

<<最营养的自制豆浆与早餐2588例>>

图书基本信息

书名：<<最营养的自制豆浆与早餐2588例>>

13位ISBN编号：9787501986767

10位ISBN编号：7501986762

出版时间：2012-5

出版时间：轻工

作者：陈志田 编

页数：336

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<最营养的自制豆浆与早餐2588例>>

内容概要

豆浆、早餐巧搭配，营养、美味全面兼顾。

最营养、最丰盛的豆浆、早餐制作宝典，300道营养早餐+288道美味早餐+2000条烹饪尝试，让你轻松开启美好一天，做得更营养，吃得更丰盛。

国际烹饪大师为你搭配豆浆与早餐营养黄金组合，本书不仅教会做豆浆，更教你学会实用的餐点搭配技巧。

全书涵盖300款保健豆浆、祛病豆浆、花草豆浆、蔬果汁、米糊、米浆，以及288道经典中式点心与创意西式料理，所选美食均选材寻常、方法易学、价廉味美，通通能在十几分钟轻松搞定。

多样的口味、均衡的营养，令全家齐开怀，让生活更美好。

<<最营养的自制豆浆与早餐2588例>>

作者简介

陈志田

国际烹饪艺术大师、中华名厨、国家高级烹调技师、国家高级营养配餐师、中国饭店业金牌大厨、亚洲蓝带白金五星级勋章。

擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉

<<最营养的自制豆浆与早餐2588例>>

书籍目录

PART1 豆浆与早餐

豆浆机的选购
豆浆机的结构
豆浆机的使用
豆浆的营养成分及功效
优质豆浆的关键指数及鉴别
缤纷豆浆的不同营养
饮用豆浆的注意事项
豆浆的养生保健功效
慎防几类早餐的营养陷阱
不吃早餐的危害
不健康的早餐别吃了
吃营养早餐应注意什么
营养早餐的食物选择
不同的人应如何选择早餐
豆浆与早餐东问西答

PART2 宜人豆浆

经典原味豆浆
红豆豆浆/黄豆豆浆
青豆豆浆/豌豆豆浆/黑豆豆浆
保健豆浆
健脾胃
小米红豆浆/清爽开胃豆浆
绿豆豆浆/清口龙井豆浆/高粱红枣豆浆
开胃五谷酸奶豆浆/竹叶米豆浆/百合莲子二豆饮
高粱豆浆/薄荷大米二豆浆/红绿二豆浆
补气
小米葡萄干绿豆浆/黄芪大米豆浆/人参红豆紫米豆浆
红枣糯米豆浆
解暑
清凉冰豆浆/桑叶百合三豆浆
三豆消暑浆/薏米绿豆浆/红枣绿豆浆
润肤美容
养颜燕麦核桃豆浆/红枣养颜豆浆/红枣米润豆
山药薏米豆浆
润肺
银耳百合黑豆浆/莲子花生豆浆
百合红绿豆浆/杏仁大米豆浆/润肺大米豆浆
甘润莲香豆浆
乌发
二黑豆浆/乌发黑芝麻豆浆
芝麻黑豆浆/黑芝麻蜂蜜豆浆/蜂蜜核桃豆浆
薏米红绿豆浆/玉米小米豆浆/荞麦薏米豆浆
牛奶山药薏米豆浆/紫薯南瓜豆浆
提神健脑

