

早点王

丰盛！600道营养早点轻松做

美食美饮超营养、超简单，速搭妙配，美好一天由此开启

五谷豆浆、米糊、蔬果汁、面食、粥、日韩西点……花样百出天天换

国际烹饪大师
中华名厨

陈志田 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

早点王/陈志田主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5388-7118-0

I. ①早… II. ①陈… III. ①食谱 IV.

①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第049118号

早点王

ZAODIANWANG

主 编 陈志田

责任编辑 闫海波

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 电传: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7118-0/TS·456

定 价 29.80元



【版权所有，请勿翻印、转载】



早点王

| 陈志田 主编 |

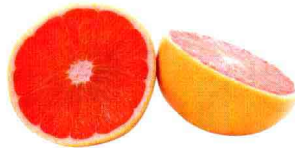
黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



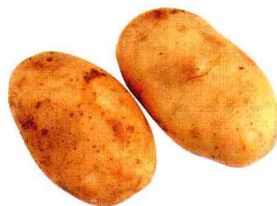
序言 | Preface

吃营养**早餐** 过健康**生活**





一天之计在于晨，健康营养的早餐是一天的活力源泉。
本书收录了600多种早餐，包括传统中式、美味日韩、便利餐点，
以及早餐中必不可少的各色饮品。
本书内容丰富、图片精美，600多种选择，让您的早餐每天不重样，
您还在等什么？



目录



你要知道的早餐秘密



慎防几类早餐的营养陷阱...014	不同的人应如何选择早餐...022	面粉的选购与初加工小知识 033
不吃早餐的危害016	不健康的早餐别吃了024	制作馒头的小窍门.....035
吃营养早餐应注意什么018	饮用豆浆的注意事项027	制作面条的小窍门.....036
营养早餐的食物选择020	豆浆的养生保健功效030	煮粥的小窍门.....037

五谷豆浆



红豆豆浆040	松花黑米豆浆048	开胃五谷酸奶豆浆.....054
黄豆豆浆041	核桃大米豆浆049	消食山楂糙米浆055
黑豆豆浆042	补肾黑芝麻豆浆050	养颜燕麦核桃豆浆.....055
绿豆豆浆043	牛奶花生豆浆051	红枣养颜豆浆056
小米红豆浆044	燕麦米豆浆052	蜂蜜核桃豆浆056
莲子花生豆浆045	青豆豆浆053	乌发黑芝麻豆浆057
杏仁大米豆浆046	豌豆豆浆053	芝麻花生黑豆浆057
栗子燕麦豆浆047	清爽开胃豆浆054	玉米小米豆浆058

五谷豆浆	058	玉米豆浆	067	枸杞黑芝麻豆浆	075
紫薯南瓜豆浆	059	红枣枸杞豆浆	067	香蕉豆浆	076
杏仁甜豆浆	059	红枣大麦豆浆	068	桂圆红枣豆浆	076
核桃豆浆	060	荞麦大米豆浆	068	胡萝卜豆浆	077
黑芝麻花生豆浆	060	安眠桂圆豆浆	069	红薯豆浆	077
红枣绿豆豆浆	061	红豆小米豆浆	069	燕麦芝麻豆浆	078
芝麻黑米豆浆	061	南瓜豆浆	070	核桃燕麦豆浆	078
花生豆浆	062	燕麦小米豆浆	070	燕麦枸杞山药豆浆	079
绿豆红薯豆浆	062	薏米红枣豆浆	071	红薯山药豆浆	079
黑豆豆浆	063	黑芝麻黑枣豆浆	071	燕麦红枣豆浆	080
葡萄干酸豆浆	063	黑米南瓜豆浆	072	莲藕雪梨豆浆	080
核桃黑芝麻豆浆	064	红薯芝麻豆浆	072	小麦玉米豆浆	081
糙米豆浆	064	燕麦豆浆	073	玉米苹果豆浆	081
高钙豆浆	065	木耳黑豆浆	073	桂圆山药豆浆	082
风味杏仁豆浆	065	红豆桂圆豆浆	074	苹果豆浆	082
莲枣红豆浆	066	红枣豆浆	074		
小米豆浆	066	红枣花生豆浆	075		

