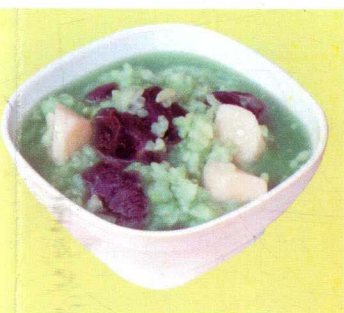


超 300 款系列

10分钟

简便营养早餐



牛国平 周伟 编著

每天总是清一色的**豆浆加油条**？

不知怎么做简便又**营养的早餐**？

花上十几分钟，享受营养的早餐，营养的生活，还在等什么？

赶快开启下一页吧！

CIS K 湖南科学技术出版社

Introduction

10分钟

简便营养早餐

牛国平 周伟 编著



图书在版编目(CIP)数据

10 分钟简便营养早餐 / 牛国平, 周伟编著. --长沙: 湖南科学技术出版社, 2014.9

(超 300 款系列)

ISBN 978-7-5357-8099-7

I. ①1… II. ①牛… ②周… III. ①保健—食谱IV.

①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 059137 号

超 300 款系列

10 分钟简便营养早餐

编 著: 牛国平 周 伟

责任编辑: 戴 涛 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnmkjcs.tmall.com>

印 刷: 长沙沐阳印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区陡岭支路 40 号

邮 编: 410003

出版日期: 2014 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 10

书 号: ISBN 978-7-5357-8099-7

定 价: 32.00 元

(版权所有·翻印必究)

I 前言 Introduction

怕浪费时间所以不愿意做早餐；
每天总是清一色的豆浆加油条；
不知怎么做简便又营养的早餐？

从此刻开始放下你的担心，让我们一起来解决这些令人烦恼的问题吧。

早餐很重要，一定不能少，要想身体棒，而且要吃好。早餐是我们开始一天新生活的开始，基础没打牢，学习工作生活便容易出现各种小差错，尤其是长时间的不吃早餐，或早餐不合理，会使人体增加患上慢性疾病如胃病的危险，并且身体的抵抗力会下降，引发衰老、便秘等种种问题。有些人士希望通过不吃早餐达到减肥的目的，但是事实却南辕北辙，不吃早餐更加容易使人发胖。

为了大家的健康，我们精心编制了这本小书，教你如何制法简便又营养的早餐，轻轻松松便学会做美味可口的食物，这本早餐宝典内容丰富，囊括了超过 300 款不同种类的早餐，同时还根据不同人群进行了分类，推出了极具针对性的营养健康早餐。每天清晨，当你坐在早餐桌上，享受点滴美味的时候，一天的幸福时光与美好心情就这么开始了……

花上十几分钟，享受营养的早餐，营养的生活，还在等什么，赶快开启下一页吧！





目录 Contents



第一章 上一堂营养早餐课

第一节 吃对早餐好处多.....2

第二节 早餐吃法有讲究.....3

第二章 百变营养早餐

第一节 美味早餐粥.....6

• 蔬菜粥.....6

• 洋葱猪肝粥.....6

• 地瓜粥.....7

• 草莓大米粥.....7

• 玉米胡萝卜粥.....8

• 菠萝西米粥.....8

• 枸杞山药粥.....9

• 鲜虾蔬菜粥.....9

• 菇粒鱼油粥.....10

• 糙米肉糜粥.....10

• 皮蛋瘦肉粥.....11

• 番茄饼末粥.....11

• 新鲜虾仁粥.....12

• 双色萝卜粥.....12

• 牛肉粥.....13

• 香蕉粥.....13

• 雪梨百合粥.....14

• 鲜奶八宝粥.....14

• 豆腐菜油粥.....15

• 姜丝鸭肉粥.....15

• 香菇鸡肉粥.....16

第二节 纤纤早餐面与粉.....17

• 牛肉丸青菜面.....17

• 杂蔬热汤面.....17

• 香菇肉丝面.....18

• 榨菜肉丝面.....18

• 美味拌面.....19

• 葱油拌面.....19

• 肉丸鸡蛋面.....20

• 番茄排骨面.....20





• 极简拌面	21
• 香椿拌面	21
• 三丝炒意面	22
• 骨汤清面	22
• 蔬菜炸酱面	23
• 鱼香汤面	23
• 排骨炒面	24
• 番茄龙须面	24
• 什锦炒米粉	25
• 鸡蛋炒河粉	25
• 西红柿炒家常面	26
• 家常炸酱面	26
• 红枣枸杞汤面	27

