

掌厨美食达人

美食自媒体《吴厨不在》创始人

吴艳霞◎著

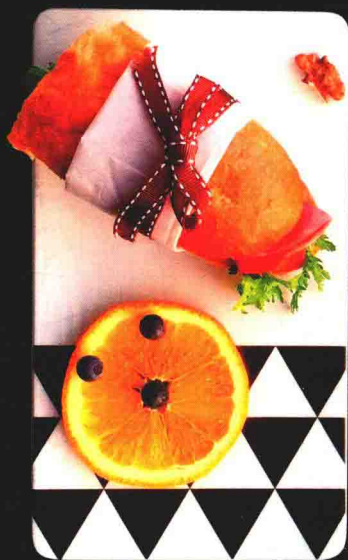
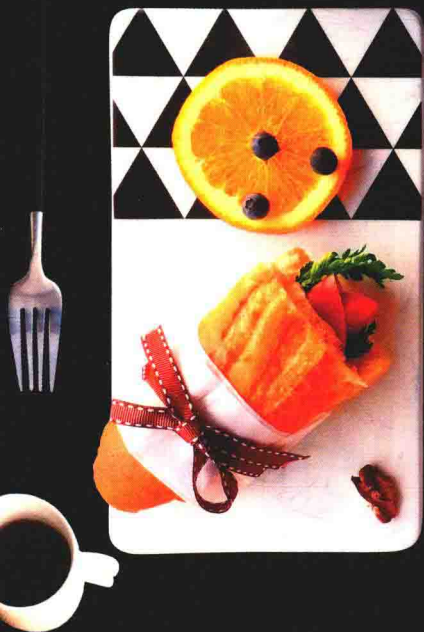


早餐力.Tips:

正在风靡全球的

对称早餐

为爱做早餐，每天不重样！



80道营养满分的「对称早餐」

让你每天都元气满满

早餐来了的作者雯婷茜子

倾力推荐！

早餐力 *Breakfast*：
正在风靡全球的
对称早餐

吴艳霞◎著



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目（CIP）数据

早餐力ing：正在风靡全球的对称早餐 / 吴艳霞著

— 哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2018.1

ISBN 978-7-5388-9349-6

I. ①早… II. ①吴… III. ①食谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第252774号

早餐力ing：正在风靡全球的对称早餐

ZAO CAN LI ING: ZHENGZAI FENGMI QUANQIU DE DUTICHEN ZAO CAN

作 者 吴艳霞

责任编辑 徐 洋

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编：150007

电话：(0451) 53642106 传真：(0451) 53642143

网址：www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 889 mm×1194 mm 1/32

印 张 6

字 数 120千字

版 次 2018年1月第1版

印 次 2018年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9349-6

定 价 39.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

CONTENTS

目录



Chapter 1

有意面，不孤单

- | | |
|-----|-----------------|
| 003 | 蔬菜牛肉末蝴蝶意面&柠檬水 |
| 004 | 卷心菜意面配白煮蛋&胡萝卜汁 |
| 007 | 杂菌意面配猕猴桃&柠檬水 |
| 008 | 中式意面配荷包蛋&百香果汁 |
| 011 | 牛油果三文鱼意大利面&柠檬水 |
| 013 | 菠菜意面配双果&百香果汁 |
| 017 | 番茄酿意面配百香果&莲子薏米羹 |
| 018 | 青豆干果意面配火龙果&柠檬水 |
| 021 | 薄荷意面配杏仁&黄瓜汁 |
| 022 | 番茄牛肉空心意面&玉米汁 |

Chapter 2

有温度的三明治，吃出惊喜美味

- | | |
|-----|----------------|
| 027 | 蔬菜烘蛋三明治配双果&酸奶 |
| 028 | 牛油果三明治&莲子薏米羹 |
| 031 | 包装三明治配香橙蓝莓&咖啡 |
| 032 | 房形开放式三明治&莲子薏米羹 |
| 035 | 口袋三明治配葡萄&莲子薏米羹 |

- 036 | 水果开放式三明治配鸡蛋圣女果&牛奶
- 039 | 香蕉开放式三明治配蔬果&牛奶谷麦圈
- 041 | 紫薯吐司配西蓝花鸡蛋香肠&莲子薏米羹
- 045 | 爱心吐司配三丝蔬菜&百香果柠檬汁
- 046 | 草莓吐司配秋葵虾仁玉米&柠檬水
- 049 | 双果吐司配蔬菜虾仁&柠檬水
- 050 | 培根芦笋吐司配果蔬&牛奶
- 053 | 全麦吐司配蔬果盘&百香果柠檬汁
- 054 | 全麦鸡蛋三明治配山竹核桃&牛奶
- 057 | 蔬菜火腿吐司&牛奶谷麦圈
- 058 | 蔬菜三明治配多样水果&苏打水