米糊、米浆、蔬果汁



蛋黄米糊	084	胡萝卜米糊	086	花生芝麻糊	088
红薯米糊	085	南瓜米糊	087	红豆莲子糊	089
花生米糊	085	玉米米糊	087	莲子奶糊	089
山药米糊	086	枸杞芝麻糊	088	山药芝麻糊	090

牛奶香蕉糊.....090	大米糙米浆.....095	红薯大米浆.....100
小米芝麻糊.....091	枸杞核桃米浆.....096	玉米燕麦片汁.....101
桑葚黑芝麻糊.....091	养心桂圆米浆.....096	糯米红枣汁.....101
黑豆芝麻米糊.....092	莲子花生豆米浆.....097	红豆小米汁.....102
红豆山楂米糊.....092	杏仁米浆.....097	山药扁豆大米汁.....102
核桃花生麦片米糊.....093	核桃腰果米浆.....098	玉米汁.....103
红枣核桃米糊.....093	补气香米浆.....098	红豆香蕉酸奶汁.....103
核桃藕粉糊.....094	花生芝麻米浆.....099	西红柿汁.....104
养生十谷米浆.....094	健脑糙米花生浆.....099	核桃杏仁露.....104
芝麻栗子羹.....095	薏米汁.....100	

面 食



鲜虾菜肉包.....106	蚝汁叉烧包.....118	包菜肉包.....124
京葱煲仔包.....107	白菜包.....118	生煎葱花包.....124
生肉包.....108	青椒猪肉包.....119	瓜仁煎包.....125
莲蓉包.....109	鲜肉大包.....119	芝麻煎包.....125
菜心小笼包.....110	杭州小笼包.....120	香葱煎包.....126
腊味小笼包.....111	芹菜小笼包.....120	京葱生煎包.....126
洋葱牛肉包.....112	香菜小笼包.....121	雪里蕻肉丝包.....127
鲜虾香菜包.....113	灌汤小笼包.....121	素斋包.....127
燕麦花生包.....114	南翔小笼包.....122	金沙奶黄包.....128
燕麦豆沙包.....115	蟹粉小笼包.....122	相思红豆包.....128
燕麦奶黄包.....116	四季豆猪肉包.....123	五香卤肉包.....129
香芋包.....117	香菇菜包.....123	蛋黄莲蓉包.....129

豌豆包.....	130	火腿卷.....	146	芝士豆沙圆饼.....	172
冬蓉包.....	130	圆花卷.....	147	煎芝麻圆饼.....	173
鸡肉包.....	131	燕麦腊肠卷.....	148	香煎玉米饼.....	174
贵妃奶黄包.....	131	金笋腊肠卷.....	149	炸莲蓉芝麻饼.....	174
虾仁包.....	132	香芋火腩卷.....	150	火腿萝卜丝饼.....	175
麻蓉包.....	132	香芋卷.....	151	蘑菇鸡蛋饼.....	175
灌汤包.....	133	麻香凤眼卷.....	152	黄瓜饼.....	176
雪山包.....	133	豆沙白玉卷.....	153	煎蛋饼.....	176
榨菜肉丝包.....	134	甘笋莲蓉卷.....	154	莲藕鸡蛋饼.....	177
香葱肉包.....	134	牛油花卷.....	155	鸡蛋薄饼.....	177
家常三丁包.....	135	菠菜香葱卷.....	156	芝麻面饼.....	178
香芹猪肉包.....	135	燕麦杏仁卷.....	157	生菜蛋饼.....	178
香煎素菜包.....	136	花生卷.....	158	水果鸡蛋饼.....	179
糯米包.....	136	葱花卷.....	159	腊肠蔬菜煎饼.....	179
椰香芋蓉包.....	137	川味花卷.....	160	香酥饼.....	180
香滑猪肉包.....	137	双色花卷.....	161	烙葱花饼.....	180
香菇素菜包.....	138	腊肠卷.....	162	芹菜馅饼.....	181
牛肉煎包.....	138	肠仔卷.....	163	东北春饼.....	181
冬菜鲜肉煎包.....	139	豆沙双色馒头.....	164	虾仁蛋卷饼.....	182
生煎包子.....	139	胡萝卜馒头.....	165	西红柿鸡蛋酪.....	182
烤包子.....	140	燕麦馒头.....	166	黄金油饭饼.....	183
风车莲蓉包.....	140	金银馒头.....	167	火腿玉米饼.....	183
叉烧餐包.....	141	双色馒头.....	168	羊肉馅饼.....	184
雪山餐包.....	141	菠汁馒头.....	168	香葱煎饼.....	184
五香牛肉卷.....	142	椰汁蒸馒头.....	169	萝卜干煎蛋饼.....	185
螺旋葱花卷.....	143	吉士馒头.....	169	南瓜饼.....	185
燕麦葱花卷.....	144	莲蓉晶饼.....	170	韭菜合子.....	186
葱花火腿卷.....	145	香煎叉烧圆饼.....	171	三丝炸春卷.....	186

