

陈芳◎主编

一册在手，营养美味早餐轻松搞定！

营养早餐大全

YINGYANG ZAO CAN DAQUAN

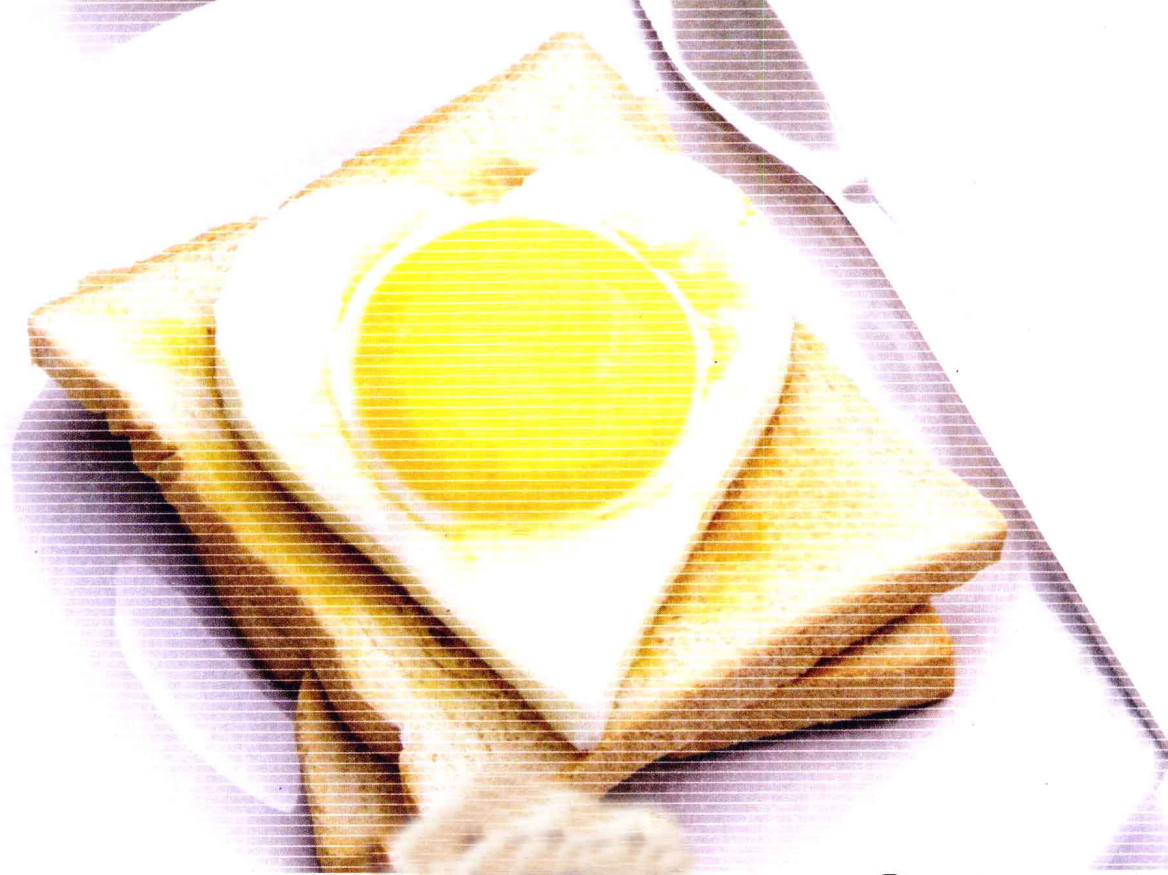
掀起早餐革命，让你不再为早餐发愁！

营养美食 美味可口

合理搭配 中西结合

简单易学 全面实用

黑龙江科学技术出版社



YINGYANGZAO CAN
营养早餐
大全

陈芳◎主编

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养早餐大全/陈芳主编. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社, 2011. 11
ISBN 978-7-5388-6863-0

I. ①营… II. ①陈… III. ①保健—食谱
IV. ①TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 244355 号

营养早餐大全

YINGYANG ZAOCAN DAQUAN

作 者 陈 芳
责任编辑 王 姝
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143(发行部)
网 址 www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
印 刷 三河市骏杰印刷厂
发 行 全国新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 13.5
字 数 150 千字
版 次 2012 年 3 月第 1 版 · 2012 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-6863-0/TS · 436
定 价 32.00 元



