

再忙， 你也要吃早餐

Breakfast



66 道早餐单品+ 47 款早餐组合，开启美好新一天！

甘智荣 ©主编

繁忙上班族的平日
简易早餐
悠闲乐活族的假日
丰盛早餐

Fun享
健康美味！



扫一扫二维码
营养早餐同步学

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

再忙， 你也要吃早餐

Breakfast



甘智荣 ©主编



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

再忙, 你也要吃早餐/甘智荣主编. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5372-6572-0

I. ①再… II. ①甘… III. ①食谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第119119号

再忙, 你也要吃早餐

ZAIMANG, NI YEYAO CHI ZAOCAN

- 出版发行 新疆人民出版总社
新疆人民卫生出版社
- 责任编辑 王利生
- 策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
- 摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
- 封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
- 地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号
- 电 话 0991-2824446
- 邮 编 830004
- 网 址 <http://www.xjpsp.com>
-
- 印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
- 经 销 全国新华书店
- 开 本 173毫米×243毫米 16开
- 印 张 12
- 字 数 200千字
- 版 次 2016年7月第1版
- 印 次 2016年7月第1次印刷
- 定 价 35.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Chapter

1

能量早餐，
再忙也要有讲究

- 010 健康早餐的饮食原则
- 014 健康早餐的食物选择
- 017 制作早餐的必备材料



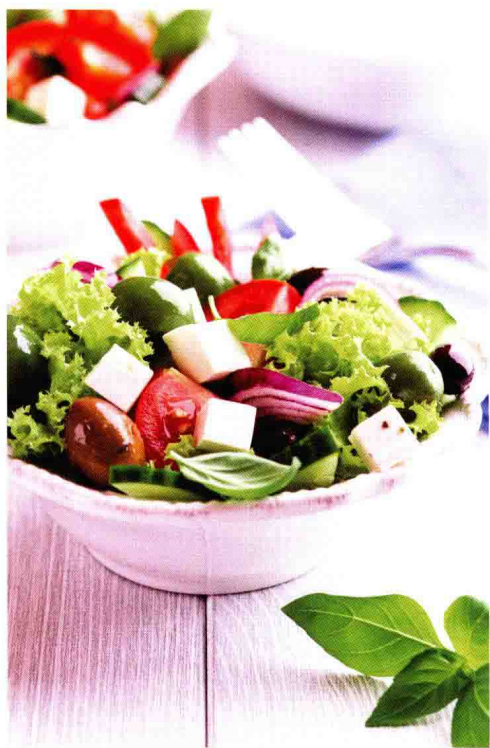
Chapter

2

上班族必学：
省时便利的平日简易早餐

- 024 竹叶菜饭
- 025 肉松软米饭
- 026 蛤蜊牛奶饭
- 027 梅干菜酱油炒饭
- 028 橄榄菜炒饭
- 029 土豆炒饭
- 030 奶酪姬松茸炒饭
- 031 香菇炒饭
- 032 菠萝蛋皮炒软饭
- 033 黄金炒饭
- 034 香芹炒饭
- 035 柏子仁玉米饭
- 036 栗子炒饭
- 037 干贝蛋炒饭
- 038 牛奶蛋黄粥
- 039 牛奶面包粥
- 040 香蕉粥
- 041 红枣桂圆粥
- 042 大米粥
- 043 菠菜银耳粥
- 044 豆腐香菇粥
- 045 肉末蔬菜粥

- 046 萝卜橄榄粥
- 047 萝卜干肉末粥
- 048 猪肉玉米粥
- 049 白果瘦肉粥
- 050 鸡丝凉面
- 051 虾米葱油拌面
- 052 姜葱捞鸡蛋面
- 053 金牌牛腩捞面
- 054 四季豆荞麦面
- 055 鲜笋魔芋面
- 056 生菜鸡蛋面
- 057 西红柿蛋面
- 058 云吞面
- 060 素小炒面
- 061 蚝油炒面
- 062 油菜素炒面
- 064 鸡蛋炒面
- 065 家常炒面
- 066 火腿蛋炒面
- 068 香烤奶酪三明治
- 070 素食口袋三明治
- 071 肉松三明治
- 072 白芝麻培根三明治
- 073 杂粮阳光三明治
- 074 早餐三明治
- 076 全麦早餐三明治
- 078 谷物贝果三明治
- 079 芝麻贝果培根三明治
- 080 核桃油玉米沙拉
- 081 茄泥沙拉
- 082 芋泥彩椒沙拉
- 083 木瓜鸡肉沙拉
- 084 石榴鸡蛋沙拉
- 085 土豆鸡蛋包菜沙拉
- 086 牛油果蛋黄酱沙拉
- 087 牛油果火腿沙拉
- 088 鲜虾牛油果椰子油沙拉
- 089 牛油果蟹肉棒沙拉
- 090 紫薯牛油果沙拉
- 091 无花果紫薯沙拉
- 092 燕麦沙拉
- 093 荞麦面包沙拉
- 094 生菜面包早餐沙拉
- 095 蔬果面包早餐沙拉



