



5分钟

营养早餐

采薇 编著

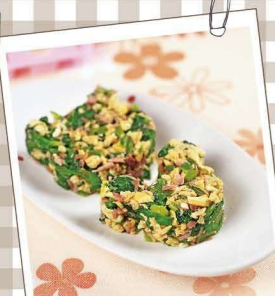


一天的活力
从早餐开始!

Delicious!



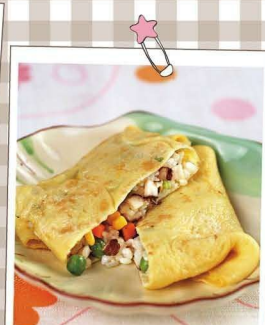
鸡蛋灌饼



鸡蛋蔬菜饼



脸谱汤圆



蛋包饭



中国纺织出版社

幸福家味道系列



5分钟



营养早餐

采薇 编著

图书馆
藏书章



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

5分钟营养早餐 / 采薇编著. -- 北京 : 中国纺织出版社, 2014.3

(幸福家味道系列)

ISBN 978-7-5180-0227-6

I. ①5… II. ①采… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第286433号

责任编辑: 马丽平

责任印制: 何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—87155894 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京市佳信达欣印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 120千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录 contents



PART 1

一天的活力 从早餐开始

- 早餐营养全知道····· 9
- 吃早餐的宜忌····· 13
- 给早餐增色的厨房用具····· 14
- 高效利用成品和半成品····· 16
- 灵活百搭的自制酱料汁····· 20
- 剩饭剩菜的再利用····· 24
- 头晚做准备，早上更从容····· 27



PART 2

让上班族偷懒的 快捷早餐

偷懒也能享美味·····	29
菠萝面包派·····	30
鸡蛋灌饼·····	31
豌豆蛋炒饭·····	32
培根奶酪吐司比萨·····	33
虾皮小米稠粥/豆腐丝拌芹菜·····	35
三鲜馄饨·····	36
葱香鸡丝面·····	37
酥脆豆沙棒·····	38
炸土豆饼·····	39
火腿汉堡/生菜拌西蓝花·····	41
香煎土豆肉饼·····	42
火腿豆芽卷饼·····	43
小米面茶·····	44
豆腐胡辣汤·····	45
燕麦粥/黄瓜鸡丝·····	47



PART 3

让宝贝惊喜的 趣味早餐

让宝贝爱上早餐·····	49
奶香金色馒头·····	50
米饭蔬菜鸡蛋饼·····	51
巧克力熊猫馒头·····	52
卡通脸谱小窝头·····	53
火腿生菜小丑汉堡·····	55
土豆玉米沙拉·····	56
鸡蛋小番茄·····	57
鸡蛋菠菜塔·····	58
芒果奶豆腐·····	59
卡通蔬菜软饼·····	61
翡翠小馄饨·····	62
肉松鸡蛋羹·····	63
牛奶水果饭·····	64
蛋奶星星·····	65
夹馅三明治面包·····	67



PART 4

让学生满分的 营养早餐

营养满分，学习满分·····	69
菜肉软饼·····	70
小肉卷·····	71
蛋包饭·····	72
虾肉蔬菜鸡蛋卷·····	73
自制水果比萨·····	74
牛肉芝士汉堡·····	75
鲜奶核桃粥·····	76
黑芝麻糊·····	77
肉蛋三明治/水果沙拉·····	79
蛤蜊蒸蛋·····	80
猪脸火腿鸡蛋热狗·····	81
夹馅面包·····	82
坚果饼干牛奶糊·····	83
蔬菜土豆泥·····	84
鸡肝菠菜粥·····	85
牛肉末稀饭·····	86
海鲜鸡蛋羹·····	87



PART 5

击退亚健康的 养生早餐

健康早点，早点健康·····	89
大虾蛤蜊汤·····	90
蓝莓山药·····	91
桑椹粥·····	92
枸杞藕粉羹·····	93
百合银耳羹·····	94
白果瘦肉粥·····	95
樱桃牛奶布丁·····	96
坚果紫米粥·····	97
花生核桃粥·····	98
玉米燕麦粥·····	99
三豆养生饮·····	100
荞麦粥·····	102
红豆杂粮粥·····	103
双白清肺饮·····	104
甘薯排毒粥·····	105
牛蒡拌胡萝卜丝·····	106
欢快水果沙拉·····	107



