

1000 万人气美食博主

100 多款懒人快手早餐 + 套餐，全家都照顾

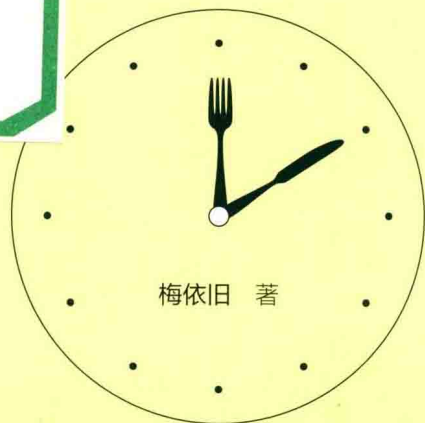
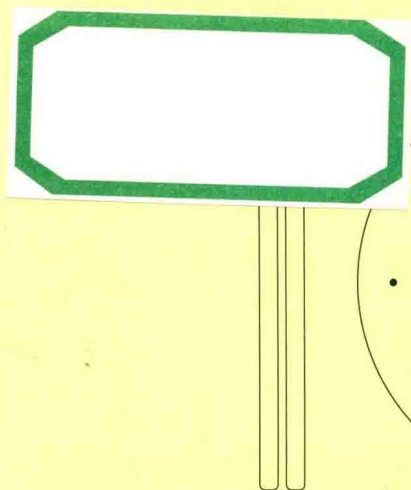
中西合璧，经典 + 创意，元气一整天



10分钟

营养早餐





梅依旧 著

10分钟

营养
早餐



图书在版编目 (CIP) 数据

10 分钟营养早餐 / 梅依旧著 . — 北京 : 中国轻工业出版社 , 2019.8

ISBN 978-7-5184-2480-1

I . ① 1… II . ①梅… III . ①食谱 IV . ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 092739 号

责任编辑: 付 佳 王芙洁 责任终审: 劳国强 整体设计: 锋尚设计
策划编辑: 翟 燕 付 佳 王芙洁 责任校对: 李 靖 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2019年8月第1版第1次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 13

字 数: 230千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2480-1 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

181534S1X101ZBW

LAICA
I T A L Y
Since 1974

LAICA 莱卡净饮机 KE9401W

即热直饮矿物质水

免安装 | 无废水 | 4秒沸腾 | 5档变频控温



reddot award 2018
winner



DESIGN
AWARD
2019



2019 AWE
AWARD
艾普兰金奖
金牌奖



莱卡官方微信

LAICA莱卡，始于1974年，在意大利北部维琴察创立，以“家”为出发点，专注健康饮水、个人医疗健康产品，拥有超过百项世界专利。

LAICA莱卡净饮机同时荣获两项产品设计界的“奥斯卡”——德国红点奖与iF设计奖，以及2019AWE的艾普兰金口碑奖。

目录

Contents

第一章

快手营养早餐大揭秘

- 01 快手营养早餐省时的秘诀 / 6
- 02 快手营养早餐食材选择 / 7
- 03 快手营养早餐必备的厨房神器 / 8
- 04 早餐必不可少的常见酱料 / 9

第二章

中式快手营养早餐 (67 款)

开启食欲的汤粥米糊 (10 款)

- | | | |
|-------------|------------|--------------|
| 芹菜虾仁粥 / 15 | 牛奶燕麦粥 / 19 | 豆腐脑 / 22 |
| 皮蛋瘦肉粥 / 16 | 花生酪 / 20 | 番茄鲜贝疙瘩汤 / 24 |
| 小米面南瓜粥 / 18 | 三黑米浆 / 21 | |
| 山药黑芝麻糊 / 19 | 枸杞豆浆 / 21 | |

速速上桌的花样面食 (18 款)

- | | | |
|-------------|---------------|-------------|
| 馒头夹夹 / 27 | 蔬菜鸡蛋饼 / 35 | 咖喱乌冬面 / 44 |
| 花式馒头披萨 / 28 | 台式蛋饼 / 36 | 酱油炒面 / 46 |
| 孜然炒馒头丁 / 29 | 香脆炒饼 / 38 | 番茄肉酱拌面 / 48 |
| 杂粮煎饼 / 30 | 烤冷面 / 40 | 快速韭菜盒子 / 49 |
| 火腿蔬菜卷饼 / 32 | 特色朝鲜冷面 / 41 | 抱蛋煎饺 / 50 |
| 萝卜丝酥饼 / 34 | 老北京茄丁打卤面 / 42 | 鲜虾馄饨 / 52 |

