

幸福小“食”光

唤醒清晨慵懒的身体 开启元气满满的一天

天天早餐不将就

中西式早餐一本就够



稀粥、面点、炒饭，让人喜爱的**经典中式早餐**！

吐司、三明治、意面，具有**高人气西式早餐**！

更有营养早餐套餐，为你开启美味的早餐时光！

全书附赠**49**个二维码 手机扫一扫“码”上同步看视频

甘智荣 车金佳 主编



扫一扫二维码
看视频同步学
元气早餐

中国纺织出版社

幸福小“食”光

天天早餐不将就

中西式早餐一本就够



甘智荣 车金佳 主编



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天天早餐不将就: 中西式早餐一本就够 / 甘智荣,
车金佳主编. —北京: 中国纺织出版社, 2017. 3

(幸福小“食”光)

ISBN 978-7-5180-3163-4

I. ①天… II. ①甘… ②车… III. ①食谱-中国
IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第325082号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 彭振雪 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 103千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Contents

目录

Chapter 1

元气早餐的 搭配秘诀

- 008/ 元气早餐的饮食原则
- 009/ 元气早餐就该这么搭
- 012/ 元气早餐常见食物
- 015/ 四季早餐注意事项

Chapter 2

早餐必备主食

经典中式主食

- 021/ 水晶包
- 023/ 韭菜猪肉煎饺
- 024/ 胡萝卜大麦粉蛋饼
- 025/ 香煎奶香馒头片
- 026/ 糯米稀粥
- 027/ 胡萝卜南瓜粥
- 028/ 南瓜浓露
- 029/ 玉米片红薯粥
- 031/ 四喜蒸饺

- 032/ 八珍水饺
- 033/ 粉皮拌荷包蛋
- 034/ 生菜鸡蛋面
- 035/ 芝麻酱乌冬面
- 037/ 香菇炒饭
- 039/ 金沙咸蛋饭

西式早餐主食

- 040/ 早餐包
- 041/ 爱心吐司太阳蛋
- 043/ 金枪鱼三明治
- 044/ 小黄瓜奶酪三明治
- 045/ 吐司水果三明治
- 046/ 什锦菇白酱意面
- 047/ 青酱鱿鱼秋葵意面
- 049/ 酥煎鳕鱼青酱意面
- 051/ 火腿鲜菇比萨
- 052/ 自制坚果燕麦片

早餐杯

- 053/ 能量元气早餐杯
- 054/ 紫气东来早餐杯
- 055/ 女性专属早餐杯
- 056/ 蓝莓香蕉燕麦杯

五色糊糊

- 057/ 白色润肺糊糊



- 058/ 黑色补肾糊糊
- 059/ 橙色养胃糊糊
- 060/ 绿色排毒糊糊
- 061/ 紫红色抗氧化糊糊

Chapter 3

配菜营养需全面

简单配菜

- 064/ 凉拌西兰花
- 065/ 凉拌豌豆苗
- 067/ 香菇扒生菜
- 068/ 银鱼炒蛋
- 069/ 香干烩时蔬丁
- 071/ 核桃嫩炒莲藕

沙拉

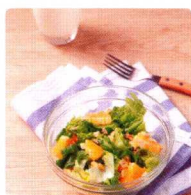
- 072/ 燕麦沙拉
- 073/ 圣女果酸奶沙拉
- 075/ 玉米青豆沙拉
- 076/ 鲜虾紫甘蓝沙拉
- 077/ 葡萄苹果沙拉
- 079/ 甜橙核桃仁沙拉

Chapter 4

早餐饮品不可少

- 082/ 白萝卜豆浆
- 083/ 杏仁豆浆
- 084/ 牛奶豆浆
- 085/ 爽口西瓜西红柿汁
- 086/ 西蓝花菠萝汁
- 087/ 清凉西瓜汁
- 088/ 猕猴桃西蓝花苹果汁
- 089/ 芦笋青苹果汁
- 090/ 冰糖雪梨汁
- 091/ 火龙果汁
- 092/ 蓝莓奶昔
- 093/ 西红柿苹果汁