火腿蛋卷	187	炖鸡面	201	牛肉水饺	217
奶香玉米饼	187	鲜虾云吞面	201	脆皮豆沙饺	218
土豆饼	188	牛肉清汤面	202	家乡咸水饺	219
手抓饼	188	尖椒牛肉面	202	家乡蒸饺	220
葱油芝麻饼	189	牛肉烩面	203	墨鱼蒸饺	221
松仁玉米饼	189	排骨面	203	鱼肉大葱饺	222
相思饼	190	麻辣过桥面	204	金针菇饺	222
野菜煎饼	190	金牌牛腩汤面	204	三鲜水饺	223
芝麻煎软饼	191	香菇烧肉面	205	青椒牛肉饺	223
碧绿茶香饼	191	川味鸡杂面	205	钟水饺	224
萝卜丝芝麻酥饼	192	酱水面	206	白菜猪肉饺	224
炸龙凤饼	192	酸汤面	206	牛肉大葱饺	225
红烧牛肉面	193	三鲜面	207	猪肉韭菜饺	225
红烧排骨面	193	鸡肉手擀面	207	薄皮鲜虾饺	226
火腿鸡丝面	194	什锦面	208	虾饺皇	226
酸汤浆水面	194	红烧牛筋面	208	鸡肉饺	227
鲜笋面	195	叉烧面	209	酸汤水饺	227
补气人参面	195	卤猪肝龙须面	209	大眼鱼饺	228
蔬菜面	196	西红柿蛋面	210	金字塔饺	228
担担面	196	家常杂酱面	210	锅贴饺	229
当归面线	197	刀削面	211	花边酥饺	229
鸡肉西蓝花面线	197	兰州拉面	211	西红柿饺	230
炸酱刀削面	198	热干面	212	茼蒿饺	230
酸菜肉丝面	198	西安拌面	212	冬笋水饺	231
番茄酱肉末面	199	大白菜水饺	213	韭黄水饺	231
冬菇炒蛋面	199	玉米水饺	214	冬菜鸡蛋饺	232
打卤面	200	羊肉玉米饺	215	鲜肉水饺	232
雪里蕻肉面	200	菠菜水饺	216	萝卜牛肉饺	233

牛肉冬菜饺.....	233	猪肉馄饨.....	239	清汤馄饨.....	250
萝卜鲜肉饺.....	234	韭菜猪肉馄饨.....	240	酸辣馄饨.....	250
猪肉雪里蕻饺.....	234	梅菜猪肉馄饨.....	241	上海小馄饨.....	251
韭菜猪肉饺.....	235	玉米馄饨.....	242	淮园馄饨.....	251
菠菜鲜肉饺.....	235	萝卜馄饨.....	243	枸杞馄饨.....	252
哈尔滨蒸饺.....	236	鸡蛋馄饨.....	244	鱼肉馄饨.....	252
多宝鱼饺.....	236	鸡肉馄饨.....	245	菜肉馄饨汤.....	253
冬菜猪肉煎饺.....	237	羊肉馄饨.....	246	双色馄饨.....	253
胡萝卜猪肉煎饺.....	237	鲜虾馄饨.....	247	韭黄鸡蛋馄饨.....	254
北方煎饺.....	238	虾米馄饨.....	248	蘑菇馄饨.....	254
澳门煎饺.....	238	鱿鱼馄饨.....	249		

