

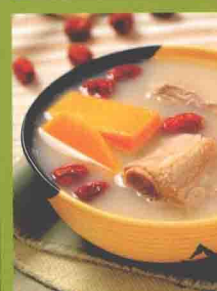
一日三餐我做主 YIRI SANCAN WOZUOZHU

花样早餐

天天
添活力

一道营养的美味早餐，一份暖暖的温馨呵护，一天轻松的健康之旅

华姨 编著



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

一日三餐我做主 YIRI SANCAN WOZUOZHU

花样早餐

天天
添活力

华姨 编著

 浙江出版联合集团
 浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

花样早餐 / 华姨编著. — 杭州 : 浙江科学技术出版社, 2015. 1

(一日三餐我做主)

ISBN 978-7-5341-6310-4

I. ①花… II. ①华… III. ①食谱 IV.

①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第258755号

丛 书 名 一日三餐我做主
书 名 花样早餐
编 著 华姨

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
销售部电话: 0571-85058048
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	10
字 数	175 000		
版 次	2015年1月第1版		2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-6310-4	定 价	29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 王 群 李骁睿
责任校对 刘 丹 梁 峥 王巧玲

责任印务 徐忠雷
特约编辑 李俊民



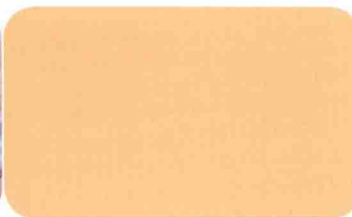
前言

preface

随着社会经济的不断发展，人民的生活水平和饮食条件得到极大的提升。从温饱到小康，再到现在的营养午餐计划，无不体现这个“民以食为天”的古老国度的人们对生活以及饮食的重视。现代家庭和个人对生活品质的要求愈来愈高，一日三餐不仅讲究吃好，也要求科学搭配和营养健康。但是，一些不法分子为了牟取暴利，不惜铤而走险，致使一些食物存在健康安全隐患，严重威胁我们的日常饮食安全。同时，快节奏的生活方式，也让许多人的饮食偏离了“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”的原则，早餐胡乱吃或不吃，中餐随便吃，晚餐则大吃，这种不良的饮食习惯给我们的健康和生活品质带来了极大的危害。

为此，我们编写了这套“一日三餐我做主”丛书，包括《花样早餐》《营养午餐》《健康晚餐》。本套丛书通过精心策划，挑选了居家常用的食材，介绍其营养功效、饮食宜忌和购存技巧等知识，合理地搭配出家常精美菜肴，体例科学、内容丰富、制作精美，让您的一日三餐变得更加营养健康。

《花样早餐》根据营养早餐的要求，以合理、科学的编排方式介绍了适宜早餐食用的食材和它们的搭配及制作，食材简单易得，制作讲解详细，营养搭配丰富，让您既能学厨艺，又能为自己和家人搭配出营养健康的精美早餐，精心呵护家人健康。





contents 目录



Part 1

营养早餐 健康生活

- 2 早餐文化知多少
- 3 营养早餐吃什么
- 4 吃好早餐的八大原则
- 5 不同人群的营养早餐需求
- 6 不吃早餐对身体的危害
- 7 十二种不健康的吃早餐方式