百变营养的美味米饭 (20 款)

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 米饭煎饼 / 55 | 韩式辣白菜炒饭 / 64 | 虾仁滑蛋烩饭 / 74 |
| 炒饭比萨 / 56 | 翡翠炒饭 / 65 | 番茄羊肉烩饭 / 76 |
| 培根奶酪饭卷 / 58 | 杂粮炒饭 / 66 | 沙茶牛肉盖饭 / 78 |
| 泡菜煎饭团 / 59 | 孜然牛肉炒饭 / 68 | 懒人网红焖饭 / 80 |
| 紫菜包饭 / 60 | 茶香炒饭 / 70 | 茄子腊肠煲仔饭 / 81 |
| 北极虾焗饭 / 61 | 香菇酱油炒饭 / 72 | 广式肠粉 / 82 |
| 菠萝炒饭 / 62 | 蛋炒饭 / 73 | |

简易美味的营养小点 (9 款)

- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| 玫瑰红糖煮蛋 / 85 | 巧克力甜甜圈 / 88 | 果仁豆沙蛋卷 / 92 |
| 蛋花酒酿圆子 / 86 | 果香年糕羹 / 90 | 草莓牛奶冻 / 93 |
| 自制旺仔小馒头 / 87 | 擂沙汤圆 / 91 | 双仁脆枣球 / 94 |

爽口百搭的佐餐小菜 (10 款)

- | | | |
|-------------|--------------|------------|
| 印花卤蛋 / 97 | 红油蛤蜊黄瓜 / 101 | 素拌银芽 / 105 |
| 白灼金针菇 / 98 | 酱黄瓜 / 102 | 糖醋莴笋 / 106 |
| 洋葱拌木耳 / 99 | 凉拌茴香球 / 103 | |
| 红油冻豆腐 / 100 | 蒜香黄瓜花 / 104 | |

第三章

西式速成元气早餐 (34 款)

蔬果汁的瘦身之旅 (10 款)

- | | | |
|----------------|---------------|--------------|
| 苹果番茄青柠汁 / 109 | 白菜苹果汁 / 113 | 猕猴桃奶昔 / 117 |
| 苹果西芹胡萝卜汁 / 110 | 火龙果汁 / 114 | 香蕉普洱奶昔 / 118 |
| 胡萝卜菠萝汁 / 111 | 草莓思慕雪 / 115 | |
| 芒果生菜汁 / 112 | 香蕉雪梨思慕雪 / 116 | |

一个面包的随意搭配 (10 款)

- | | | |
|--------------|----------------|---------------|
| 草莓法式吐司 / 120 | 牛油果黄瓜三明治 / 126 | 鸡蛋番茄汉堡 / 132 |
| 开放式三明治 / 121 | 吐司比萨盏 / 128 | 鱼子酱火腿汉堡 / 133 |
| 卡通三明治 / 124 | 豆豉鱼汉堡 / 129 | |
| 鸡蛋三明治 / 125 | 奶酪烘蛋汉堡 / 130 | |