Chapter 3

晨养之道，这些粥彻底改变了我

- 063 | 香菇鸡肉粥&养生蔬果
- 064 | 蔬菜香菇虾粥&石榴蓝莓粒
- 067 | 板栗粥&太阳蛋配西柚
- 069 | 玉米燕麦粥配双果&柠檬水
- 073 | 小米粥&香肠太阳蛋配葡萄
- 074 | 南瓜粥&荷包蛋面包配苹果





- 077 绿豆粥&营养蔬果配鸡蛋
- 078 小米大枣粥&蔬菜鸡胸肉
- 081 大枣小米米糊&鸡蛋饼配石榴葡萄干
- 082 西蓝花肉丸粥&果蔬杏仁
- 085 小米大枣粥&鸡蛋蔬菜饼配石榴粒

Chapter 4

养胃饼&米线，充满爱心的全家餐点

- 088 黄瓜胡萝卜饼配橙片&牛奶
- 091 开胃藕饼配苹果片&牛奶
- 092 玉米饼配毛豆鸡蛋&玫瑰花茶
- 095 彩色南瓜饼猕猴桃鸡蛋&牛奶
- 096 芹菜叶饼配南瓜石榴&牛奶
- 099 紫薯饼配冰糖山楂&黄瓜苹果汁
- 100 燕麦鸡蛋饼配黑布林橙片&牛奶
- 103 三丝鸡蛋饼配柿子&牛奶
- 104 鲜虾蔬菜米饼配双果&牛奶
- 107 小锅米线&酸辣开胃菜
- 108 鲜虾凉米线&番茄口蘑汤
- 112 蔬菜青虾米线配香蕉苹果&柠檬水
- 114 炒米线配鸡蛋柚子&苏打水

- 117 | 豆花米线&冰糖山楂
- 118 | 茄汁榨菜米线配香蕉黑布林&柠檬水
- 121 | 卤米线配开胃果&淡盐水
- 122 | 牛肉米线配果盘&黄瓜汁
- 125 | 鸡腿米线配果盘&柠檬水
- 126 | 酸萝卜小锅米线配人参果黑布林&柠檬水

Chapter 5

幸福西点，两个人的甜蜜食光

- 131 | 红丝绒蛋糕配蔬果&咖啡
- 132 | 枣泥马芬蛋糕配鸡蛋蓝莓&牛奶双莓谷麦圈
- 135 | 抹茶铜锣烧配紫薯&牛奶谷麦圈
- 136 | 奶酪早餐包配鸡蛋西蓝花&苏打水
- 139 | 紫薯燕麦球配玉米番茄秋葵&牛奶
- 141 | 杂粮包配双果鸡蛋&莲子薏米羹
- 145 | 酥皮泡芙配西柚&柠檬水
- 146 | 蒜香法棍配虾仁西蓝花&挂耳咖啡
- 149 | 抹茶蜜豆吐司配小月饼&苏打水
- 150 | 燕麦红糖饼干配健康蔬果&牛奶





Chapter 6



快手料理，乐活族的早午餐提案

- 155 秋葵水果粒&番茄馄饨
- 156 菠菜饺配鸡蛋红提&牛奶
- 159 煎饺鸡蛋配草莓黄瓜&苏打水
- 160 果蔬创意摆盘&酸奶大枣玉米脆片
- 163 紫薯花卷配干丝果蔬蛋&百香果柠檬汁
- 164 培根饭团配橙丁核桃&牛奶
- 167 火龙果米饭团配西蓝花杏鲍菇&柠檬水
- 168 紫薯荷兰豆配紫甘蓝虾仁&番茄金针菇汤
- 171 芝士厚蛋烧配猕猴桃&牛奶
- 172 虾仁配果蔬粒&酸奶谷麦圈
- 175 低脂香蕉燕麦配人参果秋葵&淡盐水
- 176 牛奶水果燕麦&玉米西蓝花
- 179 香蕉卷配紫甘蓝&酸奶
- 180 桃子鸡蛋配核桃&紫薯酸奶谷麦圈



有意面，不孤单

一种意面，多种做法，
将手中的意面玩出新花样，

用不同的食材烹饪出不一样的意面，
在享受饱腹感的同时，
品味精致可口的盘中餐。

早餐力ing! 正在风靡全球的对称早餐



形状可爱的蝴蝶意面，配以营养满分的蔬菜、口感细腻的肉末，简单又美味的餐点即刻完成！

蔬菜牛肉末蝴蝶意面&柠檬水

材料

蝴蝶意面…………… 适量
 牛肉末…………… 适量
 橄榄油…………… 适量
 胡椒粉…………… 适量
 盐…………… 少许
 凉开水…………… 适量
 胡萝卜…………… 适量
 黄瓜…………… 适量
 白糖…………… 适量
 薄荷叶…………… 少许
 青柠片…………… 2片
 核桃…………… 2个

