

看视频！轻松学做 暖胃早餐

甘智荣◎编著

一份小攻略，给你每一天早上的温暖问候



[暖胃美味]

分类讲解

简单易做

二维码同步视频

作者简介



甘智荣

中国烹饪大师，从事烹饪工作多年。精通粤、川、鲁、湘、赣、闽等诸多菜系的烹调，擅长冷热菜制作、食品雕刻、面点工艺，对新派菜品的研发独具天赋，能将当前盛行的刀工技法、调味工艺及烹饪技法完美组合。

常年开设家常菜、食品雕刻、厨师进修等各类长短期培训及远程教学课程，受到众多厨艺爱好者的喜爱。从事烹饪工作二十多年来，曾获国际食品餐饮博览会大厨奖、环球厨神国际挑战赛银奖等荣誉。

看视频！轻松学做 暖胃早餐

甘智荣◎编著

一份小攻略，给你每一天早上的温暖问候



SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

看视频! 轻松学做暖胃早餐 / 甘智荣编著. —广州:
广东人民出版社, 2018.5

ISBN 978-7-218-12226-7

I. ①看… II. ①甘… III. ①食谱—中国 IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第271141号

Kan Shipin! Qingsong Xuezuó Nuānwēi Zǎocān

看视频! 轻松学做暖胃早餐

甘智荣 编著

 版权所有 翻印必究

出版人: 肖风华

责任编辑: 严耀峰 李辉华

封面设计: 青葫芦

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

责任技编: 周杰

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714(总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 福州凯达印务有限公司

开本: 710毫米×1000毫米 1/16

印张: 13 字数: 150千

版次: 2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

定价: 35.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社(020-83040176)联系调换。

售书热线: 020-83780685

Preface

前言

记得小时候最开心的事情就是和家人一起吃早点，饺子、馄饨、包点、面条、豆浆……每一份美味早点，都可以带给味蕾不一样的体验和心灵的满足。然而，往日的幸福画面如今仿佛都成了遥远的记忆。

生活在变得越来越便捷、高效的同时，我们也变得越来越忙碌。每天早上手忙脚乱地起床，匆匆喝一杯牛奶或是吃两片面包就去上班，这样的日子，难免让人心生倦怠。想一想，你有多久没和家人一起享受一顿美味又营养的早餐了？上次亲手制作早餐又是在什么时候呢？忙碌之余，不妨给自己一个早起的理由，试着从一顿简单的早餐开始，试着换一种心情，把对一天自信满满的期待、对家人浓浓的关怀都融进美好的清晨，融进亲手制作的每一份营养健康的暖胃早餐中。

本书针对不同人群的营养需求特点，提出实用的早餐指导，并精选200多道简单易做的暖胃早餐，搭配图文并茂的制作指导，让即便是厨房菜鸟的你，也能轻松做出花样百出的美味早餐。同时，您还可以扫描书中的二维码或下载“掌厨”APP，获取更多营养早餐食谱，守护全家人的健康。

除了带给我们多道美味营养的早餐之外，本书更展示了一种健康、美好的生活态度，以及家的浓浓温情。从现在起，放慢生活的脚步，用心制作一份暖胃早餐，和家人一起品尝早餐的健康滋味，开启一整天的幸福吧！



Contents

目录



Part 01

一整天的幸福从早餐开始

- 012 早餐常识知多少?
- 016 健康早餐怎么吃?
- 018 快捷早餐如何做?

Part 02

健康宝宝的趣味早餐

- 020 胡萝卜白米香糊
- 021 鱼肉菜粥
- 023 土豆胡萝卜肉末羹
- 024 茄子泥
- 025 蛋黄糊
- 025 胡萝卜汁米粉
- 026 胡萝卜泥
- 027 鳕鱼粥
- 028 土豆稀饭
- 029 鸡肝糊
- 030 豌豆鸡肉稀饭
- 032 香菇鸡肉云吞
- 033 丝瓜瘦肉粥
- 034 香蕉燕麦粥
- 034 南瓜泥
- 035 鸡肝面条



- 036 生菜鸡蛋面
- 037 乌龙面蒸蛋
- 038 芹菜大米粥
- 038 西红柿碎面条
- 039 南瓜馒头
- 040 南瓜拌饭
- 042 蛋黄银丝面
- 043 紫菜馄饨
- 044 菠菜米汤
- 044 核桃芝麻豆浆
- 045 苹果米糊
- 046 菠菜小银鱼面
- 047 炖鱼泥
- 048 猕猴桃蛋饼
- 050 芝麻玉米豆浆

