

精选100余道超级好菜·全彩图版菜谱惊艳登场

小 食谱帮你玩转 大 厨房

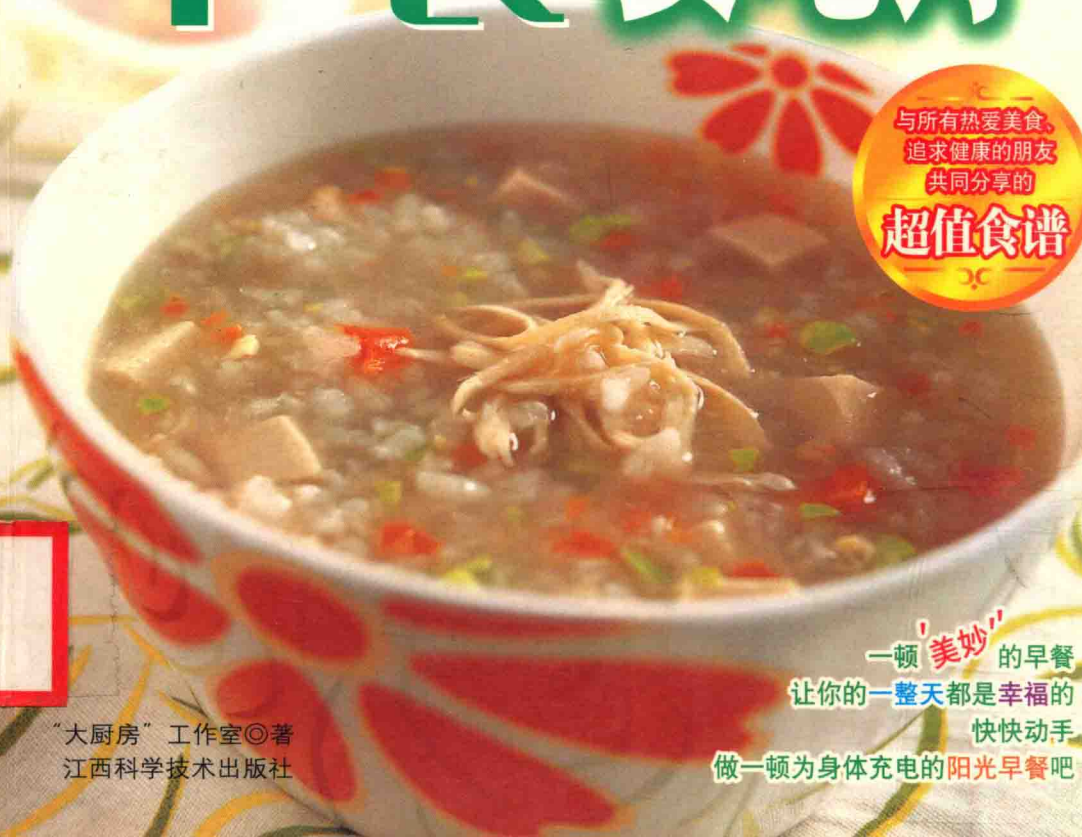
美美大厨房

7

早餐要吃好

与所有热爱美食、
追求健康的朋友
共同分享的

超值食谱



一顿 **美妙** 的早餐

让你的一整天都是幸福的
快快动手

做一顿为身体充电的**阳光早餐**吧

“大厨房”工作室◎著
江西科学技术出版社

美美大厨房 ⑦

早餐要吃好

“大厨房”工作室 著 ZAO CANYAO CHI HAO

一日之计在于晨

当阳光叫醒了耳朵

别忘了，用一份**营养美味**的好早餐
叫醒你的**精、气、神、采**

开启一天**新生活**！

江西科学技术出版社





图书在版编目 (CIP) 数据

美美大厨房/“大厨房”工作室著. —南昌: 江西科学技术出版社, 2006.9
ISBN 7-5390-2896-3

I. 美… II. 大… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第092490号

网址: <http://www.jxkjcs.com>

赣科版图书代码: ZK2006113

选题序号: 06122—101

美美大厨房 “大厨房”工作室 著

出版 江西科学技术出版社
发行 南昌市蓼洲街2号附1号
社址 邮编: 330009 电话: (0791)6623491 6639342(传真)
印刷 北京市雅彩印刷有限责任公司
经销 各地新华书店
开本 787mm × 1092mm 1/24
字数 522千字
印张 30
印数 5000册
版次 2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷
书号 ISBN 7-5390-2896-3/TS · 161
定价 120元 (全套10册)

