

爱心家肴 *Aixin Jiaoyao* 好吃易做家常菜

好吃易做的 营养早餐

分分钟就能搞定的美味早餐
每一道都充满浓浓爱意
让幸福的一天
从能量满满的早餐开始

主编○张云甫

编写○Candey 蜜糖



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

爱心家肴 好吃易做家常菜
Aixinjiayao

好吃易做的 营养早餐

主编 ○ 张云甫 编写 ○ Candey 蜜糖

图书在版编目(CIP)数据

好吃易做的营养早餐 / 张云甫主编; Candey, 蜜糖编写.

-- 青岛: 青岛出版社, 2018.1 (爱心家肴系列)

ISBN 978-7-5552-6465-1

I. ①好… II. ①张… ②C… ③蜜… III. ①食谱—中国 IV.

①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第312445号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 好吃易做的营养早餐 |
| 主 编 | 张云甫 |
| 编 写 | Candey 蜜 糖 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (传真)
0532-68068026 |
| 选题策划 | 刘海波 周鸿媛 |
| 责任编辑 | 贾华杰 徐 巍 |
| 封面设计 | 丁文娟 叶德勇 |
| 制 版 | 青岛帝骄文化传播有限公司 |
| 印 刷 | 青岛新华印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开 (787毫米×1092毫米) |
| 印 张 | 10 |
| 字 数 | 200千 |
| 图 数 | 556幅 |
| 印 数 | 1-8000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-6465-1 |
| 定 价 | 29.80元 |

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017

0532-68068638

建议陈列类别: 生活类 美食类

前言

PREFACE

用爱做好菜 用心烹佳肴

不忘初心，继续前行。

将时间拨回到2002年，青岛出版社“爱心家肴”品牌悄然面世。

在编辑团队的精心打造下，一套采用铜版纸、四色彩印、内容丰富实用的美食书被推向了市场。宛如一枚石子投入了平静的湖面，从一开始激起层层涟漪，到“蝴蝶效应”般兴起惊天骇浪，青岛出版社在美食出版领域的“江湖地位”迅速确立。随着现象级畅销书《新编家常菜谱》在全国摧枯拉朽般热销，青版图书引领美食出版全面进入彩色印刷时代。

市场的积极反馈让我们备受鼓舞，让我们也更加坚定了贴近读者、做读者最想要的美食图书的信念。为读者奉献兼具实用性、欣赏性的图书，成为我们不懈的追求。

时间来到2017年，“爱心家肴”品牌迎来了第十五个年头，“爱心家肴”的内涵和外延也在时光的砥砺中，愈加成熟，愈加壮大。

一方面，“爱心家肴”系列保持着一如既往的高品质；另一方面，在内容、版式上也越来越“接地气”。在内容上，更加注重健康实用；在版式上，努力做到时尚大方；在图片上，要求精益求精；在表述上，更倾向于分步详解、化繁为简，让读者快速上手、步步进阶，缩短您与幸福的距离。

2017年，凝结着我们更多期盼与梦想的“爱心家肴”新鲜出炉了，希望能给您的生活带来温暖和幸福。

2017版的“爱心家肴”系列，共20个品种，分为“好吃易做家常菜”“美味新生活”“越吃越有味”三个小单元。按菜式、食材等不同维度进行归类，收录的菜品款款色香味俱全，让人有马上动手试一试的冲动。各种烹饪技法一应俱全，能满足全家人对各种口味的需求。

书中绝大部分菜品都配有3~12张步骤图演示，便于您一步一步动手实践。另外，部分菜品配有精致的二维码视频，真正做到好吃不难做。通过这些图文并茂的佳肴，我们想传递一种理念，那就是自己做的美味吃起来更放心，在家里吃到的菜肴让人感觉更温馨。

爱心家肴，用爱做好菜，用心烹佳肴。

由于时间仓促，书中难免存在错讹之处，还请广大读者批评指正。

美食生活工作室

2017年12月于青岛

第一章 精心做准备 早餐大能量



- | | |
|--------------|----|
| 1. 厨房法宝 | 6 |
| 2. 四季营养早“餐”考 | 8 |
| 3. 食材采办及应用 | 10 |