Part 2

常见早餐食材及营养食谱

- 10 **糙米**
- 11 糙米花生豆浆 + 燕麦大白菜包 + 松子玉米粒
- 12 紫薯山药糙米粥 + 香软芋头糕 + 葱油花卷
- 13 **小米**
- 14 鲜菇小米粥 + 葡萄牛奶面包 + 虾皮紫菜豆浆
- 15 红糖小米粥 + 蛋皮寿司 + 西米椰汁糕
- 16 **黑米**
- 17 黑米饺 + 燕麦核桃小法包 + 苹果青椒汁
- 18 三鲜黑米蛋卷 + 鸡汁生煎 + 桂圆豆浆
- 19 **粳米**
- 20 枸杞黑芝麻粥 + 土豆鸡蛋饼 + 杏仁花生牛奶
- 21 骨肉粥 + 黄金馒头 + 凤凰排粿
- 22 **薏米**
- 23 薏米鹌鹑蛋粥 + 四珍白菜 + 葡萄干豆浆
- 24 薏米饮 + 花生酱吐司 + 腊味土豆泥
- 25 **燕麦**
- 26 牛奶燕麦粥 + 鲜虾烧卖皇 + 苹果菠萝生姜汁
- 27 燕麦豆浆 + 培根三明治 + 炸春卷
- 28 **荞麦**
- 29 牛肉荞麦面 + 腐竹拌菠菜 + 芦笋绿豆浆
- 30 毛豆荞麦粥 + 咸水角 + 腊味萝卜糕



- 31 小麦
32 鲜肉香包 + 银耳鹌鹑蛋羹 + 玉米豆浆
33 小麦脆饼 + 凤凰西多士 + 鲜山药露
34 大麦
35 南瓜大麦粥 + 肠仔包 + 牛奶香蕉汁
36 大麦豇豆粥 + 香芋丝春卷 + 拔丝香蕉
37 高粱
38 干果银耳高粱粥 + 黄汁烩菠菜 + 木瓜生姜汁
39 猪肚高粱粥 + 炸洋葱 + 麦香粗粮饼
40 玉米
41 玉米胡萝卜粥 + 素炒蛋黄豆腐 + 香蕉蜜桃奶
42 鸡蓉玉米羹 + 芋丝煎饼 + 手工肉菜水饺
43 黄豆
44 海带煲黄豆 + 提子小圆包 + 草莓优酪乳汁
45 鲛鱼黄豆粥 + 炒年糕 + 酥香菠菜
46 黑豆
47 蓝莓排包 + 黑木耳肉末蒸蛋 + 糯米黑豆汁
48 黑豆桂圆粥 + 赤豆煎饼 + 蜜汁土豆
49 绿豆
50 海带绿豆汤 + 茄子粳米粥 + 酪梨牛奶
51 红枣绿豆豆浆 + 毛毛虫 + 马蹄清心糕
52 核桃
53 可可鲜奶核桃包 + 水果煎蛋 + 草莓香蕉酸奶
54 核桃糊 + 香滑椰汁煎饼 + 黄金小米糕



- 55 莲子
56 莲子百合粥 + 芙蓉鲫鱼 + 橙子胡萝卜汁
57 莲子糯米粥 + 蓝莓酱烧面包 + 黑豆奶露
58 红薯
59 红薯绿豆粥 + 鱼肉煎蛋饼 + 红枣枸杞子豆浆
60 红薯饼 + 榨菜肉丝粉 + 菊花蜜茶
61 山药
62 山药豆腐汤 + 莲蓉包 + 草莓豆浆汁
63 山药鸡蛋糖水 + 五仁大包 + 菠菜蒸饺
64 南瓜
65 松子南瓜饼 + 洋葱炒肉丝 + 猕猴桃米酪
66 南瓜炒粉 + 紫菜鲛鱼卷 + 草莓综合果汁
67 生菜
68 春色沙拉 + 泡芙 + 苹果牛奶汁
69 奶酪三明治 + 苹果黄瓜色拉 + 冰镇鸭梨汁
70 黄瓜
71 黄瓜炒猪肝 + 花卷 + 百合银耳绿豆浆
72 台湾凉面 + 葱烧黑木耳 + 纯芒果汁
73 胡萝卜
74 橙子胡萝卜沙拉 + 蛋挞 + 香蕉玉米牛奶
75 胡萝卜去脂蛋糕 + 酒焗苹果 + 什果宾治



