



# 向早餐致敬

给 全家人的营养早餐大全

一份营养早餐，一封给家人爱的信笺  
口味兼顾南北、中西，营养照顾男女、老幼  
好吃、简单、卫生，爱家人，就从每天早餐开始吧！

石艳芳

主编



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



# 向早餐致敬

给 全家人的营养早餐大全

石艳芳

主编

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

向早餐致敬 : 给全家人的营养早餐大全 / 石艳芳主  
编. —北京 : 中国轻工业出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5019-9988-0

I. ①向… II. ①石… III. ①保健-食谱 IV.  
①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 249465 号

策划编辑: 翟 燕                      责任终审: 唐是雯              责任监印: 马金路

责任编辑: 翟 燕 杨超伟              整体策划: 悦 然              全案设计: 悦 然

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12

字 数: 200 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9988-0                      定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131279S1X101ZBW



13

## PART 1

### 给早餐的一封信

早餐给你全天所需总能量的 1/3 / 14

早餐主打营养：碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质 / 16

再忙也要这么搭：主食 + 蔬菜 + 水果 / 17

百搭的早餐明星 / 18

跟不好的早餐习惯说 ByeBye / 22

全民调查，大家最关心的 4 大早餐问题 / 23

玩转厨房小电器，早餐快速搞定 / 24

专题：快手早餐制作攻略 / 30

大江南北的缤纷早餐 / 32



35

## PART 2

### 经典早餐与新式早餐，都是幸福的告白

中式经典早餐 / 36

煲粥的温情 / 36

皮蛋瘦肉粥 / 36

包子的内涵 / 37

猪肉大葱包 / 37

馒头的单纯 / 38

刀切馒头 / 38

花卷的俏皮 / 39

葱香花卷 / 39

馄饨的风情 / 40

鸡肉虾仁馄饨 / 40

西式经典早餐 / 41

汉堡包的包容 / 41





牛肉汉堡 / 41

比萨的诱惑 / 42

水果比萨 / 42

三明治的冷静 / 43

总汇三明治 / 43

煎培根的热烈 / 44

培根牛肉卷 / 44

面包的浓厚 / 45

木糖醇全麦吐司 / 45

早餐新花招之花样主食 / 46

蔬菜吐司一锅烩 / 46

米饭鸡蛋饼 / 48

馒头芝士火腿 / 49

奶香焗饭 / 50

早餐新花招之花样副食 / 51

爽口蔬菜沙拉 / 51

蒜泥香菇 / 52

虾烤豆腐 / 53

蒜蓉烤虾 / 54

奶油南瓜浓汤 / 55

专题：早餐“带”着走：早餐便当怎么做 / 56

## PART 3

# 57

## 让早餐变成孩子快乐的期待



促进成长 / 58

番茄炒菜花 / 59

番茄肉松三明治 / 59

刺猬馒头 / 60

提高免疫力 / 62

蛋黄豆浆 / 63

虾仁蔬菜蝴蝶面 / 64

荞麦蒸饺 / 65

保护眼睛 / 66

胡萝卜枸杞汁 / 67





菠菜炒猪肝 / 68

水果甜薄饼 / 69

骨骼壮壮的 / 70

土豆烤香肠 / 71

香葱鸡蛋饼 / 71

松子牛肉盖浇饭 / 72

让小脑瓜更聪明 / 74

芝麻豆奶 / 75

鳗鱼寿司 / 76

海米鸡蛋馄饨 / 77

青春期重补铁 / 78

照烧牛排 / 79

红糖三角包 / 80

核桃木耳红枣粥 / 81

专题：巧妈妈给孩子的童趣创意早餐 / 82

海绵宝宝 / 82

翠绿青蛙水煮蛋 / 84

卡通三明治 / 85

椰子沙滩水果拼盘 / 86

## 87

### PART 4

#### 让早餐传递给父母一份温暖关怀

让更年期好过一些 / 88

翡翠白玉汤 / 89

枸杞肉丝 / 89

五彩豆腐饼 / 90

睡得好一些 / 92

香蕉桃仁奶糕 / 93

桂圆莲子汤 / 94

小米红枣粥 / 94

由内而外抗衰老 / 95

松子玉米虾仁蛋饼 / 96

奶香口蘑面包 / 97

糯米鸡肉卷 / 97





让痛风离远一点 / 98

