



做饭真简单

10分钟 快手早餐

黄远燕 主编

简简单单学做饭



轻轻松松吃出**营养健康**，主食、副食搭配新鲜，
让你**10分钟**搞定早餐，**35天**不重复！



做饭真简单

10分钟 快手早餐

黄远燕 主编

简简单单学做饭

图书在版编目(CIP)数据

10分钟快手早餐 / 黄远燕主编. — 南京: 江苏美术出版社, 2013.10

(做饭真简单)

ISBN 978-7-5344-5999-3

I. ①1… II. ①黄… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第113058号

出品人 周海歌

策划编辑 张冬霞

特约策划  意童文化

责任编辑 曹昌虹

装帧设计 意童设计室

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/32

字 数 70千字

印 张 5

版 次 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5999-3

定 价 25.00元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532

前言

PREFACE



早餐，作为人睡醒后的第一餐，是一天中最不容易转变成脂肪的一餐，其重要性不容忽视。相信大家都知道——不吃早餐，将会危害健康。然而人们往往会选择最便捷的就餐方法——买。但在外面买的早餐，营养和卫生都很难得到保障。让家人吃那样的早餐，您能放心吗？

好不容易下定决心自己动手做，是不是又觉得品种少，而且做起来还很浪费时间呢？如果您这样认为，那就错了！

本书即可帮您解决早餐的种种问题，教您如何快手制作简单、美味以及搭配营养的早餐。本书共介绍了粥、粉、面、饼、汤羹、饮品等70款早餐。种类多多，总有一款适合您！不仅如此，编者还根据它们的营养价值进行主、副食搭配，让您在繁忙的都市生活中，轻轻松松地吃出营养健康！

70款早餐，35天不重复！当然，除了本书中的固定搭配，您还可以根据自己的喜好进行调整，衍生出更多营养新选择。

本书中所介绍的各款早餐，平均制作时间只需10分钟！晚上准备好食材，早上起床后，将食材放进厨具，插上电源，同时刷牙、洗脸。当您完成一系列的日常洗漱时，一份香喷喷的营养早餐也就出炉了，听起来是不是很有吸引力呢？心动不如行动，快快翻开本书，让10分钟早餐开启您的健康营养的精品生活吧。