- 76 土豆
77 炒土豆丝 + 糯米鸡 + 小米黑芝麻糊
78 烟肉焗土豆 + 糯米饼 + 菠萝糖水
79 西蓝花
80 香菇炒西蓝花 + 皮蛋瘦肉粥 + 小麦豆浆
81 锡纸焗西蓝花 + 三鲜饺子 + 胡萝卜苹果汁
82 卷心菜
83 清炒卷心菜 + 玉米煎饼 + 核桃花生豆浆
84 花生仁拌卷心菜 + 萝卜丝饼 + 油盐白粥
85 泡菜
86 泡菜肉末 + 燕麦香芋包 + 柠檬菠萝汁
87 韩式泡菜炒面 + 芹菜锅贴 + 番茄汁
88 番茄
89 豌豆燕麦粥 + 番茄炒鸡蛋 + 香橙苹果牛奶
90 番茄鸡蛋炒面 + 凉拌芹菜 + 蜂蜜豆浆汁
91 苹果
92 芝麻法包 + 苹果枇杷汁 + 松仁黑芝麻糊
93 苹果麦片粥 + 法兰西吐司 + 巧克力花生豆
94 香蕉
95 巧克力香蕉派 + 火腿煎双蛋 + 莲子牛奶汁
96 香蕉卷 + 香炸腐皮卷 + 黑木耳粥
97 猕猴桃
98 虾仁芋头煲 + 奶香枣泥包 + 猕猴桃卷心菜汁
99 什果沙拉 + 杏仁苹果豆腐羹 + 蒜香焗法包

- 100 橙子
101 金针菇豆腐瘦肉煲 + 四宝煎蛋饼 + 橙子牛奶汁
102 柠檬橙子汁 + 翡翠豆腐 + 冬菜粥
103 红枣
104 南瓜红枣排骨汤 + 鲜虾紫菜饺 + 生菜豆浆
105 枸杞子红枣糕 + 胡萝卜南瓜粥 + 黄瓜拌素鸡
106 鸡肉
107 滑鸡粥 + 全福豆腐 + 葡萄酸奶
108 鸡翅香菇面 + 开水白菜 + 橘香甜汁
109 猪肉
110 腌菜蒸肉 + 玉米清香饺 + 黑米黄豆浆
111 狗不理包子 + 顺德鱼包饺 + 红枣绿豆浆
112 牛肉
113 沙茶金针菇牛肉粉 + 韭菜鸡蛋盒子 + 燕麦豆浆
114 干蒸牛肉丸 + 越南春卷 + 冬瓜蛋黄羹
115 草鱼
116 鱼头豆腐煲 + 冰糖玉米粥 + 菠萝牛奶
117 香菜鱼片粥 + 香辣海带丝 + 黑豆核桃豆浆
118 鸡蛋
119 鸡蛋炒韭菜 + 蟹子小笼包 + 山药黑芝麻糊
120 香甜玉米饼 + 皮蛋干贝粥 + 蜂蜜胡萝卜





- 121 牛奶
- 122 香甜小餐包 + 缤纷水果沙拉 + 胡萝卜核桃牛奶
- 123 牛奶花生糊 + 海南椰香饼 + 牛角包
- 124 酸奶
- 125 枣泥核桃蛋糕 + 青菜银鱼粥 + 红豆香蕉酸奶汁
- 126 芒果酸奶 + 经典凯撒沙拉 + 花生酱烧面包
- 127 奶酪
- 128 麻薯波波 + 奶酪土豆片 + 葡萄菠萝杏仁汁
- 129 奶酪红薯饼 + 胡萝卜香芹鸡丝粥 + 珍珠花椰菜
- 130 咖啡
- 131 咖啡豆浆 + 全麦饼干 + 小米黄鳝粥
- 132 千层咖啡糕 + 杏香面包 + 橘子山楂汁
- 133 蜂蜜
- 134 香菇鸡肉饺 + 芦笋拌冬瓜 + 木瓜蜂蜜糖水
- 135 桃子蜂蜜汁 + 沙茶牛肉炒面 + 酸辣莴笋
- 136 糖
- 137 甜酒汤圆 + 彩色四季豆 + 山药苹果豆浆
- 138 爽口马蹄糕 + 水晶虾饼 + 窝蛋奶

