锅排骨粥	19
煲羊腩粥	19
时蔬麦片粥	20
家常鸡粥	20
桂花黑米粥	21
南瓜百合粥	22
蔬菜油条粥	23
菠菜猪肝粥	23
木瓜米粥	24
桂圆姜汁粥	24
大枣山药粥	25
玉米瘦肉粥	26
萝卜火腿粥	27
口蘑香菇粥	27
什锦牛肉粥	28
龙皇海鲜粥	28
红薯香粥	29
甘蓝小鱼粥	30
笋尖猪肝粥	31
菠菜虾皮粥	31
双米蔬菜粥	32

包菜肉末粥	32
鸭肉粥	33
雪菜肉末粥	34
笋菇火腿粥	35
木耳银芽粥	35
雪梨青瓜粥	36
山药肉粥	36
香蕈养生粥	37
烟肉白菜粥	38
胡萝卜桂圆粥	39
香葱鸡粒粥	39
蟹柳豆腐粥	40
黑米甜粥	40

包子

PART 2



叉烧包	42
盐菜水晶包	43
石榴包	43
三鲜包	44
雪笋包	44
三鲜回头	45
蛋皮香菇烧卖	46
五丁包子	47
淮阴汤包	47

酱肉冬瓜包	48
南瓜奶包	48
山东包子	49
素馅包子	50
鲜蘑鸡肉包	51
马齿菜包子	51
冬菜鸭肉包	52
凤菇包	52
南瓜包	53
水煎包	54
三鲜小包	55
干菜包子	55
荞面灌汤包	56
家常小煎包	56
蟹肉小笼包	57
虾肉烧卖	58
小笼灌汤包	58

PART 3

饺子



冰花煎饺	60
状元饺	61
素馅锅贴	61
鲜肉灌汤饺	62
驴肉馅水饺	62
碧绿蒸饺	63
鸡汁锅贴饺	64
三鲜锅烙	65
白菜猪肉水饺	65
上汤珍珠饺	66
红油水饺	66
水晶蒸饺	67
牛肉灌汤蒸饺	68
烫面炸饺	69
三彩饺子	69
龙抄手	70
白兔饺	70
玉米面饺子	71
黄金汤饺	72
古道鱼汤饺子	73
蟹黄饺	73
莜面瓜丝蒸饺	74
冰花鹿肉锅贴	74

胡萝卜牛肉水饺	75
牛肉锅贴	76
三鲜水饺	76

PART 4

米饭



海参虾仁炒饭	78
三鲜蛋炒饭	79
番茄虾仁炒饭	79
火腿虾仁饭	80
番茄椒菇炒饭	80
红糟排骨盖饭	81
中式猪排盖饭	82
什锦蘑菇饭	83
辣白菜炒饭	83
西葫芦火腿饭	84
斑鱼脯香菇饭	84
粉蒸排骨饭	85
家常石锅拌饭	86
西式蛤蜊炒饭	87
黑椒火腿炒饭	87
生炒糯米饭	88
小米饭焖鹿肉	88
滑蛋虾仁饭	89
番茄牛肉丸子饭	90
海鲜蔬菜炒饭	91
包菜牛肉饭	91
鱿丝酸菜炒饭	92
什锦果蔬炒饭	92
竹筒鲜虾蒸饭	93
海南鸡饭	94
虾仁蟹肉饭	95
火腿青菜炒饭	95
什锦豌豆饭	96
黄瓜火腿炒饭	96
沙锅猪手饭	97
彩椒牛肉炒饭	98
椒丁肉碎炒饭	99
鸡丝虾仁炒饭	99
番茄牛肉饭	100
扬州什锦炒饭	100

素四宝烩饭	101
坛肉米饭	102
什锦蛋炒饭	103
咖喱牛肉炒饭	103
姜丝蟹肉饭	104
桂花八宝饭	104
荷香卤肉饭	105
腊肉煲仔饭	106
什锦鸡肉饭	106

四川担担面	127
蛤蚧疙瘩汤	128
扬州脆炒面	129
鳝鱼丝汤面	129
猪肝菠菜面	130
五香羊肉面	130

PART 5

面条



滑牛肉炒米粉	108
沙锅鱼汤面	109
冬菇炒面	109
生菜蟹棒炒面	110
鸡翅汤面	110
沙锅面	111
素三鲜汤面	112
全家福汤面	113
七彩鹿肉面	113
宏图窝面	114
茭白炒面	114
兰州抻面	115
番茄面	116
羊肉氽面	117
回勺面	117
蛋花番茄面	118
家常肘花面	118
罗汉斋炒面	119
猫耳面	120
蛋酥炒面	121
枸杞肉丝炒面	121
三大菌面	122
怪味凉拌面	122
珍珠面	123
茄汁牛肉面	124
什锦鸡蛋面	125
鸡杂炒面	125
扁豆面	126
炒河粉	126