山药饼 / 99

燕麦面拌黄瓜 / 100

凉拌土豆片 / 101

香蕉糯米粥 / 101

降低癌症风险 / 102

小米黄豆面煎饼 / 103

西蓝花粥 / 104

海带豆腐汤 / 104

蒜蓉菠菜 / 105

专题：节假日的丰盛早餐 / 106

中式味道温暖贴心

——蔬菜金银米饭套餐 / 106

欧式风情贵族享受

——香肠千层面 / 108

## PART 5

# 109

## 早餐给忙碌的上班族带来正能量

给身体排排毒 / 110

玉米面窝头 / 111

凉拌苦菊 / 112

黑豆豆浆 / 113

减少辐射危害 / 114

墨西哥鸡肉卷 / 115

番茄牛肉炒通心粉 / 116

煎红薯饭团 / 117

美丽容颜 / 118

番茄鸡蛋打卤面 / 119

薏米牛奶粥 / 120

保持好身材 / 121

蛋卷火腿生菜饼 / 122

玉米鲜虾烧卖 / 123



专题：全职太太的爱心早餐 / 124

充满能量

——牛肉金针菇饺子套餐 / 124

清新惬意

——蔬菜蛋饼紫薯三明治套餐 / 126

美味十足

——瑞典丸子 / 128

## PART 6

# 129

### 早餐开启的四季之美

**春季** / 130

有效防困、防感冒 / 130

春饼 / 131

韭菜豆渣饼 / 132

养护肝脏势在必行 / 133

青酱意大利面 / 134

**夏季** / 136

清热防暑 / 136

凉拌白菜心 / 137

绿豆粥 / 138

养心正当时 / 139

苦瓜豆浆 / 140

红豆粥 / 141

**秋季** / 142

生津，防秋燥 / 142

南瓜糯米饼 / 143

阳春面 / 144

滋阴润肺 / 145

薏米雪梨粥 / 146

糯米莲子山药糊 / 147





冬季 / 148

温补祛寒 / 148

银耳木瓜排骨汤 / 149

芝士牛肉汉堡包 / 149

暖胃养肾 / 150

羊肉泡馍 / 151

黑豆紫米粥 / 152

## PART 7

# 153

### 早餐告诉你不生病的秘密

**高血压** / 154

饮食重在低盐高钾高钙 / 154

燕麦粥 / 155

青椒炒茭白 / 156

保护血管健康很关键 / 157

芦笋沙拉 / 158

燕麦饭 / 159

**糖尿病** / 160

低血糖生成指数食物是福音 / 160

蔬菜玉米饼 / 161

黑米面馒头 / 162

增强胰岛素活性 / 163

摊苜麦蛋饼 / 164

牛奶花生豆浆 / 165

**血脂异常** / 166

首先低脂饮食 / 166

什锦芹菜 / 167

麻酱荞麦凉面 / 168

对抗脂质氧化沉积 / 169

抹茶面疙瘩 / 170





**感冒** / 172

多吃流食 / 172

薄荷粥 / 173

田园蔬菜粥 / 174

鱼丸翡翠汤 / 175

**便秘** / 176

离不开膳食纤维 / 176

醋腌藕 / 177

木耳烩丝瓜 / 178

蚕豆炒韭菜 / 179

**腹泻** / 180

饮食一定要清淡、易消化 / 180

落花生淮山粥 / 181

苹果海带汤 / 181

什锦面片汤 / 182

**慢性胃炎** / 184

饮食应细软易消化 / 184

小米山药粥 / 185

臊子面 / 186

南瓜饼 / 187

**胃溃疡** / 188

促进溃疡面愈合 / 188

蜂蜜土豆粥 / 189

菠菜鸡肉羹 / 190

牛奶小米粥 / 192





## 主食·面

### 馒头、花卷、包子、饼

- |             |               |              |
|-------------|---------------|--------------|
| 刀切馒头 ▶ 38   | 陕西肉夹馍 ▶ 33    | 春饼 ▶ 131     |
| 刺猬馒头 ▶ 60   | 羊肉泡馍 ▶ 151    | 韭菜豆腐渣饼 ▶ 132 |
| 黑米面馒头 ▶ 162 | 米饭鸡蛋饼 ▶ 48    | 南瓜糯米饼 ▶ 143  |
| 馒头芝士火腿 ▶ 49 | 水果甜薄饼 ▶ 69    | 蔬菜玉米饼 ▶ 161  |
| 葱香花卷 ▶ 39   | 香葱鸡蛋饼 ▶ 71    | 摊苡麦蛋饼 ▶ 164  |
| 玉米面窝头 ▶ 111 | 五彩豆腐饼 ▶ 90    | 南瓜饼 ▶ 187    |
| 香蕉桃仁奶糕 ▶ 93 | 松子玉米虾仁蛋饼 ▶ 96 | 香肠千层面 ▶ 108  |
| 天津灌汤包 ▶ 32  | 山药饼 ▶ 99      |              |
| 猪肉大葱包 ▶ 37  | 小米黄豆面煎饼 ▶ 103 |              |
| 红糖三角包 ▶ 80  | 蛋卷火腿生菜饼 ▶ 122 |              |