第二章

套餐轻松做 四季好营养



春季

- | | |
|------------|----|
| 韩式南瓜粥套餐 | 12 |
| 苔菜素包套餐 | 14 |
| 玉米片片猪扒套餐 | 16 |
| 五色炒米线套餐 | 18 |
| 香脆鸡腿堡套餐 | 20 |
| 吐司肉末比萨套餐 | 22 |
| 鸡肉麻酱拌面套餐 | 24 |
| 胡萝卜木耳小笼包套餐 | 26 |
| 什锦烩火烧套餐 | 28 |
| 西葫芦肉汤面套餐 | 30 |
| 照烧肉三明治套餐 | 32 |

夏季

- | | |
|----------|----|
| 芹菜叶摊饼套餐 | 34 |
| 红烩鱼片套餐 | 36 |
| 瓜丝虾仁软饼套餐 | 38 |
| 彩丁鸡米套餐 | 40 |
| 鸡蛋薄饼套餐 | 42 |
| 香草薄饼套餐 | 44 |

- | | |
|----------|----|
| 桂花圆子甜汤套餐 | 46 |
| 香草焗蘑菇套餐 | 48 |
| 糯米饭团套餐 | 50 |
| 玉米发糕套餐 | 52 |
| 煎饼果子套餐 | 54 |
| 餐包牙签肉套餐 | 56 |

秋季

- | | |
|--------------|----|
| 莲藕糯米粥套餐 | 58 |
| 胡萝卜碎肉粥套餐 | 60 |
| 松饼菜粥套餐 | 62 |
| 米浆发糕套餐 | 64 |
| 大白土豆鸡肉咖喱盖饭套餐 | 66 |
| 煎蛋三明治套餐 | 68 |
| 虾仁泡饭茄墩套餐 | 70 |
| 照烧鸡腿饭套餐 | 72 |
| 紫菜手卷套餐 | 74 |
| 彩椒培根比萨套餐 | 76 |
| 鲜香菌菇豆腐脑套餐 | 78 |
| 紫甘蓝沙拉浓汤套餐 | 80 |

冬季

- | | |
|---------------|----|
| 绿豆粥小窝头套餐 | 82 |
| 火腿蔬菜意面沙拉套餐 | 84 |
| 蛋煎馄饨套餐 | 86 |
| 牛奶滑蛋鱼子开口三明治套餐 | 88 |

- | | |
|-------------|-----|
| 花生芝麻脆锅饼套餐 | 90 |
| 多彩盖饭套餐 | 92 |
| 黑芝麻馒头套餐 | 94 |
| 菠菜肉排奶酪蛋包套餐 | 96 |
| 100分菠菜素合子套餐 | 98 |
| 火腿糍粑煎糕套餐 | 100 |
| 糯米烧卖套餐 | 102 |
| 果仁司康套餐 | 104 |
| 煎蛋培根三明治套餐 | 106 |

第三章

色香味混搭 早餐创意多



配菜

- | | |
|---------|-----|
| 桂花山药小点 | 108 |
| 肉桂烤黄金双蔬 | 109 |
| 炸什锦 | 110 |
| 蛋趣沙拉 | 111 |
| 芝麻海带拌豆渣 | 112 |

培根煎大虾	113
小主厨沙拉	114
百香果橙味沙拉	114
核桃鱼托	115
凉拌橘子鸭	115
橘子蛋奶酥	116
豆沙香蕉	116
拔丝金钱香蕉	117
冰糖炖香蕉	117
广筒香蕉鸡	118
菠萝虾球	118
菠萝莴笋	119
水果山药	119

主食

薄饼金枪鱼蛋卷	120
黑芝麻奶油软饼	121
彩蔬鸡汤猫耳面	122
粉红小猪奶黄包	124
牛奶肠包	126
芹菜虾仁馄饨	128
虾球什锦炒饭	130
鸡腿蘑菇牛奶炖饭	132
蛋饼饭卷	133
蛋包饭	134
葱油旋卷	136

肉卷	137
油条 & 面鱼	138
粥 & 汤	
健脑核桃粥	140
柏子仁粥	140
豆腐鸡血汤	141
花粉橘汁	141
山药荔枝桂圆粥	142
鱼肉松粥	142
酸枣仁粥	143
焦米汤	143
果仁面茶	144