比萨意面的华丽变身（9款）

奶酪蛋比萨 / 135

彩虹薄底比萨 / 136

萨拉米香肠脆底比萨 / 138

墨西哥饼比萨 / 140

北极虾沙拉意面 / 141

蒜香虾意面 / 142

蛤蜊意面 / 144

芝麻菜青酱意面 / 146

茄汁培根意面 / 148

低卡沙拉的轻食诱惑（5款）

芦笋萨拉米肠沙拉 / 151

北极虾抱子甘蓝沙拉 / 152

烟熏三文鱼沙拉 / 154

牛油果鲜虾沙拉 / 155

库巴式风干火腿秋葵沙拉 / 156

第四章

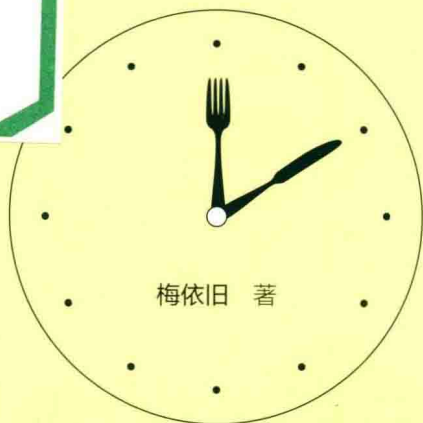
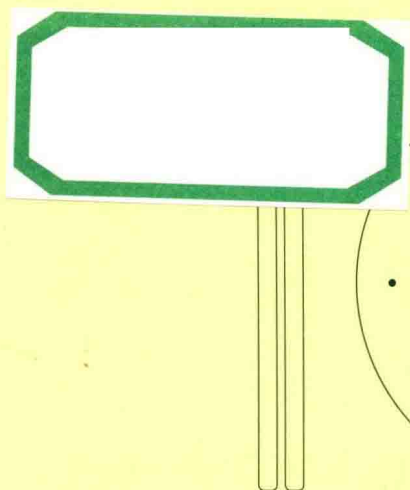
早餐套餐私人订制（14款）

献给学生的健脑益智早餐（9款）

- 1 蒜香面包片 + 菊苣沙拉 / 160
- 2 吐司蔓越莓烤布丁 + 奶香玉米汁 / 162
- 3 金枪鱼黄瓜三明治 + 香蕉咖啡奶昔 / 164
- 4 午餐肉汉堡 + 肉桂苹果奶茶 / 166
- 5 吐司奶酪火腿卷 + 水果酸奶沙拉 / 168
- 6 五彩炒饭 + 紫菜虾皮蛋花汤 / 170
- 7 蔬菜炒面 + 豌豆雪梨豆浆 / 172
- 8 银鱼干蛋饼 + 番茄蛋花汤 / 174
- 9 洋葱圈蛋饼 + 莲子红豆米糊 / 176

为全家人准备的早餐拼盘（5款）

- 1 热烤奶酪手撕面包 / 咖啡奶茶 / 青木瓜沙拉 / 蓝莓山药杯 / 179
- 2 啤酒香菇酱拌面 / 芍药花豆浆 / 香菜鹅蛋羹 / 香芹花生芽 / 185
- 3 饺子皮春饼 / 凉拌土豆丝 / 卤茶叶蛋 / 黑五谷米糊 / 191
- 4 老北京糊塌子 / 虾仁蛋羹 / 五豆豆浆 / 酸甜萝卜 / 196
- 5 芥菜盒子 / 牡蛎煎蛋 / 椒香包菜 / 山药玉米枸杞糊 / 201



10分钟

营养
早餐



目录

Contents

第一章

快手营养早餐大揭秘

- 01 快手营养早餐省时的秘诀 / 6
- 02 快手营养早餐食材选择 / 7
- 03 快手营养早餐必备的厨房神器 / 8
- 04 早餐必不可少的常见酱料 / 9

第二章

中式快手营养早餐 (67 款)

开启食欲的汤粥米糊 (10 款)

- | | | |
|-------------|------------|--------------|
| 芹菜虾仁粥 / 15 | 牛奶燕麦粥 / 19 | 豆腐脑 / 22 |
| 皮蛋瘦肉粥 / 16 | 花生酪 / 20 | 番茄鲜贝疙瘩汤 / 24 |
| 小米面南瓜粥 / 18 | 三黑米浆 / 21 | |
| 山药黑芝麻糊 / 19 | 枸杞豆浆 / 21 | |

速速上桌的花样面食 (18 款)

- | | | |
|-------------|---------------|-------------|
| 馒头夹夹 / 27 | 蔬菜鸡蛋饼 / 35 | 咖喱乌冬面 / 44 |
| 花式馒头披萨 / 28 | 台式蛋饼 / 36 | 酱油炒面 / 46 |
| 孜然炒馒头丁 / 29 | 香脆炒饼 / 38 | 番茄肉酱拌面 / 48 |
| 杂粮煎饼 / 30 | 烤冷面 / 40 | 快速韭菜盒子 / 49 |
| 火腿蔬菜卷饼 / 32 | 特色朝鲜冷面 / 41 | 抱蛋煎饺 / 50 |
| 萝卜丝酥饼 / 34 | 老北京茄丁打卤面 / 42 | 鲜虾馄饨 / 52 |

百变营养的美味米饭 (20 款)