## 主食·面

### 面包、三明治

- 燕麦面包 ▶ 24
- 奶香口蘑面包 ▶ 97
- 木糖醇全麦吐司 ▶ 45
- 蔬菜吐司一锅烩 ▶ 46
- 海绵宝宝 ▶ 82
- 牛肉汉堡 ▶ 41
- 芝士牛肉汉堡包 ▶ 149
- 总汇三明治 ▶ 43
- 番茄肉松三明治 ▶ 59
- 卡通三明治 ▶ 85
- 蔬菜蛋饼紫薯三明治 ▶ 127
- 墨西哥鸡肉卷 ▶ 115
- 水果比萨 ▶ 42

## 主食·面

### 面条

- 武汉热干面 ▶ 32
- 四川担担面 ▶ 33
- 番茄鸡蛋打卤面 ▶ 119
- 阳春面 ▶ 144
- 臊子面 ▶ 186
- 虾仁蔬菜蝴蝶面 ▶ 64
- 番茄牛肉炒通心粉 ▶ 116
- 青酱意大利面 ▶ 134
- 燕麦面拌黄瓜 ▶ 100
- 麻酱荞麦凉面 ▶ 168
- 抹茶面疙瘩 ▶ 170
- 什锦面片汤 ▶ 182
- 桂林米粉 ▶ 34

## 主食·面

### 馄饨、饺子、烧卖

- 鸡肉虾仁馄饨 ▶ 40
- 海米鸡蛋馄饨 ▶ 77
- 荞麦蒸饺 ▶ 65
- 牛肉金针菇饺子 ▶ 124
- 玉米鲜虾烧卖 ▶ 123

## 主食·米

- 蔬菜金银米饭 ▶ 107
- 燕麦饭 ▶ 159
- 腊肉香肠煲仔饭 ▶ 28
- 台湾卤肉饭 ▶ 34
- 奶香焗饭 ▶ 50
- 松子牛肉盖浇饭 ▶ 72
- 鳗鱼寿司 ▶ 76
- 糯米鸡肉卷 ▶ 97
- 煎红薯饭团 ▶ 117

## 粥膳·米糊

- 皮蛋瘦肉粥 ▶ 36
- 西蓝花粥 ▶ 104
- 田园蔬菜粥 ▶ 174
- 绿豆粥 ▶ 138
- 红豆粥 ▶ 141
- 黑豆紫米粥 ▶ 152
- 燕麦粥 ▶ 155
- 核桃木耳红枣粥 ▶ 81
- 小米红枣粥 ▶ 94
- 香蕉糯米粥 ▶ 101
- 薏米牛奶粥 ▶ 120
- 薏米雪梨粥 ▶ 146
- 薄荷粥 ▶ 173
- 落花生淮山粥 ▶ 181
- 小米山药粥 ▶ 185
- 蜂蜜土豆粥 ▶ 189
- 牛奶小米粥 ▶ 192
- 糯米莲子山药米糊 ▶ 147

## 凉菜

- 爽口蔬菜沙拉 ▶ 51
- 椰子沙滩水果拼盘 ▶ 86
- 凉拌土豆片 ▶ 101
- 蒜蓉菠菜 ▶ 105
- 芝麻鸡丝拌粉皮 ▶ 107
- 凉拌苦菊 ▶ 112
- 凉拌白菜心 ▶ 137
- 芦笋沙拉 ▶ 158
- 什锦芹菜 ▶ 167
- 醋腌藕 ▶ 177

## 汤羹

- 奶油南瓜浓汤 ▶ 55
- 桂圆莲子汤 ▶ 94
- 翡翠白玉汤 ▶ 89
- 海带豆腐汤 ▶ 104
- 苹果海带汤 ▶ 181
- 银耳木瓜排骨汤 ▶ 149
- 鱼丸翡翠汤 ▶ 175
- 菠菜鸡肉羹 ▶ 190

## 面茶·豆浆·果汁

- 果仁面茶 ▶ 127
- 玉米小米豆浆 ▶ 25
- 蛋黄豆浆 ▶ 63
- 黑豆豆浆 ▶ 113
- 苦瓜豆浆 ▶ 140
- 牛奶花生豆浆 ▶ 165
- 胡萝卜枸杞汁 ▶ 67

## 热菜

- 蒜泥香菇 ▶ 52
- 照烧香菇豆腐 ▶ 107
- 番茄炒菜花 ▶ 59
- 西蓝花口蘑炒蛋 ▶ 125
- 青椒炒茭白 ▶ 156
- 木耳烩丝瓜 ▶ 178
- 蚕豆炒韭菜 ▶ 179
- 煎火腿 ▶ 29
- 土豆烤香肠 ▶ 71
- 培根牛肉卷 ▶ 44
- 照烧牛排 ▶ 79
- 菠菜炒猪肝 ▶ 68
- 枸杞肉丝 ▶ 89
- 瑞典丸子 ▶ 128
- 虾烤豆腐 ▶ 53
- 蒜蓉烤虾 ▶ 54
- 黑椒虾 ▶ 127