<<最营养的自制豆浆与早餐2588例>>

黑红绿豆浆
杏仁榛子豆浆/麦米豆浆/五谷豆浆
杏仁豆浆/五豆豆浆/核桃豆浆
黑芝麻花生豆浆/红枣绿豆豆浆
保肝
栗子燕麦豆浆
黑芝麻黑米豆浆/红枣五豆浆/大米百合荸荠豆浆
去火
蒲公英小米绿豆浆/百合菊花绿豆浆/苹果豆浆
香草大米黑豆浆
明目
山药枸杞豆浆/花生豆浆
活血化淤
葡萄干豆浆/山楂大米豆浆/慈姑桃子小米豆浆
玫瑰花油菜黑豆浆/大米莲藕豆浆
抗衰老
小麦核桃红枣豆浆
干果豆浆/牛奶开心果豆浆
护肾
小米豌豆浆
双黑豆浆/补肾黑芝麻豆浆/牛奶花生豆浆
松花黑米豆浆/核桃大米豆浆/冰糖白果豆浆
抗辐射
绿茶豆浆/花粉木瓜薏米绿豆浆/海带无花果绿豆浆
排毒瘦身
燕麦糙米豆浆/海带豆浆/绿豆红薯豆
山楂红豆豆浆/解毒胡萝卜豆浆/香蕉草莓豆浆
防癌抗癌
果仁豆浆/核桃菊花豆浆/糙米豆浆
草莓豆浆
增强免疫力
怡情绿茶豆浆/薏米百合豆浆
温补杏仁豆浆/高钙豆浆/黄金米豆浆
五色滋补豆浆/八宝豆浆/菊花雪梨豆浆
杏仁红枣豆浆/补虚饴糖豆浆/红枣枸杞豆浆
养心
莲枣红豆浆/花生百合莲子豆浆/宁心百合红豆浆
百合莲子绿豆浆/小米红枣豆浆/糯米黑豆浆食疗豆浆
降血压
黑豆青豆薏米豆浆/荷叶小米黑豆豆浆
降血糖
桑叶黑米豆浆/薏米荞麦红豆浆/玉米豆浆
荞麦枸杞豆浆/玉米须燕麦黑豆浆/高粱小米豆浆
小米豆浆/燕麦小米豆浆
降血脂
荞麦大米豆浆
清肝生菜豆浆/荷桂绿茶豆浆/荞麦山楂豆浆

<<最营养的自制豆浆与早餐2588例>>

荞麦豆浆/薏米红豆浆/百合大米红豆浆
改善睡眠
糯米百合藕豆浆/榛子豆浆/小米百合葡萄干豆浆
安眠桂圆豆浆/清香莴苣绿豆浆/红豆安神豆浆
枸杞百合豆浆
预防脂肪肝
燕麦豆浆/南瓜豆浆
山楂银耳豆浆/牛奶黑芝麻豆浆/板栗小米豆浆解毒祛湿
苦瓜绿豆浆/薏米红枣豆浆/白萝卜豆浆抗过敏
红枣大麦豆浆/木耳黑豆浆/木耳黑米豆浆
黑芝麻黑枣黑豆浆
改善便秘
黑米南瓜豆浆/红薯黑芝麻豆浆
西芹豆浆/青豆燕麦豆浆
改善贫血
红枣花生红豆浆
桂圆红豆浆/麦仁红豆浆/红枣豆浆
不同人群宜喝豆浆
孕妇
香蕉豆浆/红薯山药麦豆浆
米香豆浆/百合银耳黑豆浆/燕麦苹果豆浆
玉米银耳枸杞豆浆/小米豌豆豆浆
产妇
红豆红枣豆浆
腰果小米豆浆/红薯山药豆浆/山药豆浆
薏米豆浆/红薯豆浆/解腻马蹄黑豆浆/枸杞豆浆
婴幼儿
枸杞小米豆浆/胡萝卜豆浆
燕麦黑芝麻豆浆/巧克力豆浆/核桃燕麦豆浆
老年人
大米豌豆绿豆浆/红枣二豆浆/黄芪麦冬大米豆浆
降压南瓜二豆浆/百合莲子银耳绿豆浆/燕麦枸杞山药豆浆
糙米绿豆黑豆浆/养生干果豆浆
更年期
燕麦红枣豆浆
桂圆糯米豆浆/莲藕雪梨豆浆/燕麦紫薯豆浆
板栗燕麦豆浆/莲藕豆浆
脑力工作者
绿豆花生豆浆
小麦玉米豆浆/柚子豆浆/玉米红豆豆浆
蔬果?花草豆浆
蔬果豆浆
雪梨猕猴桃豆浆/甘蔗小米黑豆豆浆
玉米苹果豆浆/雪梨大米黑豆浆/苹果枸杞豆浆
芹枣豆浆/猕猴桃豆浆/哈密瓜豆浆
葡萄豆浆/苹果水蜜桃豆浆/蜜柚豆浆