米饭、粥



青菜蛋炒饭.....	256	水果拌饭.....	261	小米粥.....	267
菠萝火腿炒饭.....	256	西式炒饭.....	262	大米绿豆粥.....	267
西湖炒饭.....	257	什锦炒饭.....	262	八宝粥.....	268
香芹炒饭.....	257	泰皇炒饭.....	263	红米粥.....	268
炼奶香菇饭.....	258	竹叶菜饭.....	263	核桃芝麻粥.....	269
五彩饭.....	258	南瓜粥.....	264	燕窝粥.....	269
香肠蒸饭.....	259	红薯粥.....	264	皮蛋瘦肉粥.....	270
彩色虾仁饭.....	259	鸡肉粥.....	265	芋头香菇粥.....	270
干贝蛋炒饭.....	260	腊八粥.....	265	红枣肉丝粥.....	271
柏仁玉米饭.....	260	状元及第粥.....	266	鹌鹑蛋猪肉粥.....	271
蛤蜊牛奶饭.....	261	肉末青菜粥.....	266	鱼肉鸡蛋粥.....	272

豆腐香菇粥.....	272	山药冬菇瘦肉粥.....	286	牛肉菠菜粥.....	299
玉米火腿粥.....	273	香菇白菜肉粥.....	286	牛肉黄花蛋粥.....	300
猪肝粥.....	273	菠菜瘦肉粥.....	287	牛肉黄豆大米粥.....	300
蔬菜蛋白粥.....	274	洋葱青菜肉丝粥.....	287	枸杞牛肉莲子粥.....	301
猪肝瘦肉粥.....	274	黄花瘦肉枸杞粥.....	288	牛肉豆芽粥.....	301
红枣苦瓜粥.....	275	豆皮瘦肉粥.....	288	牛肉鸡蛋大米粥.....	302
苦瓜胡萝卜粥.....	275	里脊猪肉粥.....	289	爽滑牛肉粥.....	302
葡萄干果粥.....	276	猪肉紫菜粥.....	289	香菇牛肉青豆粥.....	303
猕猴桃樱桃粥.....	276	薏米瘦肉冬瓜粥.....	290	桂圆羊肉粥.....	303
哈密瓜玉米粥.....	277	皮蛋瘦肉薏米粥.....	290	土豆煲羊肉粥.....	304
木瓜葡萄粥.....	277	银杏瘦肉粥.....	291	豆腐羊肉粥.....	304
南瓜银耳粥.....	278	金针菇猪肉粥.....	291	鸡丝木耳粥.....	305
花生银耳粥.....	278	生菜肉丸粥.....	292	鸡肉芹菜芝麻粥.....	305
红枣桂圆粥.....	279	豌豆排骨粥.....	292	白菜鸡肉粥.....	306
肉末紫菜豌豆粥.....	279	花生猪排粥.....	293	薏米鸡肉粥.....	306
红枣豌豆肉丝粥.....	280	皮蛋排骨花生粥.....	293	乌鸡糯米粥.....	307
萝卜橄榄粥.....	280	猪骨芝麻粥.....	294	参鸡粥.....	307
百合桂圆薏米粥.....	281	猪骨菜干粥.....	294	核桃乌鸡粥.....	308
白果瘦肉粥.....	281	山楂猪骨大米粥.....	295	家常鸡腿粥.....	308
鲫鱼玉米粥.....	282	猪肝南瓜粥.....	295	香菇煲鸡翅粥.....	309
包菜芦荟粥.....	282	猪肝黄豆粥.....	296	鸡肝萝卜粥.....	309
山药白菜减肥粥.....	283	猪肝笋粥.....	296	鸡心香菇粥.....	310
香葱冬瓜粥.....	283	猪肝菠菜粥.....	297	鸭肉粥.....	310
香蕉玉米粥.....	284	莲子红枣猪肝粥.....	297	枸杞鹌鹑粥.....	311
小白菜萝卜粥.....	284	猪肚马蹄粥.....	298	鹌鹑瘦肉粥.....	311
雪梨双瓜粥.....	285	香菇猪蹄粥.....	298	当归鹌鹑枸杞粥.....	312
玉米核桃粥.....	285	黄瓜猪蹄粥.....	299	鸡蛋虾仁粥.....	312

