

大家好，如果您还对健康的早餐搭配不太了解，没有关系，今天就由本站为大家分享健康的早餐搭配的知识，包括健康的早餐搭配大全的问题都会给大家分析到，还望可以解决大家的问题，下面我们就开始吧！

## 本文目录

1. [早餐一般怎么搭配最健康](#)
2. [健康早餐的5个搭配](#)
3. [营养早餐常见的几种搭配](#)
4. [最佳营养早餐食谱搭配](#)

## 早餐一般怎么搭配最健康

### 面包+牛奶

这是大多数上班族的选择，既方便又节省时间，而且基本构成都有了。其中的面包建议选择全麦面包，以便摄入更多的纤维，既可以降低血脂，又能通便。如果坚持不到一个上午就饿了，还可以在面包中加入生菜叶、火腿、奶酪、黄油，或者在牛奶中加一点糖。

### 油条+豆浆

在这份早餐中，烧饼和油条属于主食类食品，豆浆是植物蛋白，所以碳水化合物和蛋白质类的食物都有了，基本能够满足一个上午的能量消耗。油饼和油条都属于油炸类食品，食用后虽然饱腹感会比较明显，但热量比较高，较胖的人不建议食用。而体形标准的人群，也要尽量做到每周不超过3次。同时，豆浆中不要加入太多的糖。此外，豆浆中水分多，蛋白含量低，所以不妨加个鸡蛋，或将豆浆换成豆腐脑，这样蛋白质的含量就基本够了。

### 三明治+汉堡

这两种食品都是由肉、蔬菜和面包构成的，营养上够了，但最大的问题是油脂较高。肉类，尤其是经过油炸的肉，热量较高，所以这类早餐一星期最好不要超过3次。而且，吃了这样的早餐，当天的午餐和晚餐就最好不要再吃煎炸的食物了。

## 健康早餐的5个搭配

### 健康早餐的5个搭配

健康早餐的5个搭配。我们都知道一日之计在于晨，而早餐却是我们每天能健康的保障，我们要吃一些让自己健康的食物。我已经为大家搜集和整理好了健康早餐的5个搭配的相关信息，一起来了解一下吧。

## 健康早餐的5个搭配1

### “健康早餐4原则”

1、营养均衡量充足。要有以下食物组成，如谷类、动物类食物（如牛奶、鸡蛋或瘦肉等）、新鲜的蔬菜水果，饮食量以满足上午工作需要为宜。

2、口感易软不易硬。经过一晚的睡眠，清晨起床后胃口不开，食欲不佳，不宜进食油腻、煎炸、干硬以及刺激性大的食物，以免引起消化不良。建议吃容易消化的温热、柔软食物。

3、进食稳定又卫生。就餐环境要稳定、卫生，切忌边走边吃早餐，可以在家、单位、早餐店食用，还要注意食品应卫生、安全。

4、多种类多选择。早餐种类尽量不要太单一，应有多种选择。

### “健康早餐5搭配”

1、粗细粮搭配：粗细粮合理搭配混合食用可提高食物的风味，有助于各种营养成分的互补，还能提高食品的营养价值和利用程度。

2、副食荤素搭配：提供丰富的维生素、无机盐、蛋白质，满足身体营养素的`需求。

3、主副食搭配：主食是指含碳水化合物为主的粮食作物食品。主食可以提供主要的热能及蛋白质，副食可以补充优质蛋白质、无机盐和维生素等。

4、干稀饮食搭配：主食应根据具体情况采用干稀搭配，这样，一能增加饱腹感，二能有助于消化吸收。

5、要适应季节变化：夏季食物可适当增加盐分和酸味食品，以提高食欲，补充因出汗而导致的盐分丢失，冬季饭菜可适当增加油脂含量，以增加热能。

为了方便立志减肥的上班族省时、实惠又健康地吃上减肥早餐，杜某某列出了两种

减肥早餐食物搭配：

- 1、小米粥、水煮蛋、馒头、凉拌小菜。
- 2、三明治（全麦面包、培根肉、生菜）、脱脂牛奶。

早餐因人而异不用过于复杂

减肥的人有减肥早餐，那些不减肥甚至要增肥的人群的营养早餐也是各有特点。

健康早餐的5个搭配2

早餐吃这三种主食，健康又减肥

### 1、燕麦

燕麦中的膳食纤维可以达到60%左右。非常适合肠胃活力低下和有便秘困扰的人食用。另外这些膳食纤维还能加快体内宿便的排除，不仅能改善大肚腩，还能在消化的而过程中直接吸附出肠道壁上多余的油脂，消脂效果显着。