PART 6 节假日解馋的 诱人早餐

假日轻松享美食·····	109
烤培根蘑菇卷·····	110
嫩豆腐鸡蛋羹·····	111
脆炸面包夹虾仁·····	112
香辣粉丝豆腐·····	113
炸腐皮菜卷·····	114
酱香烤翅·····	115
芹菜羊肉锅贴·····	117
鱼丸蔬菜串·····	118
脆皮豆腐卷·····	119
五彩寿司·····	121
牡蛎煎鸡蛋·····	122
脸谱汤圆·····	123
烧饼迷你比萨·····	124
海鲜炒饭·····	125
韩酱薯球·····	126
三文鱼海蜇沙拉·····	127





PART 1

一天的 活力 从早餐开始



早餐营养全知道

早餐到底有多重要

大多数人一天中的主要活动发生在上午，因而要特别注意吃早餐。早餐距离前一顿晚餐的时间最长，一般在12小时以上，经过一晚上的活动和整夜的机体基础代谢，体内储存的糖原已经消耗殆尽，急需早餐补充热量和所需营养素。

血糖是人体和大脑获得能量的重要来源，而血糖又主要是由食物中的营养转化而来的。早餐吃不好或不吃早餐的人容易出现低血糖，饥饿感增加，大脑的兴奋性随之降低，出现反应迟钝、注意力不能集中等现象，影响工作和学习效率，损害身体健康。血糖的上升还能使身体温暖起来，心情也随之快乐。若是处于低血糖状态，身体便会发冷、疲倦、感到焦躁，容易烦闷、生气。如果一上午的精神状态都不好，往往是没有吃好早餐造成的。

吃好早餐，唤醒我们的身体！

有人曾对不同早餐质量的人群进行过血糖水平的监测，并分析了早餐质量对工作、学习效率的影响。结果证明，注重早餐营养的人上午的血糖水平始终保持在正常水平，工作学习时注意力集中，精力充沛。而少吃或不吃早餐的人，到上午10点左右就会出现注意力不集中、疲劳、工作效率降低等现象。

早餐吃得好



头脑清醒，精力旺盛，充满活力

没吃早餐



心不在焉，无精打采，大脑一片空白

不吃早餐容易肥胖

不少人为了减肥而不吃早餐，而实际结果恰好相反，不吃早餐反而会导致或加重肥胖。人若是长时间处于饥饿的状态，到了中午很容易出现低血糖，会不自觉地暴饮暴食、狼吞虎咽，导致热量摄入超标，肠胃负担过重。经常这样饥一顿、饱一顿，肠胃功能容易失调，进而引起内分泌系统失调，人体代谢能力减弱，能量难以消耗，最终囤积在体内，导致超重甚至肥胖。