鸡蛋生菜粥.....	313	豆腐杏仁花生粥.....	320	青菜玉竹粥.....	328
鸡蛋紫菜粥.....	313	西红柿海带粥.....	321	青菜枸杞牛奶粥.....	328
西红柿紫菜蛋粥.....	314	西红柿桂圆粥.....	321	紫苏青菜粥.....	329
胡萝卜芹菜蛋粥.....	314	核桃红枣木耳粥.....	322	淡菜芹菜鸡蛋粥.....	329
鸭蛋银耳粥.....	315	红枣百合核桃粥.....	322	虾米花菜粥.....	330
银耳桂圆蛋粥.....	315	百合南瓜大米粥.....	323	豌豆豆腐粥.....	330
香菇双蛋粥.....	316	萝卜包菜酸奶粥.....	323	花菜香菇粥.....	331
皮蛋芹菜粥.....	316	花生红枣大米粥.....	324	西葫芦韭菜粥.....	331
皮蛋玉米萝卜粥.....	317	八宝银耳粥.....	324	香菇葱花粥.....	332
皮蛋双豆粥.....	317	莲子桂圆糯米粥.....	325	香菇枸杞养生粥.....	332
菠菜芹菜萝卜粥.....	318	莲藕豌豆粥.....	325	杏仁百合糯米粥.....	333
芹菜玉米粥.....	318	芦荟红枣粥.....	326	玉米红薯粥.....	333
丝瓜胡萝卜粥.....	319	海带芦荟粥.....	326	玉米南瓜包菜粥.....	334
南瓜菠菜粥.....	319	木耳浓粥.....	327	多味水果粥.....	334
南瓜薏米粥.....	320	木耳枣杞粥.....	327		

日韩西点



三文鱼寿司.....	336	章鱼寿司.....	339	黄瓜蟹柳寿司.....	342
芥辣三文鱼寿司.....	336	大虾天妇罗寿司.....	339	肉松卷.....	342
三文鱼腩寿司.....	337	鱿鱼寿司.....	340	章红鱼寿司.....	343
鳗鱼寿司.....	337	鱿鱼须寿司.....	340	希鲛鱼寿司.....	343
海胆花之恋.....	338	金枪鱼寿司.....	341	日式加州卷.....	344
三文鱼之恋.....	338	熟虾寿司.....	341	黄萝卜卷.....	344

锦绣寿司拼盘.....	345	天妇罗卷.....	358	五色汤圆.....	374
什锦太卷.....	345	三文鱼手卷.....	359	新月年糕.....	375
蛋黄卷.....	346	三文鱼子手卷.....	359	红豆糯米糕.....	375
黄萝卜卷寿司.....	346	玉米沙拉手卷.....	360	鸡蛋菠菜糕.....	376
干瓢卷.....	347	牛油果蟹子手卷.....	360	三色甜饺.....	376
铁火卷.....	347	鳗鱼菜卷.....	361	肉末煎饼.....	377
肉松寿司.....	348	黄瓜手卷.....	361	小鱼干豆腐饼.....	377
中华海草寿司.....	348	日式紫菜三文鱼手卷.....	362	辣椒肉饼.....	378
黄瓜鱼松卷.....	349	三文鱼子紫菜卷.....	362	香烤土豆.....	379
芥辣卷.....	349	鳗鱼紫菜手卷.....	363	土豆与红薯薄片.....	379
黄咸菜寿司卷.....	350	芦笋手卷.....	363	香烤奶油玉米.....	380
蔬菜芥末卷.....	350	日式鳗鱼寿司.....	364	高纤三明治.....	380
玉子寿司.....	351	日式三文鱼寿司.....	364	乡村牛排三明治.....	381
腊肉卷.....	351	蟹柳大虾炒乌冬面.....	365	刈包三明治.....	381
炸多春鱼卷.....	352	真味荞麦凉面.....	365	鸡蛋火腿三明治.....	382
三文鱼卷.....	352	香葱腊肉面.....	366	鸡蛋三明治.....	382
黑龙卷.....	353	乌冬多春鱼肉丸面.....	366	火腿芝士三明治.....	383
紫菜卷.....	353	京都炸酱拉面.....	367	吐司三明治.....	383
挪威三文鱼卷.....	354	真味招牌拉面.....	367		
炸虾蟹子卷.....	354	菠菜五花肉饭卷.....	368		
金枪沙拉苹果卷.....	355	胡萝卜小鱼干饭团.....	369		
金枪鱼卷.....	355	小鱼干蔬菜炒饭.....	370		
金枪鱼沙拉蟹棒卷.....	356	大骨汤盖饭.....	371		
沙拉粗卷.....	356	蔬菜奶酪粥.....	372		
鳗鱼黄瓜卷.....	357	牛肉胡萝卜粥.....	372		
紫咸菜卷.....	357	松子粥.....	373		
大虾天妇罗卷.....	358	鲍鱼糊.....	373		





