



豆豆美食



任豆豆对烹饪充满着变魔术般的乐趣
把烹饪的秘诀分享给您
60+道早餐，好吃就是硬道理！

手把手教你做 营养早餐

任豆豆 编著

- 超级详解 • 私房窍门
- 营养均衡 • 好吃无敌



手把手教你做 营养早餐

任豆豆 / 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

内容提要

分步介绍营养早餐的做法，配合拍摄精美的图片，用通俗易懂的语言告诉大家如何在忙碌的早晨，利用简单的食材，在短时间内做出一份营养又健康的早餐。分门别类为大家介绍营养粥、营养面、健康饭、养生汤、主食及佐餐小菜的做法，让大家品尝营养美味又方便的花样早餐。

本书适合各类人群阅读，特别适合工作繁忙的上班族、家庭主妇及中老年人使用。

图书在版编目(CIP)数据

手把手教你做营养早餐 / 任豆豆编著. —北京: 化学工业出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-122-22481-1

I. ①手… II. ①任… III. ①保健—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第287537号



责任编辑: 张 蕾 傅四周

装帧设计: 任月园

责任校对: 宋 玮

图 片: 任豆豆 Dreamstime.com Shutterstock.com

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: 北京彩云龙印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张6 字数 150千字 2015年3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>

购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

· 爱生活，注重养生，工作之余喜欢逛菜市，回家厨房就是我的天地。

· 对做菜做饭充满着变魔术般的乐趣，喜欢各种食材可爱的样子，喜欢聆听锅碗瓢盆交响曲，喜欢带着爱做饭，因为只有这样才能让食物真的有它所要表现的味道，并把这份爱传递给家人、朋友。

· 把做菜的秘诀分享给更多人是我最开心的，愿所有人都能吃出幸福的味道来！

市书菜肴制作

任豆豆

资深美食博主

恒和瑜伽创始人、瑜伽导师





清晨，最美的食光

清晨，当霞光染红东方的天空，一轮太阳冉冉升起，阳光透过玻璃，照进房间，照到餐厅里。我们在餐桌边坐下，看着面前的冒着热气的早餐——那是怎样的一种幸福的味道呢？俗话说，没挨过饿的人不知道食物对于生命的重要性，面前的早餐，正是我们一天的能量和活力来源哦！