目录

CONTENTS

最健康的早餐·····8

不吃早餐引发的健康问题·····10

早餐常见食材处理技巧·····13

烹饪疑难·····15

常见食材的营养与功效·····16

第1天

蔬菜馒头粥·····20

米饭鸡蛋饼·····22

第2天

紫薯饮·····24

洋葱炒宽面·····26

第3天

红枣绿豆粥·····28

白灼莴笋丝·····30

第4天

玉米糊·····32

鸡蛋面·····34

第5天

芥菜山药羹·····36

蚝油捞面·····38

第6天

玫瑰蜂蜜茶·····40

牛油糖吐司·····42

第7天

燕麦红枣粥·····44

藕丸·····46

第8天

酸奶水果沙拉·····48

红豆饼·····50

第9天

芝麻萝卜丝·····52

韭菜鸡蛋水饺·····54

第10天

牛奶蛋花·····56

洋葱猪肝面·····58

第11天

鱼丸蔬菜汤·····60

豆豉拌面·····62

第12天

山药牛奶粥·····64

火腿蛋三文治·····66

第13天

八宝茶·····68

香芋饼·····70



第14天

雪梨枸杞茶·····	72
土豆饼·····	74

第15天

银鱼蛋羹·····	76
茄子饺·····	78

第16天

虾仁豆腐羹·····	80
黄金馒头·····	82

第17天

白灼娃娃菜·····	84
鲜肉水饺·····	86

第18天

香蕉银耳羹·····	88
双丝炒面·····	90

第19天

香蕉奶·····	92
鸡蛋卷饼·····	94

第20天

翡翠羹·····	96
白菜煎饼·····	98

第21天

红豆年糕汤·····	100
虾饺·····	102

第22天

清香红茶粥·····	104
木耳猪肉炒面·····	106

第23天

木瓜豆腐奶羹·····	108
清炒莴笋·····	110

第24天

南瓜浓汤·····	112
炒土豆丝·····	114

第25天

红薯羹·····	116
番茄炒面·····	118

第26天

皮蛋瘦肉粥·····	120
胡萝卜鸡蛋丸·····	122

第27天

韭菜猪红汤·····	124
清炒荷兰豆·····	126



第28天

- 咸蛋肉丝粥·····128
甜椒炒土豆·····130

第29天

- 高汤菠菜面·····132
炒红薯·····134

第30天

- 草莓燕麦粥·····136
豆腐饼·····138

第31天

- 家常凉面·····140
奶油玉米·····142

第32天

- 虾仁香菇粥·····144
凉拌菠菜·····146

第33天

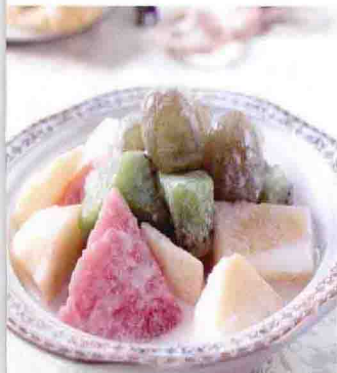
- 苹果薏仁茶·····148
时蔬炒面·····150

第34天

- 枸杞蜂蜜饮·····152
炒乌冬面·····154

第35天

- 蔬菜宽面·····156
香甜蔬菜沙拉·····158





做饭真简单

10分钟 快手早餐

黄远燕 主编

简简单单学做饭

前言

PREFACE



早餐，作为人睡醒后的第一餐，是一天中最不容易转变成脂肪的一餐，其重要性不容忽视。相信大家都知道——不吃早餐，将会危害健康。然而人们往往会选择最便捷的就餐方法——买。但在外面买的早餐，营养和卫生都很难得到保障。让家人吃那样的早餐，您能放心吗？

好不容易下定决心自己动手做，是不是又觉得品种少，而且做起来还很浪费时间呢？如果您这样认为，那就错了！

本书即可帮您解决早餐的种种问题，教您如何快手制作简单、美味以及搭配营养的早餐。本书共介绍了粥、粉、面、饼、汤羹、饮品等70款早餐。种类多多，总有一款适合您！不仅如此，编者还根据它们的营养价值进行主、副食搭配，让您在繁忙的都市生活中，轻轻松松地吃出营养健康！

70款早餐，35天不重复！当然，除了本书中的固定搭配，您还可以根据自己的喜好进行调整，衍生出更多营养新选择。

本书中所介绍的各款早餐，平均制作时间只需10分钟！晚上准备好食材，早上起床后，将食材放进厨具，插上电源，同时刷牙、洗脸。当您完成一系列的日常洗漱时，一份香喷喷的营养早餐也就出炉了，听起来是不是很有吸引力呢？心动不如行动，快快翻开本书，让10分钟早餐开启您的健康营养的精品生活吧。