第四章

身体不舒服 早餐更重要



感冒

藕汁生姜露	146
百合啤梨白藕汤	146
山药猪肉粥	147
生姜粳米粥	147

湿疹

苦参鸡蛋	148
金银花蜜汁米酪	148
绿豆薏米海带汤	149
薏米红豆煎	149

哮喘

蒸南瓜	150
蘑菇猪腰	150
柚子炖老鸭	151
红枣木耳肉片汤	151
银耳麦冬羹	152
枇杷叶粥	152

肺炎

川贝蒸雪梨	153
马蹄丝瓜大蒜汤	153
冬瓜萝卜葱白汤	154
瘦肉白菜汤	154

厌食

丁香牛奶	155
蘑菇鸡糜羹	155

萝卜饼	156
猪肚粥	156

腹泻

胡萝卜粥	157
鸡蛋黄油	157
淮山药粥	158
白扁豆瘦肉汤	158

营养性贫血

豆腐鸡血汤	159
番茄肝菜	159
黄豆猪肝汤	160
大枣核桃枸杞酥饼	160

本书经典菜肴的视频二维码



韩式南瓜粥套餐
(图文见 12 页)



鸡蛋薄饼套餐
(图文见 42 页)



桂花圆子甜汤套餐
(图文见 46 页)



糯米饭团套餐
(图文见 50 页)



煎饼果子套餐
(图文见 54 页)



照烧鸡腿饭套餐
(图文见 72 页)



绿豆粥小窝头套餐
(图文见 82 页)



100 分菠菜素合子套餐
(图文见 98 页)



糯米烧卖套餐
(图文见 102 页)



果仁司康套餐
(图文见 104 页)



彩蔬鸡汤猫耳面
(图文见 122 页)



牛奶肠包
(图文见 126 页)

第一章

精心做准备 早餐大能量

早餐是一天之中最重要的一餐。

现代快节奏的生活让每一个早晨都紧张而宝贵，
如何在有限的时间内做出美味又有营养的早餐？

总有厨房法宝能帮我们的大忙。

再结合营养需求，搭配新鲜食材，
还怕没有精致的早餐策划案吗？



1

厨房法宝

➡ 电压力锅

预约定时功能，让早上喝粥变得很简单！晚上备好料，第二天起床就可以喝到热气腾腾的粥了。有预约定时功能的电饭煲，也可以做到同样的事。

➡ 豆浆机

全自动豆浆机只需20分钟就可以打一壶热乎乎的花式豆浆。许多豆浆机还可以一机多用，做出玉米浆、绿豆汁等，甚至是浓汤。

➡ 电饼铛

烙个菜合子，摊个厚蛋饼，快速便捷。



电压力锅



豆浆机



电饼铛

➡ 料理机

早餐做个奶昔，粉碎个五谷杂粮，打个浓汤，料理机堪称利器！购买时建议选择大品牌，电机安全性有保障。

➡ 空气炸锅

如果家人喜欢吃油炸食品，又担心不健康，可以试试空气炸锅。无油炸的做法，有油炸的口感，提供了更健康的饮食方式。

➡ 榨汁机

天气暖和的早晨，饭后来一小杯果汁，满满的都是维生素。



料理机



空气炸锅



榨汁机



❶ 电子秤

可以精确称量所需原料的量。尤其是厨房新手，最好配备电子秤，避免因“大约”“估计”等不确定因素输在制作的起跑线上。不同电子秤有不同的精确度，有精确到1克的，还有精确到0.1克的，后者更适合用来称量酵母、泡打粉、小苏打等小分量的原料。

❷ 量匙

除了电子秤，量匙也是很重要的计量工具。一套量匙包含4个，由小到大分别是1/4茶匙（1.25毫升）、1/2茶匙（2.5毫升）、1茶匙（5毫升）和1汤匙（15毫升）。



电子秤



量匙

常用原料计量换算参考

干性材料			液体材料		
细盐	1茶匙=5克		清水	1汤匙=15毫升=15克	1杯=250毫升
细砂糖	1茶匙=4克	1汤匙=12克	生抽	1汤匙=15毫升=15克	
鸡精	1茶匙=5克		色拉油	1汤匙=15毫升=14克	
玉米淀粉	1汤匙=12克		蜂蜜	1汤匙=21克	
中筋面粉	1茶匙=2.4克	1汤匙=7克			