乐活族最爱： 丰盛美味的假日休闲早餐

- | | | | | | |
|-----|----|----------|-----|----|-----------|
| 098 | 主食 | 莲子芡实饭 | 120 | 主食 | 锅巴莲子粥 |
| 099 | 饮品 | 玉米豆浆 | 121 | 佐餐 | 凉拌明太鱼 |
| 100 | 主食 | 土豆蒸饭 | 122 | 主食 | 瘦肉猪肝粥 |
| 101 | 饮品 | 小米红豆浆 | 123 | 佐餐 | 枸杞拌蚕豆 |
| 102 | 主食 | 豆腐干肉丁软饭 | 124 | 主食 | 鹌鹑蛋猪肉白菜粥 |
| 103 | 饮品 | 芝麻花生黑豆浆 | 125 | 佐餐 | 凉拌秋葵 |
| 104 | 主食 | 松子仁玉米炒饭 | 126 | 主食 | 鲜虾粥 |
| 105 | 饮品 | 枸杞开心果豆浆 | 127 | 佐餐 | 清拌金针菇 |
| 106 | 主食 | 葡萄干炒饭 | 128 | 主食 | 炸酱刀削面 |
| 107 | 饮品 | 黑米豆浆 | 129 | 饮品 | 西红柿西瓜西芹汁 |
| 108 | 主食 | 红米海苔肉松饭团 | 130 | 主食 | 北京炸酱面 |
| 109 | 饮品 | 燕麦小米豆浆 | 131 | 饮品 | 苹果猕猴桃蜂蜜汁 |
| 110 | 主食 | 彩色饭团 | 132 | 主食 | 京都炸酱拉面 |
| 111 | 饮品 | 菊花雪梨豆浆 | 133 | 饮品 | 西红柿彩椒黄瓜汁 |
| 112 | 主食 | 西红柿饭卷 | 134 | 主食 | 酱油炒面 |
| 113 | 饮品 | 黑红绿豆浆 | 135 | 饮品 | 香蕉哈密瓜汁 |
| 114 | 主食 | 红枣豌豆肉丝粥 | 136 | 主食 | 三丝培根炒面 |
| 115 | 佐餐 | 野山椒杏鲍菇 | 137 | 饮品 | 樱桃草莓葡萄柚汁 |
| 116 | 主食 | 山药香菇瘦肉粥 | 138 | 主食 | 香菇蛋煎云吞 |
| 117 | 佐餐 | 炆拌手撕蒜薹 | 139 | 饮品 | 葡萄苹果柠檬汁 |
| 118 | 主食 | 冬瓜瘦肉枸杞粥 | 140 | 主食 | 蔬菜肉末水饺 |
| 119 | 佐餐 | 凉拌牛肉紫苏叶 | 141 | 佐餐 | 蒜香虾米菠菜 |
| | | | 142 | 主食 | 八珍水饺 |
| | | | 143 | 佐餐 | 凉拌芥蓝 |
| | | | 144 | 主食 | 豆角素饺 |
| | | | 145 | 饮品 | 草莓哈密瓜柠檬蜜汁 |
| | | | 146 | 主食 | 鸳鸯饺 |
| | | | 147 | 饮品 | 菠萝姜汁 |
| | | | 148 | 主食 | 四喜蒸饺 |
| | | | 149 | 饮品 | 黄瓜大蒜牛奶汁 |