(赣科版图书凡属印装错误, 可向出版社发行部或承印厂调换)



C 目录 CONTENTS



PART 1 “粥”到好早餐 10

- 11 滑蛋牛肉粥
- 12 排骨香粥
- 13 玉米鸡粥
- 15 鸡丝胡萝卜白玉粥
- 16 小麦血肝粥
- 17 豆豉油条粥
- 19 桂圆金米板栗粥
- 20 黑白芝麻核桃强身粥
- 21 蜜汁花生奶粥



PART 2 面食米食早餐 22

- 23 南瓜核桃面
- 24 鲜菇龙须面
- 25 泡菜凉拌面
- 26 豆豉鲮鱼面
- 27 什锦鸡丝宽粉
- 29 葱香猪肠煮河粉
- 30 上海菜饭
- 31 外婆煲仔饭



不吃早餐危害大 4



错误早餐大批判 5



好早餐面面观 9



PART 3 点心早餐 32

- 33 蜜枣发糕
- 34 奶香玉米饼
- 35 黄金香菇烧麦
- 37 鸡肉馄饨
- 38 花生蜜饯汤圆



PART 4 活力早餐营养搭配

- 39 黑豆蛋酒+米乳
- 41 鸡蛋燕麦粥+芝麻拌菠菜
- 42 碧绿白菜饺+核桃奶露
- 43 火腿馒头片+酸奶
- 45 南瓜焖饭+豆浆
- 47 南瓜奶包+胡萝卜养麦饮
- 48 营养蔬果汁+全麦面包





一 营养早餐 49

- | | | |
|-----------|------------|----------|
| 49 鸡肉生菜沙拉 | 51 鱼片肉丸粥 | 53 溜鱼肉泥丸 |
| 50 肉丁蔬菜焖饭 | 52 鲈鱼绿茶沙拉 | 54 牛蒡燕麦粥 |
| 50 南瓜百合蒸饭 | 52 健康全麦三明治 | 54 马蹄露 |
| 50 虾仁叉烧肉饭 | 52 薏仁莲子汤 | 54 总汇比萨 |
| 51 核桃紫米粥 | 53 打卤面 | |
| 51 鸡丝大米粥 | 53 排骨银鱼羹 | |



二 美味早餐 55

- | | | |
|----------|-----------|------------|
| 55 蛋包红饭 | 57 萝卜丝酥饼 | 59 海带排骨煲玉米 |
| 56 火腿蛋炒饭 | 58 蟹黄汤包 | 60 翡翠水饺 |
| 56 黄金咖喱饭 | 58 稻香小笼包 | 60 红油抄手 |
| 56 翡翠炒饭 | 58 虾仁蛋饺 | 60 黑森林蛋糕 |
| 57 八宝饭团 | 59 果仁豆沙甜饼 | |
| 57 台式咸粥 | 59 果味醪糟汤圆 | |



三 速度早餐 61

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| 61 土豆火腿面包 | 63 水果鲜奶麦糊 | 65 鲜奶蛋饼 |
| 62 吐司蛋饼 | 63 奶酥厚片 | 65 水果火腿堡 |
| 62 菜包饭 | 64 蔬菜蒸蛋 | 65 萝卜蛋黄土豆泥 |
| 62 花生玉米糊 | 64 疙瘩汤 | |
| 63 干果燕麦粥 | 64 冰糖汤圆 | |