Part 3

一周的营养早餐推荐

- 140 周一
- 芝麻条 + 蒜香蛋饼 + 草莓牛奶露
- 黄瓜小方包 + 台湾热狗 + 草莓糖水
- 142 周二
- 葱香肉粥 + 西蓝花炒豆腐 + 腰果豆浆
- 香菇牛肉粥 + 爽口南瓜丝 + 葡萄柠檬汁
- 144 周三
- 沙茶牛肉炒面 + 玉米清汤 + 黑木耳黑米糊
- 均安鱼蓉糕 + 咖喱鸡柳饼 + 咸柠七
- 146 周四
- 草莓蛋糕 + 柠香卷心菜沙拉 + 薏米牛奶
- 炒斋粉 + 白菜猪肉卷 + 雪梨豆浆
- 148 周五
- 沙锅生鱼粥 + 平菇炒肉 + 枸杞子豆浆
- 提子餐包 + 鲜红薯泥 + 鲜榨果蔬汁
- 150 周六
- 泥鳅豆腐汤 + 黄金馒头 + 哈密瓜奶昔
- 蚝豉皮蛋瘦肉粥 + 剁椒蒸香干 + 龙井豆浆
- 152 周日
- 叉烧包 + 牛奶鹌鹑蛋羹 + 荞麦豆浆
- 香菇肉丝炒米粉 + 番茄拌黄瓜 + 木瓜生姜汁





营养早餐 健康生活



早餐文化知多少

我国有句谚语叫“民以食为天”，出自《汉书·酈食其传》。相传楚汉相争，楚军战败便弃粟仓而去，汉军谋士酈食其则建议沛公固守敖仓，从而逐渐扭转不利局面，最终取得胜利。可见，早在几千年前，人们就认识到了粮食的重要性。可以说，正是如此质朴辩证的认识，才造就了我国几千年的饮食文化，让人们摸索出“早餐要吃好、午餐要吃饱、晚餐要吃少”的科学饮食方法。

“早餐要吃好”。对于“一日之计在于晨”的人们来说，要想有充分的能量去“计”，早餐至关重要。在农耕社会，人们“日出而作，日落而息”。每天日出之前起床，并非开始制作早餐，而是趁着温度上升前的凉爽去田间劳作，摘取好蔬果后再回家制作早餐，食后再返回劳作。如此一来，早餐的重要性可想而知；而晚餐由于接近休息时间，加之粮食的缺乏，往往草草了之。

在社会经济空前发展的今天，早餐却被很多人忽视，晚餐反而变得越来越丰盛。尤其是生活节奏快的上班族，往往在匆匆忙忙中应付早餐，又在大鱼大肉中结束晚餐。中国营养学会的早餐行为调查结果显示，我国有35%的白领每天饿着肚子进办公室。没有时间、不饿、懒得做，是最常见的原因。殊不知，从生理学角度来讲，早餐对一个人一天的生活起着举足轻重的作用，人体一天的能量有三分之一由早餐提供，人体的健康需要早餐的呵护。

十种传统的早餐

1. **小笼包**：传说由北宋时期著名的“王楼山洞梅花包子”演变而来。

2. **武汉热干面**：不同于凉面、汤面，而是将面条事先煮熟，拌油摊晾，吃时再放在沸水里余。

3. **兰州牛肉拉面**：1999年被国家确定为中式三大快餐试点推广品种之一，被誉为“中华第一面”。

4. **北京豆汁**：喝豆汁的时候，常常佐以焦圈、油条、薄脆、排叉等食物或辣咸菜。

5. **上海糯米团**：把一团糯米擀成薄薄的面饼，在上面放点榨菜，夹一根油条，卷成一个团子。

6. **宁波汤圆**：是我国的代表小吃之一，历史十分悠久。

7. **山东煎饼**：由粗粮制作而成。

8. **长沙米粉**：雪白透亮的米粉上面放上酱汁、豆角、葱、辣椒粉、牛肉片、脆花生。

9. **重庆酸辣粉**：取材于手工制作的红薯粉，味以突出酸辣为主而得名。

10. **西安胡辣汤**：陕西经典的小吃，凝聚了陕西小吃的精华。



营养早餐吃什么

专家指出,营养早餐应该包含热量、蛋白质、维生素、矿物质等营养素。这些营养素可通过日常的食物摄取,例如,谷物提供能量,鱼和肉类富含蛋白质,蔬果提供维生素,奶类补充钙。