- 150 **主食** 黄瓜蒸饺
- 151 **饮品** 芹菜猕猴桃梨汁
- 152 **主食** 黄金锅贴
- 153 **饮品** 胡萝卜红薯牛奶汁
- 154 **主食** 白糖花生包
- 155 **饮品** 胡萝卜木瓜苹果汁
- 156 **主食** 麦香莲蓉包
- 157 **饮品** 火龙果柠檬芹菜汁
- 158 **主食** 椰菜小麦包
- 159 **饮品** 橘子马蹄蜂蜜汁
- 160 **主食** 葱油薄饼
- 161 **饮品** 梨子李子蜂蜜汁
- 162 **主食** 胡萝卜大麦粉蛋饼
- 163 **饮品** 苦瓜芹菜黄瓜汁
- 164 **主食** 丹麦吐司
- 165 **佐餐** 彩椒鲜蘑沙拉
- 165 **饮品** 芒果哈密瓜汁
- 166 **主食** 糙米吐司
- 167 **佐餐** 冰镇蔬菜沙拉
- 167 **饮品** 荔枝菠萝汁
- 168 **主食** 红糖亚麻籽吐司
- 169 **佐餐** 胡萝卜西兰花沙拉
- 169 **饮品** 圣女果胡萝卜汁
- 170 **主食** 酸奶吐司
- 171 **佐餐** 黄瓜生菜沙拉
- 171 **饮品** 胡萝卜芹菜汁
- 172 **主食** 豆沙吐司
- 173 **佐餐** 苦瓜甜橙沙拉
- 173 **饮品** 西红柿芹菜优酪乳
- 174 **主食** 板栗吐司
- 175 **佐餐** 西红柿蛋黄酱沙拉
- 175 **饮品** 西瓜柠檬梨汁
- 176 **主食** 全麦红枣吐司
- 177 **佐餐** 满园春色沙拉
- 177 **饮品** 菠菜苹果优酪乳
- 178 **主食** 全麦话梅吐司
- 179 **佐餐** 猕猴桃大杏仁沙拉
- 179 **饮品** 草莓石榴菠萝汁
- 180 **主食** 火腿肠焗餐包
- 181 **佐餐** 三色彩椒沙拉
- 181 **饮品** 橙子雪梨汁
- 182 **主食** 西蓝花西红柿意大利面
- 183 **佐餐** 生菜紫甘蓝沙拉
- 183 **饮品** 哈密瓜猕猴桃汁
- 184 **主食** 黑蒜菠菜意大利面
- 185 **佐餐** 双笋沙拉
- 185 **饮品** 黑加仑牛奶汁
- 186 **主食** 蔬菜比萨
- 187 **佐餐** 香菇木瓜沙拉
- 187 **饮品** 香蕉火龙果汁
- 188 **主食** 火腿鲜菇比萨
- 189 **佐餐** 油醋汁素食沙拉
- 189 **饮品** 西红柿芹菜莴笋汁
- 190 **主食** 可丽饼
- 191 **佐餐** 蔬果螺旋粉沙拉
- 192 **饮品** 梨子香瓜柠檬汁

再忙， 你也要吃早餐

Breakfast



甘智荣 ©主编



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

再忙,你也要吃早餐/甘智荣主编. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5372-6572-0

I. ①再… II. ①甘… III. ①食谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第119119号

再忙,你也要吃早餐

ZAIMANG, NI YEYAO CHI ZAOCAN

出版发行 新疆人民出版总社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 王利生

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 12

字 数 200千字

版 次 2016年7月第1版

印 次 2016年7月第1次印刷

定 价 35.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

一日之计在于晨，一顿营养美味的早餐能唤醒慵懒的身体，让人有充沛的精力投入到学习和工作中去。然而，随着城市生活节奏越来越快，很多人对早餐不够重视，要么匆匆忙忙地在路边摊解决，要么干脆不吃饿着肚子，久而久之有损身体健康。

营养学家指出，经过一夜的睡眠，相距前一天的晚餐，人体已经超过10小时没有进食，倘若不吃早餐，我们的学习和工作效率都会下降。其实，人体的胃就像一个食物加工袋子，我们吃过的食物都要经过胃进行消化吸收。当胃里长时间没有食物，我们会感到胃痛，加上没有食物供给能量，还会出现头昏、乏力、心慌、冒冷汗等症。此外，如果不吃早餐，一天下来就只有午餐和晚餐了，那么空腹的时间就会变长，每餐的饭量也会相应增加，从而使胃的消化吸收功能增强，吃进去的食物几乎被全部吸收。日本的相扑运动员就是通过这种途径来增加体重的。因此，不吃早餐的人更容易发胖。

俗话说：“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。”每天吃一顿营养早餐对身体健康非常重要。研究显示，早餐是一天中最不容易转变成脂肪的一餐，因此一定要摄入主食。早餐所供给的热量约占全天的30%，而这部分热量主要是靠富含碳水化合物的主食来供给的。不少人早餐习惯只吃馒头、包子，或只是随便喝一杯豆浆充饥，虽然这些食品含有碳水化合物和蛋白质，但都属于酸性食物，若酸性食物在膳食中超量，就会导致血液偏酸性，从而引起人体酸碱平衡失调。因此，营养学家建议，早餐除了摄入主食以补充碳水化合物以外，若能吃点含碱性物质的蔬果，就能达到膳食酸碱平衡及营养素的平衡。