四 养颜早餐 66

- | | | |
|------------|----------|-----------|
| 66 西红柿鱼肉沙拉 | 68 水果粥 | 70 牛奶绿豆沙 |
| 67 白玉虾仁粥 | 68 南瓜粥 | 70 玉米蛋花浓汤 |
| 67 果脯红薯饭 | 69 五彩糯米饭 | 71 咸豆浆 |
| 67 丹参奶蛋粥 | 69 芝麻玉米糊 | 71 羊肉冬瓜蒸饺 |
| 68 芦笋薏仁粥 | 70 花生米浆 | |
| 68 南瓜糙米饭 | 70 火腿玉米粥 | |

本书油温称谓以及计量单位的详解如下，正文中不再予以说明。

油温说明

做好一道菜，辨识油温是关键。下面是“大厨房”工作室为您总结的辨识油温的简易方法：

● **三四成热油**：油面较平静，无青烟和响声，下入材料后周围会出现少量气泡。

● **五六成热油**：油面微有青烟，油从四周向中间翻动，下入的材料周围会出现大量气泡。

● **七八成热油**：油面较平静，有青烟，用勺搅时有响声，下入的材料周围会出现大量气泡，并有轻微爆炸声。■

计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升

1大匙=15克=15毫升

1杯=200毫升

1碗=300毫升

● **少许**=略加即可，如用来点缀菜品的香茶叶、红椒丝等。

● **适量**=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。■

图文统筹：黄文静 陈绪荣
范姝岑 刘志刚
版面设计：穆丽

美美大厨房 ⑦

早餐要吃好

“大厨房”工作室 著 ZAOCANYAOCHIHAO

一日之计在于晨

当阳光叫醒了耳朵

别忘了，用一份**营养美味**的好早餐
叫醒你的**精、气、神、采**

开启一天**新生活**！

江西科学技术出版社



C 目录 CONTENTS



PART 1 “粥”到好早餐 10

- 11 滑蛋牛肉粥
- 12 排骨香粥
- 13 玉米鸡粥
- 15 鸡丝胡萝卜白玉粥
- 16 小麦血肝粥
- 17 豆豉油条粥
- 19 桂圆小米板栗粥
- 20 黑白芝麻核桃强身粥
- 21 蜜汁花生奶粥



PART 2 面食米食早餐 22

- 23 南瓜核桃面
- 24 鲜菇龙须面
- 25 泡菜凉拌面
- 26 豆豉鲮鱼面
- 27 什锦鸡丝宽粉
- 29 葱香猪肠煮河粉
- 30 上海菜饭
- 31 外婆煲仔饭



不吃早餐危害大 4



错误早餐大批判 5



好早餐面面观 9



PART 3 点心早餐 32

- 33 蜜枣发糕
- 34 奶香玉米饼
- 35 黄金香菇烧麦
- 37 鸡肉馄饨
- 38 花生蜜饯汤圆



PART 4 活力早餐营养搭配

- 39 黑豆蛋酒+米乳
- 41 鸡蛋燕麦粥+芝麻拌菠菜
- 42 碧绿白菜饺+核桃奶露
- 43 火腿馒头片+酸奶
- 45 南瓜焖饭+豆浆
- 47 南瓜奶包+胡萝卜养麦饮
- 48 营养蔬果汁+全麦面包



一 营养早餐 49

- | | | |
|-----------|------------|----------|
| 49 鸡肉生菜沙拉 | 51 鱼片肉丸粥 | 53 溜鱼肉泥丸 |
| 50 肉丁蔬菜焖饭 | 52 鲔鱼绿茶沙拉 | 54 牛蒡燕麦粥 |
| 50 南瓜百合蒸饭 | 52 健康全麦三明治 | 54 马蹄露 |
| 50 虾仁叉烧肉饭 | 52 薏仁莲子汤 | 54 总汇比萨 |
| 51 核桃紫米粥 | 53 打卤面 | |
| 51 鸡丝大米粥 | 53 排骨银鱼羹 | |



二 美味早餐 55

- | | | |
|----------|-----------|------------|
| 55 蛋包红饭 | 57 萝卜丝酥饼 | 59 海带排骨煲玉米 |
| 56 火腿蛋炒饭 | 58 蟹黄汤包 | 60 翡翠水饺 |
| 56 黄金咖喱饭 | 58 稻香小笼包 | 60 红油抄手 |
| 56 翡翠炒饭 | 58 虾仁蛋饺 | 60 黑森林蛋糕 |
| 57 八宝饭团 | 59 果仁豆沙甜饼 | |
| 57 台式咸粥 | 59 果味醪糟汤圆 | |