第一章 时令季节，营养早餐轻松做

春季养生美食坊.....002

干拌麻酱面.....004

三鲜白菜.....006

黄瓜蛋花汤.....008

蛋黄豆腐.....010

腊肉蔬菜汤.....012

鸡蓉玉米羹.....013

牡蛎冬瓜汤.....015

山药虾粥.....016

菠菜牛肉羹.....018

鲜奶鲫鱼汤.....020

酷夏早餐来解暑.....022

苦瓜粥.....024

薄荷玉米糝粥.....026

虾皮油菜.....027



丝瓜豆腐汤·····029

手撕白菜·····030

番茄鱼丸豆腐汤·····032

莴笋拌海蜇·····034



美味早餐防秋燥·····036

凉拌藕片·····037

萝卜肉丸汤·····039

木耳拌黄瓜·····040

黑芝麻米粥·····042

红枣银耳粥·····043

红小豆粥·····045

小米玉米粥·····046

芋头红薯粥·····048



什锦早餐来御寒·····050

韭菜鸡蛋汤·····052

地瓜蒸饭·····053

酸辣馄饨·····055

核桃仁粥·····057

木耳粥·····058

肉末炒玉米·····059



第二章 美味套餐，健康的早餐美食组合

一人营养早餐.....062

拍小萝卜+豆干炒饭.....063

苦瓜鱼片汤+卤黄豆+花卷.....066

奶油玉米汤+鸡块汉堡+果汁.....068

海鲜鸡蛋羹+土豆色拉+馒头.....071

鱼肉饭+素炒三丁+豆浆.....073



两口之家营养早餐.....075

鸡蛋炒番茄+红豆粥+火烧.....076

蛋炒饭+黑豆豆浆+橘子.....079

番茄鸡蛋面+炒花生米.....081

海带绿豆粥+蒸茄拌肉酱+花卷.....083

炒年糕+香肠蔬菜汤+卤鸡蛋.....086



三口之家营养早餐.....089

绿豆粥+青椒拌皮蛋+黑米面馒头.....091

肉酱淋菠菜+虾皮炒韭菜+馒头.....093

腐竹瘦肉汤+皮蛋炒黄瓜+花卷.....095

腐乳生菜+金针菇牛肉汤+馒头.....098



第三章 特色早餐，珍爱身体的自我调适

华北特色早餐.....102

天津包子.....103

老北京油条豆汁儿.....105

华东特色早餐.....107

南翔小笼包.....