另外燕麦还有独特的甜味，每天吃些燕麦还能保证心情愉悦和幸福感的提升。

### 2、糙米

糙米中富含维生素和矿物质，食用以后能给身体补充养分，有助于代谢的提升和保证身体健康。

此外糙米中也含有大丰富的膳食纤维，既能增强饱腹感，还能提高肠胃以及内脏的循环活动，提高基础代谢的速度，有助于全身脂肪燃烧率的提升。

### 3、小米

小米是一种暖胃的食物，它可以保证身体温暖和新陈代谢速度的提升。利于易瘦体质的形成。

小米中还含有大量的不饱和脂肪酸，可以加快代谢的速度还能健康身体。此外小米中的铁质还能养血和改善面色，有着健康身体、预防疾病和美容肌肤的作用。

营养早餐常见的几种搭配

荤素搭配、干稀得当、富于变化、营养全面。下面，推荐6款营养的早餐搭配，这样的早餐才是健康好早餐!

豆奶+蛋白粉+火腿面包=增长精力

豆奶：250毫升

豆奶的口味多种多样，可以根据自己的喜好随意选择。当然，热热的鲜豆浆也有相似的营养价值。

蛋白质粉：1勺(约10克)

火腿面包：1个

可以购买西饼屋的火腿面包，也可以在家中利用切片面包和早餐火腿自制三明治，这可是早餐不可缺少的部分噢!

营养成分分析：这款早餐的能量为300千卡，蛋白质25克，脂肪10克，碳水化合物27克，还特别含有植物雌激素。

综合评价：

如果上午时段将面临脑力的和体力的双重负荷，不妨在早餐中添加蛋白粉，它会让人精力特别充沛。

## 最佳营养早餐食谱搭配

### 最佳营养早餐食谱搭配

最佳营养早餐食谱搭配，早餐是非常重要的，不吃早餐对我们的身体是有很大的影响的，在我们的日常生活中其实很多早餐食物都是非常好吃的，以下了解最佳营养早餐食谱搭配。

### 最佳营养早餐食谱搭配1

#### 一、营养早餐搭配计划

1、谷类包括米、面、杂粮。主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。它们是膳食中能量的主要来源，多种谷类掺着吃比单吃一种好。每人每天要吃35

0~500克。

2、蔬菜和水果主要提供膳食纤维、矿物质、维生素和胡萝卜素。蔬菜和水果各有特点，不能完全相互替代，不可只吃水果不吃蔬菜。一般来说红、绿、黄色较深的蔬菜和深黄色水果含营养素比较丰富，所以应多选用深色蔬菜和水果。每天应吃蔬菜400~500克，水果100~200克。

3、鱼、虾、肉、蛋(肉类包括畜肉、禽肉及内脏)类主要提供优质蛋白质，脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。它们彼此间营养素含量有所区别。每天应吃150~200克。

4、奶类和豆类食物奶类主要包括鲜牛奶、奶粉等。除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也高，是天然钙质的极好来源。豆类含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B1、B2等。每天应饮鲜奶250~500克，吃豆类及豆制品50~100克。

5、油脂类包括植物油等。主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。每天不超过25克。

## 二、适合早上吃的三款特色食谱

### 一、法式吐司卷

原料：香蕉、吐司、鸡蛋、糖。

步骤：

- 1、吐司上抹果酱或炼乳，摆上剥好的香蕉。
- 2、用寿司帘将吐司卷紧。
- 3、裹蛋液，入锅小火煎。
- 4、煎至金黄，装盘。

温馨提示：如果没有寿司帘，用擀面杖将吐司压平再卷香蕉也可以。

### 二、牛奶小煎饼

原料：普通面粉适量、牛奶适量、红枣两颗、白糖适量、红茶适量、玉米油适量。

步骤：

- 1、面粉，白糖，红枣加入碗中，吃多少放多少。
- 2、牛奶和面，边放牛奶边搅拌。
- 3、揉成一个小奶球，之后揉成卷曲的条状。
- 4、放在锅中慢慢煎，煎至饼不再呈白色，稍带金黄色即可。