三 速度早餐 61

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| 61 土豆火腿面包 | 63 水果鲜奶麦糊 | 65 鲜奶蛋饼 |
| 62 吐司蛋饼 | 63 奶酥厚片 | 65 水果火腿堡 |
| 62 菜包饭 | 64 蔬菜蒸蛋 | 65 萝卜蛋黄土豆泥 |
| 62 花生玉米糊 | 64 疙瘩汤 | |
| 63 干果燕麦粥 | 64 冰糖汤圆 | |



四 养颜早餐 66

- | | | |
|------------|----------|-----------|
| 66 西红柿鱼肉沙拉 | 68 水果粥 | 70 牛奶绿豆沙 |
| 67 白玉虾仁粥 | 68 南瓜粥 | 70 玉米蛋花浓汤 |
| 67 果脯红薯饭 | 69 五彩糯米饭 | 71 咸豆浆 |
| 67 丹参奶蛋粥 | 69 芝麻玉米糊 | 71 羊肉冬瓜蒸饺 |
| 68 芦笋薏仁粥 | 70 花生米浆 | |
| 68 南瓜糙米饭 | 70 火腿玉米粥 | |

本书油温称谓以及计量单位的详解如下，正文中不再予以说明。

油温说明

做好一道菜，辨识油温是关键。下面是“大厨房”工作室为您总结的辨识油温的简易方法：

● **三四成热油**：油面较平静，无青烟和响声，下入材料后周围会出现少量气泡。

● **五六成热油**：油面微有青烟，油从四周向中间翻动，下入的材料周围会出现大量气泡。

● **七八成热油**：油面较平静，有青烟，用勺搅时有响声，下入的材料周围会出现大量气泡，并有轻微爆炸声。■

计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升

1大匙=15克=15毫升

1杯=200毫升

1碗=300毫升

● **少许**=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

● **适量**=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。■

图文统筹：黄文静 陈绪荣
范姝岑 刘志刚
版面设计：穆丽

不吃早餐危害大

很多现代人因为忙碌或不够重视而省略早餐，其实，早餐是相当重要的，我们的健康都会因为这看似无关轻重的一“略”而大打折扣！

“一日之计在于晨”，早晨起来的第一餐——早餐决定了你一上午的**精神状态**，一天的心理情绪，一辈子的**生长发育**和**身体健康**！

精过一晚上的消化吸收，血液中的葡萄糖水平处于较低水平，如果不吃早餐补充能量，就会使得以葡萄糖为能源的脑细胞弹药不足，人体便会出现**情绪低落、疲倦易睡、反应迟钝和记忆力下降**的症状，即使午餐多吃也无法补上。这种影响对学生和上班族来说，无异于慢性毒药。

长期不吃早餐，会打乱人体内的**生理代谢**，对身体健康产生巨大影响：严重影响营养的摄入，阻碍人的生长发育；睡眠中，胃仍在分泌少量胃酸，如果不吃早餐，胃酸没有食品去中和，就会刺激胃粘膜，导致胃部不适，久而久之则可能引起**胃炎、胃溃疡、肠炎**等多种疾病。

不吃早餐，人体只得动用体内贮存的蛋白质，久而久之，会导致皮肤干燥、出现皱纹和贫血等，**加速人体的衰老**。

另外，一些人将不吃早餐当作减肥的手段，其实这样做更容易**导致肥胖**：省略了早餐，中午进餐更为饥饿，不知不觉吃下去更多的东西，而且饥饿时人体更容易将热量转化为脂肪存储起来……

聪明的你还不行动？从现在开始，为自己，为爱你的人和你爱的人，准备一顿好早餐吧。

错误早餐大批判

没有理由拒绝早餐了吧？但是，怎样吃对早餐呢？有的人天天吃早餐，却不知道什么才是**健康的早餐**，我们身边有很多大家习以为常的早餐搭配和吃法，其实都是错误的，不仅发挥不出应有的作用，有的还会对身体产生不利影响。所以现在，我们要对几种常见错误早餐进行大批判：

