高考不仅是知识能力的对抗，更是考生身体心理素质的考验，为了帮助考生有一个健康的饮食习惯，新东方在线[高考网](http://gaokao.koolearn.com/" \t "https://gaokao.koolearn.com/20160602/_blank)为大家整理了2016[高考饮食指南](http://gaokao.koolearn.com/yinshi/" \t "https://gaokao.koolearn.com/20160602/_blank)及一日三餐[高考食谱](http://gaokao.koolearn.com/yinshi/" \t "https://gaokao.koolearn.com/20160602/_blank)大全，供考生及家长参考。以下是《高三学生早餐食谱大全》。

**高三学生早餐食谱大全**

**省时营养早餐食谱**

　　时间解决了，最重要的就是营养了。营养专家说了，早餐一定要有蔬菜水果(提供矿物质)，米面(碳水化合物)，适量的肉蛋奶(蛋白质和脂肪)。早餐翻来覆去就那么几样：粥、咸菜、馒头、面包、牛奶、鸡蛋。下面，就根据营养专家的建议给家长介绍几款样式简单、省时且营养全面的早餐。

**高三学生早餐食谱：果蔬类**

　　水果：根据时令选择最好，切忌反季水果。

　　蔬菜沙拉：可以选择冷冻的玉米粒、青豆、胡萝卜等。小包装取出后一同焯水、过滤、加入沙拉酱即可完成。也可以选用圣女果等。

　　中式拌菜：黄瓜、西兰花、莴笋等都可以使用。切片或段、焯水、过滤，依口味加入调料即可，甜咸随意。

　　自制小酱菜：西兰花根茎、洋白菜的内芯、萝卜的外皮，切成片、段，加入酱油，过几天就可以吃了。口感脆嫩，喜欢吃甜的，可以加点砂糖。

**高三学生早餐食谱：热饮类**

　　可可牛奶：可可粉、袋奶、砂糖。早起牛奶放入微波炉，热后加入可可粉、砂糖，一杯香浓的可可牛奶一定获得孩子的喜爱~

　　纯正奶茶：红茶、牛奶、砂糖。泡红茶小半杯(为的是保证浓度)、过滤，加入砂糖;牛奶加热后冲入红茶中，这杯奶茶绝对的纯正，保准孩子想要第二杯~

　　自制豆浆：黄豆或者多种豆类前一晚煮熟，第二天利用豆浆机打出豆浆。煮熟的豆子出浆率高，省时并保证熟透。也可购买豆浆粉开水冲调。

**高三学生早餐食谱：粥类**

　　美味粥：利用电饭锅的定时功能，放上水和米(大米、小米，可变换的加入玉米粒、胡萝卜粒、枸杞、葱花、油、盐等)、定好时间，等早上起来时，粥已经做好了~搭配各色自制酱菜即可。

　　五谷糊：前一天依口味泡好五谷，利用豆浆机的功能打成五谷的糊糊，很多孩子喜欢红枣的味道，同时也可以加入红枣，打出来的糊糊会有浓浓的红枣味道~

**高三学生早餐食谱：主食类**

　　各种馄饨：提前包好存放冷冻室中。准备小锅在灶台上，放好适量的水;碗中放入虾皮、紫菜;葱、香菜、刀、香油、酱油等准备好。起床后开火、取混沌;水待开的过程切葱花、香菜，碗内加入酱油、香油;水开后放入混沌，几分钟即熟。

　　肉汤面：家里常炖肉类，留着汤可是宝贝。高汤、挂面、鸡蛋，番茄/白菜/油菜/芥菜或者其他青菜(清洗干净)随意;煮锅放灶台，早晨锅内加入高汤和水，开火后切好青菜，水开后放入面条、青菜。可以另加鸡蛋磕入，高汤荷包蛋面搭配时令青菜，那叫一个香~

　　溏心鸡蛋：小型煮蛋器放好鸡蛋、水，早上起床拧开开关，洗漱后鸡蛋早已经熟了(根据喜好决定时间，溏心的鸡蛋一般是8分钟即可。顺带一个剥鸡蛋的小窍门：大头方向磕开一点蛋皮，用勺子贴着鸡蛋皮的内壁下行、外掀，两三下轻松即可剥下蛋皮)。

　　蒸熟的小包子、小馒头，冷冻室存放。准备蒸锅在灶台上，放好适量的水、屉子，起床后放入小包子、小馒头，几分钟即可。

　　馒头酱豆腐：热热馒头+半块酱豆腐，相信爸爸妈妈们都吃过的~真的很香的，百吃不腻。

　　馒头酱牛肉：馒头片加热后加入酱牛肉，味道超好~。

　　鸡蛋馒头：油热后放入裹好蛋液的馒头片，几分钟金黄金黄、香喷喷的煎馒头就好了。

　　灌蛋饼：烤鸭饼每4张错开存放冷冻室中，方便用的时候轻易取出4张。烤鸭饼放入煎锅内小火，倒入少许水、几滴油，鸡蛋打散加入葱花、盐，这时候水干了饼也回软了(因为有油所以不会粘锅，如果使用不粘锅就更好了)。挑开2张饼灌入鸡蛋，随孩子的口味搭配入喜欢的青菜、酱，一个家庭版的灌蛋饼就OK了。

　　香煎荷包蛋：凉油时候磕入煎锅内，小火至周围的蛋白焦黄至翻卷，出锅后滴入几滴生抽，焦香的荷包蛋就好了。小火煎久了也没关系，翻卷的蛋白颇似荷叶，这时候后蛋黄的味道可是赛蟹黄呢~

　　微波荷包蛋：超市有专用的煮蛋器，一般是两个蛋的位置，磕入鸡蛋，扎破鸡蛋内膜(这一步一定要做的，防爆裂)扣好上盖，中火2分钟，漂亮、鲜嫩的荷包蛋就好了，打开加入生抽即可。可单吃还可以与西红柿、面包片搭配成三明治。

　　鸡蛋羹：鸡蛋、高汤、紫菜、虾皮或者虾仁都可以，打散上蒸锅，微波炉几分钟也可以。

　　简易披萨：可使用超市购的方切面包，番茄沙司、香肠、奶酪、各类的蔬菜也是家里常备的食材。早晨取一片面包片，铺上一片奶酪、番茄沙司、香肠、玉米粒、青菜，最上面在铺上奶酪丝，烤箱2、3分钟，一个家庭版的简易披萨就成功了。

　　焦香面包片：面包2片放入多士炉，2分钟自动弹出，涂抹超市买的花生酱或者是花生巧克力酱即可。

　　自制面包：面粉、鸡蛋、食用油、砂糖、盐、酵母、各种果料，按照配方烤出各种口味面包，也可以增加鸡蛋、减少牛奶的用量。烤出的面包不含添加剂、保鲜剂，用的都是真材实料，保证新鲜美味。

　　备注：各种包子、混沌、高汤、面包，可以变换不同的口味。比如馅类的可以加入菠菜、荠菜、雪菜、马蹄、胡萝卜等;肉馅可选择猪肉、鸡肉、羊肉、牛肉;高汤可以是鸡肉、猪肉、排骨、牛肉等;面包可以是核桃、芝麻、杏仁、胡桃、松子仁、蜜豆、葡萄干等。汤汤水水搭配起来就是营养均衡的，总之，只要是变换的、省时的、健康的、营养的、美味的，就达到咱们“早餐在家、营养更佳”的目的了。