温馨提示：煎饼的时候要注意火候，同时关于饼的形状可以根据各自的喜好揉捏。同时搭配上红茶牛奶最好了。

### 三、美式炒蛋

原料：3个鸡蛋、2大勺牛奶、黄油、盐、黑胡椒。

步骤：

- 1、将牛奶和盐加到蛋液中，打散。
- 2、平底锅加热后关小火量，放入黄油融化。
- 3、倒入蛋液，至鸡蛋底部成型，翻炒。
- 4、完全成型后，装盘，撒黑胡椒。

温馨提示：时间要短，火要小，否则鸡蛋容易老。

### 三、怎么做营养早餐

- 1、全麦面包+水煮蛋+香蕉+猕猴桃+巴旦木+核桃+红枣干+牛奶

热量：450卡路里

将食物切片吃，对健康有好处，切片的食物让你吃得更慢，咀嚼得更充分。

2、葵花籽面包+奶酪+火腿+生菜+香蕉+橙子+巴旦木+葡萄干+自制奶茶

热量：590卡路里

这是一顿周末的早餐，自己用红茶和牛奶冲一杯奶茶，花三分钟做三明治，虽然热量偏高，但是早餐前可以有15分钟晨练哦。

3、荞麦面包+奶酪+香蕉+番茄+核桃+巴旦木+葡萄干+红枣+苹果酱+脱脂奶咖啡

热量：510卡路里

苹果酱也可以换成花生酱，这类糖分高热量高的东西最好留在早餐吃，快速给身体充电。

4、火腿蔬菜Pizza+水煮蛋+木瓜+巴旦木+蔓越莓干+大麦茶

热量：460卡路里

前一晚烤张Pizza，留一块做早餐，虽说隔夜了，不过省时省事。当你在时间不充裕时还想喂饱喂好自己，可以偶尔不用那么计较啦。

5、黑麦面包+水煮蛋+黄瓜+白萝卜+巴旦木+沙拉酱+豆奶

热量：530卡路里

把它们搞碎碎的拌成一碗沙拉，不仅做得简单，吃起来也省事儿又有营养!