PART 6

面点



黄米枣糕	132
烫面豆沙饼	133
糯米糍	133
香奶蛋糕	134
绿豆糕	134
驴打滚	135
麻团	136
香菜肉粒夹饼	137
夹沙荞糕	137
香酥羊肉饼	138
菜肉暄饼	138
风味腊肠卷	139
金银馒头	140
芝麻凉团	141
眉毛酥饼	141
五彩开口糕	142
六凤居葱油饼	142
鸡蛋蒸馍	143
香炸土豆饼	144
素菜馒头	145
脆酥烤饼	145
芥菜春卷	146
中式比萨饼	146
豆面小窝头	147
熏肉大饼	148
萝卜丝饼	149
吉祥糕	149
枣泥米团	150
牡蛎煎饼	150
银丝卷	151
奶香玉米饼	152
南翔馒头	153

香煎鸡蛋饼	153
萝卜煎糕	154
椰香红豆糕	154
家常油酥饼	155
小米蜂糕	156
牛肉煎饼	156

PART 7

小菜



香熏鹌鹑蛋	158
炆拌黄喉	159
腌泡凤爪	159
五香熏蛋	160
椒香莴笋丝	160
五香凤爪	161
卤牛腱	162
荷包肚	163
麻辣肘花	163
姜汁海蜇卷	164
海带粉丝	164
香熏猪手	165
陈醋螺头拌菠菜	166
糖醋黄瓜	167
花生米拌黄瓜	167
姜汁四季豆	168
蛋黄鸡腿卷	168
京葱拌耳丝	169
四川泡菜	170
四喜辣白菜	171
油泼豆芽	171
三色椒油萝卜丝	172
花仁卷心菜	172
农家手撕菜	173
韩国辣白菜	174
酸辣萝卜卷	175
麻香牛肉干	175
酒香豆干	176
兰花豆腐干	176
姜汁豇豆	177
魔芋拌百叶	178
果味辣白菜	178

PART 8

饮品



金红马蹄糖水	180
果脯糖水	180
香橙甜汤	181
大枣南瓜糖水	181
白果银耳糖水	182
红薯糖水	182
马蹄荔枝糖水	183
雪梨红参糖水	183
香橙果冻爽	184
银耳椰奶甜汤	184
绿豆红参甜粥	185
三果鲜奶露	185
西瓜绿豆糖水	186
苹果大枣水	186
椰奶咖啡	187
奶油苹果咖啡	187
草莓冰咖啡	188
什锦咖啡	188
雪顶咖啡	189
雪碧冰咖啡	189
杏仁咖啡	190
橙汁咖啡	190
香草冰咖啡	191
巧克力咖啡	191

本书计量使用单位:

1大匙=15克 1小匙=5克 1杯=240毫升





早餐又称早点等，通常广义上可以理解为睡醒后的第一餐。我国各地对早餐的叫法不尽相同，如湖北称“过早”是“吃早饭”的意思；“吃天光”则是安徽省农村所说的“吃早饭”，“天光”是“天亮”之意；而广东人则用十分低调的“吃早茶”掩盖了一顿丰盛的早餐。另外我国大部分地区将早餐称为“早点”，“点”即“点心”之意，从这个词也可以看出，很多人其实对早餐并不重视，只看做是“点心”一类的简单饭食。中国人通常不太讲究早餐，长期形成的饮食习惯也使我们的消化系统有了固定的适应性，如果盲目学习和搬用西方人对早餐的意念，也是不利于健康的。

世界各地的早餐

中式早餐

中式早餐的标准配置是豆浆、油条、馄饨、包子、煎饼(北方)、河粉、烧卖(南方)等。中国早餐在各地有各地的特色，包子和豆浆是全国普及的。南方人有吃早茶的习惯，也有的地方的人常吃面条、各种河粉、米线，口味比较重，酸辣的或者麻辣的都有。

美式早餐

美国是移民国家，因此美式早餐汇集了欧洲各国的早餐精华，内容多而被称为“复杂式早餐”又叫“全早餐”。美式早餐中，除了与欧陆式早餐相同的项目比如咖啡或茶、黄油、果酱、面包和果汁外，还包括英爱式早餐中的煮黄豆、德式早餐中的香肠，还有麦片、谷物粥类、鸡蛋类、肉食类等食品。

英式及爱尔兰式早餐

英国及爱尔兰式早晨主要流行于英国和爱尔兰，这种早餐除了提供一般的咖啡、牛奶、面包、鸡蛋、培根和香肠外，传统英国及爱尔兰式早餐还有黑布丁、白布丁、土豆煎饼、炖黄豆、奶油烤肉等。英国及爱尔兰式早