上海糯米团.....109

山东煎饼.....111

中南特色早餐.....113

武汉灌汤包.....114

广东肠粉.....116

武汉热干面.....118

长沙米粉.....120

西南特色早餐.....122

桂林米粉.....123

重庆酸辣粉.....125

西北特色早餐.....127

西安肉丸胡辣汤.....128

兰州牛肉拉面.....129



汉中热面皮·····131

东北特色早餐·····133

朝鲜族冷面·····134

东北油炸糕·····135

第四章 浪漫西式早餐，华丽的西式情调

常见西式早餐·····138

腊肠洋葱吐司·····139

罐头鱼吐司·····140

菠萝火腿吐司·····142

肉松三明治·····144

肉末麦片粥·····145

葡式蛋挞·····146



西式早餐搭配148

水果沙拉+鸡肉汉堡+咖啡.....149

草莓山药奶昔+茄汁意粉+洋葱.....151

鹅肝酱面包+芥蓝沙拉+牛奶.....153

紫甘蓝烩米饭+蔬菜汤.....155

鸡肉三明治+豆浆.....157



第五章 绿色素食早餐，引领早餐时尚风潮

绿色素食早餐一.....160

南瓜粥+香椿拌豆腐+鲜枣.....162

枸杞糯米饭+白菜豆腐汤+圣女果.....164

黑芝麻汤圆+糖醋萝卜丝+火烧.....166

绿豆芽拌豆腐丝+紫米粥+馒头.....169

绿色素食早餐二.....171

白果焖饭+糖醋白菜心+柠檬水.....172

香菇粥+凉拌莴笋+麻酱花卷+荔枝.....174

咖喱菜花+红豆山药粥+面包片+菠萝.....176

山药羹+豆泡白菜+牛奶.....178



第六章 健脑益智餐，营养早餐尽展新颜

益智健脑餐一.....182

黄豆饭+蒜苔炒鸡蛋+苹果.....183

百合糯米粥+西芹拌金针菇+鲜枣.....186

玉米面饼+凉拌海带丝+牛奶+樱桃...188

肉夹馍+番茄小白菜+牛奶.....190



益智健脑餐二.....192

鹌鹑蛋+芹菜拌腐竹+面包片+香蕉.....193

肉末茴香+过水面+荔枝.....195

发面饼+青椒拌豆腐丝+橘子.....196

蛤蜊烩丝瓜+鸡蛋葱花饼+猕猴桃.....198

附录：早餐营养小知识.....201





第一章

时令季节，营养早餐轻松做



◎ 春季养生美食坊



◎ 酷夏早餐来解暑



◎ 美味早餐防秋燥



◎ 什锦早餐来御寒



春季养生美食坊

CHUN JI YANG SHENG MEI SHI FANG

春季是万物生长、事物更新的季节。春季该摄取哪些营养以及如何调整饮食呢？很简单，我们可以用这样一句顺口溜来概括：“春天里来日渐暖，厚味饮食应转淡，时鲜蔬菜要多食，酒肉辛辣要少吃。”

饮食要营养平衡

从饮食科学的观点来看，春季强调蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质要保持相对比例，防止饮食过量、暴饮暴食，避免引起功能障碍和胆汁分泌异常。

春季饮食养肝为先

中医认为，春在人体主肝，而肝气自然旺于春季。如果春季养生不当，便易伤肝气。为适应季节气候的变化，保持人体健康，在饮食调理上应当注意养肝为先。

饮食要养阳

春天在饮食方面，要遵照“春夏补阳”的原则，宜多吃些温补阳气的食物，以使人体阳气充实，增强人体抵抗力，抵御风邪为主的邪气对人体的侵袭。目前除了蓼、蒿等野菜已较少食用外，葱、

蒜、韭等都是养阳的佳品。

多食甜，少食酸

我国唐代名医孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气。”意思是当春天来临之时，人们要少吃点酸味的食品，多吃些甜味的食物，这样做的好处是能补益人体脾胃之气。因此，人们在春季要少吃些酸味的食物，以防肝气过于旺盛。而甜味的食物入脾，能补益脾气，故可多吃一点，如大枣、山药、锅巴等。

饮食要清淡

由冬季的膏粱厚味转变为清温平淡，饮食宜温热，忌生冷。在动物食品上，应少吃肥肉等高脂肪食物，因为油腻的食物食用后容易产生饱腹感，人体也会产生疲劳现象。胃寒的人可以经常吃点姜，以驱寒暖胃。有哮喘的人，可服点生姜蜂蜜水，以润燥镇喘。有慢性气管炎的人，应禁食或少食辛辣食物。其他人也不宜多吃辛温大热的刺激性食物，以免助火伤身。

平时要多喝水

饮水可增加循环血容量，有利于养肝和代谢废物的排泄，可降低毒物对肝的损害。此外，补水还有利于腺体分泌，尤其是胆汁等消化液的分泌。春季饮香气浓郁的花茶，可有助于散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气生发，郁滞疏散。而适量饮茶，还可提神解困，但春季不宜贪食冷饮。





多食蔬菜

人们经过冬季之后，大多数会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄取不足的情况，如春季人们常发口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等。因此，随着春季的到来及各种新鲜蔬菜的大量上市，人们一定要多吃点新鲜蔬菜，以便营养均衡，身体健康。



干拌麻酱面

我们现在所吃的面条距今已有4 000多年的历史了，原来普普通通的面条居然有这么悠久的历史，这很令人惊奇吧？当你面对一盘面条时，会不会想到自己其实吃的是一件古董？别管那么多，先吃饱再说。

面条有4 000多年的历史，这可不是随便瞎说的。考古学家已经证实：在中国西北黄河流域的喇家村发现了面条的踪迹，证明了4 000多年前的古人已经开始进食面条了。考古学家说：“这些面条很细，手工很精巧，长度超过50厘米，呈黄色，看上去很像中国传统手工拉面。”可惜的是，发明面条的先人们结局却很悲惨，喇家村不久就被一次大地震和洪水所摧毁。可怜的先人们仙去了。





