

营养早餐

65例

- 1本好书，早餐不再愁
- 65例超多营养组合
中餐西餐各具特色
- 10分钟快速搞定
给孩子一个健康安全的早餐

食尚文化®组织编写

两个月早餐不重样



化学工业出版社

营养早餐

65例

食尚文化◎组织编写



化学工业出版社

·北京·



图书在版编目 (CIP) 数据

营养早餐65例 / 食尚文化组织编写. —北京: 化学工业出版社, 2011.4
ISBN 978-7-122-10735-0

I. 营… II. 食… III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第039481号

责任编辑: 张彦

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 宋玮

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

889mm×1194mm 1/24 印张5 字数156千字 2011年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.90元

版权所有 违者必究



目录



Part 1 营养早餐必读

- 一、早餐的重要性 / 1
- 二、不吃早餐的危害 / 1
- 三、什么是营养早餐 / 2
- 四、营养早餐的搭配原则 / 2



Part 2 15款中式营养早餐

- 香菇田园蔬菜粥+野山椒拌木耳+煮鸡蛋+馒头 / 4
- 香甜玉米粥+黄瓜鸡丝+煮鸡蛋 / 6
- 牛奶小米粥+凉拌白菜帮+单面煎蛋 / 8
- 红枣小米粥+凉拌四季豆+香甜玉米饼 / 10
- 莲子薏米粥+辣椒面拌沙参+豆浆+煮鸡蛋 / 12
- 浓香紫米粥+爽口菜心+豆奶 / 13
- 花生红枣粥+凉拌干张+火龙果汁 / 14
- 大枣芋头粥+蒜茸时花+海鲜馅饼 / 17
- 皮蛋瘦肉粥+香酥银鱼+豆浆 / 18
- 鸡心粥+韩酱拌蒜薹+香葱薄饼 / 20