- 057 糙米胡萝卜糕
- 058 什锦蝴蝶面
- 060 紫甘蓝萝卜丝饼
- 061 三丝面饼
- 062 奶香燕麦粥
- 063 山药南瓜粥
- 064 黄鱼鸡蛋饼
- 066 银鱼豆腐面
- 067 彩蛋黄瓜卷
- 068 鲜菇肉片汉堡
- 070 多彩豆饭团
- 071 馄饨面
- 072 西蓝花浓汤
- 073 娃娃菜鲜虾粉丝汤
- 074 小炒上海青

Part03

学生的益智能量早餐

- 052 肉松饭团
- 053 核桃木耳粳米粥
- 054 香菇大米粥
- 055 蔬菜牛肉面
- 056 三色黄金炒饭
- 057 鸡蛋燕麦糊

- 076 原味南瓜汤
- 077 香菇薏米粥
- 078 芝麻核桃面皮
- 079 芝麻香芋饺子
- 080 马拉糕
- 082 椰奶花生汤
- 083 藕片花菜沙拉
- 084 西红柿面包鸡蛋汤
- 084 菠菜芋头豆腐汤

Contents

目录

- 085 脱脂奶红豆汤
- 086 芝麻杏仁粥
- 087 鸡丝荞麦面
- 088 红米海苔肉松饭团
- 090 西蓝花虾皮蛋饼
- 091 玉米浓汤
- 092 玉米豆浆

Part 04

孝敬父母的暖心早餐

- 094 玉竹石斛粥
- 095 五色养生粥
- 096 空心菜肉丝炒荞麦面
- 098 四季豆焖面
- 099 奶香玉米饼
- 100 芦笋马蹄藕粉汤
- 101 薏米红豆豆浆
- 102 爱心蔬菜蛋饼
- 103 紫米核桃红枣粥
- 104 白果腐竹汤
- 105 榛子枸杞桂花粥
- 105 双米银耳粥
- 106 鲜虾饺
- 108 黑米杂粮小窝头





- 109 金针菇面
- 110 芝麻猪肝山楂粥
- 112 鸭蛋鱼饼
- 113 鱼肉蛋饼
- 114 薏米山药饭
- 115 小麦玉米豆浆
- 116 天麻鸡肉饭
- 118 青菜烫饭
- 118 薏米核桃粥
- 119 全麦面包
- 120 枣仁蜂蜜小米粥
- 121 薏米南瓜汤
- 122 白菜豆腐肉丸汤
- 123 三色饭团
- 124 嫩豆腐稀饭
- 125 炆拌生菜
- 126 鸡肉布丁饭
- 126 西芹芦笋豆浆
- 127 家常蔬菜蛋汤
- 128 土豆疙瘩汤

Part 05

上班族的便捷活力早餐

- 130 糙米绿豆红薯粥

Contents

目录

- 131 南瓜山药杂粮粥
- 132 蔬菜三文鱼粥
- 134 鳕鱼香菇青菜粥
- 135 鸡蓉玉米面
- 136 茄子沙拉
- 138 西红柿牛肉面
- 139 香菇瘦肉粥
- 140 煎生蚝鸡蛋饼
- 142 黑米杂粮饭
- 143 陈皮大米粥
- 143 菠菜芹菜粥
- 144 金枪鱼酱拌面
- 145 雪菜末豆腐汤
- 146 胡萝卜大麦粉蛋饼
- 148 苹果胡萝卜麦片粥
- 149 鸡丝荞麦面
- 150 虾仁鸡蛋卷
- 152 紫甘蓝拌茭白
- 153 生菜沙拉
- 154 蓝莓果蔬沙拉
- 156 杏仁百合白萝卜汤
- 157 节瓜西红柿汤
- 158 海带丝山药荞麦面
- 159 葛根玉米鸡蛋饼





- 160 肉泥洋葱饼
- 162 玉米燕麦粥
- 163 超级香浓米豆浆
- 163 玉米汁
- 164 芝麻蔬菜沙拉
- 165 豆渣鸡蛋饼
- 166 燕麦紫薯豆浆
- 168 青菜猪肝汤
- 169 胡萝卜芹菜沙拉
- 170 川贝杏仁粥
- 171 西葫芦蛋饺
- 172 饺子汤

Part 06

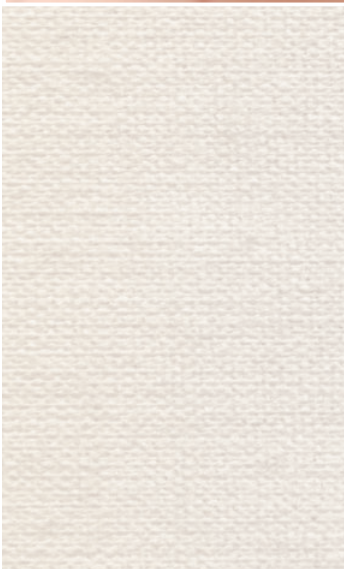
孕妈妈的贴心营养早餐

- 174 小米山药粥
- 175 松子玉米粥
- 176 豆腐菠菜玉米粥
- 178 小麦黑豆排骨粥
- 179 蔬菜粥
- 180 杂豆糙米粥
- 180 燕麦五宝饭
- 181 红薯栗子饭