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 米饭煎饼 / 55 | 韩式辣白菜炒饭 / 64 | 虾仁滑蛋烩饭 / 74 |
| 炒饭比萨 / 56 | 翡翠炒饭 / 65 | 番茄羊肉烩饭 / 76 |
| 培根奶酪饭卷 / 58 | 杂粮炒饭 / 66 | 沙茶牛肉盖饭 / 78 |
| 泡菜煎饼团 / 59 | 孜然牛肉炒饭 / 68 | 懒人网红焖饭 / 80 |
| 紫菜包饭 / 60 | 茶香炒饭 / 70 | 茄子腊肠煲仔饭 / 81 |
| 北极虾焗饭 / 61 | 香菇酱油炒饭 / 72 | 广式肠粉 / 82 |
| 菠萝炒饭 / 62 | 蛋炒饭 / 73 | |

简易美味的营养小点 (9 款)

- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| 玫瑰红糖煮蛋 / 85 | 巧克力甜甜圈 / 88 | 果仁豆沙蛋卷 / 92 |
| 蛋花酒酿圆子 / 86 | 果香年糕羹 / 90 | 草莓牛奶冻 / 93 |
| 自制旺仔小馒头 / 87 | 擂沙汤圆 / 91 | 双仁脆枣球 / 94 |

爽口百搭的佐餐小菜 (10 款)

- | | | |
|-------------|--------------|------------|
| 印花卤蛋 / 97 | 红油蛤蜊黄瓜 / 101 | 素拌银芽 / 105 |
| 白灼金针菇 / 98 | 酱黄瓜 / 102 | 糖醋莴笋 / 106 |
| 洋葱拌木耳 / 99 | 凉拌茴香球 / 103 | |
| 红油冻豆腐 / 100 | 蒜香黄瓜花 / 104 | |

第三章

西式速成元气早餐 (34 款)

蔬果汁的瘦身之旅 (10 款)

- | | | |
|----------------|---------------|--------------|
| 苹果番茄青柠汁 / 109 | 白菜苹果汁 / 113 | 猕猴桃奶昔 / 117 |
| 苹果西芹胡萝卜汁 / 110 | 火龙果汁 / 114 | 香蕉普洱奶昔 / 118 |
| 胡萝卜菠萝汁 / 111 | 草莓思慕雪 / 115 | |
| 芒果生菜汁 / 112 | 香蕉雪梨思慕雪 / 116 | |

一个面包的随意搭配 (10 款)

- | | | |
|--------------|----------------|---------------|
| 草莓法式吐司 / 120 | 牛油果黄瓜三明治 / 126 | 鸡蛋番茄汉堡 / 132 |
| 开放式三明治 / 121 | 吐司比萨盏 / 128 | 鱼子酱火腿汉堡 / 133 |
| 卡通三明治 / 124 | 豆豉鱼汉堡 / 129 | |
| 鸡蛋三明治 / 125 | 奶酪烘蛋汉堡 / 130 | |

比萨意面的华丽变身（9款）

奶酪蛋比萨 / 135

彩虹薄底比萨 / 136

萨拉米香肠脆底比萨 / 138

墨西哥饼比萨 / 140

北极虾沙拉意面 / 141

蒜香虾意面 / 142

蛤蜊意面 / 144

芝麻菜青酱意面 / 146

茄汁培根意面 / 148

低卡沙拉的轻食诱惑（5款）

芦笋萨拉米肠沙拉 / 151

北极虾抱子甘蓝沙拉 / 152

烟熏三文鱼沙拉 / 154

牛油果鲜虾沙拉 / 155

库巴式风干火腿秋葵沙拉 / 156

第四章

早餐套餐私人订制（14款）

献给学生的健脑益智早餐（9款）

- 1 蒜香面包片 + 菊苣沙拉 / 160
- 2 吐司蔓越莓烤布丁 + 奶香玉米汁 / 162
- 3 金枪鱼黄瓜三明治 + 香蕉咖啡奶昔 / 164
- 4 午餐肉汉堡 + 肉桂苹果奶茶 / 166
- 5 吐司奶酪火腿卷 + 水果酸奶沙拉 / 168
- 6 五彩炒饭 + 紫菜虾皮蛋花汤 / 170
- 7 蔬菜炒面 + 豌豆雪梨豆浆 / 172
- 8 银鱼干蛋饼 + 番茄蛋花汤 / 174
- 9 洋葱圈蛋饼 + 莲子红豆米糊 / 176