Chapter 5

营养套餐添活力

10分钟快手早餐

- 097/ 草莓果酱三明治套餐
- 099/ 全麦吐司三明治套餐
- 101/ 高纤红薯三明治套餐
- 103/ 香蕉肉桂吐司配蛋奶
- 105/ 全麦面包配蔬果套餐
- 107/ 酸奶红薯泥佐奇妙蛋
- 109/ 蔬果蛋饼套餐
- 111/ 鸡蛋全麦吐司套餐
- 113/ 粉红炒饭配牛奶

丰盛的假日早午餐

- 115/ 烤吐司香肠套餐
- 117/ 吐司太阳蛋套餐
- 119/ 吐司杯配蔬果汁
- 121/ 韩式泡菜手卷套餐
- 123/ 松饼草莓套餐
- 125/ 糯米小南瓜配蔬菜篮
- 127/ 南瓜小饼配蔬果
- 129/ 西葫芦蛋饼配豆浆
- 131/ 玉米饼配芦笋培根卷
- 133/ 红枣磅蛋糕套餐
- 135/ 亚麻籽粉卷饼套餐

- 137/ 紫薯香蕉卷套餐
- 139/ 粗粮月饼套餐
- 141/ 太阳花饺子套餐
- 143/ 五红紫米粥套餐
- 145/ 紫薯芒果燕麦能量圆球套餐

快乐主题早餐

- 147/ 生日主题早餐
- 149/ 元旦主题早餐
- 151/ 情人节主题早餐
- 153/ 万圣节主题早餐
- 155/ 圣诞节主题早餐
- 157/ 钢琴主题早餐
- 159/ 缤纷彩虹主题早餐
- 160/ 猫头鹰主题早餐



幸福小“食”光


天天早餐不将就

中西式早餐一本就够



甘智荣 车金佳 主编



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天天早餐不将就: 中西式早餐一本就够 / 甘智荣,
车金佳主编. —北京: 中国纺织出版社, 2017. 3

(幸福小“食”光)

ISBN 978-7-5180-3163-4

I. ①天… II. ①甘… ②车… III. ①食谱-中国
IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第325082号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 彭振雪 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 103千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Contents

目录

Chapter 1

元气早餐的 搭配秘诀

- 008/ 元气早餐的饮食原则
- 009/ 元气早餐就该这么搭
- 012/ 元气早餐常见食物
- 015/ 四季早餐注意事项

Chapter 2

早餐必备主食

经典中式主食

- 021/ 水晶包
- 023/ 韭菜猪肉煎饺
- 024/ 胡萝卜大麦粉蛋饼
- 025/ 香煎奶香馒头片
- 026/ 糯米稀粥
- 027/ 胡萝卜南瓜粥
- 028/ 南瓜浓露
- 029/ 玉米片红薯粥
- 031/ 四喜蒸饺

- 032/ 八珍水饺
- 033/ 粉皮拌荷包蛋
- 034/ 生菜鸡蛋面
- 035/ 芝麻酱乌冬面
- 037/ 香菇炒饭
- 039/ 金沙咸蛋饭

西式早餐主食

- 040/ 早餐包
- 041/ 爱心吐司太阳蛋
- 043/ 金枪鱼三明治
- 044/ 小黄瓜奶酪三明治
- 045/ 吐司水果三明治
- 046/ 什锦菇白酱意面
- 047/ 青酱鱿鱼秋葵意面
- 049/ 酥煎鳕鱼青酱意面
- 051/ 火腿鲜菇比萨
- 052/ 自制坚果燕麦片