苦瓜绿豆粥+凉拌大骨肉+香甜玉米饼 / 22

杂粮彩豆粥+三鲜烧卖+牛奶 / 24

香滑西米红豆粥+鸡肉小笼包+辣椒面拌沙参 / 26

蛭子海带绿豆粥+韩式泡白菜+馒头+苹果汁 / 28

大米粥+麻辣腐竹+三鲜烧卖 / 30



Part 3 18款西式营养早餐

美味早餐包+早餐肠+牛奶 / 33

红叶豆沙包+早餐肠+牛奶 / 34

早餐肠比萨+单面煎蛋+牛奶 / 35

烟熏鸡胸肉比萨+西瓜汁 / 36

意式咖啡奶油蛋糕+煮鸡蛋+牛奶 / 37

骨汤拉面+西瓜沙拉+煮鸡蛋 / 38

火腿炒饭+单面煎蛋+火龙果汁 / 40

早餐牛角包+早餐肠+牛奶 / 41

玉米面包+早餐肠+苹果沙拉 / 42

瑞士卷+煮鸡蛋+牛奶 / 44

蓝莓芝士蛋糕+早餐肠+牛奶 / 45

海鲜批萨+牛奶 / 46

香草三文鱼片+单面煎蛋+橙汁 / 47

意大利牛柳面+火龙果汁 / 48

彩蔬螺旋粉+西瓜汁 / 49

肉酱意大利面+苹果汁 / 50

紫菜包饭+牛奶果粒 / 51

茄汁蝴蝶面+单面煎蛋+牛奶 / 52



Part 4 10款快捷营养早餐

鸡蛋肉末炒饭+凉拌干张+红枣早餐牛奶 / 53

辣白菜炒饭+泡黄瓜条+猕猴桃汁 / 54

美味虾仁炒饭+韩式泡白菜+豆浆 / 55

香辣肉丁拌面+甜蒜头+豆浆 / 56

红枣糯米粥+上海小笼包+猕猴桃汁 / 58

龙利鱼柳粥+泡黄瓜条+香葱薄饼 / 60

荷兰豆鸡肉粥+凉拌海带丝+荞麦馒头 / 62

鸡汤馄饨+川味萝卜干+橙汁 / 64

辣汤牛肉馄饨+甜辣萝卜块+牛奶 / 66

牛奶红枣饭+水果沙拉 / 68



Part 5 5款补脑营养早餐

核桃莲子粥+香酥黄花鱼+红枣早餐牛奶 / 70

绿豆蛭子粥+酸辣黄瓜+煮鸡蛋 / 72

苏格兰羊肉薏米粥+川味萝卜干+荞麦馒头 / 74

小米粥+甜辣萝卜块+柳叶蒸饺 / 76

牛奶麦片粥+草莓酱拌山药+巧克力花卷 / 78



Part 6 5款补钙营养早餐

瑶柱小米粥+牛肉香菇包+腌辣椒 / 81

排骨青豆粥+水果沙拉+煮鸡蛋 / 84

玉米糗红枣粥+酥香河虾+煮鸡蛋 / 86

蛤蜊粥+家常蛋饼+牛奶 / 88

猪肉菠菜粥+水晶蒸饺+豆浆 / 90

营养窝窝头+豆浆+煮鸡蛋 / 101

玉米煎饼+豆浆 / 103

牛肉水饺+花生豆浆 / 105

西红柿牛腩面+绿豆汤 / 107

虾饺+红豆米粥 / 109

小笼包+豆奶 / 111

玉米小馒头+红豆粥 / 112

小米粥+玉米棒 / 114

Part 7 12款营养套餐

什锦炒年糕+豆浆 / 93

花卷+紫薯米粥 / 95

煎饺+红豆粥+煮鸡蛋 / 97

银耳莲子雪梨羹+鸡蛋煎饼 / 99



一、早餐的重要性

合理膳食，就必须有科学的三餐搭配。然而，由于现代社会工作生活节奏变快，很多人顾不上吃早餐，或者简单吃一些，油条+豆浆成了多数人不不变的选择。早餐对保障人体健康、维持体能、提高学习和工作效率至关重要。长期不吃早餐不仅影响学习和工作，同时也会引发一些疾病，如胆结石、胃炎、皮肤粗糙、低血压等症。目前，在中国有20%人群不吃早餐；剩下的人群中又有一半以上早餐结构不合理。因此，为了我们的健康，必须提高对早餐的重视，并制定一套科学合理、营养均衡的早餐模式。

本书根据早餐人体营养的需求，对早餐进行了科学合理的搭配，内容丰富，形式多样，使我们的早餐餐桌不再单调。

二、不吃早餐的危害

1. 容易引发肠炎。不吃早餐打乱了消化系统的活动规律，所以很容易患肠胃疾病。

2. 患心血管疾病的机会加大。因为经过一夜的空腹，人体血液中的血小板黏度增加，血液黏稠度增高，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。

3. 精力不集中，情绪低落。经过一晚上的消化，前一天所吃的晚饭已经消耗的差不多了，体内血糖指数较低，这时如果不吃早餐补充能量，就会使以葡萄糖为能源的脑细胞活力不足，人就会出现疲倦，精神难以集中和记忆力下降的症状，反应迟钝。

4. 容易衰老。不吃早餐人体就会动用体内储存的糖元和蛋白质，时间长了会导致皮肤干燥、起皱和贫血。早餐提供的能量和营养在全天的能量摄取中占有重要的地位，不吃早餐或者早餐质量不好是全天营养摄入不足的主要原因之一。

另外，不吃早餐，还容易患胃病、胆结石。对于儿童，还会影响智力的发育。



三、什么是营养早餐

要了解什么是营养早餐，就需要认识以下三点：

1. 营养是人体摄取食物后，在体内消化和吸收，利用其中的营养素的过程。而营养素就是指具有营养功能的物质。包括蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、矿物质、水和膳食纤维7大类。而我们每天从食物中摄取的必需物质包括9种必需氨基酸、2种必需脂肪酸、14种维生素、8种微量元素、6种大量元素、1种糖和水。合理营养是指通过合理的膳食和科学的烹调加工，向机体提供足够的能量和各种营养素，并保持各营养素之间的平衡，以满足人体的正常生理需要、维持人体健康的营养。合理的膳食是形成和保持健康体魄，满足体力及脑力劳动需要的巨大能量所必需的。

2. 早餐对于保证人体健康有生理和心理上的重要作用。在晚餐和早餐之间有长达10~12小时的不进食阶段，因而在早晨，能量的需要是最大的，加上在睡眠中脂肪储存较多，而肝中糖原储存较少，如不及时补充糖原会很快消耗殆尽，所以，早餐有助于补充糖原存储和在一天开始时提供人体所需的热能。