<<最营养的自制豆浆与早餐2588例>>

椰汁豆浆/玉米葡萄豆浆/芦笋山药豆浆
百合荸荠雪梨豆浆/山楂豆浆/冰镇香蕉草莓豆浆
火龙果豆浆/杂果豆浆/甜橙豆浆
荸荠黑豆浆/胡萝卜黑豆浆/虾皮紫菜豆浆
西瓜豆浆/白萝卜冬瓜豆浆/黄瓜雪梨豆浆
桂圆山药豆浆/山药大米豆浆/芋头豆浆
金橘红豆浆/雪梨豆浆/芦笋绿豆浆
西芹芦笋豆浆/木瓜豆浆/菠萝豆浆
青葱燕麦豆浆/土豆豆浆/山药青豆豆浆/香桃豆浆
花草豆浆
菊花百合豆浆/荷叶豆浆
金银百合红豆浆/菊花枸杞豆浆/玫瑰薏米豆浆
清凉薄荷豆浆/金银花豆浆/茉莉花豆浆
茉莉绿茶豆浆/清心菊花豆浆/绿茶百合豆浆
美颜杂花豆浆/菊花绿豆浆/甘菊绿茶绿豆浆
五谷?蔬果汁
五谷汁
芡实核桃汁/薏米牛奶汁
薏米百合汁/大米土豆汁/糙米花生汁
小米桂圆红糖汁/燕麦核桃汁/玉米燕麦片汁
大米南瓜花生汁/糯米红枣汁/糯米莲子山药汁
山楂糙米汁/黑芝麻黑米汁/大米糯米汁
玉米汁/枸杞黑芝麻黑米汁/红枣小米汁
玉米芸豆木瓜汁/玉米枸杞汁/牛奶黑米汁
五谷汁/小米花生汁/山药扁豆大米汁
蔬果汁
圆白菜西瓜汁/西红柿汁/香柚葡萄汁
苹果汁/油菜紫甘蓝豆奶汁/酸奶香蕉汁
核桃杏仁露/花生牛奶/花生露
苹果猕猴桃汁/苹果香蕉柠檬汁/苹果菠萝桃汁
雪梨菠萝汁/梨苹果香蕉汁/酸奶贡梨柠檬汁
西瓜香蕉菠萝汁/西瓜柠檬汁/柑橘柠檬蜜
橘子菠萝汁/西瓜木瓜汁/葡萄哈密瓜牛奶汁
草莓香瓜汁/草莓水蜜桃菠萝汁/木瓜菠萝汁
菠萝汁/芒果柠檬汁/圣女果芒果汁
樱桃西红柿柳橙汁/石榴苹果柠檬汁/葡萄柚梨汁
荔枝柠檬汁/榴莲蜜汁/榴莲牛奶水蜜桃汁
蜂蜜杨桃汁/杨桃柳橙汁/沙田柚草莓汁
甜瓜酸奶汁/桑葚青梅杨桃汁/菠萝枇杷汁
西红柿蔬果汁/草莓菠萝汁/豆腐西红柿芹菜汁
胡萝卜红薯牛奶/胡萝卜南瓜牛奶/莲藕胡萝卜汁
菠菜汁/芹菜柠檬西红柿汁/西蓝花白萝卜汁
黄瓜柠檬汁/黄瓜莴笋菠菜汁/苦瓜芦笋汁
米糊?米浆
米糊
蛋黄米糊/山药米糊
红薯燕麦米糊/花生米糊/玉米米糊