1 热量过高



对策：少食油炸、油煎食品，如果是自己在家制作，应尽量减少用油量；面包不要涂抹黄油、果酱等，可选择低热量的蔬菜、水果来搭配食用。

豆浆烧饼油条

油条脂肪含量极高；烧饼脂肪含量也不低，一个烧饼的热量大约是250卡，其中约25%的热量来自于脂肪；豆浆也属于中脂性食品，这种组合的热量实在过高。另外，油炸食品含有一定量的铝，铝在体内堆积会造成未老先衰、智力障碍等。



抹了黄油的全麦面包

全麦面包本来是比较健康的食物，含有较多的纤维素，脂肪含量也不高，但是有很多人不喜欢它寡淡的味道和粗糙的口感，往往喜欢抹上厚厚的黄油或果酱来改变全麦面包的味道，殊不知这样一来，这顿早餐的热量就过高了，可不利于健康哦。



2 营养不足



对策：早餐尽量多样化，做到谷肉奶蔬齐全，干稀搭配，不能长期忽略某种营养素的摄入。如果是西式早餐，一定要加上水果或蔬菜汤等，以维持营养均衡。

稀饭咸菜

白稀饭配干咸菜或腐乳之类的早餐营养价值低，热量不够。有些咸菜、豆腐乳可能还添加防腐剂，常吃容易伤害肝、肾，很多早餐配菜钠的含量都很高，如麻辣腐乳、鱼肉松、咸鸭蛋、腌黄瓜、腌萝卜、猪肉松。



面包牛奶

面包加牛奶，好像是很不错的早餐，其实这样的组合没有多少营养。以面包为主的早餐会导致人在一天中精力不足，因为碳水化合物虽使人在短时间内充满能量，但很快会再次感到饥饿，临近中午时血糖水平会明显下降。



零食当早餐

零食中很少有优质蛋白，也不能够给身体补充足够的营养素。许多零食以干食为主，如饼干、烤馍、膨化食品等，人体经过一夜睡眠消耗了大量的水分和营养，清晨各种消化液分泌不足，吃干食会难以吞咽，对食物的消化和吸收也不利。



水果当早餐

光吃水果当早餐似乎是一种新时尚，其实是不科学的，既缺乏供给大脑能源的糖原，又缺乏能使人保持旺盛精力和正确判断力的蛋白质，时间久了会引起多种营养素的缺乏、营养不良综合征而导致各种疾病。



3 搭配不当



对策：饮食知识很重要，要照顾要自己和家人，必须了解基本的饮食宜忌，才不至于犯忌。

豆浆鸡蛋

豆浆和鸡蛋都是很好的食物，许多人以为鸡蛋豆浆一起吃是“强强结合”。其实二者不宜同食，因为豆浆中有一种特殊物质叫胰蛋白酶，与蛋清中的卵松蛋白相结合，会造成营养成分的损失，降低二者的营养价值。



牛奶水果

一般人在喝牛奶时喜欢搭配一个水果，其实很多水果不宜与牛奶同食，如苹果、橘子、杏、酸石榴、西红柿等。这些水果中都含有丰富的果酸，与牛奶同吃后，牛奶中的蛋白质会与果酸很快结合形成较硬的凝块，影响消化吸收。



酸奶香蕉

早餐将酸奶和香蕉一起做成沙拉，吃起来确实很爽，口味又好，深受年轻女性的喜爱，但是知道吗，酸奶和香蕉同食易产生致癌物质，最好分开吃。



牛奶米汤

年轻的父母们是否有将牛奶和米汤混合给宝宝当早餐的习惯呢？研究表明，二者混合会导致维生素A的大量流失，婴幼儿若长期摄取维生素不足，会导致发育缓慢，体弱多病。牛奶和米汤都是孩子很好的早餐，但最好分开喂食。