3. 科学合理的早餐搭配不是单一的、固定的。是可以根据自己的爱好习惯做适当的调整的。

四、营养早餐的搭配原则

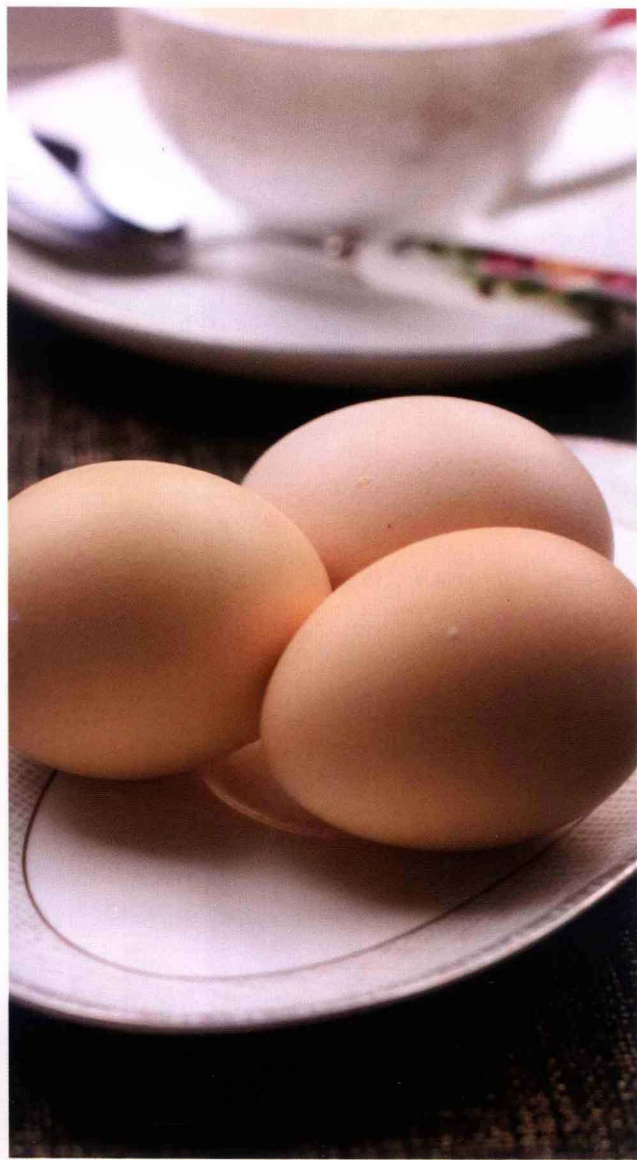
营养质量好的早餐，应包括谷物、动物性食品、奶类及蔬菜水果四大部分。在保证这些食物摄取的基础上，还应该掌握“主副相辅、干稀平衡、荤素搭配”三大原则。针对我国居民的体质及饮食习惯，营养专家制定了通俗易懂的膳食金字塔，方便了营养知识的推广及普及。

第一层：谷类。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。主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。它们是膳食中能量的主要来源，多种谷类掺着吃比单吃一种好。

第二层：蔬菜和水果。如酸辣菜、蓑衣黄瓜、拌小菜（木耳葱头拌黄瓜、虾皮菠菜）、泡菜、蔬



（注：该图片来源于网络）



菜沙拉、水果沙拉等。主要提供膳食纤维、矿物质、维生素和胡萝卜素。蔬菜和水果各有特点，不能完全相互替代，不可只吃水果不吃蔬菜。一般来说红、绿、黄色较深的蔬菜和深黄色水果含营养素比较丰富，所以应多选用深色蔬菜和水果。