<<最营养的自制豆浆与早餐2588例>>

南瓜米糊/枸杞黑芝麻米糊/花生黑芝麻糊
首乌黑芝麻糊/腰果花生米糊/乌金养生糊
胡萝卜绿豆米糊/薏米芝麻双仁米糊/大米莲子糊
莲子奶糊/牛奶黑芝麻糯米糊/牛奶香蕉玉米糊
小米黑芝麻糊/桑葚黑芝麻米糊/黑豆黑芝麻米糊
红枣核桃米糊/核桃花生麦片米糊/莲子百合米糊
红豆山楂米糊/枣杞生姜米糊/核桃藕粉糊
栗子黑芝麻糊/红豆薏米糊/玉米绿豆米糊
米浆

南瓜黄豆大米浆/花生大米糙米浆/养生十谷米浆
甜香紫米浆/核桃黑米浆/枸杞核桃米浆
胡萝卜小米浆/黄豆核桃黑米浆/活血黄豆薏米浆
除积香榧谷米浆/养心桂圆米浆/莲子花生豆米浆
杏仁米浆/四神米浆/核桃腰果米浆
红薯大米浆/花生薏米大米浆/花生糙米浆
山药莲子米浆/花生黑芝麻米浆/核桃花生糙米浆

PART3 营养早餐

中式早餐

包子

鲜虾菜肉包/猪肉包

燕麦花生包/洋葱牛肉包/蚝汁叉烧包

豆腐干白菜包/鲜肉大包/灌汤包

青椒猪肉包/番茄小笼包/相思红豆包

蟹粉小笼包/南翔小笼包/香菜小笼包

四季豆猪肉包/香菇菜包/贵妃奶黄包

五香卤肉包/圆白菜肉包

素斋包/冬菜鲜肉煎包

香芹猪肉包/芋泥包

豆沙包/烤包子

家常三丁包/雪里红肉丝包

糖三角/糯米包

杭州小笼包/京葱煲仔包

香煎素菜包/榨菜肉丝包

小笼汤包蒸粉排/牛肉煎包/冰雪叉烧包

榴莲水晶包/生煎葱香包/上海生煎包

豌豆包/瓜仁煎包/香葱煎包

芝麻煎包/香菇京葱煎包/雪山包

清香流沙包/香滑猪肉包/香菇素菜包

馒头

椰汁馒头/吉士馒头

金银馒头/刀切馒头

绿心馒头/豆沙双色馒头

胡萝卜馒头/燕麦馒头/菠汁馒头

花卷

葱花火腿卷/五香牛肉卷

香芋火腿卷/菠菜香葱卷

花生卷/火腿卷

<<最营养的自制豆浆与早餐2588例>>

葱花卷/原味花卷
腊肠卷/川味花卷
牛油花卷/双色花卷

饼
松仁玉米饼/香煎玉米饼/芝麻莲蓉饼
火腿萝卜丝饼/鸡蛋薄饼/芝麻薄饼
黄瓜饼/鸡蛋配菜饼/莲藕鸡蛋饼
芋头饼/生菜鸡蛋饼/水果鸡蛋饼
腊肠蔬菜煎饼/虾仁蛋卷饼/葱香西红柿鸡蛋饼
香酥饼/芹菜馅饼/烙葱花饼
东北春饼/黄金油饭饼/火腿玉米面饼
羊肉馅饼/香葱煎饼/萝卜干煎蛋饼
南瓜饼/韭菜合子/三丝炸春卷
糯米豆沙饼/蔬菜鸡蛋饼/土豆饼
手抓饼/奶香玉米饼/葱油芝麻饼
牛舌酥饼/香麻软煎饼
香煎叉烧饼/绿瓜子饼

