

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房



营养健康，方便快捷
中西合璧，好吃解馋

起床 10 分钟内就可以吃饭的
秘诀都在这本书里

沙拉、软饮、轻食、简餐，
给你一切你想要的懒人早餐

懒人快手 营养早餐

萨巴蒂娜 主编

17 年

畅销美食图书经验的积累

1000 张

精美图片让美食呈现眼前



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

懒人快手 营养早餐

萨巴蒂娜 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

萨巴厨房. 懒人快手营养早餐 / 萨巴蒂娜主编. —

北京: 中国轻工业出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5184-1915-9

I . ①萨… II . ①萨… III . ①食谱 IV . ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 059372 号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强 整体设计: 锋尚设计
策划编辑: 龙志丹 责任校对: 李 靖 责任监印: 张京华

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: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018年5月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 12

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1915-9 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

170636S1X101ZBW

目录 CONTENTS

目录中显示页码为橙色的菜品，均为需要提前一晚做准备工作的菜品，从而节省第二天早晨烹饪的时间。

目录中显示页码为绿色的菜品，均为使用了方便调料（方便食材），或使用了省时省力的烹饪工具，从而化繁为简，大幅缩短早晨烹饪的时间。

快手早餐必备厨房神器 电器篇
快手早餐必备厨房神器 工具篇

010

012

快手早餐必备厨房神器 收纳篇

013

快手早餐冰箱冷藏冷冻详解

014

chapter 01 粥和汤



鸡蛋粥

017



鸡丝粥

018



小米红糖粥

020



红薯甜粥

022



南瓜牛奶燕麦粥

023



南瓜粥

024



菠菜菌菇粥

026



虾仁豆腐汤

028



苦瓜蛋汤

030



冬瓜丸子汤

032



土豆浓汤

034



韩式大酱汤

036



日式味噌汤

038

计量单位对照表

1 茶匙固体材料 = 5 克

1 汤匙固体材料 = 15 克

1 茶匙液体材料 = 5 毫升

1 汤匙液体材料 = 15 毫升

chapter
02
花样
米饭



神速蛋炒饭

041



酱油炒饭

042



三文鱼菠萝炒饭

044



腊肠焖饭

046



番茄饭

048



日式肥牛饭

050



鸡蛋咖喱饭

051



咖喱鸡肉饭

052



照烧鸡腿饭

054



黄金奶酪焗饭

056



香菇腊肠煲仔饭

058



米饭煎饼

059



奶酪饭团

060



西蓝花饭团

062



韩式紫菜包饭

064



鸡蛋乌冬面

067



鸡丝凉面

068



鲜虾青菜面

070



牛油果虾仁意面

072



黑椒牛肉意面

074



挂面煎饼

076



胡萝卜鸡蛋素馅饼

078



鸡蛋卷饼

080



鸡蛋素炒饼

081



葱油饼

082



泰式香蕉飞饼

084



蛋肉龙

086



香肠卷

088



红糖锅盔

090



水煎包

092



鲜虾锅贴

094



抱蛋饺子

096



蛋丝小馄饨

098



孜然炒馒头丁

100

chapter
04
三明治
与沙拉



鸡蛋酱三明治

103



菠菜鸡蛋三明治

104



培根牛油果三明治

106



全麦金枪鱼三明治

108



炸鸡三明治

109



黄瓜鸡蛋三明治

110



牛肉汉堡

112



鸡蛋奶酪吐司

114



香滑吐司布丁

116



吐司培根比萨

118



卷饼比萨

120



水波蛋沙拉

122



芦笋蛋沙拉

124



鸡蛋杯沙拉

125



金枪鱼沙拉

126



健身鸡胸肉沙拉

127



土豆泥沙拉

128



榴莲酥
131



香葱厚蛋烧
132



蓝莓松饼
134



奶酪焗红薯
136



蔬菜鸡蛋杯
138



奥利奥盆栽
140



红薯豆沙糯米饼
142



红枣切糕
144



核桃酥
146



木瓜椰奶冻
148



老北京宫廷奶酪
150



龟苓膏
152



木瓜炖银耳
154



红豆小米豆浆
156



紫薯燕麦豆浆
157



姜撞奶
158



花生牛奶
160



谷物酸奶杯
162



年糕红豆沙
164



芒果思慕雪
165



玉米饼 + 凉拌酸辣木耳

167



丝瓜蛋汤 + 鸡蛋馒头片

168



奶酪吐司片 + 胡萝卜苹果汁

170



蜜烤香蕉 + 牛奶燕麦杯

172



鸡蛋羹 + 葱油拌面

174



香葱鸡蛋饼 + 玉米汁

176



饺子皮春饼 + 凉拌土豆丝

178



奶黄包 + 红枣豆浆

180



海鲜煎饼 + 胡萝卜苹果汁

182



豆腐饼 + 小米粥

184



豆沙春卷 + 圆白菜沙拉

186



鸡蛋糕 + 香蕉牛奶

188

懒人快手 营养早餐

萨巴蒂娜 主编

初步了解全书

1 PART



本书的第一部分为早餐经常要用到的电器、工具，当然，如果要早餐省时，必定会有很多要预先准备的食材，而在书中的第一部分，也介绍到了收纳这些预先准备的食材的工具。

2 PART

本书是按照早餐的餐食种类划分的章节，想喝点热乎的请看粥和汤；想吃点实在的就选择花样米饭、百变面食；如果想追求方便的西式早餐也有三明治与沙拉。对于早餐的搭配，我们还制作了小食与饮品章节作为早餐组合的选择。当然，如果你不想自己费脑筋搭配，我们也有已经搭配好的套餐章节供您参考。