你要知道的早餐秘密

早餐很重要，而事实是，你赶着上班、上学，常常忽略了这一天中最重要的一餐。想要拥有健康的身体，营养的早餐可是必不可少的，这一章，我们就先来学习一下，我们需要知道的早餐秘密吧。



慎防几类早餐的营养陷阱

不少人由于工作或是生活习惯的原因，根本就不会去吃早餐，而很多人平常吃的早餐看似健康可口，实际上隐藏着各种“营养陷阱”，这样长此以往，后果是非常严重的，影响到身体健康就悔之不及了。

1 面包牛奶族

营养陷阱

吃下这类早餐后，血糖上升得很快，易让人疲倦、精神不济。面包不论咸或甜，油脂含量都不少，而且糖分太多，又经过精加工，营养价值不高。

怎样吃更健康

①少吃夹馅面包，其热量、油脂量比白面包更高。

②如果想吃甜面包，不妨选择全麦吐司加一小匙果酱，但要避免每天涂抹奶油、花生酱等，否则会增加脂肪的摄入量。

③两片烤面包夹一片低脂乳酪，再喝一瓶低脂牛奶或优酪乳，是比较适当的选

择。如将生菜、番茄、小黄瓜夹着吃，营养会更均衡。

2 烧饼油条族

营养陷阱

这类早餐油脂过高，较难消化，常吃易让人发胖。一个烧饼或一根油条的热量为962 ~ 1046焦耳，其中约25%的热量来自于脂肪，因此这类早餐应该尽量少吃。

怎样吃更健康

吃烧饼、油条这类油炸型早餐时最好搭配青菜粥，既能为人体的补充蔬菜，又可以解腻、清肠胃。

小提示

很多白领丽人早餐就喝蔬果汁，虽说可以提供蔬果中直接的营养及清理体内废物，但大家忽略了一个最重要的关键，那就是人的体内永远喜欢温暖的环境，身体温暖，微循环才会正常，氧气、营养及废

物等的运送才会顺畅，偏凉的蔬果汁不宜在早晨饮用。

3 清粥小菜族

营养陷阱

这类早餐缺乏蛋白质，钠含量偏高。清粥小菜虽没有油脂高的问题，但配粥的酱菜、豆腐乳等往往太咸，钠含量太高，且加工食品添加防腐剂，常吃容易伤害肝、肾。

怎样吃更健康

①选择五谷杂粮粥比清粥更营养，也较有饱足感。

②吃粥时，不要只配酱菜，还可搭配一个荷包蛋或是一份瘦肉，才能补充足够的蛋白质。再加盘炒青菜，营养就会很均衡，而且蔬菜中的钾能帮助身体把钠排出体外。

4 蔬菜水果族

营养陷阱

这类早餐热量过低。吃蔬果当做早餐看似“健康”，但早餐是一整天能量的来



源，需要主食来提供热量，蔬菜水果的热量过少，容易让人疲劳，而且很容易就饿了。如果早餐长期不吃主食，会造成营养不良，并导致身体各种功能的削弱。此外，香蕉、梨等水果都不宜空腹食用。

怎样吃更健康

①搭配三明治或一片吐司，以增加身体的能量。

②甘油三酯偏高的人尤其不要只以水果当早餐，因为甘油三酯跟果糖、碳水化合物、甜食、淀粉等有关，这类人应减少此类食物的摄取。