生命必需的 7 大营养素

1. 蛋白质

占体重的 17% ~ 18%。它的英文名字“protein”是从希腊词“proteus”演变来的，有“头等重要”的意思，指明其对于生命活动的重要性。

2. 脂肪

它是组成人体细胞的重要营养素，是人体的“燃料库”，供应能量。

3. 碳水化合物

它是最廉价的人体热量来源，每克碳水化合物能产生 4 卡热量。

4. 矿物质

又称无机盐。它们是构成机体组织和维持人们正常生理功能所必需的营养素。

5. 维生素

顾名思义，即维持生命的元素。它们难以在体内合成，或者合成量满足不了人体需要，必须从各种食物中摄取。

6. 纤维素

又称膳食纤维，在保持消化系统健康、预防多种疾病上扮演着重要的角色。

7. 水

它是生命的源泉。我们对水的需要仅次于氧气。它是饮食中的基本成分，所以也常被当作一种营养素看待。

不吃早餐的危害

从一夜睡眠中醒来，如果不吃早餐，就匆匆忙忙地投入工作、学习，你的身体会因无法获得给养而出现多种症状。

症状 1: 脑力迟钝, 影响工作和学习

不吃早餐或早餐营养不足，人体血糖水平会降低，无法及时为神经系统的正常工作输送充足的能源物质，让人思维迟钝。

症状 2: 容颜加速衰老

人体必须动用储存的糖原和蛋白质，导致皮肤干燥、起皱和贫血，加快衰老。

症状 3: 易患胃病

不吃早餐会影响胃酸分泌和胆汁排出，减弱消化系统功能，诱发胃炎、胃溃疡等。

症状 4: 易患便秘

如果经常不吃早餐，胃结肠反射逐渐减弱，最终引起便秘。

症状 5: 易患传染病

长期不吃早餐，容易导致免疫力降低，机体的抵抗力大大下降，一到感冒等传染病多发的季节，最容易中招的就是你。

症状 6: 易患胆结石

不吃早餐，胃在没有食物时照样蠕动，夜里所分泌的胃酸便会刺激胃壁，损伤胃黏膜，并使胆汁中的胆固醇大量析出、沉积，久而久之，使人易患胆结石症。

症状 7: 易患慢性病

空着肚子去工作，身体就会动用甲状腺、脑下垂体等腺体分泌的激素去燃烧组织获取动力，会使体质变为酸性体质，加大患慢性病的概率。

症状 8: 易引发心肌梗死

胃中没有食物，血液里会形成更多 B 型血栓球蛋白，导致血液凝固，使人易患心肌梗死。

早餐的营养摄取

不吃早餐或吃下营养不均衡的早餐，都容易给机体造成危害。传统养生文化提倡“早饭要吃好”，西方人也提倡“早餐吃得像国王”。下面，就了解一下怎样来吃好早餐吧。

原则 1：一定要吃淀粉类主食

淀粉类主食富含碳水化合物，可以帮助你打开大脑的“开关”，让你工作、学习起来脑力充足、反应迅捷，可以吃些包子、花卷、粥、饭、面条等。

原则 2：一定要吃富含蛋白质的食物

淀粉类主食有个缺点，它容易让人饿得快。这时，早餐中适当增加蛋白质的摄取量可以弥补该缺点，吃些鸡蛋、肉类、海鲜类、奶类，它们更“顶饿”，帮你长时间地维持充沛的精力和灵敏的反应力。

原则 3：一定要吃些蔬菜和水果

早餐宜搭配些蔬菜和水果，如凉拌小菜、蔬菜沙拉、水果沙拉等。它们不仅为人体补充维生素、膳食纤维，且钙、钾、镁等矿物质含量丰富，可以中和肉、蛋等在体内氧化后生成的酸性物质，维持人体的酸碱平衡。

吃了上述三类，你就获取了碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质和纤维素，那脂肪和水呢？不需要刻意地摄取，你吃下的上述食物中已经含有它们啦。

本书从营养均衡搭配的角度，恪守科学烹饪的原则（少油少盐少味精），为您精心遴选了 60 多道美味早餐食谱，超级详解，让您边看边学，哪怕第一次烹饪也能成功！祝愿您和家人早餐吃饱更吃好，吃出健康、活力和幸福的味道来！

任豆豆



PART 2

PART 1

滋补营养粥品

豆豆的煲粥小窍门

- 02 健康绿色 黄金小米粥
- 04 清热宁心 百合南瓜粥
- 06 十全滋补 八宝粥
- 05 暖身补血 紫米红豆粥
- 10 粗中有细 燕麦粥
- 12 祛火排毒 绿豆南瓜粥
- 14 健脾益胃 山药枸杞粥
- 16 清新可人 芦笋虾仁粥
- 15 美味滋补 香菇鸡肉粥
- 20 明目养肝 胡萝卜牛肉粥
- 22 蛋白丰富 窝蛋牛肉粥

丝丝缕缕营养面

豆豆的煮面小窍门

- 26 家常美味 西红柿鸡蛋面
- 28 增强体质 菌菇面
- 30 清新营养 蔬菜面
- 32 养生养人 荞麦面
- 34 回味无穷 扁豆焖面
- 36 酱香浓郁 炸酱面
- 35 清新可人 葱油拌面
- 40 川香美味 鸡丝拌面
- 42 酸爽开胃 酸豆角肉丝面
- 44 馋涎欲滴 卤肉面
- 46 鲜香逼人 海鲜面

PART 3

变化万千健康饭

豆豆的煮饭小窍门

- 50 金屋藏娇 蛋包饭
- 52 异域风情 紫菜包饭
- 54 香甜浓郁 菠萝饭
- 56 健康美味 肉松饭团
- 55 十全营养 什锦虾仁炒饭
- 60 鲜香十里 海鲜炒饭
- 62 宝岛风味 台湾卤肉饭
- 64 别有滋味 照烧鸡肉饭
- 66 独特风味 孜然炒饭