*称量时以平匙为准（量取后将上表面刮平）。
Tips（小贴士）：本书中“面粉”均指中筋面粉，用到高筋面粉和低筋面粉时会特别标明。

2

四季营养早“餐”考

俗话说：“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。”一顿搭配合理的早餐必须有丰富的品种类型，均衡饮食，营养全面；必须要有碳水化合物，可用以补充足够的能量；必须要富含维生素，那是不可忽视的重要营养物质，而且早餐摄入吸收率最高。我们还应根据四季的营养需求特点，让早餐搭配有所侧重。

春季

富含钙和维生素D的食物

钙对人体非常重要。它维持人体所有细胞的正常生理状态，维持心脏有规律地搏动；增强人体抵抗力；维持肌肉神经的正常兴奋性；缓解失眠症状，减少疲劳，恢复精力……春季是补钙的好时节，特别是对于孩子，春季是他们的生长发育高峰期，钙的补充尤为重要。春季要多吃些牛奶、豆制品、动物骨髓、虾皮、芝麻等富含钙质的食物。

维生素D是脂溶性维生素，被称为“阳光维生素”，它可以帮助钙和磷的吸收，强化骨骼以及牙齿。春季在加强户外活动、接受阳光照射来促进体内维生素D合成之余，还可以多吃些富含维生素D的食物，如动物肝脏、海鱼、瘦肉等。

富含维生素A和胡萝卜素的食物

春季呼吸道疾病高发，可以多补充维生素A和胡萝卜素，减少发病率。维生素A还可以帮助促进骨骼成长，促进发育，维护牙齿、牙龈的健康，对少年儿童来说尤为重要。富含维生素A的食物有动物肝脏、奶类等；富含胡萝卜素的食物有胡萝卜、红薯、红苋菜、菠菜、红色水果、黄色水果等。

优质蛋白质

蛋白质是构建人体的主要成分之一，是人的生命基础。春季孩子的快速发育需要优质蛋白质保驾护航，成人也需要补充优质蛋白质来增强免疫力等，因此早餐应当适当增加鱼、肉、蛋、奶等食物，还可以多吃些大米、小米、小红豆等含植物蛋白较多的五谷类。

夏季

蔬菜水果

夏季新陈代谢加快，身体里的酸性物质沉积较多，而蔬菜是碱性的，多吃蔬菜能帮助我们达到体内的酸碱平衡，消除亚健康状况。夏季可以适当吃些苦味蔬菜，比如苦瓜、苦苣、芦笋等，

并选择清炒、凉拌等简单的烹饪方式，既可以清热泻火，又可以健脾祛湿。

水果不仅可以解腻，还可以补充多种维生素，应尽量选择当季水果。

五谷杂粮

早餐宜软不宜硬，所以杂粮粥是上选，粥里可以加些莲子、红枣、山药、桂圆、薏米等。还

可以将五谷杂粮用豆浆机打成五谷豆浆，既省事又健康。

秋 季

暖胃养肺是关键

秋季早晨凉气较重，早餐最好吃点儿热的，热粥、热汤面、热豆浆等，都是驱寒暖胃的好选择。秋季还应吃些润燥生津、清热解毒的食物，给肺以足量的“水分”。每天早上除了喝一杯蜂蜜水外，还可以遵循“白色入肺”的原则，多吃些白色食物，比如杏仁、莲子、百合、藕、银耳、雪梨、白萝卜、白菜、豆制品等。有些白色食物，如莲子、雪梨、银耳等，还可以加到粥或

者豆浆中，既暖胃又润肺。玉米、绿豆等杂粮也有清热祛燥的功效。

另外，入秋之后还要少吃辛辣、寒凉的食物，尤其是早餐，以免伤肺、伤脾胃、降低免疫力。

酸味蔬果

秋季早餐适当加一些酸味蔬果，比如橘子、柠檬、猕猴桃等，可以增强肝脏功能。

冬 季

高蛋白高脂肪食物加蔬菜

脂肪的主要功能：细胞内良好的储能物质，主要提供热能；保护内脏，维持体温；协助脂溶性维生素的吸收；参与机体各方面的代谢活动；等等。所以冬季寒冷的早晨适当增加摄入肉类、奶类、蛋类等高蛋白高脂肪的食物，能够给一天提供充足的能量。