推荐：黑麦面包

黑麦面包的热量只有普通白面包的一半，富含膳食纤维和铁元素，和蔬菜肉类搭配时毫无又甜又咸的违和感。

6、白面包+玉米+水煮蛋+香蕉+猕猴桃+巴旦木+牛奶

热量：690卡路里

适合晨练后的早餐，需要多补充点碳水化合物，热量偏高不用太担心。不过白面包

并不是最好的选择，换成全麦就更好了。

7、谷物麦片+牛奶+玉米+水蒸蛋+番茄+巴旦木+葡萄干

热量：530卡路里

燕麦片应该是你早餐餐桌的常客，如果你没时间开火熬成燕麦粥，那就在起床的第一时间把它们泡在牛奶里，然后去穿衣、洗漱、晨练，开吃前微波炉2分钟，基本是可以泡软的。

8、荞麦面包+水煮蛋+奶酪+木瓜+桃+柑橘+巴旦木+葡萄干+红枣+豆浆

热量：540卡路里

懒人能不能吃好早餐，主要看你有没有好好采购。其实上班族的我们，每天的饮食都大同小异，这一餐就多加一种水果犒劳自己吧，木瓜这样吃也是醉了。

9、黑麦面包+玉米+水煮蛋+葡萄+栗子+蔓越莓干+红枣+牛奶冲蛋白粉

热量：540卡路里

大半块黑麦面包作为训练前餐先进肚，晨练完之后一杯牛奶冲泡的蛋白粉足以满足早上的热量需求。

10、鸡蛋火腿薄饼+生菜沙拉+番茄+桃+巴旦木+核桃+牛奶

热量：590卡路里

薄饼用平底锅煎，配上生菜沙拉，再加上坚果，补充一天所需的营养元素。

#### 四、早餐吃什么食物最营养

1、白开水。早餐前应先喝水，人经过一夜睡眠，从尿、皮肤、呼吸中消耗了大量的水分和营养，早餐起床后处于一种生理性缺水状态。如果只进食常规早餐，远远不能补充生理性缺水。因此，早上起来不要急于吃早餐，而应立即饮500—800毫升温开水，既可补充一夜流失后的水分，还可以清理肠道。但不要在吃早餐前喝较多的水。

2、豆浆。豆浆中的蛋白质和硒、钼等都有很强的抑癌和治癌能力，特别对胃癌、肠癌、乳腺癌有特效。据调查不喝豆浆的人发生癌症的概率要比常喝豆浆的人提高50%。那么，豆浆怎么喝既有营养又能减肥呢？

连豆渣一起喝！据科学家研究发现，豆渣中含有丰富的蛋白质和纤维素，并且含有大量的钙，每100克豆渣中大约含有100毫克的钙。豆渣中的脂肪含量很低，经常食用可以防止肥胖。另外，豆渣中还含有较多的抗癌物质“异黄酮”，经常吃点豆渣，还可以降低一些癌病的发生率。

3、牛奶。牛奶含有钙、维生素、乳铁蛋白和共轭亚油酸等多种抗癌因子，有抗癌、防癌的作用。牛奶中的钙能增强骨骼和牙齿，减少骨骼萎缩病的发生；

牛奶中的纯蛋白含量高，常喝牛奶可美容；牛奶中富含维生素A，可以防止皮肤干燥及暗沉，使皮肤白皙，有光泽。此外，牛奶中所含的大量B2，可以促进皮肤的新陈代谢。牛奶中的乳清对黑色素有消除作用，可防治多种色素沉着引起的斑痕。

4、鸡蛋。鸡蛋被美国某一杂志评为“世界上最营养的早餐”。据这篇杂志报道，鸡蛋不仅含有人们熟知的多种营养物质，而且它还含有两种氨基酸——色氨酸与酪氨酸，这两种酸可以帮助人体抗氧化。一个蛋黄的抗氧化剂含量就相当于一个苹果。而且，鸡蛋中含有较多的维生素B2，可以分解和氧化人体内的致癌物质。

鸡蛋中的微量元素，如硒、锌等也都具有防癌作用。根据对全世界人类癌症死亡率进行的分析，人们发现癌症的死亡率与硒的摄入量成反比。

5、全麦面包。许多人都习惯选择面包作为早餐，其实面包中最健康的首选全麦面包。其他面包大多含有酵母，容易造成胃酸过多，对肠胃不好的人有害无利。而全麦片面包含有大量的维生素、纤维素及矿物质，粗粮有益人体肠胃健康，并且多吃不会发胖，反而可促进体内毒素排出，更有利于身体健康。

6、酸奶。早晨的时间总是很紧迫，不可能做得太丰富。想要营养一下子大大提升，不妨在摄入足够的碳水化合物后，再喝杯酸奶。

因为酸奶是由纯牛奶发酵而成，除保留了鲜牛奶的全部营养成分外，在发酵过程中乳酸菌还可产生人体营养所必须的多种维生素，如维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12等。它有调节免疫、预防肠道感染疾病、改善胃肠功能的作用，还可促进肠道蠕动，利于通便。

最佳营养早餐食谱搭配2

## 一、早餐吃什么比较有营养

### 1、地瓜：

地瓜所含的纤维质松软易消化，可促进肠胃蠕动，有助排便。是因为它含有丰富抗氧化的维他命C、β胡萝卜素，及足足超过糙米2倍的维他命E，更有40%以上的纤维，可以预防便秘、排宿便。

### 2、绿豆：

绿豆具清热解毒、除湿利尿、消暑解渴的功效。是由于绿豆富含维生素B、葡萄糖、蛋白质、淀粉酶、氧化酶、铁、钙、磷等多种成分，常食能帮助排泄体内毒素，促进机体的正常代谢。是清热解毒的佳品，味道清香，老少咸宜。