五谷杂粮

五谷杂粮含有丰富的碳水化合物、蛋白质及B族维生素,脂肪含量低,并含有一定量的矿物质。五谷杂粮类食物在胃肠道内消化后,以淀粉等糖类的形式为人体提供能量,以免人体产生乏力、头晕等“低血糖”现象。五谷杂粮类食物普遍是消化慢的食物,能量缓慢地进入血液,持续较长时间提供能量,使人更耐饿,其制作的早餐是各年龄段人群的理想营养早餐。

动物性食物

“动物性食物”包括畜肉、禽肉、水产品、蛋等,为人体提供动物性蛋白质、脂肪、矿物质和维生素;但是,不能连续食用。鱼、虾等水产品含脂肪很低,可以多吃一些;猪肉含脂肪较高,尽量少吃;蛋类是高蛋白的优质来源,每天可食用1个,但蛋类尤其是蛋黄富含胆固醇,不可多食。

蔬菜

新鲜蔬菜富含维生素和膳食纤维,是人体极为重要的各种维生素、矿物质的来源。早餐吃些蔬菜,既能使上午的精力充沛,还可以预防胆石症、心肌梗死等疾病的发生。早餐应该吃150克以上的新鲜蔬菜,不仅能保证餐后血糖升高缓慢而持久,保证上午的工作和学习效率,还能保证胃肠道畅通。早餐的蔬菜可以拌、



炒,也可以做蔬菜沙拉,还可以榨汁,但是,榨汁会损失部分膳食纤维。

水果

早餐是食用水果的最佳时间。因为早餐较为简便,佐餐菜肴较少,这就需要水果来提供维生素;而且,水果中的膳食纤维可以清除肠壁上的有害物质,消除肠道患肿瘤的风险,起到“清道夫”的作用。

虽然,从营养上讲,水果和蔬菜有很多相近之处,但是,水果的能量比蔬菜高,而且膳食纤维的种类和含量差别较大,所以,不要用水果取代蔬菜。

奶类

奶类包括牛奶以及以牛奶为基础加工而成的酸奶、奶酪等奶制品,黄豆、绿豆等豆类以及其加工而成的豆浆、豆腐脑等。奶类为人体提供优质的蛋白质,前者是动物蛋白,后者是植物蛋白,二者在早餐中不必同时存在,最好间隔食用。奶类食物也是钙的主要来源,应占早餐的10%。

吃好早餐的八大原则

一份营养全面均衡的早餐需要遵循哪些原则呢？

早餐最好喝牛奶或豆浆，补充蛋白质和钙

奶类能为人体提供蛋白质，也是钙的主要来源，所以，每天早餐喝牛奶，比喝其他含糖饮料营养更丰富。如果不喜欢喝牛奶或有乳糖吸收障碍，可以多喝豆浆，对于很多人尤其是一些女性来说，豆浆比牛奶更易被人体吸收。但是，豆浆最好自制，不仅卫生健康，而且操作简单，可以根据自己的需要添加其他食材，更能均衡营养。

早餐热量不宜过多

早餐摄取的热量根据体型、年龄等不同有所差异，一般情况下，早餐适宜摄入400~500卡的热量，约占一天需要热量的四分之一。

早餐前应先喝水

一晚的睡眠消耗了人体大量的水分和营养，起床后人体处于生理性缺水状态。如果只进食常规早餐，很难补充生理性缺水。因此，起床后应饮一杯凉开水，既可补充水分，还可以清理肠道、降低血液黏稠度。