PART 5

汤汤水水喝出健康来

豆豆的煲汤小窍门

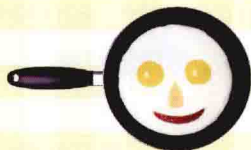
- 100 酸香诱人 西红柿牛腩汤
 102 咸鲜可口 西湖牛肉羹
 104 滋补养颜 银耳莲子羹
 106 细腻可口 甜玉米南瓜羹
 108 香醇养生 黑芝麻糊
 110 香滑营养 鸡蛋羹

PART 4

五花八门话早点

豆豆的面点小窍门

- 70 传统风味 油条
 72 粗粮养生 玉米饼
 74 绿色营养 菠菜鸡蛋饼
 76 香酥松脆 葱油饼
 78 香丝满口 金丝饼
 80 花样美食 花卷
 82 金黄诱人 奶黄包
 84 红装素裹 豆沙包
 86 肉香弹牙 牛肉包
 88 唇齿留香 芹菜香菇猪肉饺子
 90 外酥里嫩 冬瓜丸子
 92 香辣可口 炒年糕
 94 黄金搭档 火腿煎蛋
 96 西式美味 火腿芝士蛋堡



PART 6

佐餐小菜少不了

豆豆的炒菜小窍门

- 114 清新爽口 蔬菜沙拉
 116 老幼皆宜 山药土豆泥
 118 咸香开胃 麻辣海带丝
 120 振奋食欲 酸甜娃娃菜
 122 咸香辣爽 香拌虎皮椒
 124 咸香下饭 雪里蕻炒鸡蛋
 126 香辣诱人 芹菜炒豆干
 128 脆爽开胃 酸辣土豆丝
 130 咸香扑鼻 咸菜炒肉丝

调料用量说明:

- 1 茶匙固体调料 = 5 克
- 1 茶匙液体调料 = 5 毫升
- 1 汤匙固体调料 = 15 克
- 1 汤匙液体调料 = 15 毫升
- 1 杯液体调料 = 150 毫升
- 1 碗液体调料 = 250 毫升

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a dark red bean porridge. The porridge is thick and contains various ingredients, including whole red beans, some light-colored nuts (possibly almonds or cashews), and small green seeds. The bowl has a decorative pattern of small black dots and white circles. The background is a textured, brownish surface.

PART I

滋补营养粥品

原汁原味小米粥的清香，总也吃不够，除此之外，加些冰糖，或者盐，
口感也好得很。



好的小米颜色暖黄，颗粒均匀，无霉味。为防止买到染色的小米，最好的方法是在选购小米时手指沾些清水，再去捏小米粒，用指腹搓搓看有没有黄颜色脱落。

健康
绿色

黄金小米粥

2 人量 · 15 分钟 · 口感清香

原料

◇ 小米 ····· 100 克
◇ 清水 ····· 800 毫升

◇ 碱 ····· 1 茶匙



豆豆叮咛



想到小米粥就想到那小小圆圆的颗粒和暖暖的黄色，从内心就升起一种温暖来，喝上几口，细细品味，唇齿间谷香满满。小米含有多种维生素、氨基酸。似乎不用说那么多，大家都知道，小米粥老幼皆宜，安神养胃，营养丰富的很呐！而且小米除了单独熬粥之外，还可以添加大枣、红豆、红薯、莲子、百合、山药等熬成各种风味不同的营养粥。

1



- ① 小米洗净（淘两遍就可以了）。
- ② 锅中放水约 800 毫升，然后放入小米（小米和水的比例控制在 1 : 8 至 1 : 10，稀了不好喝，每次喝多少做多少最好）。