### 3、樱桃：

樱桃营养丰富，其铁的含量尤为突出，超过柑橘、梨和苹果20倍以上，居水果首位。樱桃性温，味甘微酸，具有补中益气，调中益颜，健脾开胃的功效。春食樱桃可发汗、益气、祛风。但樱桃属火，不可多食。

### 4、菠菜：

菠菜以春季为佳，其根红叶绿，鲜嫩异常，尤为可口。春季上市的菠菜，对解毒、防春燥颇有益处。菠菜含草酸较多，有碍机体对钙和铁的吸收，宜先用沸水烫软再炒。

### 5、葱、蒜：

葱和蒜在春季营养最丰富、最嫩、最香、最好吃，此时食之可预防春季最常见的呼吸道感染。

### 6、柠檬：

柠檬含丰富的维生素C，喝一杯柠檬水，除了可以排出体内有毒物质外，亦有天然的美白肌肤功效，有助于消除脸部雀斑。宝宝喝柠檬水，能获得大量维生素C，对防治春季流感等有帮助。

## 二、最佳早餐搭配食谱

## 周一传统早餐

茶叶蛋，绿豆大麦粥

周末一定吃了太多油腻，周一的早餐以清淡为佳。

1)绿豆大麦粥可以在周日晚上熬好。下午的时候提前浸泡大麦3到4小时。先煮绿豆汤。要煮到豆子开花。然后把豆子捞到笊篱上，用勺子浇一勺汤，按压下豆子，如此反复，把豆蓉尽量挤到汤里。

2)重新煮开只有豆蓉的绿豆汤，放入大麦，同时放入葡萄。这样葡萄干的味道可以融化在粥里，非常好喝。

3)茶叶蛋也可以提前做好。

## 周二创意早餐

1)把蔬菜、小烤肠、土司丁面包串一下。

2)热锅热油，放上串串，来回勤翻几次，再撒点盐就可以吃了。

3)孩子不喜欢喝原味酸奶，就在酸奶里加一勺蓝莓酱或其他果酱就可以了。

## 周三快速早餐

黑心酸奶，炒米饭

炒米饭实在是最好做的早餐，稍微动点心思再做个黑心酸奶，相信孩子一定会喜欢。

1)肉丁最好先用烤肉粉抓一抓。

2)爆香葱、蒜末后，煸香肉丁。

3)加入青椒、胡萝卜翻炒后，加入米饭。最后放玉米，再加盐调味。

4)黑心酸奶其实就是用巧克力粉在酸奶上撒出心的形状。

## 周四美味早餐

果汁，迷迭香煎蛋

孩子们最喜欢的酸甜味，如果加点迭香会更加不同凡响。

1)准备材料：鸡蛋两只、番茄一个、洋葱半个、蒜瓣一个，迷迭香叶、熟米饭。

2)番茄、洋葱切丁，蒜切末，打匀鸡蛋。

3)放少许油煸蒜末到金黄后，加入番茄、洋葱丁翻炒。再放入迷迭香叶，加盐调味后，盛出备用。

4)煎锅摊入鸡蛋，在蛋的一半位置上加入做好的酱，再用大煎铲，把另一半蛋盖好就可以了。

5)如果能自己做杯纯天然的鲜榨果汁就更好了。

周五简单早餐

豆浆，面圈

周末放松的心态会让人纵容孩子吃太多零食，所以早餐可以简单一点。

1)如果是自己做豆浆，记得前一晚要泡上黄豆哦。

2)面圈很容易做。自发粉用温水和面后醒30分钟，然后做出面圈形状放进油锅炸到金黄色出锅，滚下糖就可以了。

三、你的早餐吃对了吗

英国：早餐，彻底\*ing

传统的英式早餐是英国人向来的骄傲——牛奶，红茶，果汁，黄油面包，炸薯条，煎鸡蛋，煎培根，香肠，烤番茄这些好吃的并不是每天让你选几样，而是必须全都要出现在餐盘里才算一顿完整的英国早餐!难怪很多人都说没有个好胃口，还真是无法承受英国清晨的美味。

不过，随着健康观念的普及，英国人的早餐也发生了\*性的变化，传统的煎炸食物越来越受冷落，大多数人在平时会选择谷物加牛奶的简单、健康早餐，只有在周末

的时候才会回归传统，全家人一起享用一次丰富的煎炸早餐。

加拿大：早饭必须加个果!