早餐至少包含三大类食物

营养早餐的搭配基本要求是：主副相辅、干稀平衡、荤素搭配。要包含碳水化合物，如面包、馒头、稀饭等，因为人的大脑及神经细胞的运动必须靠糖来产生能量；蛋白质，如蛋类、鱼类、豆腐、牛奶、豆浆等，因为人体维持充沛精力主要依靠早餐所食的蛋白质；维生素，如蔬菜、水果等，因为维生素对人体器官

非常重要，尤其是对脑力劳动者来说，早餐中补充维生素和矿物质是必不可少的。

早餐尽量清淡

早餐过于油腻会造成胃肠的负担，而且还会导致高血脂。所以，早餐应摄入比较清淡但营养全面的饮食，尽量少摄入油炸类食品。

食物应当容易消化

起床后，多数人食欲不强，消化能力比较弱。所以，早餐不但要营养丰富，还必须容易消化。需要注意食物不宜太凉，因为凉食会降低肠胃的消化能力，而且在秋冬寒冷季节里容易引起腹泻等问题。

早餐富于变化

早餐要注意不同的搭配，同一种食材也可以有不同的做法，如水果可以直接食用，也可以榨汁……这样可以摄取到不同食物的不同营养素，达到营养的均衡。但是，有些相忌的食物不宜同食。

7~8点吃早餐

医学研究证明，7~8点吃早餐最合适，因为此时人的食欲最旺盛。而早餐与中餐以间隔4~5小时为好。



不同人群的营养早餐需求

食物中含有各种人体所需的营养素，为人的各种生理机能提供动力，但是，不同的人由于生理结构和机体的生理活动的不同，其所需的营养素也有所不同，所需补充的营养素也就有所不同。

儿童的早餐

儿童期正是生长发育的旺盛时期，注重补充丰富的蛋白质和钙相当重要。首先要少吃含糖量较高的食物，以防引起龋齿和肥胖。儿童的早餐通常需要一杯牛奶、一个鸡蛋，牛奶可与果汁等交替饮用。

青少年的早餐

青少年时期身体发育较快，常常肌肉、骨骼一齐长，特别需要足够的钙、维生素C、维生素A等营养素来帮助身体的生长发育。因此，青少年的早餐需要一杯牛奶、一个新鲜水果、一个鸡蛋。

中年人的早餐

人到中年是“多事之秋”，身心负担相对较重。为减缓中年人的衰老过程，其饮食既要含有丰富的蛋白质、维生素、钙、磷等，又应保持低热量、低脂肪。早餐可以选择脱脂奶、豆浆等饮料，主食比较简单，但不宜食用油条等含脂肪较多的食物，还可以吃个水果。

老年人的早餐

老年人代谢功能下降，骨质疏松者居多，衰老迹象明显，需要补充蛋白质、B族维生素、钙、镁、铁等抗氧化、防衰老的营养素。早餐要平衡膳食、粗细食物合理搭配、清淡少盐，保证新鲜水果、蔬菜的摄入，同时，参加适量

运动，保持能量平衡。

“三高”人群的早餐

对于高血压、高血脂、高血糖患者来说，由于饮食控制、服用药物、消化功能不良等原因，很容易造成维生素A的缺乏，所以，早餐需要注意补充维生素A。“三高”人群可以常喝胡萝卜奶，有助于降低“三高”，提高免疫力。而且，牛奶的脂肪与胡萝卜搭配，可以为人体提供优良的脂溶性环境，促进 β -胡萝卜素更快、更好地转换为维生素A。

孕妇的早餐

孕妇早餐的选择要依据孕期的营养需求而定，营养需求量增加，孕妇早餐营养也要逐步增加，蛋白质、铁、钙、镁、叶酸、B族维生素、维生素C、维生素E、类胡萝卜素、不饱和脂肪酸等均为所需。哺乳妇的营养需求应多于正常量的20%。

孕妇的早餐要坚持四点：一是满足热量需要，热量来源比例一般是蛋白质、碳水化合物、脂肪为15:60:25，不能单独用一种营养素供热量；二是承担部分钙的摄入，每天保证足够多的奶制品的摄入；三是满足维生素的供给，如果补充营养补充剂可在营养早餐中一并供给；四是足够多的水分，孕期由于血容量的急速增加，水分的需要量最大，可在早餐前喝上一杯温开水。