粥
玉米核桃粥/胡萝卜肉末粥/南瓜椰奶粥
胡萝卜香菇肉粥/生菜猪肝粥/腐竹淡菜粥
青菜肉末粥/皮蛋瘦肉粥/瘦肉生姜粥
萝卜干肉末粥/芋头香菇肉粥/红枣肉丝粥
蛋清鱼肉粥/鹌鹑蛋肉末粥/玉米火腿粥
鸡蛋醪糟粥/猪肝粥/猪肝瘦肉粥
西红柿猪骨粥/蔬菜蛋白粥/冬瓜蟹肉粥
白菜薏米粥/豆腐香菇粥/红枣苦瓜粥
苦瓜胡萝卜粥/葡萄干果牛奶粥/猕猴桃樱桃粥
哈密瓜玉米粥/木瓜葡萄粥/南瓜银耳粥
红枣桂圆粥/花生银耳粥/西红柿海带粥

米饭
菠萝火腿炒饭/炼乳香菇饭/五彩饭
香肠蒸饭/西湖炒饭/干贝蛋炒饭
香芹炒饭/彩色虾仁炒饭/柏仁玉米肉丁炒饭

面条
清炖牛肉面/番茄酱肉末炒面/红烧牛肉面
红烧排骨面/担担面/酸汤浆水面
鲜笋面/补气人参面/荷包蛋蔬菜面
火腿鸡丝面/当归面线/鸡肉西蓝花面线
炸酱刀削面/豆芽炒蛋面/豉油皇炒面
上汤鸡肉冷面/白切鸡冷面
卤猪肚冷面/卤鸭掌冷面
上汤鸡丝蛋面/烤鸭蛋面
鸡肉手擀面/卤猪蹄龙须面
西红柿鸡蛋面/红烧牛腩面
榨菜肉丝面/香菇竹笋肉丝面
炸酱面/尖椒牛肉拉面
酸菜肉丝面/牛肉拉面

<<最营养的自制豆浆与早餐2588例>>

牛肚龙须面/鸡丝韭黄菠菜面
 卤鸭翅蛋面/叉烧韭黄蛋面
 鲜虾馄饨面/辣鸡块面/麻辣过桥面
 紫菜酸汤面/三鲜面/牛腩汤面
 牛肉烩面/咖喱杂菜面/雪里红肉丝面
 爽滑牛丸面/金牌油鸡面/兰州拉面
 饺子
 玉米水饺/羊肉玉米饺/三鲜水饺
 牛肉水饺/家乡蒸饺/猪肉圆白菜饺
 金针菇水饺/钟水饺/白菜猪肉水饺
 牛肉大葱蒸饺/铁板山芋饺/鲜虾蒸饺
 虾饺皇/鸡肉水饺/金鱼饺
 七彩风车饺/酸汤水饺/大眼鱼饺
 金字塔饺/豆沙酥饺/锅贴饺
 韭黄水饺/冬笋水饺
 芹菜猪肉水饺/南瓜玉米水饺
 胡萝卜牛肉水饺/冬菜鸡蛋饺
 鲜肉水饺/韭菜猪肉水饺
 菠菜猪肉水饺/鱼肉水饺
 韭菜猪肉蒸饺/牛肉冬菜饺
 上汤水饺/蛋香肉饺/鱼翅灌汤饺
 芥菜水饺/韭菜油条饺/青葱豆干水饺
 青椒牛肉饺/鱼皮饺/鲜虾水饺
 什锦汤饺/茴香猪肉水饺/茼蒿猪肉水饺
 茄子水饺/番茄水饺/莴笋蛤蜊饺
 墨鱼蒸饺/虾仁韭黄蒸饺
 萝卜鲜肉蒸饺/大白菜蒸饺
 白萝卜蒸饺/韭菜蒸饺
 白菜鸡肉饺/灌汤饺
 鸡肉芹菜饺/菠菜鲜肉饺
 鱼肉大葱蒸饺/特色螺肉饺/野菌蒸饺
 荞麦蒸饺/西葫芦蒸饺/芹菜猪肉蒸饺
 西红柿鸡蛋水饺/三鲜凤尾饺/翠玉蒸饺
 韭黄煎饺/冬菜猪肉煎饺/杂菜煎饺
 胡萝卜猪肉煎饺/孜然牛肉大葱煎饺
 雪里红鲜肉煎饺/榨菜鲜肉煎饺
 芹菜香菜牛肉煎饺/冬笋鲜肉煎饺
 菜脯煎饺/鲜肉韭菜煎饺
 馄饨
 羊肉馄饨/淮园馄饨
 鲜虾馄饨/王师傅馄饨
 鸡肉馄饨/酸辣馄饨
 孜然牛肉馄饨/韭黄鸡蛋馄饨
 玉米馄饨/雪里红鱼肉馄饨
 韭菜鸡蛋馄饨/猪肉海米馄饨
 清汤馄饨/猪肉馄饨
 过桥馄饨/牛肉馄饨