Contents

目录

- 182 鸡汤菌菇焖饭
- 184 瘦肉莲子汤
- 185 虾仁汤饭
- 186 鳕鱼鸡蛋粥
- 188 南瓜鸡蛋面
- 189 鹌鹑蛋牛奶
- 190 燕麦枸杞山药豆浆
- 191 肉末西红柿煮面片
- 192 鳕鱼土豆汤
- 193 红薯核桃饭
- 193 苦瓜荞麦饭
- 194 豌豆猪肝汤
- 195 玉米苹果豆浆
- 196 奶油鳕鱼
- 198 百合红豆豆浆
- 199 鲜奶白菜汤
- 200 汤圆核桃露
- 202 葱蜜奶
- 203 南瓜西红柿面疙瘩
- 204 西红柿饭卷
- 205 南瓜花生蒸饼
- 206 莲子糯米糕
- 208 橄榄油拌西芹玉米



Part 01

一整天的幸福从 { 早餐开始 }

► 每天都有丰盛的早餐，是件多么幸福的事情。在早晨的美好时光，用短短的十几分钟，将丝丝关爱融进每一份暖胃早餐中，唤醒我们慵懒的身体，给全身注入满满的正能量，让自己和家人们用愉快的心情开启一天的幸福期待！





早餐常识知多少？

幸福而又充满活力的一天，从一份美味的早餐开始。可是，你知道早餐都需要哪些营养吗？为什么我们如此重视早餐？早餐的常见误区又有哪些？

{早餐营养全知道}

一份健康的早餐能给人体提供碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质四大营养物质。其中，碳水化合物是人体获取能量的主要来源，它能在体内很快分解成葡萄糖，防止清晨醒来时产生低血糖现象，并提高大脑的活力，促进人体吸收营养。

蛋白质是组成人体一切细胞、组织的重要成分。人体每天都需要补充足够的蛋白质，以满足身体的正常需求。如果早餐中缺少蛋白质，那么血液中葡萄糖的浓度就会很快下降，使人感到饥饿和疲劳。



维生素是维持人体健康所必需的一类有机化合物，它在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的作用。对于长期面对电脑的上班族来说，早餐多吃一些富含维生素的食物，能够对眼睛和大脑起到一定的保护作用。

矿物质是维持机体酸碱平衡和正常渗透压的必要条件。人体内有些特殊的生理物质，如血液中的血红蛋白、甲状腺素

等，需要铁、碘的参与才能合成。在人体的新陈代谢过程中，每天都会有一定数量的矿物质通过尿液、汗液、头发等途径排出体外，因此必须通过饮食予以补充。

{吃好早餐很重要}

一日之计在于晨，早餐是一天中的第一餐，能为休息了一整夜且处于空虚状态的身体补充必需的营养，让我们有更清晰的思路 and 判断力进行一天的工作和学习，同时，也能让人感到心情愉悦。早餐吃得好，相当于给新的一天开了个好头；如果早餐吃得不好，甚至不吃早餐，就容易出现低血糖，降低大脑的兴奋度，出现精神散漫、反应迟钝、疲劳等现象，影响工作和学习的效率。此外，当人体处于低血糖状态时，很容易产生焦躁、烦闷情绪，从而导致整个上午的精神状态都不佳。由此可见，一顿营养丰富的早餐是多么重要。



{不吃早餐的健康隐患} !

生活中，有不少人认为早餐并不重要，往往不吃早餐或随便吃点，等到中午再大吃一顿。殊不知，这样对早餐草草的安排，不仅会使身体和大脑功能因缺乏能量而受到影响，久而久之还易引发疾病。

1

不吃早餐容易发胖

不吃早餐，中餐和晚餐时必然会吃下过多的食物，尤其是晚餐后不久便睡，机体还来不及消化吸收，长此以往，身体不堪重负，会使热能过剩，造成脂肪堆积，使人发胖。



2

不吃早餐易加速衰老

不吃早餐，人体所需的营养得不到及时的补充，就会消耗体内储存的糖元和蛋白质来满足机体所需，长此以往，很容易导致皮肤干燥、起皱和贫血等。

3

不吃早餐容易诱发慢性病

长期不吃早餐不但会导致全天能量和营养素的摄入不足，而且还易诱发胃炎、胃溃疡、胆结石、胆囊炎、便秘等消化系统疾病，从而出现营养不良、免疫力下降、贫血等问题。

4

不吃早餐会增加患心血管疾病的

经过一夜的睡眠，人体血液黏稠度会增加，长期不吃早餐会使血管内壁低密度脂蛋白沉积，造成动脉硬化。不吃早餐的人群患心肌梗塞等疾病的几率也比正常人高很多。

5

不吃早餐会降低抵抗力

如果不吃早餐就开展一天的工作，空着肚子的身体为了取得动力，就会动用甲状腺、副甲状腺、脑下垂体之类的腺体去燃烧组织，造成腺体亢进使身体处于负平衡之中，抵抗力也随之降低。



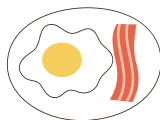
{远离常见的早餐误区} !