3 PART

本书的每一道早餐都为您提供了省时方案，分别为：

①晚上做，早晨吃



提前一晚做法 1

1 大米淘洗干净，放入锅中，大米与水的比例为1:8，使用电饭煲的预约功能，选择第二天清晨起床的时间，按下预约键。

早餐做法 2

2 将2颗鸡蛋打成蛋液，放入1/4

3 将蛋液倒入熬煮好的粥中，搅拌均匀即可出锅。

提前一晚做一部分准备工作，第二天早上起来简单加工就可以吃到。

②使用方便调料（或方便食材）



辅料

韩式大酱	2汤匙
盐	1/2茶匙
酱油	2汤匙
食用油	适量
大蒜	3瓣

③ 使用方便调料

6 放入韩式大酱、酱油和盐，用勺子搅拌至酱料完全溶解。

可以借助市场上的方便食材（如饼、面条、饺子等）、方便调料（各类方便汤底、酱料等），化繁为简。

③使用烹饪工具



④ 使用微波炉

1 南瓜去皮、去子，切成小块。

2 南瓜块放入碗中，盖上一层保鲜膜，入微波炉中火转5分钟。

3 取出南瓜，用料理机把南瓜打成南瓜泥状。

现代的烹饪工具也是让早餐省时省力的神器，可以大幅度缩短早餐烹饪时间。

卷首语

昨夜的事，今晨的饭

不管昨夜有多少事，太阳升起来的时候，都会烟消云散，都是新的一天。

我知道，你有话对我说：

“胃口还不开，所以要做易消化的早餐，最好有流食。”好，我给你。

“想要桌面整洁，不需要复杂的工艺，能不能就简单搞搞，早饭就能开吃？”好，我给你。

“我很懒，但是你能不能勤快一点儿，给我整理一些很省事的懒人食谱？”好，我给你。

“早餐嘛，就要营养丰富均衡、食材搭配合理，要保证一家老小的健康。”好，我给你。

“要中西合璧，有当下流行的饮食，去公司和人聊天的时候有话题。”好，我给你。

“早饭我想吃热的。”好，我给你。

“但是我也想吃沙拉。”好，我给你。

“果蔬汁有吗？”当然。

“热腾腾的饭呢？”当然也有。

嘿，真的是百科全书一样的早饭书呢。是啊，这毕竟出自汇聚了十多年美食经验的“萨巴厨房”啊！

2018年初 萨巴蒂娜 于微寒的北京

高欣茹

萨巴蒂娜
个人公众订阅号



萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”主编。



敬请关注萨巴新浪微博 www.weibo.com/sabadina

目录 CONTENTS

目录中显示页码为橙色的菜品，均为需要提前一晚做准备工作的菜品，从而节省第二天早晨烹饪的时间。

目录中显示页码为绿色的菜品，均为使用了方便调料（方便食材），或使用了省时省力的烹饪工具，从而化繁为简，大幅缩短早晨烹饪的时间。

快手早餐必备厨房神器 电器篇

010

快手早餐必备厨房神器 工具篇

012

快手早餐必备厨房神器 收纳篇

013

快手早餐冰箱冷藏冷冻详解

014

chapter 01 粥和汤



鸡蛋粥

017



鸡丝粥

018



小米红糖粥