2

- ③ 大火烧开，用勺子搅拌。
- ④ 让小米粒不粘锅底（此时可以看到小米已涨发，但并没有开花软烂）。



- ⑤ 加一小勺食用碱，轻轻搅匀（这样可以使熬出的粥更软糯黏稠）。
- ⑥ 盖上锅盖转小小火慢慢煨。

3

4

- ⑦ 10 分钟后即可关火，此时米粒儿全部开花。
- ⑧ 用勺子搅匀，即可以食用香喷喷的小米粥（喜甜的可以加点冰糖，更养脾脏）。



秋季南瓜成熟时迎时食用，清肠洁体，加上百合有润肺止咳之功效，可赶走秋燥呢！



南瓜选黄熟的面南瓜，掐一下表皮厚硬，皮上结白霜的更好；干百合选食用的甜百合，别选药用的，否则会使口感酸涩。

清热
宁心

百合南瓜粥

2人量·20分钟·口感甜糯

原料

◇ 南瓜……………400克
◇ 干百合……………10克
◇ 清水……………600毫升

◇ 枸杞子……………适量



豆豆叮咛



南瓜含有丰富的糖类、维生素、氨基酸及多种微量元素，常吃可提高人体免疫力，防止高血压、糖尿病等；南瓜脂肪含量低，口感香甜，是减肥美容的法宝。此外，百合有特别的甜味，还有润肺安神、美容养颜、防癌抗癌的功效。百合南瓜粥，养脾胃，润秋燥，清甜适口。



- 1
- ① 干百合提前放入水中泡发、洗净，呈白生生的瓣状。
 - ② 黄熟南瓜去皮、瓤、籽，洗净，切成小块。

2

- ③ 锅中加约 600 毫升水（注意南瓜本身就含有水分，不要加太多水，粥太稀会失去口感），倒入南瓜块。
- ④ 盖上锅盖，留出缝隙，大火煮。



- ⑤ 大火烧开几分钟，转小火，待南瓜软烂，用勺子把南瓜压成泥状。
- ⑥ 将南瓜泥搅匀，小火续煮。

3

4

- ⑦ 把泡好的百合倒进去，略煮一会儿。
- ⑧ 临出锅时撒上枸杞子（起到点缀功能，兼具保健作用；另外南瓜本身含糖量高，不需要再放冰糖）。



健脾养胃、消滞减肥、益气安神；汁软香甜、清香诱人、滑而不腻、吃一口，唇齿留香，回味无穷。



煮八宝粥的食材多种多样，一般根据自己的需要或喜好来选择配料。

十全
滋补

八宝粥

3 人量 · 2 小时 · 口感香甜

原料

◇ 大米·····50 克	◇ 薏苡仁·····10 克	◇
◇ 糯米·····50 克	◇ 花生·····10 克	◇
◇ 燕麦·····10 克	◇ 核桃仁·····10 克	◇
◇ 红豆·····10 克	◇ 莲子·····10 克	◇
◇ 黑豆·····10 克	◇ 冰糖·····适量	◇
◇ 绿豆·····10 克	◇ 清水·····1000 毫升	◇



八宝粥是中国传统节日腊八节的节日食品，好吃又营养。据说它包含着温暖、圆满、和谐、吉祥、健康、合作、淡泊、感恩、欢喜、结缘等意义，其实在熬制八宝粥的过程中能让我们体会如何做人做事哦。



- ① 分类浸泡各类食材，红枣、核桃、桂圆除外。
- ② 锅中放水约 1000 毫升，大火烧沸后下难煮烂的豆类。
- ③ 中小火煮约 30 分钟后，开盖，搅匀，防止粘锅。

1

2

- ④ 把大米、紫米、燕麦等放进去，敞着锅大火煮开一阵子，盖上盖子转小火焖煮约 1 小时。
- ⑤ 汤汁略黏稠，把花生、红枣、核桃加进去同煮，不时搅拌。
- ⑥ 再放入莲子，盖上盖，调到最小火继续焖煮。



3



- ⑦ 盖盖，小火焖煮，不容易外溢。
- ⑧ 煮至各类食材软烂，汤汁黏稠，开盖加入冰糖，搅匀。
- ⑨ 再续煮片刻，待冰糖融化，即可出锅，香甜软糯，滋补养人。

香糯糯的紫米配上沙沙的红豆既是一道极具养生功效的甜品也是天然美味的甜点，冷热皆可食哦！



纯正的紫米选购时用指甲刮去外皮，里面的胚乳是白色的。染色米则由于颜色的渗透，里面也大多附着了颜色。

暖身
补血

紫米红豆粥

2 人量 · 30 分钟 · 口感甜糯

原料

◇ 紫米 ····· 50 克
◇ 红豆 ····· 30 克
◇ 糯米 ····· 20 克

◇ 冰糖 ····· 适量
◇ 清水 ····· 1000 毫升