● 第三节 混沌饺子好滋味

• 鲜美小馄饨	28
• 五味馄饨	28
• 牛肉馄饨	29
• 鲜虾馄饨	29
• 荠菜肉馄饨	30
• 鱼饺汤	30
• 酸菜馅饺子	31
• 韭菜蛋水饺	31

• 八珍饺子	32
• 鲜扇贝饺子	32
• 芹菜猪肉水饺	33
• 青椒牛肉饺	33
• 煎饺子	34

● 第四节 热腾腾的营养小包

• 荤素小包	35
• 香甜豆沙包	35
• 芋泥包	36
• 白糖瓜仁包	36
• 三鲜包子	37
• 灌汤小笼包	37
• 雪菜包	38
• 水晶虾仁包	38
• 生煎包	39
• 红薯包	39
• 豆沙包	40
• 玉米鲜肉包	40
• 香菇小鲜包	41
• 芝麻香包	41
• 黑米馒头	42

● 第五节 花样繁多的糕点

• 糯香烧卖	43
• 蛋糕卷	43
• 萝卜糕	44
• 黑芝麻糕	44
• 香甜卷蛋糕	45
• 黑木耳肉包	45
• 米酒汤圆	46
• 黄金糕	46
• 牛奶年糕	47

- 花生软糕47
- 桂花糕48
- 木瓜绿豆沙48

• 第六节 可口早餐饼49

- 土豆饼49
- 奶酪烙饼49
- 草帽饼50
- 麦胚薄饼50
- 鲜蔬蛋饼51
- 紫薯煎饼51
- 豆腐饼52
- 韭菜鸡蛋饼52
- 鸡蛋米饭饼53
- 早餐饼53
- 鸡蛋土豆饼54
- 玉米饼54
- 萝卜丝饼55
- 土豆糯米饼55
- 红豆煎饼56
- 菠菜饼56
- 花椒盐烙饼57



- 西葫芦饼57
- 香葱鸡蛋饼58
- 松脆饼58

- 豆沙饼59
- 泡菜丝瓜饼59
- 芝麻酥饼60
- 葱油饼60
- 咖啡燕麦饼61

• 第七节 百搭的花样小菜62

- 酸辣卷心菜62
- 黄花菜炒牛肉62
- 芝麻酱拌菠菜63
- 青椒炒猪肝63
- 西红柿炒花菜64
- 南瓜薏米汤64
- 鲜嫩娃娃菜65
- 咖喱土豆南瓜65
- 粉蒸香芋66
- 芹菜豆腐66
- 拍黄瓜67
- 凉拌皮蛋67
- 紫菜煎蛋68
- 辣酱豆腐68
- 菜心炒饭69
- 炆拌土豆丝69
- 腐乳烧芋头70
- 浇汁豆腐70
- 炖豆腐71
- 腐竹炒韭菜71
- 蚝油生菜72
- 五味黄瓜条72
- 凉拌海带丝73
- 粉丝羊肉汤73
- 凉拌豆腐74
- 可口藕片74

• 蜜汁苦瓜	75
• 第八节 丰富的西式早点	76
• 时尚早点	76
• 简单美味西式早点	76
• 牛油糖多士	77
• 营养三明治	77
• 提子方包	78
• 西式鱼肉浓汤	78
• 西式鲜鱼面	79
• 西式玉米浓汤	79
• 法国蒜香面包	80
• 西式土豆饼	80
• 西式蔬菜烘鸡蛋	81
• 传统西式煎饼	81
• 白酱蘑菇意大利面	82
• 全麦方包	82
• 西班牙南瓜酥	83
• 生姜燕麦吐司	83
• 香橙排包	84
• 原味天使蛋糕	84
• 巧克力慕斯	85
• 意大利早餐面	85
• 杏仁吐司	86

• 鲜肉菜丸子	90
• 鸡蛋木耳粥	91
• 皮蛋苦瓜粥	91
• 虾菇粳米粥	92
• 菠菜蛋饼	92
• 排骨蜜枣粥	93
• 小米绿豆粥	93
• 蛋黄泥米粥	94
• 苹果山楂粥	94
• 状元及第粥	95
• 鱼肉牛奶粥	95
• 奶香燕麦粥	96
• 韭菜粳米粥	96
• 美味南瓜煎饼	97
• 冬菇肉丝粥	97
• 鸡蛋粥	98

• 第二节 青少年营养早餐	99
• 蔬菜沙拉	99
• 牛肉陈皮粥	99
• 玉米土豆泥	100
• 菊花核桃粥	100
• 莲子猪肚粥	101
• 海带芝麻粥	101
• 橘味小煎饼	102
• 薏米眉豆粥	102