为全家人准备的早餐拼盘（5款）

- 1 热烤奶酪手撕面包 / 咖啡奶茶 / 青木瓜沙拉 / 蓝莓山药杯 / 179
- 2 啤酒香菇酱拌面 / 芍药花豆浆 / 香菜鹅蛋羹 / 香芹花生芽 / 185
- 3 饺子皮春饼 / 凉拌土豆丝 / 卤茶叶蛋 / 黑五谷米糊 / 191
- 4 老北京糊塌子 / 虾仁蛋羹 / 五豆豆浆 / 酸甜萝卜 / 196
- 5 芥菜盒子 / 牡蛎煎蛋 / 椒香包菜 / 山药玉米枸杞糊 / 201

第一章

快手 营养

早餐大揭秘

01

快手营养早餐省时的秘诀

省时秘诀 1

提前准备

想要早餐能快速上桌，最重要的就是把备料工作移到前一个晚上完成。

面食类、腌制类等可以提前一晚准备妥当，比如包子、饺子、馄饨类，其实饺子、馄饨类真的是最快手的，包好冷冻保存，早晨可直接下锅。

葱油、肉酱、拌饭酱等，熬好装密封瓶，冷藏可以保存 1~2 周。早起煮点面条，加葱油或酱料拌匀即可。

需要加工的蔬果，可先洗好切好，放进保鲜盒，方便早晨烹饪。

省时秘诀 2

合理计划

想要节省时间，合理安排制作顺序最重要。提前一天想好第二天早上要吃什么，把能准备的准备了，并且规划一个顺序。

可以同时处理几种食材，在处理制作一种食材时，可利用空当时间加工另一种或几种食材。

省时秘诀 3

营养均衡

早餐为讲求快速营养，不需要花太多功夫准备多样食材，只要把握好一份早餐中包含富含蛋白质的蛋奶肉、富含维生素的蔬果、富含碳水化合物的主食三类就可以。

像煎蛋饼，可以一次把面粉、蔬菜、鸡蛋全部搅拌在一起煎熟，准备起来很轻松，也能均衡摄取各种营养。

省时秘诀 4

半成品

现在市面上很多高纤五谷粉、燕麦片、坚果干、自制酸奶等，还有吐司、鲜奶等，平时家里备点燕麦片、春饼皮、墨西哥饼皮、火腿、奶酪丝等常用的早餐材料，这些都是快速料理早餐的好食材，再准备一些水果。

特别是即时燕麦片很方便，加入牛奶或豆浆稍微煮一下，并放上坚果、果干或香蕉，就是营养满满的燕麦粥。

省时秘诀 5

早餐神器

各种锅具是准备快速早餐的最佳帮手，电饭锅、电炖锅、破壁机、豆浆机等预约功能，必须用起来。

早上想来一碗热腾腾的粥或饭，只要前一晚将洗好的米、杂豆和水加入其中，预约时间就可以了。

再做个煎蛋或蛋饼，或将火腿、玉米、奶酪平铺在吐司片上，送进烤箱，几分钟简单吐司就完成了。

02 快手营养早餐食材选择

早餐的选择可以是丰富多样的，一顿精彩早餐的三大要素：主食、肉蛋奶、蔬果。

食材种类

主食 中式有馒头、包子、米饭、饼、粥等，西式有甜面包、吐司、欧包、意面等。

肉蛋奶 牛奶、酸奶、豆制品、鸡蛋、虾仁、瘦肉、火腿、酱牛肉、北极虾、鱼罐头等。

蔬果 蔬果可提供丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜有西葫芦、芹菜、黄瓜、甜椒、玉米粒、胡萝卜、青豆、香菇、红薯、水发海带、菠菜、西蓝花、番茄、洋葱、生菜等。水果至少得有一样，最好选择应季水果。

有条件的也可以再来一把坚果（去壳 10~15 克），补充优质脂肪酸和维生素 E。

03 快手营养早餐必备的厨房神器

电饭煲

尤其是那种有预约功能的电饭煲，对于上班族而言，早上起来就能吃到暖暖的一碗米粥、杂粮饭，是再幸福不过的事情了。

电饼铛

早上，只需要一台电饼铛，蛋饼、春饼、葱油薄饼、千层饼、煎饺等，可以灵活进行烤、烙、煎。家里没有烤箱？没关系，照样可以做出美味的烤翅、烤肉、烤鱼等，无一不通。最重要的是，哪怕你是十指不沾阳春水的厨痴，也能借助它做出极致美味。