## 蛋·奶

- 白水煮蛋 ▶ 21
- 微波蒸蛋 ▶ 27
- 翠绿青蛙水煮蛋 ▶ 84
- 牛奶燕麦片 ▶ 21
- 酸奶 ▶ 26
- 芝麻豆奶 ▶ 75





# 向早餐致敬

给 全家人的营养早餐大全

石艳芳

主编



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

向早餐致敬 : 给全家人的营养早餐大全 / 石艳芳主  
编. —北京 : 中国轻工业出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5019-9988-0

I. ①向… II. ①石… III. ①保健-食谱 IV.  
①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 249465 号

策划编辑: 翟燕 责任终审: 唐是雯 责任监印: 马金路

责任编辑: 翟燕 杨超伟 整体策划: 悦然 全案设计: 悦然

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2015年1月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 12

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5019-9988-0 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131279S1X101ZBW



向早餐  
致敬  
给全家人的营养早餐大全

# “前言”

P R E F A C E ”

随着生活节奏的加快，很多人没有时间做早餐，早上匆匆出门，在外面随便吃点东西。然而街边早餐不够卫生，长此以往会影响健康。事实上，自己做点早餐也很简单，美味又卫生。为此，笔者编写了可以带给全家人的营养早餐食谱，希望对你有帮助。

本书分为七部分，第一部分主要介绍了早餐所需的营养以及一些可以帮助快速搞定早餐的小电器等。第二部分展现了经典早餐与新式早餐，既能满足你的味蕾，又可感受到浓浓的温情。第三部分是孩子的天地，那些有趣又美味的早餐一定会让孩子们充满食欲，健康成长。第四部分是为辛苦大半辈子的父母准备的早餐，让人感到贴心又温暖。第五部分是专为上班族提供的早餐，让你精力充沛、充满干劲。第六部分是根据四季的不同，精心准备的应季早餐，在每个季节对应养护好脏腑。第七部分讲述了一些常见病适合吃的早餐，辅助治疗常见病。

本书每一道早餐都是经过细心挑选的，并且配有快手提示、贴心提示、营养特色等，帮助你快速做好香喷喷的早餐，让你既可享受美食，又可养生。相信看了这本书，会让你爱上做早餐，享受早餐带给全家人的快乐！



13

## PART 1

### 给早餐的一封信

早餐给你全天所需总能量的 1/3 / 14

早餐主打营养：碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质 / 16

再忙也要这么搭：主食 + 蔬菜 + 水果 / 17

百搭的早餐明星 / 18

跟不好的早餐习惯说 ByeBye / 22

全民调查，大家最关心的 4 大早餐问题 / 23

玩转厨房小电器，早餐快速搞定 / 24

专题：快手早餐制作攻略 / 30

大江南北的缤纷早餐 / 32



35

## PART 2

### 经典早餐与新式早餐，都是幸福的告白

中式经典早餐/36

煲粥的温情 / 36

皮蛋瘦肉粥 / 36

包子的内涵 / 37

猪肉大葱包 / 37

馒头的单纯 / 38

刀切馒头 / 38

花卷的俏皮 / 39

葱香花卷 / 39

馄饨的风情 / 40

鸡肉虾仁馄饨 / 40

西式经典早餐/41

汉堡包的包容 / 41





- 牛肉汉堡 / 41
- 比萨的诱惑 / 42
- 水果比萨 / 42
- 三明治的冷静 / 43
- 总汇三明治 / 43
- 煎培根的热烈 / 44
- 培根牛肉卷 / 44
- 面包的浓厚 / 45
- 木糖醇全麦吐司 / 45
- 早餐新花招之花样主食 / 46
- 蔬菜吐司一锅烩 / 46
- 米饭鸡蛋饼 / 48
- 馒头芝士火腿 / 49
- 奶香焗饭 / 50
- 早餐新花招之花样副食 / 51
- 爽口蔬菜沙拉 / 51
- 蒜泥香菇 / 52
- 虾烤豆腐 / 53
- 蒜蓉烤虾 / 54
- 奶油南瓜浓汤 / 55
- 专题：早餐“带”着走：早餐便当怎么做 / 56

## PART 3

# 57

## 让早餐变成孩子快乐的期待



- 促进成长 / 58
- 番茄炒菜花 / 59
- 番茄肉松三明治 / 59
- 刺猬馒头 / 60
- 提高免疫力 / 62
- 蛋黄豆浆 / 63
- 虾仁蔬菜蝴蝶面 / 64
- 荞麦蒸饺 / 65
- 保护眼睛 / 66
- 胡萝卜枸杞汁 / 67