下面，就来介绍一款面条，非常适合早餐食用，那就是——干拌麻酱面。



① 准备挂面150克、小白菜100克。葱末、盐、酱油、芝麻酱各适量。

② 小白菜择洗干净，芝麻酱用水调稀。

③ 汤锅置火上，倒入适量清水烧沸，放入挂面煮熟，捞出过凉，沥尽水分，盛入碗中。

④ 小白菜放入煮面的水中烫熟，放在碗中的挂面上，用葱末、盐、酱油、芝麻酱调味即可。

这个面清淡爽口，富含碳水化合物，具有补铁和补钙的功效。虽然不能补充人体所需的所有营养元素，但是，作为一例早餐，营养价值那是毋庸置疑的。



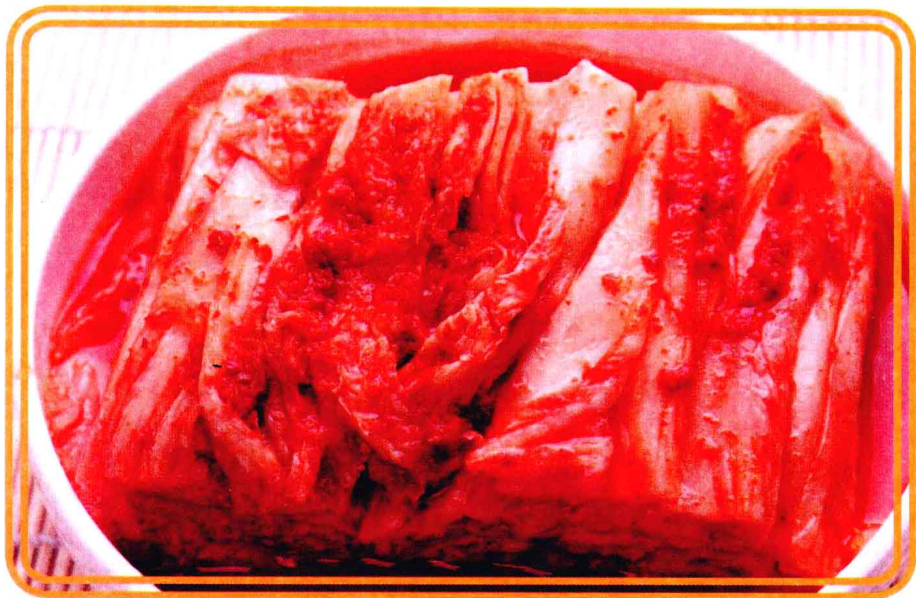
煮面条时，应当在锅底有小气泡往上冒时即下入面条，然后搅动几下，烧开后适量添些凉水，煮至水再沸即熟。另外，煮面条时，大约有50%的维生素B₁会流失到面汤中，所以吃面条的同时还应该喝些煮面条的汤，以充分吸收营养物质。



三鲜白菜



说到白菜，人们首先想到的是韩国的辣白菜。韩式辣白菜口感脆嫩、酸甜可口，咸辣适度，吃了以后让人胃口大开，欲罢不能。辣白菜是韩国的传统发酵食品，在韩国几乎是家家会做、人人爱吃。大多数中国人也爱吃，特别是爱看韩剧的小姑娘。随着韩剧的热播，以及大量韩国人来华淘金，韩国的饮食文化在中国也得到了快速传播，越来越多的中国人开始迷上了这道异国的美味。年轻的哈韩族们就是一个活生生的例子。看见电视里韩国人吃，就会去韩式餐馆里点着吃，或去超市买回袋装的回家吃。但是，去餐馆吃泡菜毕竟麻烦，超市卖的袋装辣白菜量少价高，也不划算。所以，喜爱辣白菜的人们还是自己动手DIY比较好，不仅卫生，而且省钱。一开始可能味道不正宗，但熟能生巧，慢慢就会啦。



下面，介绍一款和辣白菜一样好吃的白菜菜式——三鲜白菜。



① 大白菜250克，熟火腿、虾仁、水发木耳各25克。

② 葱花、姜丝、花椒粉、盐、鸡精、水淀粉、植物油各适量。



③ 大白菜洗干净，切片；熟火腿切片；虾仁洗净；水发木耳择洗干净，撕成小朵。



④ 锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热时放入葱花、姜丝和花椒粉炒香，加虾仁滑熟，放入白菜片和木耳翻炒均匀，盖上锅盖焖至大白菜出汤并熟透，放入火腿片翻炒均匀，用盐和鸡精调味，加水淀粉勾薄芡即可。

这道菜鲜嫩、味美、清口，是难得的早餐佳品，适合春季的饮食要求。另外，白菜中的维生素C和维生素E，还可以起到很好的护肤和养颜效果。



不要吃隔夜的熟白菜，因为隔夜的熟白菜会产生亚硝酸盐，亚硝酸盐在人体内会转化为一种叫亚硝酸铵的致癌物质。