不吃早餐易患消化道疾病

不吃早餐会影响胃酸分泌和胆汁的排出，这会减弱消化系统功能，诱发胃炎、胃溃疡、胆结石等消化系统疾病。所以，一定要杜绝早餐不吃或少吃早餐的不良习惯。

不吃早餐易致营养不良，抵抗力下降

长期不吃早餐或摄入营养质量较差，会导致营养素摄入不足，也易发生肠胃疾病，从而出现营养不良、免疫力下降、贫血等问题。

不吃早餐容易加速衰老

不吃早餐，人体不能及时补充营养，只能动用体内储存的糖原和蛋白质来满足机体所需，时间长了，容易导致皮肤干燥、起皱、贫血、毛发不泽等，加速人体衰老。

不吃早餐影响智力发育

青少年不吃早餐，会直接影响智力发育。因为糖类是大脑运行的直接能量来源，蛋白质和脂肪酸是构建大脑必需的基础材料。所以，高质量的营养早餐才能让孩子的大脑更聪明。



早餐营养 4要素

要素1

谷粮类

谷粮类食物含有丰富的碳水化合物，在体内转化成糖，是人体热量的主要来源。多种谷类掺着吃，粗细搭配，比吃单一品种要好。

适合早餐的品种：面包、面条、馒头、包子、米粥等。



要素2

动物性食物（鱼、肉、禽、蛋）

此类食物主要为人体提供蛋白质、矿物质和维生素。鱼虾类水产品含脂肪较低，可以多吃一些。

适合早餐的品种：猪肉、牛肉、鸡肉、鱼肉、火腿、香肠、鸡蛋、鹌鹑蛋等。



要素3

豆奶类（豆及豆制品、奶及奶制品）

此类食物为人体提供优质蛋白质，同时也是补钙的首选食物。豆奶类的品种丰富，也是饮品的首选材料。

适合早餐的品种：鲜牛奶、酸奶、奶酪、豆浆、豆干、豆腐脑等。



要素4

蔬菜和水果类

蔬菜和水果能给人体提供各种维生素。深色的蔬菜和水果所含的营养素更丰富。

适合早餐的品种：黄瓜、番茄、白菜、萝卜、苹果、香蕉、橙子、猕猴桃等。



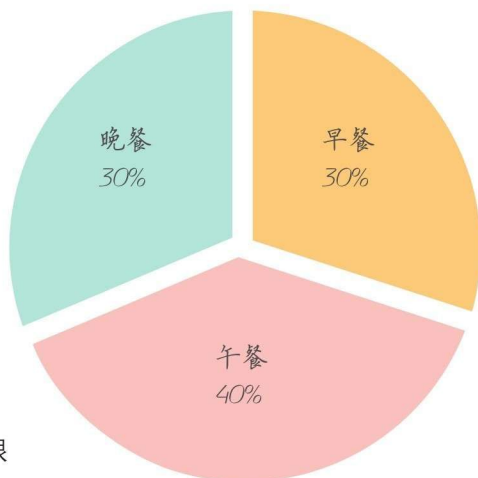
早餐的食物应种类多样，搭配合理。可以根据食物种类的多少来快速评价早餐的营养是否充足。如果早餐中包括了以上4类要素的食物，则早餐营养充足；如果只包括了其中3类，则早餐的营养较充足；如果只包括了其中的2类或1类，则早餐的营养不充足。

早餐应该吃多少

一日三餐的热量摄入分配

一般情况下，人体一天需要的热量和营养应该科学合理地分配到一日三餐之中。早、中、晚三餐的热量应分别占每日总热量的30%、40%、30%。

“早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少”，是很有道理的。



城市男女早餐食物摄入量参考

不同年龄、不同劳动强度的个体所需要的能量和食物量不同，应根据具体情况加以调整。以城市18~59岁健康成年人的平均热量需求为例，每日能量摄入为1800~2200千卡^①，早餐的每日能量摄入应以540~660千卡为宜。

男性

早餐食物摄入量参考

全天摄入热量：2200千卡
早餐摄入热量：660千卡
谷类：100克
蔬菜：100克
水果：100克
乳类：300克
蛋类：50克
油脂类：5克



女性

早餐食物摄入量参考

全天摄入热量：1800千卡
早餐摄入热量：540千卡
谷类：75克
蔬菜：75克
水果：100克
乳类：300克
蛋类：25克
油脂类：5克



① 1千卡=4.184千焦

吃早餐的宜忌



早餐一般安排在6:30~8:30之间，早晨起床半小时后吃早餐比较适宜，这段时间可以整理床铺、洗漱一下，准备早餐的时间也有了。

早餐进食所用时间以15~20分钟为宜，不宜过短，也不宜过长。进餐时间太短，不利于消化液的分泌及消化液和食物的充分混合，影响食物的消化，会带来肠胃不适。进餐时间过长，会增加食物摄入量，不利健康。

进餐时应细嚼慢咽，不宜狼吞虎咽，以免进食过多，难以消化，影响肠胃功能。

早餐不宜太油腻，特别是油炸食品，否则会给胃肠增加太重的负担，并使脂肪摄入过量。

不要常以方便面作为早餐，方便面面饼的主要成分是面粉和油脂，营养成分过于简单，且含有防腐剂，常吃对健康不利。

不宜在床上吃早餐，睡眠区和进餐区要严格划分，以免交叉污染，很不卫生。

不宜边走路边吃早餐，容易吸进凉气，引起腹部不适。注意出行文明，不要在公共交通工具内吃早餐，以免影响他人。

给早餐增色的厨房用具

微波炉



微波炉是快速加热食物的必备工具，在争分夺秒的早餐时间特别实用，加热牛奶、粥、剩菜等都没问题。但要注意太干的食材不宜用微波炉加热。

煮蛋器

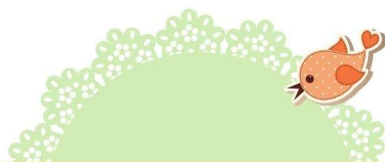


鸡蛋是早餐的明星食材，有些多功能的煮蛋器能蒸、能煮、能煎，变着花样吃，确实很方便。

烤面包机



从冰箱里取出的面包片如果能烤一下，口感会完全不同。操作简单，两三分钟就能搞定。



榨汁机



很多人早餐比较欠缺蔬菜、水果，想要喝杯鲜果汁、鲜蔬菜汁全靠它了。也可制作简单的粥、米糊、豆浆等。

豆浆机



专门为自制豆浆而设计，打磨、过滤后的豆浆口感更细腻。也适用于其他杂粮豆类的制浆，且有保温等功能。

电烤箱



电烤箱具有多种功能，除了制作各式面包、点心、比萨等，还适合多种形式的肉类制作，如烤香肠、烤串等，非常实用。