餐数量庞大且内容繁杂，热量过高。因此，近年来英国政府倡导健康饮食概念，很多人放弃食用传统早餐项目，改为食用简单健康的早餐。

欧陆式早餐

欧陆早餐的概念来自英格兰，是英国人在英语语境里所指的欧洲大陆各国的早餐方式。在很多星级酒店的西餐厅中，欧陆式早餐是一种只提供咖啡、茶、牛奶、黄油、果酱、面包和果汁的简单早餐。这类早餐不提供谷物粥类、肉类、香肠类和鸡蛋类食物。近年来，由于谷物粥类作为健康食品被推崇，所以欧陆国家的早餐里，谷物粥类食品也被广泛食用。

日式早餐

日式早餐的标准配置为牛奶、大米饭、咸菜和酱汤。对于注重营养的日本人来讲，其早餐也有两种吃法，传统型日本人会在早晨吃一些米饭，搭配少许的咸菜和酱汤。而忙碌的上班族，一般没有充足的时间准备早餐，经常吃两片面包，喝点牛奶，匆匆了事。

泰式早餐

泰国的酒店里提供的早餐,与美式早餐比较相近,一般都是面包、水果、果汁等。而泰国人常吃的早餐是路边小摊、小店里出售的牛肉米线,有一种特制的黏稠状的汁儿,浇上之后美味无比。也有喜欢早上吃汤饭的,里面加上咸菜和花生碎,比较接近中国

闽南地区的口味。

越南早餐

老百姓一般吃各种带有地方特色的小吃,如牛肉河粉、顺华牛肉猪脚米粉等。越南三明治很受大学生们喜欢,因为其便于携带,饮料则是咖啡、豆浆等。在咖啡厅通常都有各种早餐套餐出售。

早餐之四种营养成分

五谷类 五谷类食物是早餐中必须要有的品种之一,其中比较常见的五谷类食品,如面包、麦包、麦皮、玉米皮和各种米面制品、粥类等,含有丰富的淀粉质、少量维生素B及植物性蛋白质,主要为人体供给热量。

蔬菜瓜果类 水果以及各种蔬菜,其水分含量高,而且富含多种纤维质、维生素A、维生素C和矿物质,能增强身体抵抗力,防止便秘,并且有养颜滋补的效果。

肉及蛋类 肉和蛋类也是早餐中所必须的。如火腿、腌肉、香肠、鸡蛋和各式肉类包点等。其富含蛋白质、铁质、矿物质以及维生素A、维生素D等,能维持体内新陈代谢,提供人体生长及细胞修复所需物质。

奶及钙类 鲜奶、脱脂奶、酸乳酪、酸奶、芝士、杏仁、核桃、腰果等,含有比较丰富的蛋白质、钙质、磷质和维生素B₂,能保持骨骼及牙齿健康。

早餐之五项注意

注意热量 早餐食谱中的各种营养素含量一般应占全天供给量的30%左右,其中对在中餐、晚餐中可能供给不足的营养,如能量、维生素B₁等,早餐应适量增加。并且要做到粗细搭配,使食物蛋白质中的8种必要氨基酸组成比例更趋平衡,营养互补。

注意喝水 早餐前应先喝水,人经过一夜睡眠,从尿、皮肤、呼吸中消耗了大量的水分和营养,早餐起床后处于一种生理性缺水状态。如果只进食常规早餐,远远不能补充生理性缺水,因此,早上起来不要急于吃早餐,而应立即饮500~800毫升温开水或矿泉水,既可补充一夜流失的水分,还可以清理肠道。需要注意的是,喝水有益,但也不要再在吃早餐前喝过多的水。

注意时间 7点到8点吃早餐最合适,因为这时人的食欲最旺盛。早餐与午餐以间隔4~5小时左右为好,如果早餐较早,那么数量应该相应增加或者将午餐时间相应提前一些。

注意烹调 早餐既要考虑个性生理特点,又要考虑个人的食欲兴趣和口味爱好,尽量食用热稀饭、热豆浆、热牛奶、热茶等,切忌喝冰红茶、冰果汁等,另外油炸食品要少吃。

注意酸碱食物 不少人早餐习惯只吃馒头、油炸食品、豆浆。虽然上述食品富含碳水化合物及蛋白质、脂肪,但均为酸性食物,若酸性食物在膳食中超量,容易导致血液偏酸性,引起体内生理上酸碱平衡失调。因此若能吃点含碱性物质的蔬菜、水果,就能达到膳食酸碱平衡及营养素的平衡。



不吃早餐七大危害

易诱发心脏病

清晨空腹时是一天中缺血性中风和心脏病的高发时间。研究显示，吃过早餐的人比不吃早餐的人，心脏病发作的可能性小。因为经过一夜的空腹，人体血液中的血小板黏度增加，血液粘稠度增高，血流缓慢，明显增加了中风和心脏病的风险。缓慢的血流很容易在血管里形成小血凝块而阻塞血管，如果阻塞的是冠状动脉，就会引起心绞痛或心肌梗塞。另外，早上工作紧张还会引起流往心脏的血液量不足，从而增加心脏病发生的概率。