<<最营养的自制豆浆与早餐2588例>>

上海小馄饨/萝卜馄饨
 芹菜牛肉馄饨/梅菜猪肉馄饨
 红油抄手/韭菜猪肉馄饨
 花素馄饨/鱿鱼馄饨
 甘麦大馄饨/荠菜馄饨/枸杞馄饨
 冬瓜馄饨/蒜薹馄饨/瑶柱馄饨
 蘑菇馄饨/圆白菜馄饨
 三鲜小馄饨/菜肉馄饨/韭黄鱼肉馄饨
 酥、糕
 螺旋香芋酥/核桃酥
 刺猬酥/冬瓜蓉酥
 芝麻酥/葱油酥
 红薯雪梨果/胡萝卜蘑菇酥
 松仁奶花酥/凤梨酥/花生酥
 菊花酥/叉烧酥/玫瑰酥
 贝壳酥/榴莲酥/蛋黄莲蓉酥
 蛋黄酥/豆沙扭酥/桃仁喇叭酥
 肉松酥/三角酥/玉米黄糕
 五彩椰蓉糕/蜜制蜂糕/果脯煎软糕
 椰蓉南瓜糕/双色发糕/水蒸蛋糕
 筒仔米糕/核桃蒸糕/夹心糯米糕
 三色水晶球/黑糯米盏
 糖麻团/擂沙圆子
 蛋煎糍粑/豆沙糯米球/雪衣豆沙球
 黄金窝窝头/椰香发糕/巧手炸煎堆
 乡村酥皮包/反沙芋头/风车莲蓉包
 小油馕烧羊排/苦瓜汤圆/豆沙麻枣
 红豆紫米糕/南瓜糕/椰蓉糯米球
 双色糯米糕/芝麻糯米煎糕
 香芋西米冻/蜂巢糕
 榄仁千层糕/家乡萝卜糕
 清香绿茶糕/椰蓉南瓜糕/桂林马蹄糕
 香煎芋头糕/红枣糕/油塔子
 绿茶糕拼椰汁糕/马拉糕/蜂蜜桂花糕
 西式早餐
 三明治
 高纤三明治/蔬菜三明治
 火腿芝士三明治/鸡蛋三明治/奶酪猪肉三明治
 总汇三明治/卤肉三明治/培根太阳蛋
 培根热狗可颂/起酥三明治/贝果海鲜堡
 明虾潜艇堡/贝果樱桃蓝莓堡/乡村牛排三明治
 黑胡椒火腿可颂/刈包三明治/培根汉堡
 炸鸡排三明治/柳橙全麦三明治/肉酱多拿滋
 藕片三明治/彩椒三明治/健康三明治
 火腿三明治/苹果西红柿三明治/鸡蛋西红柿三明治
 生菜牛肉三明治/菠萝火腿三明治/公司三明治
 吐司