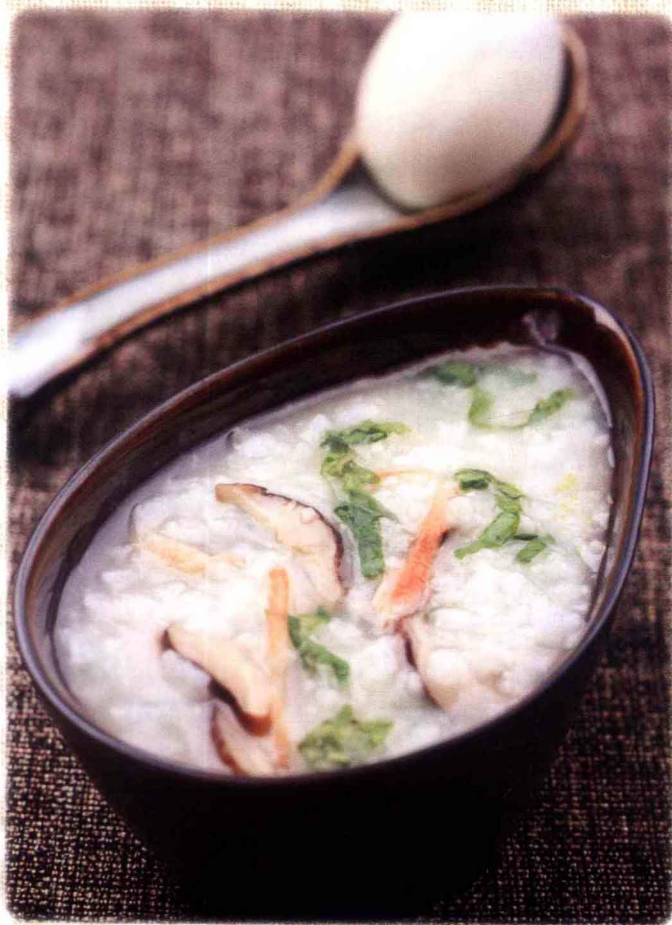
第三层：鱼、虾、肉、蛋（肉类包括畜肉、禽肉及内脏）类。主要提供优质蛋白质，脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。它们彼此间营养素含量有所区别。

第四层：奶类和豆类食物。奶类主要包括鲜牛奶、奶粉等。除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也高，是天然钙质的极好来源。豆类含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B₁、维生素B₂等。

第五层：油脂类。包括植物油等。主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。每天不超过25克。

在食物宝塔上，你看到了每日所需的五类食物。它们不能互相替代，要使身体健康，每一类食物你都需要。在宝塔同一层中的各种食物所含营养成分大体相近，在膳食中应经常互相替换，以使膳食丰富多彩。而且吃的品种越多，摄入的营养素越全面。

香菇田园蔬菜粥+野山椒拌木耳+煮鸡蛋+馒头



香菇田园蔬菜粥

主料:

大米	100克
香菇	1朵
油菜	80克
胡萝卜	80克
精盐	适量

做法:

- 1 将大米、香菇洗干净放入冷水浸泡30分钟。
- 2 香菇、油菜、胡萝卜分别洗净切丝。
- 3 取锅放适量水，待水沸后放入香菇和泡好的大米，边放边搅动，大火煮开后转小火煮30分钟，煮至大米黏稠时放入油菜、胡萝卜、精盐，再煮5分钟即可食用。



野山椒拌木耳

主料:

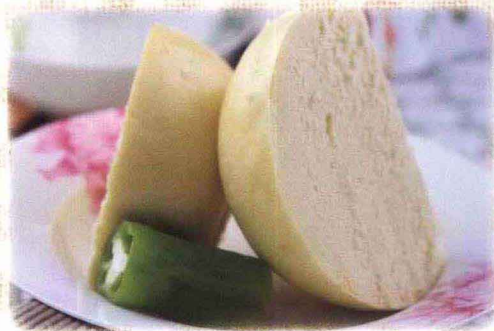
黑木耳 50克

野山椒（袋装） 5个

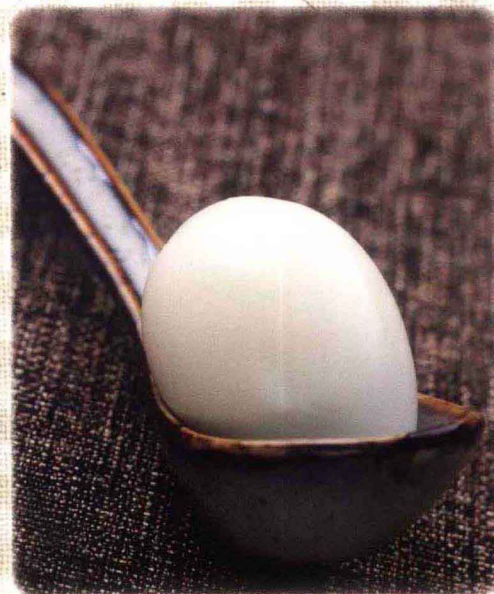
做法:

- 1 先把黑木耳用温水泡开洗干净，再用开水把黑木耳焯熟，撕成小片。
- 2 把撕好的黑木耳放碗里，加入红尖椒块、蒜泥、盐、味精、胡椒粉、野山椒（包括袋子中的水）、凉拌醋，一起搅拌均匀即可。

馒头



鸡蛋



香甜玉米粥+黄瓜鸡丝+煮鸡蛋



香甜玉米粥

主料:

甜玉米粒	100克
大米	100克
胡萝卜	80克
白糖	50克

做法:

- 1 将大米淘洗干净后用冷水浸泡30分钟，胡萝卜去皮洗净，切小丁备用。
- 2 取锅烧水，待水烧沸后放入泡好的大米和甜玉米，边放米边搅动，搅动时顺着一个方向搅动。
- 3 大火煮开后转中火煮30分钟，加入胡萝卜丁再煮20分钟，熬到米粥黏稠，放入白糖即可。



🍽️ 黄瓜鸡丝

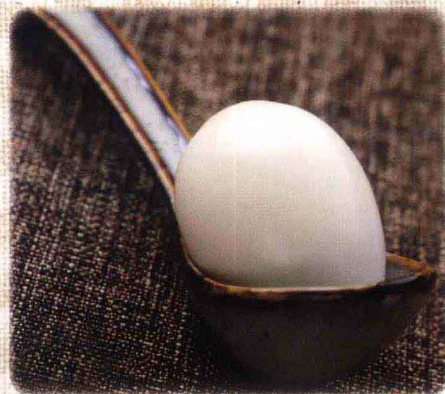
主料:

鸡腿 2只
 黄瓜 1根
 胡萝卜 1/2根

做法:

- 1 锅中放水，将鸡腿熟透。
- 2 黄瓜、胡萝卜切丝（胡萝卜丝焯熟）；鸡腿肉撕成细丝备用。
- 3 将黄瓜丝、焯熟的胡萝卜丝、鸡腿丝放一起，加入花椒油、郫县豆瓣酱、盐、糖拌匀即可。

🍽️ 鸡蛋



牛奶小米粥+凉拌白菜帮+单面煎蛋



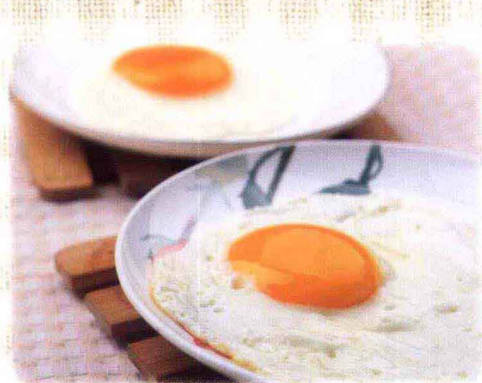
牛奶小米粥

主料:

小米 100克
牛奶 200毫升
冰糖 50克

做法:

- 1 将小米洗净用冷水浸泡30分钟米粒膨胀即可。
- 2 取锅烧水，待水烧沸后放入泡的小米，中火煮至30分钟后加入牛奶，再改为小火煮10分钟，熬到米粥黏稠、绵软即可。



单面煎蛋

主料:

鸡蛋 2个

做法:

- 1 平底锅放底油烧热，改小火，打入鸡蛋，将鸡蛋煎至喜欢的成熟度（喜欢全熟也可以两面煎）。
- 2 盛入盘中，撒上盐即可。



凉拌白菜帮

主料:

白菜帮	300克
老干妈豆豉	30克
红油	10克
熟花生米（去皮）	10克

做法:

- 1 将白菜帮洗净，切成细丝备用。
- 2 将白菜丝与老干妈豆豉、红油、花生米放一起，然后加入盐、味精调味，拌匀即可。

提示

白菜具有较高的营养价值，含有丰富的多种维生素和矿物质，特别是维生素C和钙、膳食纤维的含量非常丰富。能够促进人体对动物蛋白的吸收。多食大白菜，还能预防和治疗便秘，预防痔疮及结肠癌等。

红枣小米粥+凉拌四季豆+香甜玉米饼

红枣小米粥

主料:

小米	80克
大米	50克
红枣	80克
冰糖	50克

做法:

- 1 将小米、大米放在一起，清洗干净后放入冷水浸泡30分钟；大枣洗净。
- 2 取锅烧水，待水沸后放入泡好的小米和大米，边放边搅动，大火煮10分钟后加入大枣再改小火煮20分钟煮，至粥黏稠即可食用。



凉拌四季豆

主料:

四季豆（扁豆）	300克
---------	------

做法:

- 1 将四季豆择洗干净，切成菱形长段，用开水焯熟过凉备用。
- 2 各取适量盐、姜末、香油、醋、鸡精、白糖、干辣椒丝调成汁，淋在焯熟的四季豆上即可。