易诱发肠炎

不吃早餐或者早餐摄入不足，午餐必然会因机体饥饿而大量进食，而午餐大量进食会造成机体消化吸收难以跟上，会增加消化系统的负担，而且不吃早餐还会打乱消化系统的生理活动规律，易引起功能失调诱发肠胃疾病。

容易衰老

不吃早餐，人体只得动用体内贮存的糖元和蛋白质，久而久之，会导致皮肤干燥、起皱和贫血等，加速人体的衰老。早餐提供的能量和营养素在全天能量和营养素的摄取中占有重要的地位，国外相关的实验证明，早餐摄入营养的不足，很难在其他餐次中得到补充，不吃早餐或早餐质量不好是引起全天能量和营养素摄入不足的主要原因之一。

影响智力

饥饿时人体的血糖会降低，使大脑出现障碍，产生头晕、注意力不集中、记忆力减退、易疲劳等现象，甚至影响大脑功能，导致智力的下降。经研究发现，在智力水平相差无几的情况下，吃早餐的学生的学习成绩要明显高于不吃或少吃早餐的学生。这是因为不吃早餐的人，大脑就会因营养和能量不足，不能正常发育和运作，久而久之就会妨害记忆力，同时影响智力的发展。



精力不集中情绪低落

早餐是启动大脑的“开关”。人体经过一晚几乎12小时的消化、吸收，前日所吃的晚餐已经消耗殆尽，体内血液中的葡萄糖水平也处于比较低的水平。这时如果不吃足量的早餐以补充能量，就会使得以葡萄糖为能源的脑细胞弹药不足，人体会出现疲倦、易睡、精神难以集中和记忆力下降的症状。国外的研究证实，不吃早餐会让你情绪比较低落，脾气也比平时急躁，从而影响工作效率和人际关系。

影响健美

很多人认为早餐摄取过量，会使机体摄取过多的营养素，从而出现肥胖等现象。不吃或少吃早餐，中餐或者零食必然吃得多，造成身体消化吸收不好，最容易形成皮下脂肪，就如日本相扑运动员不吃早餐加大中餐才养成庞大的身躯一样，身体极易发胖，影响身体健美。另外，不吃早餐的人往往都是为了多睡些觉，甚至睡“回笼觉”，懒床会打乱自己的生物钟规律，睡得多反而更容易发胖。

易诱发胆结石和胆囊炎

人体在早晨空腹时，其体内胆汁中胆固醇的饱和度特别高，此时胆汁分泌少，胆固醇溶解比较慢，容易产生胆结石的症状。另外由于食物可刺激胆汁分泌，缺乏这个过程（进食早餐），胆汁容易淤积于胆囊内，使人容易患胆囊炎和胆石症。

五种早餐不科学

很多人,尤其是年轻的女性以为,不吃早餐或早餐吃少都有助减肥,其实这种观念是错误的。不吃早餐或吃的不当只会让你越来越胖,经常食用下面的几种早餐类型,会使你更容易变胖。

没主食早餐

早餐内容:水果、酸奶等。

这种早餐缺少碳水化合物,时间长了可能造成营养不良。另外,酸奶是不能空腹喝的,西红柿、香蕉、雪花梨、李子、杏等口味上呈酸性的水果和粗纤维的水果,也都不宜空腹吃。因此,家庭中应该增加面包、馒头等主食,这些谷类食物可以使人体得到足够的碳水化合物,还有利于牛奶的吸收。

回味早餐

早餐内容:剩饭菜,或剩饭菜炒饭、剩饭菜煮面条等等。

不少家庭会在做晚饭时多做一些,第二天早上做炒饭,或者把剩下的饭菜热一下。这样的早餐制作方便,内容丰富,基本与正餐无异,通常被认为营养全面。但是需要注意的是,剩饭菜隔夜后,蔬菜可能产生亚硝酸盐,吃进去会对人体健康产生危害。因此,吃剩的蔬菜尽量别再吃。此外,若把剩余的其他食物做早餐,一定要保存好,以免变质。

速食早餐

早餐内容:各种西式快餐。

西式快餐如汉堡包、油炸鸡翅等,一向是时尚人群的饮食偏好。而且现在不少快餐店也提供专门的早餐,如汉堡包加咖啡或牛奶、红茶,方便快捷而且味道也不错。这种高热量的早餐容易导致肥胖,长期食用油炸食品也会对身体产生危害。用西式快餐当早餐,午餐和晚餐必须食用低热量的食物。另外,这种西式早餐存在营养不均衡的问题,热量比较高,但却往往缺乏维生素、矿物质、纤维素等营养。因此,在选择西式快餐做早餐时,应该再加上水果或蔬菜汤等,以维持营养均衡,保证各种营养素的摄入。