不正确的早餐方式，同样会损害你的健康。以下这些常见的早餐误区，可是会让你越吃越糟糕。为了您的健康，赶紧纠正错误吧。

1

清早起床就吃早餐

不少习惯早起的人，在清早五六点起床后就马上吃早餐，认为这样能及时补充身体所需，也更利于身体吸收。事实上，早餐吃得太早不但对健康无益，还可能误伤肠胃。人在夜间的睡眠过程中，身体大部分器官都得到了休息，但消化系统由于需要消化吸收晚餐摄入的食物，通常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，长此以往将有损胃肠功能。



2

混淆纯牛奶与早餐奶

纯牛奶和早餐奶虽然都有牛奶成分，但配料和营养成分有很大的区别。纯牛奶就是鲜牛奶，而早餐奶含牛奶、麦精、花生、蛋粉、燕麦、稳定剂、铁强化剂、锌强化剂等成分，进食时应注意区分，如果是选用纯牛奶，进食时最好搭配一些淀粉类食物。



3

早餐只吃水果

很多女性为了少摄入热量，经常只吃些低热量的水果，而完全拒绝肉类及主食。水果虽然富含维生素、矿物质及纤维素，但碳水化合物和蛋白质含量较少，无法满足机体一上午的代谢需要。此外，柿子、橘子、葡萄、香蕉等水果都不宜空腹吃，否则会加重胃的负担。



4

边走边吃

由于生活和工作节奏的加快，很多人早上都没有足够的时间做早餐或吃早餐，于是很多上班族习惯在路边购买食物，边走边吃。这样不利于消化和吸收，还会影响到胃肠道的正常消化，容易导致胃炎，甚至出现胃下垂。此外，街边贩卖的早餐往往存在不少卫生隐患，长期食用，也会损害健康。



5

早上喝冷饮

早晨，人体的肌肉、神经及血管都还呈收缩状态，这时若吃冰冷的食物，不仅加重胃肠道负担，影响消化吸收，还会妨碍血流运行。刚开始可能不会察觉到肠胃不舒服，但时间一长，你可能会发现皮肤越来越差，或是喉咙总有痰不爽，时常感冒，小毛病不断，这就是伤了胃气，身体的抵抗力也在渐渐下降。所以吃早餐时，千万不要先喝冷冻蔬果汁、冰牛奶、冰咖啡等，应该先食用热稀饭、面包、三明治、热麦片、热奶、热豆浆等，再配着吃些蔬菜、水果。



6

剩饭菜当早餐



很多人会把前一天晚上剩的饭菜当作第二天的早餐吃，认为这样既不浪费又很方便。其实那些看似营养的剩饭菜，特别是隔夜蔬菜会产生亚硝酸盐，食用后会对人体健康产生危害。因此，早餐应尽量吃新鲜的食物，少吃剩饭菜，如果一定要吃，也要保存好，确保不会变质，加热时要热透。

7

早餐吃得过于营养

很多人在意识到早餐的重要性后，大量摄入高蛋白、高热量、高脂肪的食品，如奶酪、汉堡、油炸鸡翅等。殊不知，过于营养的早餐也会加重肠胃负担，影响食物的消化吸收。久之，会使消化功能下降，导致胃肠疾病、肥胖等问题。因此，早餐应遵循营养均衡的原则，不宜吃得过多、过饱，能满足身体需求即可。



8

用牛奶和鸡蛋代替主食



牛奶加鸡蛋是不少人早餐的全部内容，但这样的早餐搭配并不科学。早晨，人体急需摄入丰富的碳水化合物来补充能量，而牛奶和鸡蛋本身虽富含蛋白质，但相较于碳水化合物供能，蛋白质供能相对复杂，不是空腹状态下的理想功能营养素。人在进食后很快会感到饥饿，对肠胃也有一定的影响，并会间接影响工作和学习的效率。因此，早餐时主食一定不能缺。在吃牛奶、鸡蛋的同时，还应搭配稀粥、面包、馒头等主食来补充能量，使人体得到足够的碳水化合物，也更有利于营养物质的吸收。