第三章 全家人的营养早餐

• 第一节 小儿营养早餐	88
• 火腿蛋饼	88
• 浓稠玉米汁	88
• 橙香鸡蛋羹	89
• 玉米鸡蛋饼	89
• 香芋糯米粥	90



- 草菇粥·····103
- 黑米梨子粥·····103
- 苹果葡萄粥·····104
- 生滚鱼片粥·····104
- 乌鸡粳米粥·····105
- 玫瑰蜂蜜粥·····105
- 栗子粥·····106
- 牛肉蔬菜粥·····106
- 香菇虾仁面·····107
- 芒果酥·····107
- 麻薯面包·····108

● 第三节 孕妇妈妈营养早餐··109

- 养胃早餐粥·····109
- 山药红豆糕·····109
- 香菇滑鸡粥·····110
- 红枣糕·····110
- 骨汤菠菜粥·····111
- 紫薯松糕·····111
- 番茄花菜粥·····112
- 小米红枣雪梨粥·····112
- 罗汉果肉粥·····113
- 杧果糯米糍·····113
- 牛奶红枣燕麦粥·····114
- 山药黑芝麻粥·····114
- 红枣糯米粥·····115
- 木瓜芋丝粥·····115
- 丝瓜腐竹粥·····116
- 萝卜羊肉粥·····116
- 银耳养颜粥·····117
- 鸡肉干贝小米粥·····117
- 菠菜鸡蛋饼·····118
- 鱼片蒸蛋·····118

● 第四节 家有老人营养早餐··119

- 红枣栗子粥·····119
- 枸杞蒸蛋·····119
- 小米南瓜粥·····120
- 香菜滚猪肝粥·····120
- 小米桂圆粥·····121
- 青菜大米粥·····121
- 芦荟青瓜粥·····122
- 牛蒡紫米养生粥·····122
- 菠菜猪肝粥·····123
- 清爽黄瓜饼·····123
- 杂粮养身粥·····124
- 南瓜银耳粥·····124
- 绵滑白粥·····125
- 青椒鸡蛋羹·····125
- 糯米香豆粥·····126
- 木耳猪红汤·····126
- 黑芝麻粥·····127



- 香蕉蛋糕·····127
- 芝麻奶油饼·····128
- 鸡蛋玉米卷·····128

● 第五节 考生营养早餐·····129

- 冰糖五色粥·····129
- 奶香核桃煎饼·····129
- 牛奶炖蛋·····130

- 鸡蛋牛奶布丁·····130
- 苹果蛋饼·····131
- 绿豆米豆浆·····131
- 猪肉粥·····132
- 鸡蛋土豆焖饭·····132
- 木瓜牛奶糊·····133
- 红烧冬瓜·····133
- 果香糯米粥·····134
- 红枣南瓜粥·····134
- 鸡蛋肉饼·····135
- 鸡蛋烙饼·····135
- 鸡蛋面包卷·····136
- 紫菜汤馄饨·····136
- 羊肉糊汤面·····137
- 枸杞虾仁面·····137



- 金针菇青菜汤·····138
- 虾仁豆芽炒粉·····138
- 青菜鸡蛋面·····139

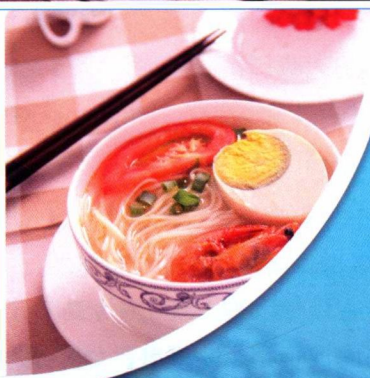
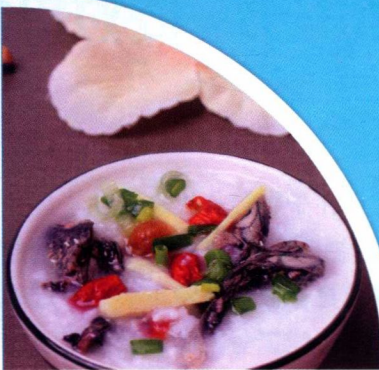
● 第六节 女性养颜早餐·····140

- 红枣补血养颜粥·····140
- 补血养颜燕麦粥·····140
- 瘦身养颜汤·····141
- 薏米山药养颜粥·····141
- 木瓜银耳羹·····142
- 酒酿鸡蛋·····142
- 香甜豆腐蛋花汤·····143