零食早餐

早餐内容:各种零食,如雪饼、饼干、巧克力等。

很多人都在家里放一些零食储备,以备不时之需。而早上起来后,时间不是很充裕,就往往顺手拿起零食做早餐了。平时肚子饿了吃点饼干、巧克力是可以的,但是用零食充当三餐中最重要的早餐是不科学的。零食属于干食,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。而且零食主要原料是谷物,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,导致营养不足、体质下降,容易使各种疾病入侵。

运动型早餐

早餐内容:路边购买的早餐,边走边吃,手动,脚动,嘴动,全身运动……

上班一族的早晨往往都在路上解决。小区门口、公交车站附近卖的包子、茶蛋、肉夹馍、煎饼果子等食品,是他们的第一选择,买一份,边走边吃。这种边走边吃对肠胃健康不利,不利于消化和吸收;另外,街头食品往往存在卫生隐患,有可能病从口入。因此,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。



❗ 有些人不吃早餐更健康 ❗

吃早餐对身体营养上的贡献已无须赘言，但是我们还需要知道，对那些习惯不吃早餐的人来说，身体的健康与否与“不吃早餐”不存在必然的联系。经常不吃早餐，而健康状况良好的人并非少见。

一些身体健康状况不佳的人，恰恰是与吃不健康的早餐有关。如糖尿病、高血压、冠心病、脑血病、消化系统疾病的患者群中，吃早餐的患者比率要高于不吃早餐的人群。

因此，下列情形下，只要身体能够习惯，不吃早餐不仅无害，反而会有益健康。如血脂很高、脂肪肝、肥胖者；经常吃夜宵或晚餐后2~3小时就睡觉者；晚餐经常吃的很饱，第二天吃早餐与前天晚饭间隔时间不超过10小时，而上午体力、脑力消耗不大者；早餐缺乏基本的安全卫生保证者。

最后还要特别说明，未成年人、重度的糖尿病患者、各种炎症患者、营养摄入不足的体弱者，不宜不吃早餐。

❗ 美味早餐的必备帮手 ❗

糖——要有杂粮

大脑的能量只能靠糖来提供，而不是人们想象中的脂肪或蛋白质，所以早餐可进食一些淀粉类食物，最好选择没有精加工的、粗杂粮的，并且掺有一些坚果、干果等的谷物。这样的食品释放能量比较迟缓，可以延长能量的补充时间，如紫米面馒头、芝麻酱花卷、包子、馄饨、豆沙包、枣窝头、烧饼、坚果面包、吐司、玉米糍粥等。早餐所供给的热量要占全天的30%，主要靠主食。

蛋白质——煮蛋、肉类不能少

很多人的早餐都忽略了蛋白质的摄取。人体能否维持充沛的精力和灵敏的反应力，主要依早餐所食用的蛋白质而定。含蛋白质的早餐能在数小时内持续地释放能量，能使

你更耐饿，早餐饮食中蛋白质的摄取量越高，所产生的效率越大，也愈持久。因此早餐还必须要有一定量的动物蛋白质和植物蛋白质的食物，如用五香鸡蛋、酱鸡肝、酱牛肉、熏肉、方火腿、通脊肉、辣鸡翅、炸牛排、素鸡豆制品等食物为佐餐。

维生素——最容易被忽视

维生素最容易被人们所忽视。早餐一定要有些蔬菜和水果，如酸辣菜、蓑衣黄瓜、木耳葱头拌黄瓜、虾皮菠菜、泡菜、蔬菜沙拉、水果沙拉等等。这不仅仅是为了补充水溶性维生素和纤维素，还因水果和蔬菜含钙、钾、镁等矿物质，属碱性食物，可以中和肉、蛋、谷类等食品在体内氧化后生成的酸根，达到酸碱平衡。

❗ 早餐中不妨加些蜂蜜 ❗

素有“牛奶和蜂蜜之乡”美誉的以色列，人们的早餐必有蜂蜜相伴。在德国，有专门的“蜂蜜牛奶”产品出售，人们以此作为早餐常常供不应求。在“牛奶王国”荷兰，牛奶和蜂蜜更是形影不离。在美国，小包装蜂蜜作早餐常常供不应求。

蜂蜜是人体最佳的碳水化合物源，它主

要含有天然的单糖——左旋糖和右旋糖。这些单糖有较高的热能，并可直接被人体吸收，而牛奶尽管其营养价值较高，但热能低，单饮牛奶不足以维持人体正常的生命活动，不少营养学家分析后认为，与牛奶互补的最佳配伍食物首推蜂蜜。此外在面包片上涂抹少许的蜂蜜，也是不错的选择。