不吃早餐对身体的危害

早餐不但要吃，而且要吃好。但是，在现实生活中，有一部分人因为各种原因而经常不吃早餐，殊不知，不吃早餐不仅会影响上午的学习和工作，长此以往，还会导致一些疾病的产生，对身体带来严重的伤害。

容易引起消化道疾病

一般情况下，经过一晚的消化，胃肠内的食物早已消化殆尽。若不吃早餐，胃酸及胃内的消化酶会“消化”胃黏膜层，长此以往，细胞分泌黏液的正常功能会被破坏，容易造成胃溃疡、十二指肠溃疡等消化系统疾病。而且，不吃早餐，午餐饭量大增，会造成胃肠道负担过重，导致胃溃疡、胃炎、消化不良等疾病。

女性易患月经不调、盆腔炎

女性不吃早餐，会影响生殖系统健康。特别是冬季，不吃早餐，人体偏凉，会导致女性体寒，使盆腔内的血管紧缩，致使卵巢功能紊乱，引发月经量少及月经失衡。

容易导致抵抗力差、易感冒

专家调查发现，经常不吃早餐的儿童更容易感冒，相比之下，经常吃早餐，尤其是早餐吃谷类食物的人，患感冒较少且较轻。

增加中风风险

不吃早餐，会导致血容量减少、血液黏稠度增高，形成微小血栓，容易在本已狭窄的动脉里形成小血凝块阻塞血管，增加中风的危险。对于有中风危险的人，如高血压、心脏病、糖尿病、颈动脉严重狭窄等患者，长期不吃早餐更易诱发中风。

易患胆结石

在正常吃早餐的情况下，胆囊收缩，胆固醇随着胆汁排出。如果不吃早餐，胆囊不收缩，胆汁容易淤积，长期下去就容易生胆结石。

降低大脑功能，影响智力

不吃早餐，大脑会因营养和能量不足，不能正常发育和运作，久而久之会妨害记忆力和智能的发展。人在饥饿时血糖降低，会使大脑出现障碍，产生头晕、注意力不集中、记忆力减退、易疲劳等症状，甚至影响大脑功能，导致智力下降。

可能导致胆固醇增高

调查显示，不吃早餐的人比吃早餐者胆固醇高33%，而所有胆固醇高的儿童都有动脉粥样硬化的早期迹象。

不利于减肥

早餐是一天中最不容易转变成脂肪的一餐。不吃早餐可能导致午餐过饱，造成机体热量过剩，从而不仅难以减肥，而且容易发胖。

容易便秘，影响排毒

在三餐定时的情况下，人体内会自然产生胃结肠反射现象，有利于身体排毒；若长时间不吃早餐，可能造成胃结肠反射作用失调，产生便秘，引起排毒不畅。

老得快，影响寿命

不吃早餐，人体需要消耗体内贮存的蛋白质和糖原，长此以往，会导致皮肤干燥、起皱和贫血等，生理机能也会减退，加速人体的衰老，影响人的寿命。

十二种不健康的吃早餐方式

早餐很重要，很多人也认识到早餐的重要性，但是，早餐作为非常重要的一餐，仅仅吃了，还远远不够“好”，也要掌握一下健康的吃早餐方式，避免掉入常见误区。日常生活中都有哪些方式造成早餐误区呢？

吃早餐过早

睡觉时，人体大部分器官得到了休息，但消化器官需要消化吸收晚餐食物，通常到凌晨才真正进入休息状态，如果早餐吃得过早，会影响胃肠道的休息，有损胃肠功能。

边走边吃

很多人习惯在路边购买早餐并边走边吃，特别是一些上班地点离家较远的上班族。边走边吃东西，不利于消化和吸收，对肠胃健康不利，而且街头食品往往存在卫生隐患，有可能导致病从口入。