- 养颜补血紫米粥·····143
- 绿蔬甜薯粥·····144
- 黄瓜紫菜汤·····144
- 土豆沙拉·····145
- 胡萝卜绿豆藕汤·····145
- 米酒蛋花·····146
- 当归煮鸡蛋·····146
- 鸡蛋丸子·····147
- 玫瑰银耳木瓜羹·····147
- 赤小豆粥·····148
- 白菜火腿粥·····148
- 美白生菜粥·····149
- 红枣炖木耳·····149

第一章

Part1



上一堂**营养**早餐课



第一节 吃对早餐好处多

俗话说，一年之计在于春，一天之计在于晨。早餐的重要性早已不言而喻，在快节奏高竞争力的今天，忽视早餐，无异于在一天的起跑线上落了下风。而营养专家指出，每天吃一顿营养早餐对身体健康非常重要。经过漫漫长夜，人体内储存的葡萄糖已被消耗殆尽，这时急需补充能量与营养。然而不少人不重视早餐的食用，经常只是随便吃一点，或干脆不吃。这样的确省事，不过可能使你一整天都会精神不振，而且还会对健康造成极为不利的影响。不吃早餐，本想省时省事，结果反而效率不高，同时还影响了身体健康，这不异于赔了夫人又折兵。吃对早餐好处多，主要表现在3个方面：

第一，身体健康方面。

吃好早餐，有利于养成规律饮食的良好生活习惯。根据调查显示，多数人不吃早餐，是因为觉得麻烦，或者懒得动，不吃或者随便吃点就匆匆上班或者上学去了，到了中午，就大吃一顿，如此没有规律，饱一顿饥一顿，给胃造成了极大负担，身体健康受到了威胁和挑战。而最好的饮食是少吃多餐，如果连早餐都舍弃，不异于放弃良好的饮食习惯。此外，不吃早餐对血胆固醇也有一定的影响。有两个实验报告指出不吃早餐的人比吃早餐的人血胆固醇高。一项以9岁到19岁青年为对象的研究报告指出，吃高纤维早餐的比不吃的血胆固醇低。

第二，工作学习方面。

吃早餐对身体营养上的贡献已无须赘言，对学习能力与品行的影响近年来也已得到证实。有专家对1000名3~6年级小学生考试成绩的研究指出：吃早餐的学生比不吃早餐的学生成绩好。而且早餐的分量和内容也和学习成绩有关。其实，无论是工作，还是学习，都是消耗能量的事情，能量跟不上效率自然会受到影响。不吃早餐，甚至影响到一个人集中注意力的能力，注意力无法集中，哪还会有什么效率呢？

第三，可减肥不易发胖。

当下“减肥大军”越发地壮大了起来，而节食减肥备受注目，耳熟能详。节食，吃什么，吃多少都需要讲究、克制。很多人在节食的过程中，轻易地就把早餐给省略了，以为这样能达到节食减肥的效果，然而事实却恰恰相反。对成年人而言，吃早餐还可有助体重的维持。一项以52名肥胖女人作为调查对象的报告指出，吃早餐减少了全日脂肪的摄取量和吃零食的次数。

第二节 早餐吃法有讲究

吃不吃早餐是一个大问题，怎么吃早餐又是一个大问题，如果不注意，就达不到吃早餐的最好效果。

首先是早餐的最佳时间。通常人在约7点起床后20~30分钟再吃早餐比较合适，因为这时人的食欲最旺盛。早餐与中餐应有一定间隔，一般4~5小时为好，也就是说早餐7~8时为好，如果早餐过早，那么数量应该相应增加或者将午餐相应提前。

其次，早餐前喝1杯温开水。起床后先喝点水再吃早餐比较合理。有些人早餐吃得很早，或是为了赶着上学、上班，或是因为习惯早起，吃早餐的时间自然也就提前到了早晨五六点钟。研究显示，早餐吃得这么早，反而不利于肠胃消化吸收。

在夜间的睡眠过程中，人体大部分器官都得到了充分休息，唯独消化器官仍在消化吸收晚餐存留在胃肠道中的食物，到凌晨才真正进入休息状态。如果早餐吃得过早，就会影响胃肠道的休息，使消化系统长期处于疲劳应战的状态，扰乱胃肠的蠕动节奏。特别是老年人，胃、肠、胰的消化酶分泌减少，消化吸收及代谢功能下降，如果起得很早，又有晨练的习惯，起床后马上吃早餐，势必会影响胃肠功能，同时也对晨练不利。