不同人群的营养早餐

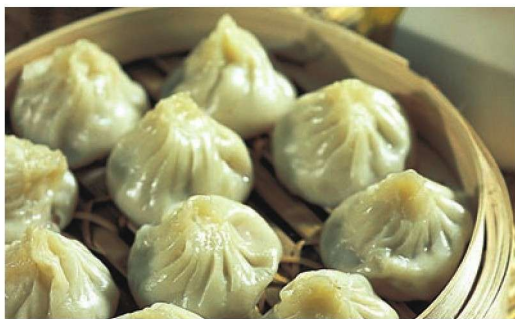
幼儿 幼儿正值生长发育的旺盛时期，在早餐方面应当注重补充丰富的蛋白质和微量元素钙等，尽量少吃含糖较高的食物，以防引起龋齿和肥胖。在条件许可的情况下，幼儿的早餐通常以一杯牛奶、一个鸡蛋和一个小面包为佳。当然有时也可以用果汁或米粥来代替牛奶，或者用饼干、馒头代替面包。

青少年 青少年时期身体发育较快，也是肌肉和骨骼生长的重要时期，人体需要补充足够的钙、铁、维生素C、维生素A等营养成分，尤其是要保证充足的热量供应。青少年比较合理的早餐是一杯牛奶、适量的新鲜水果或蔬菜、100克干点(面包、馒头、大饼或饼干等含碳水化合物较高的食品)。所含的热量要充分满足青少年脑力活动与体力活动的需要。

孕妇 妇女在怀孕期间，孕妇和胎儿都需要足够的热量和营养素的供给，因此早餐更应该讲究些。营养学家指出，孕妇应多吃些含铁丰富的食物，不要挑食或偏食，以防发生缺铁性贫血，从而损害自己和胎儿的健康。如果孕妇有晨吐现象，可在早上吃几块苏打饼干，过一会儿再吃早餐。孕妇的早餐至少要吃一个鸡蛋、一杯牛奶加麦片，并且要注意吃些新鲜的水果，以保证维生素和其他营养的供给。

中年人 人到中年，肩挑工作、家务两副重担，身心的负荷相当重，加上中年时期的组织器官的功能逐步减退，生理功能也日渐减退，其体力和精力都不如青少年。为了减缓中年人衰退的过程，推迟“老年期”的到来，除了要保持乐观的思想情绪和进行必要的体育锻炼之外，合理地搭配膳食也非常重要。中年人的饮食，既要含有丰富的蛋白质、维生素、钙、磷等，还应保证低热量、低脂肪。适当地控制碳水化合物的摄入量。中年人较理想的早餐是：一个鸡蛋、一碗豆浆或一碗粥、少量干点(馒头、大饼、饼干和面包均可)和适量的蔬菜。

老年人 老年人的新陈代谢已经明显衰退，但必需的营养成分不能减少，尤其是要保证钙的供应，以防止老年人骨质疏松。老年人的早餐除了供应牛奶和豆浆以外，还可多吃粥、面条、肉松和花生酱等既容易消化、又含有丰富营养的食物。



五味早餐与健康

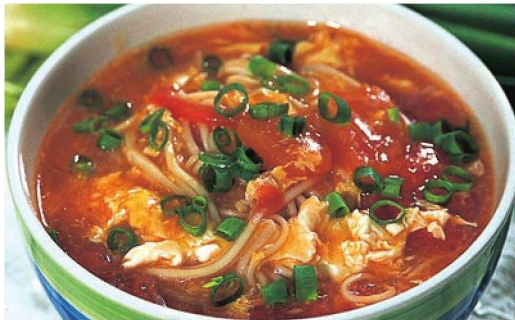
“南甜北咸，东辣西酸”说的就是味。味是一种感觉，又称味觉。古人把甜、酸、苦、辣、咸定为五味，并有“五味调和百味鲜”的说法。

人之饮食，各有适味，而人体的五脏与五味也相互对应。酸味与肝相应，可增强肝脏的功能；苦味与心相应，可增强心脏的功能；甘味与脾相应，可增强脾的功能；辛味与肺相应，可增强肺的功能；咸味与肾相应，可增强肾的功能。但是在选择食物时，必须五味调和，这样才有利于健康，若五味过偏，则会引发疾病。

早餐是一天当中最重要的一顿饭，除了应有热饮料和含有少量脂肪食品外，还应调配好味道，如果调配得当，就可增强体质、延年益寿。

咸味 咸味是百味之首，是一种能独立存在的味道，在烹调中作为调味中的主味使用，咸味也是各种复合味的基础味。早餐中的咸味粥、咸面包等，可以调节人体细胞和血液渗透压平衡等作用，对于肠胃不佳者有比较好的效果。

酸味 酸味不但可以单独构成菜肴的口味，还有较强的去腥解腻作用，并可以促进原料中钙质的分解。祖国医学认为，酸味有滋养肝脏的作用，少食有益，多则反蚀伤肝，使肝气偏盛。因此，有脾胃病者宜少食。



