

<<9分钟做早餐，美味花样百出>>

图书基本信息

书名：<<9分钟做早餐，美味花样百出>>

13位ISBN编号：9787539947877

10位ISBN编号：753994787X

出版时间：2012-6

出版时间：江苏文艺出版社

作者：阿米

页数：132

字数：20000

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>

## <<9分钟做早餐，美味花样百出>>

### 内容概要

教你使用最容易处理的食材，最简单快速的做法，营养美味，5步搞定！

最快速做出一份花样百出的美味早餐，需要多长时间？

煎饺 酒酿南瓜小圆子 芝麻小肉饼 鸡汤饭  
皮蛋瘦肉粥 鸡丝拌面 红豆煮年糕 蛋炒小香肠

.....

本书显示，最快5分钟！

最慢19分钟！

平均9分钟！

- 书中每样食材在菜市场、任何一家超市都能买到。
- 所选主料只要用水一冲就干净，清洗极其容易。
- 配料超简单，大部分菜只用油、盐就能搞定。
- 不需要刀工、不考验厨艺。
- 厨具一点不复杂，普通炒锅就能做出绝佳美味。
- 每份早餐平均只需9分钟，早上起床后准备也完全来得及！
- 任何一道菜，5步搞定。

花样百出、美味诱人的早餐，只用9分钟就搞定，5小步就完成！  
现在就做份美味早餐，开始照顾自己吧！

<<9分钟做早餐，美味花样百出>>

作者简介

阿米，5岁开始学做菜。  
80后美女大厨，全职家庭主妇，美食专栏作者。  
美女、贤妻、美女她妈。  
生于四川，现居上海。  
如果您想与阿米有更多交流，请关注她的美食博客“吃心望想” <http://food.chixinwangxiang.com>，或关注她的新浪微博 @amie阿米。

<<9分钟做早餐，美味花样百出>>

书籍目录

番茄紫菜豆花汤  
胡萝卜蛋煎饼  
胡萝卜肉松粥  
奶油煮玉米  
红豆煮年糕  
芝士三明治  
虾皮紫菜小馄饨  
白灼娃娃菜  
黑米红豆粥  
肉碎烘蛋饼  
牛奶南瓜火腿羹  
芝麻小肉饼  
鸡蛋红薯青菜羹  
煎饺  
豆苗肉粥  
火腿蛋煎馒头片  
雪梨枸杞糖水  
玉米火腿烤芝士面包  
苹果薏仁茶  
粗麦鸡蛋三明治  
鸡肉青菜粥  
香甜薯饼  
清汤肉松面  
豆干煎毛豆  
鸡汤饭  
芝麻萝卜丝  
酒酿南瓜小圆子  
鲜虾水蒸蛋  
鱼丸蔬菜汤  
烤苹果  
什锦蔬菜牛肉汤  
简易面包布丁  
酱汤饭  
芝麻酱菠菜  
豆浆胡萝卜燕麦粥  
什锦鸡蛋炒牛奶  
鲜虾浓汤  
番茄芝士煎蛋  
水果麦片豆奶粥  
蛋炒小香肠  
牛奶煮麦片  
肉末芦笋鸡蛋饼  
枸杞菊花蜂蜜饮  
鸡丝拌面  
玉米土豆蛋花汤

<<9分钟做早餐，美味花样百出>>

菌油浇西芹

金枪鱼蔬菜色拉

葱油浸面包配牛奶

红豆牛奶浸谷物早餐

煎厚吐司

酸奶杂果色拉

金枪鱼餐包

酸汤炖蛤蜊时蔬

蜜糖浇紫薯

咸蛋肉松燕麦粥

酱渍日本豆腐

韩式泡菜牛肉饭

梨汁牛奶

皮蛋瘦肉粥

煎馒头蘸炼乳

附录：

早餐这样吃最健康

极速烹饪小技巧，迅速提高你的厨艺

极速解决你的烹饪疑难Q&A

极速掌握常见菜的烹饪要点

## <<9分钟做早餐，美味花样百出>>

### 章节摘录

版权页：插图：早餐这样吃最健康 1.早餐什么时候吃最好？

并非一定要固定在早晨几点，而是看个人的作息规律，一般与中餐间隔四五个小时即可。

如果午餐的时间会延迟，那么早餐应该增加数量或略加餐；如果早餐时间太早，那么也应该相应提前午餐时间。

同时，起床之后马上吃早餐容易消化不良，而且有时睡意还未散去，食欲并不佳，也吃不了太多东西。

一般来说，起床半个小时之后人的食欲和精神最旺盛，吃早餐最合适。

偶尔不吃早餐没关系，但大部分的时间都应该按照自己作息规律安排早餐的时间和分量，定点食用早餐对健康有益。

2.早餐怎么吃更科学？

作为一天的第一餐，早餐供给的热量要占全天30%，如果太马虎，可能影响上午的工作效率甚至长远的健康。

因此营养搭配要均衡，主食和副食都要食用，不能只靠一杯牛奶或一个水果敷衍了事。

一般来说，科学的早餐应该必备的是：**淀粉**：淀粉所产生的糖是大脑能量的唯一来源，所以早餐需要淀粉类食物，五谷杂粮做成的粥、各种馒头或坚果面包等，都是比较好的选择。

**蛋白质**：蛋白质能带给人充沛的精力，更长时间地释放人体所需能量，即俗语中的“抗饿”。

鸡蛋、肉食都能提供大量蛋白质；如果是素食者，也可以通过食用豆制品来摄取植物蛋白质。

**大量水分**：一般来说，早晨起床后先空腹喝一杯水会对健康更有利。

经过一夜的睡眠，尿液、皮肤、呼吸都消耗掉了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。

空气较为干燥的北方、冬天有暖气的室内表现得更加明显。

因此若只是进食常规早餐，远远不能补充生理性缺水。

因此，早晨的一杯清水必不可少。

3.蔬果能代替早餐吗？

不能，虽然蔬果的粗纤维有利于清肠排毒，但它们所能提供的能量有限，不能满足整个上午的需求。

因此，光吃水果饱腹感差，会很容易就感觉饿，最后会吃进去更多的热量，最后并不能达到减肥的作用。

所以，早餐是不能只吃水果的。

而果汁的热量也很低，吃不饱，提供不了足够能量，效果可能比光吃水果更差。

## <<9分钟做早餐，美味花样百出>>

### 编辑推荐

《9分钟做早餐:美味花样百出》教你使用最容易处理的食材，最简单快速的做法，营养美味，5步搞定！

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>