020



红薯甜粥

022



南瓜牛奶燕麦粥

023



南瓜粥

024



菠菜菌菇粥

026



虾仁豆腐汤

028



苦瓜蛋汤

030



冬瓜丸子汤

032



土豆浓汤

034



韩式大酱汤

036



日式味噌汤

038

计量单位对照表

1 茶匙固体材料 = 5 克

1 汤匙固体材料 = 15 克

1 茶匙液体材料 = 5 毫升

1 汤匙液体材料 = 15 毫升

chapter

02

花样
米饭



神速蛋炒饭

041



酱油炒饭

042



三文鱼菠萝炒饭

044



腊肠焖饭

046



番茄饭

048



日式肥牛饭

050



鸡蛋咖喱饭

051



咖喱鸡肉饭

052



照烧鸡腿饭

054



黄金奶酪焗饭

056



香菇腊肠煲仔饭

058



米饭煎饼

059



奶酪饭团

060



西蓝花饭团

062



韩式紫菜包饭

064



鸡蛋乌冬面

067



鸡丝凉面

068



鲜虾青菜面

070



牛油果虾仁意面

072



黑椒牛肉意面

074



挂面煎饼

076



胡萝卜鸡蛋素馅饼

078



鸡蛋卷饼

080



鸡蛋素炒饼

081



葱油饼

082



泰式香蕉飞饼

084



蛋肉龙

086



香肠卷

088



红糖锅盔

090



水煎包

092



鲜虾锅贴

094



抱蛋饺子

096



蛋丝小馄饨

098



孜然炒馒头丁

100

chapter
04
三明治
与沙拉



鸡蛋酱三明治

103



菠菜鸡蛋三明治

104



培根牛油果三明治

106



全麦金枪鱼三明治

108



炸鸡三明治

109



黄瓜鸡蛋三明治

110



牛肉汉堡

112



鸡蛋奶酪吐司

114



香滑吐司布丁

116



吐司培根比萨

118



卷饼比萨

120



水波蛋沙拉

122



芦笋蛋沙拉

124



鸡蛋杯沙拉

125



金枪鱼沙拉

126



健身鸡胸肉沙拉

127



土豆泥沙拉

128



榴莲酥
131



香葱厚蛋烧
132



蓝莓松饼
134



奶酪焗红薯
136



蔬菜鸡蛋杯
138



奥利奥盆栽
140



红薯豆沙糯米饼
142



红枣切糕
144



核桃酥
146



木瓜椰奶冻
148



老北京宫廷奶酪
150



龟苓膏
152



木瓜炖银耳
154



红豆小米豆浆
156



紫薯燕麦豆浆
157



姜撞奶
158



花生牛奶
160



谷物酸奶杯
162



年糕红豆沙
164



芒果思慕雪
165