目录

CONTENTS

最健康的早餐·····8

不吃早餐引发的健康问题·····10

早餐常见食材处理技巧·····13

烹饪疑难·····15

常见食材的营养与功效·····16

第1天

蔬菜馒头粥·····20

米饭鸡蛋饼·····22

第2天

紫薯饮·····24

洋葱炒宽面·····26

第3天

红枣绿豆粥·····28

白灼莴笋丝·····30

第4天

玉米糊·····32

鸡蛋面·····34

第5天

芥菜山药羹·····36

蚝油捞面·····38

第6天

玫瑰蜂蜜茶·····40

牛油糖吐司·····42

第7天

燕麦红枣粥·····44

藕丸·····46

第8天

酸奶水果沙拉·····48

红豆饼·····50

第9天

芝麻萝卜丝·····52

韭菜鸡蛋水饺·····54

第10天

牛奶蛋花·····56

洋葱猪肝面·····58

第11天

鱼丸蔬菜汤·····60

豆豉拌面·····62

第12天

山药牛奶粥·····64

火腿蛋三文治·····66

第13天

八宝茶·····68

香芋饼·····70



第14天

雪梨枸杞茶·····	72
土豆饼·····	74

第15天

银鱼蛋羹·····	76
茄子饺·····	78

第16天

虾仁豆腐羹·····	80
黄金馒头·····	82

第17天

白灼娃娃菜·····	84
鲜肉水饺·····	86

第18天

香蕉银耳羹·····	88
双丝炒面·····	90

第19天

香蕉奶·····	92
鸡蛋卷饼·····	94

第20天

翡翠羹·····	96
白菜煎饼·····	98

第21天

红豆年糕汤·····	100
虾饺·····	102

第22天

清香红茶粥·····	104
木耳猪肉炒面·····	106

第23天

木瓜豆腐奶羹·····	108
清炒莴笋·····	110

第24天

南瓜浓汤·····	112
炒土豆丝·····	114

第25天

红薯羹·····	116
番茄炒面·····	118

第26天

皮蛋瘦肉粥·····	120
胡萝卜鸡蛋丸·····	122

第27天

韭菜猪红汤·····	124
清炒荷兰豆·····	126



第28天

- 咸蛋肉丝粥.....128
甜椒炒土豆.....130

第29天

- 高汤菠菜面.....132
炒红薯.....134

第30天

- 草莓燕麦粥.....136
豆腐饼.....138

第31天

- 家常凉面.....140
奶油玉米.....142

第32天

- 虾仁香菇粥.....144
凉拌菠菜.....146

第33天

- 苹果薏仁茶.....148
时蔬炒面.....150

第34天

- 枸杞蜂蜜饮.....152
炒乌冬面.....154

第35天

- 蔬菜宽面.....156
香甜蔬菜沙拉.....158





为您
开启健康营养的
精品生活



开始我们的快手早餐之旅吧

早餐是一天当中的第一餐，它供给人体的热量占全天的30%，如果马虎了事可能会影响上午的工作效率，甚至长远的健康。因此，早餐一定要营养均衡，主食和副食需搭配食用。而比较常见的组合通常是一杯牛奶加一个鸡蛋，但细究起来这可不能算是营养搭配哦。

怎样吃早餐更科学？这取决于早餐中淀粉、蛋白质及水分的含量。这三点都是非常重要的。

淀粉所产生的糖是大脑能量的唯一来源，因此早餐需要淀粉类食物，无论是五谷杂粮做成的粥，还是各种馒头或坚果面包等，都是不错的选择。

蛋白质能带给人充沛的精力，可延长人体释放能量的时间，也就是具有所谓的抗饥饿功能。鸡蛋和肉食都能提供大量的蛋白质，而豆制品中的植物蛋白质也是人体较容易吸收的。

早上起床后先空腹喝一杯水，这样非常有利于人体健康。因为经过一夜的睡眠，尿液、皮肤、呼吸会消耗掉全身大量的水分和营养，起床时身体大多处于生理性缺水状态。若这个时候食用常规的早餐，是远远不能补充生理性缺水的，因此，空腹喝一杯水是让人体一天都精力充沛的第一步。

翻开下一页，开始我们健康快捷的早餐之旅吧！



其实早餐有什么宜忌，并没有确切的规定。

在烹饪的时候，我们需要对食材有一定的了解。清楚了解食材的营养特性，我们便不难做出营养均衡的早餐。并且，早餐的样式也可以非常多样化，但仍有一些需要谨记的地方。那就是食材的搭配宜忌，我们一起看看早餐中比较忌讳的情况吧：