冬季摄入高蛋白高脂肪食物之后，如果不吃蔬菜，容易酸碱失衡，久而久之，可能导致疲倦、注意力不集中等问题，因此，冬季早餐也不能少了富含多种维生素的蔬菜。

豆类和坚果

豆类食物不仅可以补充维生素和植物蛋白，还含有赖氨酸，可以和富含蛋氨酸的谷类食物互补。

除动物性脂肪外，早餐中还应有一定量的植物脂肪，补肾益智的坚果类就是非常好的选择。



3

食材采办及应用

◎了解四季食材，最大限度地购买时令蔬菜和水果，同时应尽可能地挑选有机食品。

◎要选择优质的蛋、奶、豆类、鱼类和肉类，品牌食材安全有保障。

◎食材要少买、勤买，不要囤食材，别把冰箱当法宝，新鲜的食材口味才最好。

◎食材避免过度精细化，适当地增加根茎类食物和杂粮，有益健康。

◎蔬菜剥除外叶后应仔细冲洗，减少农药残留。蔬菜的选择要多样化，可与肉类搭配或做馅料，增加纤维素的摄入量。

◎油脂的选择要多样化，要常换，交替搭配使用；不要长期用一种油脂。

◎水果类最好去皮食用，以减少农药残留。也可将水果放入小苏打水中浸泡片刻，将酸性和水溶性农药的危害降至最低。

◎少买或不买零食，特别是含有反式脂肪酸、色素等的食物。要学会看食物包装上的配料表，尽量避免食用有较多食品添加剂的食物。孩子爱吃的点心，家长最好自己亲自动手做起来。



第二章

套餐轻松做 四季好营养

谷类食物、动物类食物、
豆浆等大豆制品或牛奶、新鲜蔬菜或水果，
包含这些才是一顿合格的营养早餐！

那么究竟怎样搭配才更好呢？

快来跟随厨艺高手一起学习每个季节的早餐套餐吧！



春季



扫码看视频

韩式南瓜粥套餐

原料

黑芝麻花卷

面粉200克，酵母2克，牛奶110克，熟黑芝麻20克，食用油2茶匙，盐1/2茶匙

菜丝摊蛋

鸡蛋3个，胡萝卜、生菜、紫甘蓝各75克，盐1/2茶匙，食用油适量

韩式南瓜粥

南瓜300克，糯米粉1汤匙，冰糖3~4颗

做法

头天晚上准备

- ① 酵母和牛奶混合均匀。熟黑芝麻放入料理机干磨杯打成细粉，和面粉混匀，倒入酵母牛奶，揉成光滑柔软的面团，发酵至原体积两倍大。
- ② 将面团揉匀排气，擀开成长方形饼状，淋上2茶匙食用油抹匀，均匀撒上1/2茶匙盐。将面饼卷起，再将面卷分切成2~3厘米宽的小段。
- ③ 取一个小段，用筷子在中间压一下，两端略抻。两手捏两端，同时向相反的方向拧0.5~1圈。将底部捏紧，醒发20~30分钟。笼屉内垫好微湿的纱布，放入黑芝麻花卷生坯，开水上锅，大火蒸10分钟，出锅，放凉后收起。
- ④ 南瓜去皮、瓤，蒸至熟透，放凉后放进保鲜袋按压或敲打成泥，或加水用料理机打成更为细腻的糊。



次日早上完成

- ⑤ 花卷放蒸锅中蒸透。胡萝卜、生菜、紫甘蓝均洗净，切成很细的丝。鸡蛋打散，加入1/2茶匙盐，打匀。
- ⑥ 把南瓜泥（或糊）倒入锅里，酌情加水，大火煮开后转小火煮10分钟左右。糯米粉中加入水，调成稀糊，倒入锅里，边倒边搅拌均匀。放冰糖，再煮5分钟左右至稠度合适（若太稠可稍加水调整），韩式南瓜粥即完成。
- ⑦ 炒锅加食用油烧热，放入1/3量的胡萝卜丝炒1分钟，放入1/3量的紫甘蓝丝翻炒半分钟，再放入1/3量的生菜丝略炒。
- ⑧ 向菜丝中倒入1/3量的蛋液，摊匀后盖上锅盖，煎至表面凝住，再翻面略煎即可出锅。用相同方法做好3个菜丝摊蛋，装盘。