加拿大的早餐其实很简单，最常见的就是面包、甜甜圈，再加一杯热饮就搞定。但这种饮食结构最近遭到了加国营养专家的诟病：

怎么能一点儿膳食纤维都没有呢!于是加拿大的面包店现在\*早餐的时候会在收银机旁边放上一只藤篮，里面装满了苹果、柑橘、桃子等方便拿取的水果(不售卖鲜榨果汁的原因，是因为在榨汁的过程中，水果中的部分膳食纤维可能会流失)，希望每个来吃早餐的人都能更加注重营养的均衡摄入，尤其是在一日之初最重要的这一餐上

。

美国：有机早餐，纽约客新宠

纽约客们又走在了全世界的前面，他们对早餐已经不满足于只是“营养均衡、美味、热气腾腾”而已，“有机早餐”成了他们天天挂在嘴边的新宠。

所谓有机，简单说来就是食材在种植过程中没有使用任何人工的化学物质，纯粹是天然育种，在天然环境中生长而成。因此，所谓有机早餐通常是有机茶+有机鸡蛋+全麦有机麦片(有机豆浆风头正在逐渐盖过有机牛奶和茶)。据说，现在只要看看面包店早上门口排着的'队伍长不长，就知道这家店有没有有机面包卖!

日本：两个目标——“0” & “鱼”!

日本的早餐本来就很健康，虽然量少，吃完可能只有七八分饱，可品种很多，摄入的营养价值极为丰富和均衡。在日本政府每年为“全国食育运动”(所谓“食育”，就是从幼儿期起，给予食物、食品相关知识的教育，并将这种饮食教育，延伸到艺术想象力和人生观培养上)

制定的目标中，最强调的就是“早餐”，甚至要求在2010年，不吃早餐的孩子要减低为“0”，不吃早餐的成年人数量要减到15%。另外，日本大阪还\*了一条新规定：凡\*早餐的售卖点要做到“套餐中必须有鱼”。如果顾客单独点餐，店主自然无法干涉他们的选择，但只要是店中推出的“早餐套餐”，就一定要有鱼类出现。

#### 四、早餐吃五谷杂粮粥对身体好吗

粗粮比起精粮，其营养价值是更高，含有保健益寿的营养成分和辅助防癌的功效。首先，维生素B1的含量较高。它能增进食欲，促进消化，维护神经系统正常功能。

本来水稻、麦子的维生素B1含量并不比粗杂粮少，但是加工成精米后维生素B1就有大量损失。

其次，含有大量的膳食纤维。它可以降糖、降脂、减肥、通便、解毒防癌和增强抗病能力。

一个健康的成年人，每天的纤维素摄入量以10至30克为宜。再次，杂粮食物偏碱性，可中和人体酸性环境，缓解疲劳，增加体能。

根据现代人的饮食和身体状况，五谷杂粮粥更适合早上吃。五谷杂粮粥含淀粉，早上吃可以帮助代谢，还含有丰富的维生素和蛋白质，可以支持上午的消耗。但是，血糖高的人不适合吃粥类，因为吸收消化会很快，能短时间内提高血糖。

习惯将米和面粉以外的粮食称作杂粮，应该懂得如何搭配食物、均衡营养。早在《黄帝内经·素问》中就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的饮食调养的原则。

### 最佳营养早餐食谱搭配3

#### 营养早餐食谱一周搭配简单

第一天早餐：冰花水煎包，摊鸡蛋，大米粥，凉拌黄瓜丁

这顿早餐用时还不到半小时。冰花水煎包是前一天晚上剩下的包子，第二天早上煎一下就好了。平底锅中放适量的油，将包子底部朝下码好，准备一碗淀粉水，淀粉的量不要太多，倒入锅中烧开收汁，包子底部就会形成漂亮的冰花。