做法

- 1 取适量的橄榄油在锅里烧热，加入牛肉末翻炒至熟，捞出备用。
- 2 将胡萝卜和黄瓜切丁，入油锅小火炒至熟透。
- 3 把炒熟的牛肉末倒入锅中，加入适量的盐和胡椒粉，搅拌均匀就可以关火了。
- 4 另取一锅，倒入清水煮开后取适量的蝴蝶意面煮3~5分钟。
- 5 在锅中加少许盐使意面入味。
- 6 意面煮熟后捞出装盘，再浇上蔬菜牛肉末，用薄荷叶稍作点缀。
- 7 配上核桃食用，营养更为全面。
- 8 将青柠片放在杯中，倒入凉开水，按个人喜好放入白糖搅拌均匀就可以饮用了。

红与绿的碰撞，当爽脆微甜的卷心菜和胡萝卜遇上
柔性十足的意大利面，味道出乎你的意料。

卷心菜意面配白煮蛋&胡萝卜汁

材料

意大利面……………200克
胡萝卜……………125克
洋葱……………适量
大蒜……………适量
法香……………适量
盐……………少许
白葡萄酒……………适量
橄榄油……………适量
凉开水……………适量
薄荷叶……………4片
白煮蛋……………2个
卷心菜……………适量
核桃……………适量



做法

- 1 将卷心菜、一部分胡萝卜切丝，洋葱、大蒜切末。然后在锅内加入清水烧开，放入意大利面、橄榄油和盐煮熟，沥水备用。
- 2 取一平底锅，倒入橄榄油烧热，放入洋葱、大蒜炒香。
- 3 再放入卷心菜、胡萝卜和意大利面翻炒，撒盐，淋上白葡萄酒炒匀装盘，撒上适量法香，放上白煮蛋和核桃搭配。
- 4 再将剩余胡萝卜切块放入搅拌机中，加入凉开水，榨取胡萝卜汁装杯，最后放上薄荷叶点缀即可。



早餐力ing! 正在风靡全球的对称早餐



全素搭配，让这一款意面吃起来既有素食的清淡又有肉食的口感，这样独特的早餐，你也来试试吧！

杂菌意面配猕猴桃&柠檬水

材料

意大利面	20克
口蘑	80克
香菇	50克
橄榄油	少许
黑橄榄	适量
洋葱	适量
大蒜	适量
法香	适量
紫苏	适量
盐	适量
温水	适量
薄荷叶	2片
青柠片	2片
猕猴桃	1个

做法

- 1 在锅内注入适量清水烧开。
- 2 放入意大利面、盐和少许橄榄油煮熟，沥水备用。
- 3 蘑菇均匀切片，黑橄榄切圈，然后把洋葱、大蒜均匀切碎放入盘中备用。
- 4 在平底锅中注入少许橄榄油烧热，放入紫苏、洋葱、大蒜、蘑菇和黑橄榄翻炒至熟。
- 5 再放入意大利面翻炒，撒适量盐和法香调味装盘，放上薄荷叶点缀即可。
- 6 摆上口感酸甜的猕猴桃一同食用，于人体十分有益。
- 7 在杯中放上青柠片，再倒入适量温开水冲泡。
- 8 待杯中散发出淡淡的柠檬香味时，饮品就完成了。

正如菜名所言，西式面条搭配中式做法，这样做出来的意面味道也十分特别。

中式意面配荷包蛋&百香果汁

材料

意大利面	200克
葱末	50克
鸡蛋	2个
蚝油	适量
盐	少许
橄榄油	少许
黑芝麻	适量
温水	适量
白糖	适量
百香果	3个
核桃	2个



做法

- 1 在锅内注入适量清水烧开，放入意大利面、橄榄油和盐煮熟，沥水装盘。
- 2 热油锅，放入葱末炸香，撒少许盐和蚝油调味后，捞出撒在意大利面上做装饰。
- 3 在锅中注入橄榄油，分别煎出两个鸡蛋，加入适量的黑芝麻调香。
- 4 把煎好的鸡蛋放在意大利面中，配上2个百香果、核桃，使早餐更丰富。
- 5 将1个百香果洗净后对半切开，挖出果肉放入杯中，加入适量的白糖和温水拌匀即可。