经过一夜睡眠后，人体从尿、皮肤、呼吸中消耗了大量水分，早晨起床后体内处于一种生理性缺水状态，因此，别急着吃早餐，先喝1杯白开水，既能纠正生理性缺水，又能降低血液黏稠度，改善器官功能，对防止一些疾病的发生有很大好处。

再次，营养早餐的食物选择。

营养专家指出，营养早餐应包括以下4类食物：

第一类，碳水化合物含量丰富的谷类食品，如面包、馒头、米粥、面条、馄饨等，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的、最快捷也是最清洁的供应者，是营养早餐不可缺少的。第二类，蛋白质丰富的食品，如牛奶、鸡蛋、肉类等，早餐只吃第一类食品是不充分的。第三类，维生素和矿物质含量丰富的蔬菜水果类等，水果是对早餐的提升，使得早餐的营养更均衡。

最后，营养早餐如何搭配。

早上是一天中重要的时段，早上精神的好坏，关系到一天的工作效率。因此，早餐是一日三餐中最重要的一餐。那营养早餐怎么搭配才能吃出健康呢？

早餐不应该天天一个样，也无须墨守成规。但是，一顿营养早餐最好包括3类以

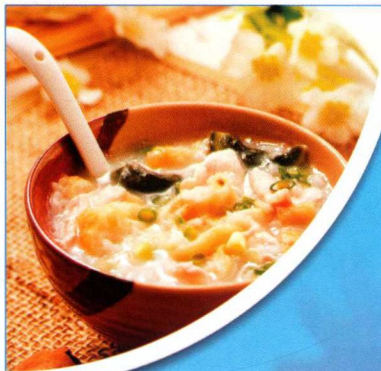
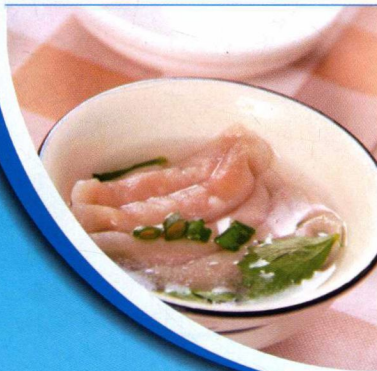
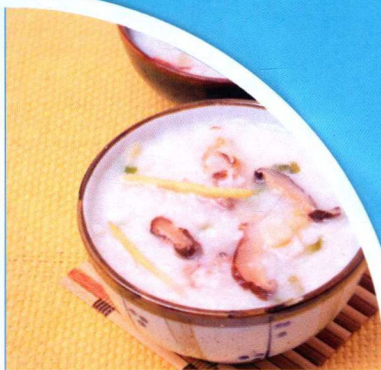
上的食物，如谷类、豆奶类、肉类、蔬菜水果类等，种类越丰富营养价值就越高。

一般推荐选用饺子、包子等，这样一种食物就包含了2类物质：谷类和肉类，然后再选择牛奶或豆浆，再加上一些蔬菜和水果。还有一种就是热的稀饭、燕麦片、热豆花或山药粥等，配点蔬菜、面包、水果、鸡蛋。

早餐最好不要吃煎炸的食物，如油条等，此外，油条含铝元素，长期食用的话可导致铝在体内的积聚。早餐也不宜空腹喝牛奶，以免营养吸收不完全，要先食用部分碳水化合物（谷物）后再饮用。早餐也不宜单纯喝白粥一种，营养和热量会不足。

第二章

Part2



百变营养早餐



第一节 美味早餐粥

蔬菜粥

制法:

1. 淘过的米倒入砂锅，开火。
2. 将所有材料切成小丁，姜切成细末。
3. 米煮开后再煮4分钟，放入洋葱丁和胡萝卜丁。
4. 放入黄瓜丁，煮3分钟。
5. 调入适量的盐和香油，盛碗即可。

温馨贴士

在煮粥期间，要经常搅拌，以免黏锅。

食材

大米适量，胡萝卜1/3根，洋葱1/3个，黄瓜1/2根，姜3片，盐与香油适量。



食材

大米适量，洋葱、猪肝、大米、盐各适量。



洋葱猪肝粥

制法:

1. 洋葱洗净，去皮切粒；猪肝洗净，焯水捞出，切末。
2. 淘米洗净，放入水锅内旺火烧开，放入洋葱粒续煮。
3. 下入猪肝末煮至烂，加盐拌匀即可。

温馨贴士

洋葱所含香辣味对眼睛有刺激作用，患有眼疾、眼部充血时，不宜切洋葱。