早餐杯

- 053/ 能量元气早餐杯
- 054/ 紫气东来早餐杯
- 055/ 女性专属早餐杯
- 056/ 蓝莓香蕉燕麦杯

五色糊糊

- 057/ 白色润肺糊糊



- 058/ 黑色补肾糊糊
- 059/ 橙色养胃糊糊
- 060/ 绿色排毒糊糊
- 061/ 紫红色抗氧化糊糊

Chapter 3

配菜营养需全面

简单配菜

- 064/ 凉拌西兰花
- 065/ 凉拌豌豆苗
- 067/ 香菇扒生菜
- 068/ 银鱼炒蛋
- 069/ 香干烩时蔬丁
- 071/ 核桃嫩炒莲藕

沙拉

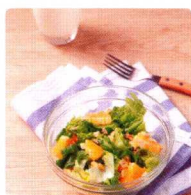
- 072/ 燕麦沙拉
- 073/ 圣女果酸奶沙拉
- 075/ 玉米青豆沙拉
- 076/ 鲜虾紫甘蓝沙拉
- 077/ 葡萄苹果沙拉
- 079/ 甜橙核桃仁沙拉

Chapter 4

早餐饮品不可少

- 082/ 白萝卜豆浆
- 083/ 杏仁豆浆
- 084/ 牛奶豆浆
- 085/ 爽口西瓜西红柿汁
- 086/ 西蓝花菠萝汁
- 087/ 清凉西瓜汁
- 088/ 猕猴桃西蓝花苹果汁
- 089/ 芦笋青苹果汁
- 090/ 冰糖雪梨汁
- 091/ 火龙果汁
- 092/ 蓝莓奶昔
- 093/ 西红柿苹果汁





Chapter 5

营养套餐添活力

10分钟快手早餐

- 097/ 草莓果酱三明治套餐
- 099/ 全麦吐司三明治套餐
- 101/ 高纤红薯三明治套餐
- 103/ 香蕉肉桂吐司配蛋奶
- 105/ 全麦面包配蔬果套餐
- 107/ 酸奶红薯泥佐奇妙蛋
- 109/ 蔬果蛋饼套餐
- 111/ 鸡蛋全麦吐司套餐
- 113/ 粉红炒饭配牛奶

丰盛的假日早午餐

- 115/ 烤吐司香肠套餐
- 117/ 吐司太阳蛋套餐
- 119/ 吐司杯配蔬果汁
- 121/ 韩式泡菜手卷套餐
- 123/ 松饼草莓套餐
- 125/ 糯米小南瓜配蔬菜篮
- 127/ 南瓜小饼配蔬果
- 129/ 西葫芦蛋饼配豆浆
- 131/ 玉米饼配芦笋培根卷
- 133/ 红枣磅蛋糕套餐
- 135/ 亚麻籽粉卷饼套餐

- 137/ 紫薯香蕉卷套餐
- 139/ 粗粮月饼套餐
- 141/ 太阳花饺子套餐
- 143/ 五红紫米粥套餐
- 145/ 紫薯芒果燕麦能量圆球套餐

快乐主题早餐

- 147/ 生日主题早餐
- 149/ 元旦主题早餐
- 151/ 情人节主题早餐
- 153/ 万圣节主题早餐
- 155/ 圣诞节主题早餐
- 157/ 钢琴主题早餐
- 159/ 缤纷彩虹主题早餐
- 160/ 猫头鹰主题早餐





Chapter 1

元气早餐的搭配秘诀

晨起早餐是人一天生活能量的来源，早餐吃得好，整天精神好。那么，能给人带来一天活力的元气早餐是怎样的呢？就让小编告诉你搭配秘诀吧！



元气早餐的饮食原则

一日之计在于晨，一顿营养丰富美味的早餐，不仅能为你带来一天的能量，还能带来一天的好心情。但是怎样才能吃好早餐呢？有哪些需要注意的原则？

1. 最佳就餐时间

早餐的最佳时间是7时~8时。经过一夜的睡眠，人体绝大部分器官都得到了充分休息，但消化器官因为要消化吸收晚餐存留在胃肠道中的食物，一般需到凌晨才进入休息状态。所以早餐不宜吃得过早，否则会干扰胃肠的休息，使消化系统长期处于疲劳运转的状态。7时左右起床后20~30分钟吃早餐最合适。这时胃肠道已经苏醒，消化系统开始运转，进食早餐能高效地消化、吸收食物的营养，补充身体所需的能量。