综上所述，营养均衡是早餐膳食的搭配原则。然而，早餐无需墨守成规，也不应该天天一个样。这本《再忙，你也要吃早餐》结合不同人群的需要，分别为上班族介绍了省时便利的简易早餐，为乐活族介绍了丰盛美味的休闲早餐，方便读者按需取材，不论在忙碌的平日还是闲适的周末，都能亲自下厨，为自己、为家人烹饪一顿营养美味的早餐。中式早餐风味传统，飘香炒饭、暖心粥品、爽滑面条……无不令人回味无穷！西式早餐时尚小资，松软吐司、可口意面、清新沙拉……款款让人齿颊留香！一书读罢，在繁忙的上班日，营养满分的早餐单品将为您开启美好的一天；在悠闲的假日，丰盛美味的早餐将为您和家人雕刻幸福的时光！现在就翻开本书，一起重拾做早餐的乐趣吧！

Chapter

1

能量早餐， 再忙也要有讲究

- 010 健康早餐的饮食原则
- 014 健康早餐的食物选择
- 017 制作早餐的必备材料

Chapter

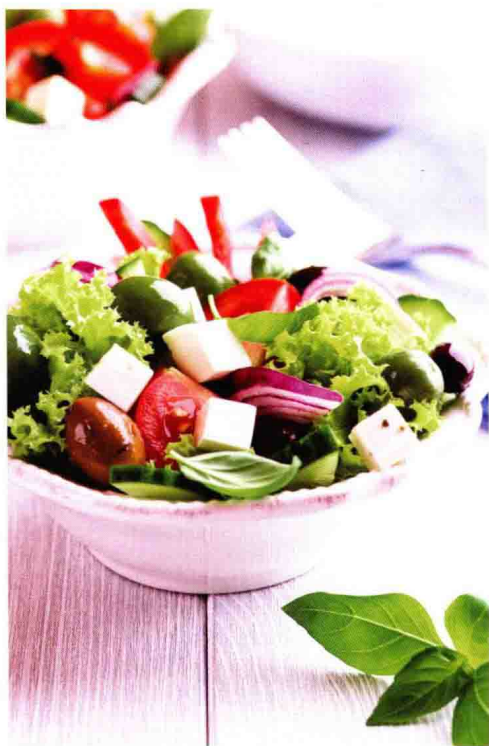
2

上班族必学： 省时便利的平日简易早餐

- 024 竹叶菜饭
- 025 肉松软米饭
- 026 蛤蜊牛奶饭
- 027 梅干菜酱油炒饭
- 028 橄榄菜炒饭
- 029 土豆炒饭
- 030 奶酪姬松茸炒饭
- 031 香菇炒饭
- 032 菠萝蛋皮炒软饭
- 033 黄金炒饭
- 034 香芹炒饭
- 035 柏子仁玉米饭
- 036 栗子炒饭
- 037 干贝蛋炒饭
- 038 牛奶蛋黄粥
- 039 牛奶面包粥
- 040 香蕉粥
- 041 红枣桂圆粥
- 042 大米粥
- 043 菠菜银耳粥
- 044 豆腐香菇粥
- 045 肉末蔬菜粥



- 046 萝卜橄榄粥
047 萝卜干肉末粥
048 猪肉玉米粥
049 白果瘦肉粥
050 鸡丝凉面
051 虾米葱油拌面
052 姜葱捞鸡蛋面
053 金牌牛腩捞面
054 四季豆荞麦面
055 鲜笋魔芋面
056 生菜鸡蛋面
057 西红柿蛋面
058 云吞面
060 素小炒面
061 蚝油炒面
062 油菜素炒面
064 鸡蛋炒面
065 家常炒面
066 火腿蛋炒面
068 香烤奶酪三明治
070 素食口袋三明治
071 肉松三明治
072 白芝麻培根三明治
073 杂粮阳光三明治
074 早餐三明治
076 全麦早餐三明治
078 谷物贝果三明治
079 芝麻贝果培根三明治
080 核桃油玉米沙拉
081 茄泥沙拉
082 芋泥彩椒沙拉
083 木瓜鸡肉沙拉
084 石榴鸡蛋沙拉
085 土豆鸡蛋包菜沙拉
086 牛油果蛋黄酱沙拉
087 牛油果火腿沙拉
088 鲜虾牛油果椰子油沙拉
089 牛油果蟹肉棒沙拉
090 紫薯牛油果沙拉
091 无花果紫薯沙拉
092 燕麦沙拉
093 荞麦面包沙拉
094 生菜面包早餐沙拉
095 蔬果面包早餐沙拉