甜味 吃甜食可补养气血，补充热量。甜味在调味中的作用仅次于咸味，有提供能量、构成组织、保护肝脏、促进消化及增进食欲的作用。甜味可增加成品的鲜味，并有特殊的调和滋味的作用。香甜的面包等早餐品种还可以解除疲劳、调胃解毒，但糖尿病、肥胖症、心血管病等患者宜少食。

苦味 苦味是一种比较特别的味道，《本草备要》说：“苦者能泻燥火。”中医认为，苦味入于心经，有泄心火、燥湿和坚阴作用。早餐中食用腌拌苦瓜、茶叶蛋等，可解除燥湿、清热解毒，泻火通便。但过食可引起腹泻、消化不良等症。

辣味 辣味是具有辛辣物质的香辛调料对味觉、嗅觉器官产生刺激所生成的感觉，其又分为热辣和辛辣两种。早餐中食用一些含有辣味的食品，能刺激胃肠蠕动，增强消化功能和血液循环，并可祛风散寒、解表止通，但患有痔疮、便秘、神经衰弱者不宜食用。

早餐之四种类型

烧饼油条型

烧饼搭配油条，再搭配豆浆，是我国北方常见的早餐之一，但是烧饼、油条有油脂偏高的问题。一般人认为烧饼是烤的，表面不泛油光，热量及油脂一定比较少，事实上烧饼之所以香酥可口，是制作时加了许多油。加之豆浆也属于中脂性食品，这种组合虽然蛋白质含量比较好，但油脂量较高，所以烧饼油条型早餐需在午餐、晚餐多补充一些蔬菜和水果，可以达到均衡营养的效果。

清粥小菜型

清粥小菜族以老年人居多。此类早餐油脂不高，不过配稀饭的酱菜营养价值较低，而且钠含量高。除此以外，加工食品可能会添加防腐剂，常吃容易伤害肝肾。清粥小菜型早餐在吃稀饭时可以搭配一份瘦肉，素食者可选择吃豆干、素鸡等豆类制品，以摄入蛋白质，至于豆腐乳和酱菜要尽可能少吃。

早餐店型

许多上班族在等地铁、公交的时候通常会买个汉堡包，星期一到星期五的早餐几乎都吃这一套，而这样的吃法油脂可能摄入太多。早餐店或西式店用的汉堡肉油脂含量较高，假如自己在家做，可选择油脂较少的瘦肉。早餐店型早餐不宜搭配奶茶，可以搭配低脂牛奶，而且一天中的另两餐都要吃得少油、少肉，并要增加蔬菜的摄取量，不然油脂摄入量会过多。

面包牛奶型

很多人早餐常吃菠萝面包，然后喝瓶牛奶，有时候搭配咖啡。因为省时省力，很多家庭的早餐用这个模式。面包无论咸或甜，油脂含量都很多，而且又经过精致加工，营养价值不高。因此，早餐中的面包适宜选用全麦面包或吐司面包，而且应准备一些生菜、番茄、小黄瓜等夹着吃，营养会更均衡。

早餐奶算不算牛奶

早餐奶是近年来乳品行业新兴的一种产品，目前市场上，各大品牌也争相推出自己的同类产品。早餐奶也因其口味多样，奶香浓郁，深受很多消费者，尤其是儿童的喜爱。但是一些早餐奶蛋白质含量并未达标，甚至不能称其为牛奶。

确切地说，早餐奶应属于灭菌调味乳，每百克含乳蛋白应不低于2.3克。而有些早餐奶应该为乳饮料，即其乳蛋白质 ≥ 1.0 克的奶制

品，不属于牛奶之列，而应属于饮料范畴。

事实上，作为每日基本的营养补充，不添加、抽取任何物质的普通牛奶最为合适，尤其是孩子、老人以及孕妇这类对牛奶需求较大的人群。为了调换口味，增进食欲，合格的早餐奶也可以和普通牛奶交替饮用。而有些称为早餐奶，实际为乳饮料的饮品，由于口感较好，可于外出旅游、日常消闲等情况下随时饮用。

早餐之三杯水

俗话说：“早餐要吃的像皇帝”。早餐吃好，对于一天的意义非常重要。“三杯水”的方法不仅简单易操作，而且营养齐全。

早餐前一杯水

人体经过8小时睡眠，消耗了大量的水分和营养，早晨起床后处于一种生理性缺水状态，在开始一天的活动前最好喝500毫升左右的矿泉水或温开水，以补充水份让肠胃慢慢恢复活动。若在水中加入适量膳食纤维粉，可帮助调节肠胃，排毒畅通。