破壁料理机

破壁料理机集合了榨汁机、豆浆机、冰激凌机、料理机、研磨机等功能，完全达到一机多用。如果用破壁料理机做豆浆、米糊、杂粮粥等，我一般不用它的加热方式，而是用搅拌功能，打好浆、糊后，倒入锅中直接煮熟，几分钟就完成了。

有预约功能的可以用起来，还是非常方便的。

平底不粘锅

每个厨房都少不了一只不粘平底锅，平时随手拿来烙饼、煎蛋、煎饺。偷懒时还可以直接用它先煎后炒。

多功能料理锅

一锅多盘，做不同食物的时候换一下盘就可以了。

六圆点心盘：煎蛋、松饼、鸡蛋、三明治、小比萨。你的早餐有它更迅速、更健康。

平盘：烤肉、烤串、煎牛排、炒海鲜饭等，分分钟搞定。

深盘：做汤，吃火锅也可以，来个四川串串也没问题。

微波炉

加热是微波炉最基本的功能，比萨等在微波炉里面待 1 分钟，出来就变成一顿速成早餐。

做各种蛋羹，高火微波 3~5 分钟，比蒸锅省时省力。

多士炉

也叫自动面包片烤炉、面包烘烤器，它是一种专门用于将切片面包重新烘烤的电热炊具。

用超市买来的袋装吐司作为原料，就可以在上班日早晨吃到热热的、酥脆的面包。

电炖锅

早上喜欢喝粥的小伙伴，非常推荐这种可以定时的电炖锅。可以煮皮蛋瘦肉粥、咸菜粥、八宝粥等。一起床就能闻到粥的香味，一碗热腾腾的粥让冬天的早上更温暖。

即热净饮机

推荐一款莱卡净饮机，自来水滤出直饮矿物质水，即热、直饮两用，不但能够去除自来水中的水垢以及重金属、有机污染物，而且 4 秒即可出热水，水温有多挡可调节，操作简单。不论是冲泡茶饮、咖啡，还是烹饪加水，都非常方便快捷，健康水不用等。

注：本书多处用到直饮矿物质水。如果家里没有净饮机，矿物质水可换为清水或纯净水。

04 早餐必不可少的常见酱料

中餐 酱料

辣椒酱

辣椒酱的品种繁多，以辣椒为主要原料，然后加入各种配料制作而成。随吃随取，可以拌凉菜、拌面条、卷饼，也可以作为炒菜作料。

拌饭酱

拌饭酱是用多种干货比如牛肉、香菇、干贝、火腿、海米等配料，再搭配辣椒、蚝油等调配成的酱料。适合拌饭、拌面、佐餐及蒸、炒、焖等各种创意吃法。

黄豆酱

又称大豆酱、豆酱，用黄豆炒熟磨碎后发酵而成，是传统的发酵调味品。黄豆酱有浓郁的酱香，鲜甜适口，可用于烹饪各种菜肴，也是制作炸酱面的配料之一。

果 酱

果酱是把水果、糖及酸度调节剂混合后，用超过 100℃ 的温度熬制而成的凝胶物质。主要用来涂抹面包或吐司，或制作各种甜点。

花生酱

花生酱以花生米为主，添加其他配料制作而成，有浓郁炒花生香味。花生酱分为甜、咸两种，主要用作抹面包、馒头或者拌面条、拌凉菜等，也可作为甜品的馅心配料。

沙拉酱

目前市面上最常见的沙拉酱主要有：香甜味沙拉酱、蛋黄沙拉酱（蛋黄酱）和千岛酱。

沙拉酱是一种统称，分类有很多，不仅包括常见的蛋黄沙拉酱，还有蔬菜沙拉酱、水果沙拉酱及肉类沙拉酱。

香甜味沙拉酱，是用鸡蛋、白糖和油制作而成，口味香甜，主要用于制作各种蔬菜、水果沙拉，涂抹面包、馒头，蘸食各类油炸食品。

蛋黄沙拉酱，又称蛋黄酱。由于富含蛋黄，营养价值高，热量也是沙拉酱中最高的。它的口味比较重，适合搭配三明治、汉堡，也适合和其他沙拉酱搭配使用。

千岛酱，是沙拉酱和番茄酱的调和品。由于添加了番茄酱，所以味道也比普通沙拉酱口感丰富一些，适宜拌蔬菜沙拉、肉类沙拉、海鲜沙拉。

相较而言，千岛酱的热量要比香甜味沙拉酱稍微低一点。特别提示一下，蛋黄沙拉酱比千岛酱的热量要高出几乎一倍。