乐活族最爱： 丰盛美味的假日休闲早餐

- | | | | | | |
|-----|----|----------|-----|----|-----------|
| 098 | 主食 | 莲子芡实饭 | 120 | 主食 | 锅巴莲子粥 |
| 099 | 饮品 | 玉米豆浆 | 121 | 佐餐 | 凉拌明太鱼 |
| 100 | 主食 | 土豆蒸饭 | 122 | 主食 | 瘦肉猪肝粥 |
| 101 | 饮品 | 小米红豆浆 | 123 | 佐餐 | 枸杞拌蚕豆 |
| 102 | 主食 | 豆腐干肉丁软饭 | 124 | 主食 | 鹌鹑蛋猪肉白菜粥 |
| 103 | 饮品 | 芝麻花生黑豆浆 | 125 | 佐餐 | 凉拌秋葵 |
| 104 | 主食 | 松子仁玉米炒饭 | 126 | 主食 | 鲜虾粥 |
| 105 | 饮品 | 枸杞开心果豆浆 | 127 | 佐餐 | 清拌金针菇 |
| 106 | 主食 | 葡萄干炒饭 | 128 | 主食 | 炸酱刀削面 |
| 107 | 饮品 | 黑米豆浆 | 129 | 饮品 | 西红柿西瓜西芹汁 |
| 108 | 主食 | 红米海苔肉松饭团 | 130 | 主食 | 北京炸酱面 |
| 109 | 饮品 | 燕麦小米豆浆 | 131 | 饮品 | 苹果猕猴桃蜂蜜汁 |
| 110 | 主食 | 彩色饭团 | 132 | 主食 | 京都炸酱拉面 |
| 111 | 饮品 | 菊花雪梨豆浆 | 133 | 饮品 | 西红柿彩椒黄瓜汁 |
| 112 | 主食 | 西红柿饭卷 | 134 | 主食 | 酱油炒面 |
| 113 | 饮品 | 黑红绿豆浆 | 135 | 饮品 | 香蕉哈密瓜汁 |
| 114 | 主食 | 红枣豌豆肉丝粥 | 136 | 主食 | 三丝培根炒面 |
| 115 | 佐餐 | 野山椒杏鲍菇 | 137 | 饮品 | 樱桃草莓葡萄柚汁 |
| 116 | 主食 | 山药香菇瘦肉粥 | 138 | 主食 | 香菇蛋煎云吞 |
| 117 | 佐餐 | 炆拌手撕蒜薹 | 139 | 饮品 | 葡萄苹果柠檬汁 |
| 118 | 主食 | 冬瓜瘦肉枸杞粥 | 140 | 主食 | 蔬菜肉末水饺 |
| 119 | 佐餐 | 凉拌牛肉紫苏叶 | 141 | 佐餐 | 蒜香虾米菠菜 |
| | | | 142 | 主食 | 八珍水饺 |
| | | | 143 | 佐餐 | 凉拌芥蓝 |
| | | | 144 | 主食 | 豆角素饺 |
| | | | 145 | 饮品 | 草莓哈密瓜柠檬蜜汁 |
| | | | 146 | 主食 | 鸳鸯饺 |
| | | | 147 | 饮品 | 菠萝姜汁 |
| | | | 148 | 主食 | 四喜蒸饺 |
| | | | 149 | 饮品 | 黄瓜大蒜牛奶汁 |