早餐后一杯水

早餐后的一杯水也不是指白水，而是茶水。现在的上班族工作强度高，而休息时间相对少，许多人进入办公室便觉得精力不济，疲倦感强。因此，在上班之前，应喝一杯健康时尚的草本茶饮。红茶和绿茶提取物中富含茶多酚等成份具有抗氧化作用能帮助促进新陈代谢，让你保持充沛的精力。

早餐中一杯水

早餐中的一杯水不是指白水，而是指一杯富含营养蛋白和各种矿物质的细胞营养水(汁)。可根据个人的喜好，在豆浆或牛奶中加入一些水果或干果等，能够帮助你保持精力充沛。



没吃早餐之补救方法

早餐作为每天的第一餐，对膳食营养的摄入、保持健康状况、提高工作和学习效率至关重要。如果确实没有及时吃早餐，也可以采取一些补救措施，比如准备一些芝麻糊、燕麦片、豆奶粉等可以即冲即食的方便食品；随身携带方便食用的核桃仁、花生米等坚果；上班沿路购买营养价值比较高的食物做早餐，如酸奶、豆浆、煮蛋、烤地瓜、时令水果等。

此外下面几组食物组合也可以提供合格早餐，如几片全麦面包+一瓶酸奶+几粒圣女果；煮蛋+芝麻糊+橘子；燕麦片+一杯豆浆+小把核桃肉或者杏仁等。如果连进食合格早餐也做不到，那么喝一杯蜂蜜水、吃几粒花生米，尽管达不到营养合格，但总比完全不吃要好。

早餐之误区

早起喝咖啡

不少人习惯早起喝杯咖啡(或者茶水)来提神、醒脑,并且以咖啡或茶水代替牛奶或豆浆饮用。我们知道虽然咖啡因(或茶碱)可刺激肾上腺产生肾上腺激素,使人短期内兴奋,但是随着肾上腺激素的下降,人体很快又会回到疲劳状态。因此,家庭中最好不直接饮用咖啡等,最好以牛奶、豆浆、蜂蜜水等替代。

早餐吃冷食

早餐最好不要食用冷食或饮用冷饮。早晨时体内的肌肉、神经及血管都还呈现收缩状态,冰冷的食物或冷饮会造成人体内各个系统挛缩,血流不顺。因此,早上第一样食物,应该享用温热的流体食物。

不吃早餐来减肥

有些人为了减肥而不吃早餐,而事实上,坚持吃早餐,并坚持摄取低脂肪、高纤维、富含维生素和矿物质的食物,对维持人体正常体重,增进身体健康也非常重要。不吃早餐不仅达不到控制体重的目的,反而会导致体重增加。

早餐越早越好

不少习惯早起的人,清早五六点钟起床后就马上进食早餐,认为这样能及时补充身体所需营养,也利于吸收。但事实上早餐吃得过早不但对健康无益,还可能误伤肠胃。人们起床后宜先喝水补充睡眠时消耗的水分,活动20~30分钟后再吃早餐比较合适。



早餐过于营养

很多人因为意识到早餐的重要性,因此在早餐食物的选择上尽量丰富,大量摄入高蛋白、高热量、高脂肪的食品,比如奶酪、汉堡、油炸鸡翅、煎炸食品等。但过于营养的早餐只会加重肠胃负担,对身体有害无益。在清晨,人体的脾脏困顿呆滞,饮食营养过量会超过胃肠的消化能力,食物不宜被消化吸收,久而久之,会使消化功能下降,导致胃肠疾病,并引起肥胖。

牛奶加鸡蛋

牛奶加鸡蛋是不少人早餐的主要内容,但这样的早餐搭配并不科学。早晨人体急需含有丰富碳水化合物的食物来重新补充能量,牛奶和鸡蛋本身虽然富含蛋白质,但碳水化合物的含量相对不是很高,所以就不能给身体提供足够的能量。人进食后很快会感到饥饿,对肠胃有一定影响,并会间接影响工作效率和学习效率,对儿童影响尤其大。因此,在吃牛奶、鸡蛋时,应搭配稀粥、面包、馒头等谷物类食物,可以使人体得到足够碳水化合物,并有利于牛奶的吸收。

油条加豆浆

相比较为西化的牛奶加鸡蛋,中国传统的油条加豆浆受到了更多人的喜爱,但“油条加豆浆”同样不利于健康。油条在高温油炸过程中营养素被破坏并产生致癌物质,对人体健康不利。此外,油条跟其他煎炸食品一样,都存在油脂偏高的问题,早上进食不易消化。再加之豆浆也属于中脂性食品,这种早餐组合油脂量明显超标,不宜长期食用。

饼干充当早餐

很多人常以饼干充当早餐,饼干虽然可以为机体提供丰富的碳水化合物和足够的热能,但其不利于消化吸收,并且可使人体血糖下降,容易导致营养不足,使机体体质下降,诱发各种疾病入侵。