2. 进食前先喝水

经过一夜的睡眠，人体在呼吸、消化方面均消耗了大量的水分和营养，起床后处于生理性缺水状态，如果只进食常规早餐，远远不能改善生理性缺水。因此，进食早餐前先喝500~800毫升的温开水，不仅可以补充一夜流失的水分，还可以有效清理胃肠道。

3. 早餐宜软不宜硬

在清晨，人体的脾脏困顿呆滞，所以早上一般都没有什么食欲，老年人更是如此。故早餐宜吃容易消化的温热、柔软食物，如牛奶、豆浆、面条、馄饨等，中国人喜好喝粥，可以在粥里加一点儿莲子、红枣、山药、桂圆、薏米等保健食品，能达到很好的养生效果。早餐不宜进食油炸、煎炸、干硬以及较刺激的食物，否则容易导致消化不良。

4. 早餐宜少不宜多

早餐摄入的能量占全天总能量的25%~30%，一般吃到七分饱即可。饮食过量会增加胃肠的消化负担，使消化系统功能下降，引起胃肠道疾病。另外，食物残渣储存于大肠中，被大肠中的细菌分解，其中蛋白质的分解物会经肠壁进入人体血液，使人容易患上血管疾病。

元气早餐就该这么搭

由于早餐对人体饮食健康具有重要性，所以我们更要注重早餐的营养搭配，而不是随便吃点东西填饱肚子就好，要谨记以下的营养搭配原则哦！

1. 粗细搭配

现在大部分青少年早餐习惯食用精制面食，如面包、蛋糕、点心等，长期食用这些食物易引发糖尿病，且粮食在经过加工后，往往会损失一些营养素，尤其是膳食纤维、维生素和无机盐等人体所需要或易缺乏的。因此，在早餐食物的选择方面，应注意粗细粮搭配，食用精制面食时应搭配一些血糖生成指数低的食物，如燕麦、荞麦等。

2. 荤素搭配

大多数中国人的早餐都吃得清淡，馒头稀粥配咸菜是典型的中式早餐。其实早餐不宜吃得太素，营养专家指出，经过一夜的睡眠，相距前一天的晚餐，人体已经超过10小时没有进食，此时胆囊内充盈了急需排出的高浓度胆汁。而胆囊排出胆汁的条件是当小肠内有高脂肪或高蛋白的食物时，小肠向胆囊发出指令，胆囊收到指令后进行收缩，挤出胆汁进入肠道。如果早餐只选择谷物、蔬菜、水果，而缺少脂肪和蛋白质，那么胆囊就会因无法排出胆汁而容易析出结石，引发胆囊炎。故早餐应该荤素搭配，这样才有利于身体健康。鸡蛋营养丰富，同时脂肪含量约10%，是最佳选择；也可以切几片肉佐餐，或在小菜中拌匀植物油等皆可。

3. 酸碱搭配

很多人上午常常感到精神疲乏，难以集中注意力，多认为是睡眠不足引起的。其实，这也可能是人体发出的另一种信号——体内酸性物质积聚过多。从食物的营养结构来看，午餐和晚餐一般以碱性食物为主，如蔬菜、豆类等；而早餐多以馒头、面包等为主，这些食物富含碳水化合物、蛋白质和脂肪，是酸性食物。人体血液的正常pH值为7.4，呈微碱性，这是机体各种生理活动所需要的最佳条件。若酸性食物饮食过量会导致血液偏酸性，引起体内酸碱平衡失调，出现缺钙症。因此，早餐应吃点含碱性物质的蔬菜和水果，以保持体内的酸碱平衡。

4. 多颜色搭配

我们可以通过颜色来读懂食物的内在健康信息，其能反映出食物的营养和天然活性成分，从而根据自身需要选择食物搭配，而且，具有纯天然色彩的食物可以提高人的食欲。故早餐的饮食应注意多颜色搭配，以补充身体所需，提高食欲。

TOP
1

红色食物

红色食物有西红柿、红辣椒、西瓜、山楂、草莓、红枣等。这类食物富含番茄红素，可防护大分子如蛋白质、DNA的氧化损伤，还可为人体提供丰富的胡萝卜素、维生素C、铁等营养成分，有助于增强心脑血管活力，提高免疫力，促进健康。