不吃主食，只吃水果、蔬菜

水果、蔬菜、牛奶等营养食物很受女性欢迎，因为主食是热量的主要来源，而热量则是苗条女性与减肥人士的天敌。其实，没有足够的



热量供给，人体就会自动分解释放热量。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。因为，水果中蛋白质和脂肪含量较少甚至不含，只吃水果不能提供维持人体正常代谢所必需的营养成分。此外，柿子、番茄、香蕉等水果不能空腹吃，否则会加重胃的负担。

吃冰冷的食物

早上起床后，人的肌肉、神经及血管都呈现收缩状态，此时吃冰冷的食物，会使血流更加不畅顺，还会伤胃气、降低人体抵抗力，出现腹泻、皮肤越来越差、时常感冒、小毛病不断等问题。所以，早餐时，不宜吃冷冻蔬果汁、冰咖啡、冰牛奶等冰冷的食物。

剩饭菜当早餐

专家指出，看似营养全面的剩饭菜隔夜后可能产生亚硝酸盐，尤其是蔬菜，食用后会对人体健康产生危害，有致癌的危险。所以，尽量别吃隔夜的蔬菜；其他剩饭菜做早餐，一定要保存好，从冰箱里拿出来的食物要热透。



零食当早餐

早晨起床后，人体处于半脱水状态，食用饼干等干食零食不利于人体消化吸收，容易引起营养不足，导致体质下降，引起各种疾病入侵。而且，一些零食根本就没有什么营养可言，基本上都是碳水化合物、脂肪与各种食品添加剂组成的，故不宜当做早餐吃。

吃速食早餐

西式快餐如汉堡包、油炸鸡翅等速食食品，热量高，但往往缺乏维生素、矿物质、纤维素等营养素，容易导致肥胖，长期食用油炸食品也会对身体有危害。所以，食用西式汉堡等食物，应配上水果或蔬菜等，以维持营养均衡。

吃传统风味早餐

最常见的传统早餐是油条加豆浆，从营养学角度来讲，这种搭配是不科学的。食物经过高温油炸之后，营养素会被破坏，还会产生致癌物；而且，油条的热量比较高，油脂难以消化，再加上豆浆也属于中脂性食物，这样，两者的油脂量很容易超标，故不宜长期食用。

以荤、甜食物作早餐

早餐就算不能做到营养丰富，但至少需选择一些不会对身体造成负担的食物。有些人喜欢吃偏油腻的食物，殊不知，这样会因摄入过多的脂肪和胆固醇，造成消化时间过长，使血液过久积于腹部，造成脑部血流量减少，导致脑细胞缺氧，因而整个上午头脑昏昏沉沉，思维迟钝。

饮食偏荤喜甜者，也因脂肪和胆固



醇摄入多，易形成胆结石。甜食食入过多又会促进胰岛素分泌，加速胆汁中胆固醇的沉积，形成胆结石。

早餐吃香肠、腊肉等熏腊食物

不少人都将香肠、腊肉等熏腊食物错误地分类于营养丰富一类，其实，它们除了能增加饱腹感外，作为早餐食用没有什么营养价值可言；而且富含油脂，一些还含有很多食品添加剂，故不宜早餐时食用。

吃富含碳水化合物的早餐

以碳水化合物为主的食物，因含有大量淀粉和糖分，进入人体内可合成更多的有镇静作用的血清素，致使脑细胞活力受限，无法最大限度地动员脑力，使工作和学习效率下降。早上应以清水为主，水能够帮助人体止渴、补水、排泄。碳酸饮料因为含大量糖分与添加剂的原因，不但不能帮助止渴、补水、排泄，还会导致越喝越渴。

吃辛辣早餐

有些人早餐喜欢吃辛辣的食物，如酸辣粉等。虽然辛辣的食物可以帮助增强食欲、促进消化，但不宜在早餐食用。因为，辣椒会刺激胃肠道，容易导致便秘的加剧。早餐建议多饮水、多吃水果以及含钙高的营养食物，少吃或不吃辣椒。

P art 2

常见早餐食材 及营养食谱