(1) 不宜喝大量冰凉的饮料。若多种食物一起食用，温度

相差太大会强烈刺激胃肠道，导致突发性挛缩。

(2) 不宜空腹吃菠萝。菠萝里含有强酵素，空腹吃会伤胃，其营养成分只有在吃完饭后食用才能更好地被吸收。

(3) 不宜空腹吃香蕉。香蕉中除了含有助于睡眠的钾，还含有大量的镁元素。如果空腹食用香蕉会使血液中的含镁量骤然升高，而镁是影响心脏功能的敏感元素之一。

01 吃好早餐益处多

吃早餐不是取决于“饿”或者“不饿”。经过漫漫长夜，人体内储存的葡萄糖已被消耗完毕，因此，到了早上就急需补充能量与营养。我们要知道吃早餐能带来以下好处：

(1) 吃早餐能够补充人体所需的营养，增强体力，使人一整天精神充沛。

(2) 吃早餐能够有效降低胆固醇。

(3) 吃早餐能够降低吃零食的次数，减少脂肪的摄取量，有助于维持体重。

综上所述，如果不重视早餐的食用，这样可能使您一整天

都精神不振，而且还会对健康造成极为不利的影响。

02 早餐必须有原则

我们做早餐也要有原则，只有这样才能确保做出来的早餐营养又健康，担当起一天美好开端的重任。

早餐的原则首先要求品种丰富，主副食搭配；第二点，必须有碳水化合物，主要用以补充人体所需的能量；第三点则要求含有维生素，因为维生素是重要的营养物质，在早餐的时候更易于人体吸收。

03 吃早餐之前要喝水

人在睡眠的时候会通过皮肤和呼吸而消耗大量的水分，到了早上，人体会处于一种生理性缺水状态。这种缺水状态并不是吃一顿早餐就能补回来的。能够最直接地缓解生理性缺水情况的是在洗漱后马上饮用2~3杯（约600ml）温开水。

早餐之前喝水不但能够舒缓生理性缺水，还能起到清理肠道的良好作用。

04 早餐的明智选择

选择早餐要明智，这样才能吃出健康。而营养丰富的早餐非常多。我们可以将其分为几类。富含优质蛋白质的食物有鸡蛋、牛奶、香肠、豆浆等。富含碳水化合物的主食有面包、馒头、花卷等。具有开胃、增加食欲功能的食物有番茄汁、酱菜等。富含水分的液体食物有米粥、牛奶、豆浆等。富含维生素C的食物有果汁、蔬菜、水果等。



05 避免走进早餐误区

现代都市生活非常忙碌，我们要避免走进早餐的误区。那么，您是否知道除了开篇提及的早餐需要忌讳的地方，在吃早餐这门课程当中，还有哪一些误区？

（1）水分。在上一点我们已经详细地阐述了水分的重要性，在此就不再重复分析了。

（2）时间。医学研究报告指出人的食欲最旺盛的时间是早上的7~8点，因此在这个时间段吃早餐是比较合适的。

（3）搭配。豆浆油条、西式汉堡等，这种搭配营养素较少，而且属于煎炸类的食物，此类食品属于酸性食物，若酸性食物在膳食中超量，会导致体内生理上酸碱平衡失调，出现缺钙等现象，因此，可配以适量蔬菜或水果，使之酸碱平衡。



不吃早餐引发的健康问题



也许有些朋友会认为早餐随便吃点，到了中午或晚上才吃得丰盛、吃得营养，那样就能保持人体健康，但事实并非如此。做出一顿营养又美味的早餐只需要10分钟，甚至更短的时间，但是早餐提供的营养成分却占了一天的

60%~70%。不吃早餐引发的健康问题非常多，包括免疫力下降、肠胃病、结石、便秘、贫血、手脚冰凉、心脑血管等多种疾病。接下来就让我们了解一下不吃早餐可能引发的各种健康问题，从而避免这些情况。

01 早餐与养颜

不吃早餐很容易引发贫血、营养不良等症状，这不仅损害人体健康，对于女性的皮肤、外貌更是有着严重的影响，不吃早餐会直接导致女性的肤色灰白或蜡黄，变得十分难看。



02 早餐与衰老

早餐是及时补充能量的方法，每当不吃早餐，人体为了维持活力就会动用体内储存的糖原和蛋白质。一旦形成不吃早餐的习惯，身体的糖原和蛋白质就会消耗过多，久而久之将会导致皮肤干燥、起皱以及贫血等，加速人体衰老。

03 早餐与便秘

我们的肠胃是不断地蠕动的，经过一段较长的睡眠时间后，前一天晚餐吃下的食物通常已经被消化完毕。如果早上还不进食的话，胃结肠反射的动作就会逐渐减弱，最后导致便秘。