- 150 **主食** 黄瓜蒸饺
- 151 **饮品** 芹菜猕猴桃梨汁
- 152 **主食** 黄金锅贴
- 153 **饮品** 胡萝卜红薯牛奶汁
- 154 **主食** 白糖花生包
- 155 **饮品** 胡萝卜木瓜苹果汁
- 156 **主食** 麦香莲蓉包
- 157 **饮品** 火龙果柠檬芹菜汁
- 158 **主食** 椰菜小麦包
- 159 **饮品** 橘子马蹄蜂蜜汁
- 160 **主食** 葱油薄饼
- 161 **饮品** 梨子李子蜂蜜汁
- 162 **主食** 胡萝卜大麦粉蛋饼
- 163 **饮品** 苦瓜芹菜黄瓜汁
- 164 **主食** 丹麦吐司
- 165 **佐餐** 彩椒鲜蘑沙拉
- 165 **饮品** 芒果哈密瓜汁
- 166 **主食** 糙米吐司
- 167 **佐餐** 冰镇蔬菜沙拉
- 167 **饮品** 荔枝菠萝汁
- 168 **主食** 红糖亚麻籽吐司
- 169 **佐餐** 胡萝卜西兰花沙拉
- 169 **饮品** 圣女果胡萝卜汁
- 170 **主食** 酸奶吐司
- 171 **佐餐** 黄瓜生菜沙拉
- 171 **饮品** 胡萝卜芹菜汁
- 172 **主食** 豆沙吐司
- 173 **佐餐** 苦瓜甜橙沙拉
- 173 **饮品** 西红柿芹菜优酪乳
- 174 **主食** 板栗吐司
- 175 **佐餐** 西红柿蛋黄酱沙拉
- 175 **饮品** 西瓜柠檬梨汁
- 176 **主食** 全麦红枣吐司
- 177 **佐餐** 满园春色沙拉
- 177 **饮品** 菠菜苹果优酪乳
- 178 **主食** 全麦话梅吐司
- 179 **佐餐** 猕猴桃大杏仁沙拉
- 179 **饮品** 草莓石榴菠萝汁
- 180 **主食** 火腿肠焗餐包
- 181 **佐餐** 三色彩椒沙拉
- 181 **饮品** 橙子雪梨汁
- 182 **主食** 西蓝花西红柿意大利面
- 183 **佐餐** 生菜紫甘蓝沙拉
- 183 **饮品** 哈密瓜猕猴桃汁
- 184 **主食** 黑蒜菠菜意大利面
- 185 **佐餐** 双笋沙拉
- 185 **饮品** 黑加仑牛奶汁
- 186 **主食** 蔬菜比萨
- 187 **佐餐** 香菇木瓜沙拉
- 187 **饮品** 香蕉火龙果汁
- 188 **主食** 火腿鲜菇比萨
- 189 **佐餐** 油醋汁素食沙拉
- 189 **饮品** 西红柿芹菜莴笋汁
- 190 **主食** 可丽饼
- 191 **佐餐** 蔬果螺旋粉沙拉
- 192 **饮品** 梨子西瓜柠檬汁





Chapter

1

能量早餐， 再忙也要有讲究

所谓“一日之计在于晨”，一顿营养美味的早餐不仅能补充早上的能量所需，而且将为您开启美好的一天。那么，吃早餐到底有何讲究？我们应从早餐中摄入哪些营养素？哪些食材适合制作早餐？营养早餐又该怎么搭配？本章将为您一一解答。

健康早餐的**饮食原则**



早餐有讲究，并不是随便吃点东西填饱肚子就可以敷衍了事的。早餐对人一天的饮食健康起着相当重要的作用，有些饮食原则是我们必须遵循的。

早餐的最佳时间



早餐的最佳时间是7~8时。人体经过一夜的睡眠，绝大部分器官都得到了充分休息，但消化器官仍在消化吸收晚餐存留在胃肠道中的食物，直到早晨才渐渐进入休息状态。如果早餐吃太早，就会干扰胃肠的休息，使消化系统长期处于疲劳运转的状态，扰乱肠胃的蠕动节奏。另外，早餐与中餐间隔4~5小时为好。也就是说，7时左右起床后20~30分钟吃早餐最合适。这时不但人的食欲最旺盛，而且胃肠道已经完全苏醒，消化系统开始运转，进食早餐能高效地消化、吸收食物的营养，为人体补充上午所需的能量。

吃早餐前先喝水



进食早餐前应该先喝水。人体经过一夜的睡眠后，在呼吸、消化方面消耗了大量的水分和营养，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，而应该在进食早餐前喝500~800毫升的凉开水，这样既可补充一夜流失的水分，又可以清理肠道。此外，早上也可以适当地喝些蜂蜜水、柠檬水、果汁，能更有效地补充夜晚缺失的水分，并促进排便。

早餐的搭配原则

很少有人受得了每天都吃一样的早餐。其实只要多花些心思，做些不同的搭配，早餐可以有很多变化。鸡蛋可以水煮、油煎或是清蒸……牛奶可以泡麦片，也可以泡饼干，甚至可以兑入米酒中……不同的搭配可以摄取不同的营养素，更易达到营养的均衡。