TOP
3

绿色食物

绿色蔬菜中富含叶酸。叶酸是心脏的保护神，能有效清除血液中过多的同型半胱氨酸，从而起到保护心脏的作用。绿色蔬菜还含有丰富的维生素C，有助于增强身体抵抗力和预防疾病。

TOP
5

黄色食物

黄色果蔬主要有胡萝卜、红薯、老玉米、南瓜、黄豆等。这些食物富含维生素A、维生素D及胡萝卜素，可减少感染、肿瘤发病。维生素A能保护胃肠黏膜，防止胃炎、胃溃疡等疾病发生；维生素D则有促进钙、磷两种矿物质元素吸收的作用。

TOP
2

白色食物

白色果蔬有冬瓜、甜瓜、菜花等，白色果蔬富含膳食纤维和类黄酮，适量食用可降低中风风险。白色肉食有鱼肉、鸡肉、鸭肉等，这些食物中含有脂肪酸，可降低胰腺癌发生的风险并刺激机体解毒机制中酶的作用，有益于延长寿命。

TOP
4

紫色食物

紫色食物有紫茄子、紫葡萄、蓝莓等。它们有调节神经和促进肾上腺素分泌的功效。有研究表明，紫茄子比其他蔬菜含更多维生素P，它能增强身体细胞之间的黏附力，降低脑血管发生栓塞的概率。

TOP
6

黑色食物

黑色食物有黑加仑、海带、黑木耳、黑豆、黑芝麻、黑米等。这类食物富含花青素、白藜芦醇、鞣花酸、萜类化合物等，具有清除自由基、抗氧化、降血糖、抗肿瘤等作用，有助于降低动脉粥样硬化、冠心病、脑中风等疾病的发生率。

5. 干稀搭配

经过一夜的睡眠，早晨起床时人体正处于需要水分的阶段，早餐既要满足整个上午的营养需要，又要补充人体所需的水分。故早餐应有干有稀，不仅易于消化，还能补充水分。如果早餐的主食是干的，搭配一些诸如牛奶、豆浆之类的稀食，可促进消化，为身体补充水分，还可以协助排出体内废物，降低血液的黏稠度。

6. 营养搭配

早餐是一日三餐中最重要的一餐，营养丰富的早餐不仅能为人体供给充足的能量，而且有益于身体健康。营养学家建议，早餐应摄取约占全天总热能的30%，而在早餐能量来源的比例中，蛋白质、脂肪、碳水化合物的比例应该在3:7:15，谷类食物所占的比例是最大的。

1

脂肪

脂肪分动物脂肪和植物脂肪。动物脂肪主要来自畜禽肉、鱼类、蛋类和乳类；植物脂肪主要来自豆类和坚果类，如黄豆、芝麻、核桃、花生等。植物脂肪优于动物脂肪，因后者含有饱和脂肪酸和较多的胆固醇，不利于血管的健康。

2

蛋白质

蛋白质有动物蛋白质和植物蛋白质之分。动物蛋白质主要来自畜禽肉、鱼类、蛋类和乳类；植物蛋白质则分布在豆类、谷类和蔬菜水果中。从蛋白质的质量来看，动物蛋白质优于植物蛋白质；畜类属红肉，禽类和鱼类等属白肉，白肉优于红肉；植物蛋白质中，以黄豆类蛋白质为优。

3

维生素和矿物质

维生素主要来自新鲜的蔬菜和水果。海产品，如紫菜、海带、海鱼、虾等含较多的钙、磷、碘；贝类、动物内脏、干果等则含锌较多；动物的肝肾、蛋黄等则含铁较多。

4

碳水化合物

碳水化合物是血液中葡萄糖的主要来源，是大脑所需能源最直接、最快捷的供应者，是营养早餐搭配中最重要的部分的。碳水化合物含量丰富的早餐食物主要有谷类，如馒头、包子、馄饨、米粥、面条、面包等。