摊鸡蛋，我喜欢用水摊鸡蛋，少油更健康，吃起来也更嫩更爽口。锅中放入和蛋液等量的水，烧开，倒入蛋液，待其凝固后，翻炒匀即可出锅。

第二天早餐：糊塌子，蒜蓉炒蒿子秆，什锦炒饭，纯牛奶

我家的早餐都是偏中式的早餐，咸味早餐居多。今天的早餐有两道主食，什锦炒饭和糊塌子，搭配炒青菜都很可口。

糊塌子是典型的北方特色早餐，在家做也是很容易的。将西葫芦和胡萝卜擦丝，加入盐拌匀，打入2个鸡蛋，拌匀。倒入适量的面粉成糊状，如果稠了可以加些水调匀。糊比酸奶稍稠就可以。舀入适量的面糊倒入平底锅中，一面凝固后再翻另一面，都凝固就好了。

第三天早餐：炸馒头片，小米粥，摊鸡蛋，凉拌黄瓜丁，腐乳

今天炸了两种馒头片，一种是裹了鸡蛋液炸的，另一种是直接炸的。我偏向于喜欢后者，可能有人会说做法不健康，但是不是每天都大量食用，我觉得是可以接受的。

今天的摊鸡蛋是用油摊的，但放的比较少。我喜欢摊鸡蛋时放些葱花在蛋液中，摊出的鸡蛋充满葱香味，味道特别好。凉拌黄瓜丁，是比较爽口的一道凉拌小菜，早餐做这道菜很适合，省时间，又开胃。

第四天早餐：炸馒头片，小米粥，鸡蛋羹，凉拌菠菜

想和大家分享一下鸡蛋羹的做法。想要蒸出细腻滑嫩的鸡蛋羹，方法很简单。鸡蛋打成蛋液，加入等量的开水搅匀，不用担心烫出蛋花的问题，屡试不爽。撇去浮沫，盖上保鲜膜，用牙签在保鲜膜上扎几个小孔，放入开水锅中蒸12分钟左右就可以了。

第五天早餐：煎饺子，鸡蛋羹，摊鸡蛋，凉拌小菜，凉拌莴笋丝，小米粥

家人都很喜欢喝小米粥，而且小米粥很省时间，又养胃，所以我家三天两头就做一回。搭配碰上小咸菜或者是凉拌菜，非常理想的搭配。

今天有两道凉拌菜，其中一道是凉拌什锦小菜，这道菜是我提前一天晚上拌好的。做法：花生米放盐和八角煮熟。西蓝花，胡萝卜和芹菜焯熟，最后加上黄瓜丁，生抽，盐，醋，白糖，香油，辣椒油拌匀即可。

另一道小菜是凉拌莴笋丝。莴笋丝口感清脆爽口，用来凉拌味道最好，吃多也不用担心发胖的。莴笋擦成丝，放锅中焯20秒左右，捞出过凉，倒入生抽，醋，花椒油和蒜蓉，拌匀。如果担心蒜的味道，可以用热油煸一下蒜蓉。

第六天早餐：烤冷面，包子，小米粥，蒜蓉炒菠菜

我做早餐的原则是，快手好吃，而且有菜有饭有蛋，粥，奶和汤会选其一。今天的烤冷面是买的半成品，放锅中煎一下，打入鸡蛋，出锅前刷酱，加入自己喜欢的火腿肠，香菜，咸菜等都可以，味道不错。包子是昨天晚上剩的，今天早上加热就可以了。

第七天早餐：炸油饼，蓑衣黄瓜，紫薯黑米粥，凉拌土豆丝

紫薯黑米粥是提前一天晚上用电饭煲的预约功能做的。方法很简单，将所有食材淘洗干净，加适量的水，放到电饭煲，选择预约功能，设定好需要的时间。到时间后会自动保温，早晨起来就可以了。炸油饼的面也提前一天晚上和好，放冰箱冷藏，每天早上就可以取出直接炸了。

文章到此结束，如果本次分享的健康的早餐搭配和健康的早餐搭配大全的问题解决了您的问题，那么我们由衷的感到高兴！