<<最营养的自制豆浆与早餐2588例>>

盐烧牛肉吐司/草莓酱吐司/法式吐司
苹果酪吐司/酸奶吐司水果派/芋头吐司卷
腊肠洋葱吐司/香蕉鸡蛋吐司/罐头鱼吐司
豆奶火腿吐司/火腿吐司/香蕉吐司
饼干
姜饼/曲奇饼干/双色芝麻饼
樱桃曲奇/巧克力松饼/花生曲奇
杏仁曲奇/巧克力曲奇/心心相印
椰圈/菊花饼/长苗酥饼
核桃可可饼/可可薄饼/腰果巧克力饼
巧克力夹心饼/芝麻花生球/绿茶薄饼
陈皮饼干/花生脆饼/十字饼
沙拉
什锦沙拉/蛋皮沙拉/西红柿豆苗牛肉沙拉
鲑鱼圈沙拉/蔬菜沙拉/猕猴桃生菜沙拉
豌豆荚鸡肉沙拉/菠菜牛肉沙拉/土豆鲑鱼沙拉
玉米南瓜沙拉
其他类
面包条/蒜香西红柿面包
虎皮蛋卷/奶油蛋挞/原味蛋挞
火腿蔬菜比萨/薄脆蔬菜比萨/土豆酸奶铜锣烧
水果饼干早餐/油纸蛋糕/凤梨酸奶贝果

<<最营养的自制豆浆与早餐2588例>>

章节摘录

版权页：插图：01面包牛奶族 营养陷阱 吃下这类早餐后，血糖上升得很快，易让人疲倦、精神不济。

面包不论咸或甜，油脂含量都不少，而且糖分太多。

怎样吃更健康 少吃夹馅面包，其热量、油脂量比白面包更高。

想吃甜面包，不妨选择全麦吐司加果酱，要避免每天涂抹奶油、花生酱等，否则会增加脂肪的摄入量。

02烧饼油条族 营养陷阱 这类早餐较难消化，常吃易让人发胖。

怎样吃更健康 吃烧饼、油条这类油炸型早餐时最好搭配青菜粥，既能为人体补充蔬菜，又可以解腻。

03清粥小菜族 营养陷阱 这类早餐缺乏蛋白质，钠含量偏高。

怎样吃更健康 选择五谷杂粮粥比清粥更营养。

吃粥时，不要只配酱菜，还可搭配一个荷包蛋或是一份瘦肉，才能补充足够的蛋白质。

04蔬菜水果族 营养陷阱 这类早餐热量过低。

将蔬果当作早餐看似“健康”，但早餐是一整天能量的来源，需要主食来提供热量，蔬菜水果的热量过少，容易让人疲劳，而且很容易就饿了。

怎样吃更健康 搭配三明治或吐司，以增加身体的能量。

血糖偏高的人尤其不要只以水果当早餐，因为有的水果含糖量很高，早餐空腹食用会影响血糖水平，使血糖波动较大。

不吃早餐的危害 早餐作为晨起后的第一餐，能补充人体前一天晚上所消耗的能量。

繁忙的都市人也许会在早晨花时间来穿衣打扮或安排当天的日程，却省不出几分钟好好地吃顿早餐。其实，每个人都应该养成每天吃早餐的好习惯，因为不吃早餐对身体有百害而无一利。

01儿童不吃早餐的危害— 导致营养和发育不良 不吃早餐的儿童，全天能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和某些营养物质，如钙、铁、维生素B。

、维生素B12、维生素A、叶酸等的摄入量均低于吃早餐的儿童。

长期下去，会影响儿童的营养状况和生长发育。

影响学习能力和成绩 不吃早餐或早餐营养质量差，血糖水平相对就低，不能及时为神经系统输送充足的能源物质，从而影响学习能力和学习成绩。

不吃早餐容易导致精力不集中 经过一晚上的消化，前一天所吃的晚饭已经消耗得差不多了，晨起后体内血糖指数较低，这时如果不吃早餐补充能量，就会使以葡萄糖为能源的脑细胞活力不足，导致体内代谢降低，容易引起反应迟钝、注意力不集中等症状。

<<最营养的自制豆浆与早餐2588例>>

编辑推荐

《百姓餐桌:最营养的自制豆浆与早餐2588例》不仅仅是一本豆浆书：300道功效非凡的营养早餐与288道美味中式、西式早餐合理搭配。不仅仅是一本食谱，更包含丰富营养常识：书中2000条烹饪常识，给你最详实的操作指导与营养点题，让你上手更快。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>