4 吃法错误



对策：坐下来，先喝一杯温开水，然后细嚼慢咽地享受一顿好早餐，会让你的早餐发挥出“量半功倍”的效果。

边走边吃

忙碌、快节奏的生活使很多人不得不成为“走餐一族”，大街上随处可见大口啃着面包、举着一杯豆浆的人疾走而过，这样的早餐方式是极其不好的。一是容易损伤消化系统，另外食物在路上也容易被空气、灰尘等污染，对健康造成极大隐患，如果是冬天，早点变成冷食，就更不好了。



狼吞虎咽

有的人吃饭习惯狼吞虎咽，或者是要赶着去学校或公司时，只好三两口吞下整个面包、一口气灌下一杯牛奶。食物没有经过充分咀嚼，不易消化，而且容易哽咽或呛着，对消化系统造成损伤。



只吃不喝

早餐应遵循“宁可不吃，不可不喝”的原则。经过一夜的睡眠，早上起床后，胃肠功能尚未恢复，消化功能相对较弱，如果只吃干食，不但吃得不多，不能充分提供整个上午所需的热量，而且有碍胃肠消化。

早餐要摄入至少500毫升水分，既可帮助消化，又可为身体补充水分、排除废物、降低血液粘稠度。起床后先喝一杯淡蜂蜜水、柠檬水、淡盐水或白开水滋润肠胃是养生的秘诀之一。



好早餐面面观*

* 怎样的早餐才能算好早餐呢？正确的早餐标准有：

1. 热量和营养比例 早餐摄入的热量 and 营养应该占全天热量的1/3，一般男性早餐需要500千卡左右的热量、16克蛋清质、150毫克钙质和2.5毫克铁质，女性则需要热量400多千卡、蛋清质14克、钙质150毫克和铁4毫克。

2. 完美组合 一顿完美的早餐应该包括：谷类、肉类、豆蛋奶类和蔬果类四大类。包括其中三大类的可以算是中等早餐，如果只有其中两类或一类，就只能算是“垃圾早餐”，不能为上午的工作、学习提供足够的能量。完美早餐还应干稀搭配、荤素互补。

3. 最佳时机 起床20~30分钟后吃早餐是最好的，此时人的食欲最旺盛。如果能在起床后先做些户外活动，更能增进食欲，帮助消化。

4. 热食当先 早餐应吃热食，才能保护胃气。早晨，夜间的阴气未除，温度尚未回升，体内的肌肉、神经及血管呈收缩状态，如果此时进食冷食，必定使体内各个系统更加挛缩、血流更加不顺。也许刚开始没有什么不舒服，但日子一久便会产生消化吸收不好，皮肤变差，咽喉不适，时常感冒等各种症状，这就是长期的冷食伤了胃气，抵抗力下降的表现。人的体内永远喜欢温暖的环境，身体温暖，微循环才会正常，氧气、营养及废物等的运送才会顺畅。

从现在起，好好准备每一天的早餐吧，给你和你的家人最贴心的关爱。本书介绍了各种类型的早餐，都是方便操作、快速简单而又营养美味的食物，合理搭配，让你的早餐更有滋有味。爱，从好早餐做起；好早餐，从《早餐要吃好》开始……

PART 1

“到好早餐”



软糯香滑，提神补脑 的

滑蛋牛肉粥

材料

大米 100 克，嫩牛肉 75 克，鸡蛋 1 个，高汤 5 碗

调料

A: 米酒、酱油各半大匙，淀粉 1 大匙

B: 盐半小匙，胡椒粉少许

做法

- 1 大米洗净，浸泡 30 分钟，牛肉切薄片，放入碗中加 A 料腌 10 分钟，鸡蛋打散备用。
- 2 大米放入锅中加入高汤，大火煮滚改成小火熬成白粥。
- 3 白粥煮滚，放入牛肉片烫至六成熟，加入蛋汁及 B 料调匀，即可盛出。

早餐巧搭配 ZAOCANQIAODAPEI

滑蛋牛肉粥虽然营养丰富，但缺乏维生素，如果能配一个蔬菜，或一个水果，就能更符合营养早餐的标准了。

营养小提示 YINGYANGXIAOTISHI

滑蛋牛肉粥非常适合上班族和学生食用：牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，而且脂肪含量很低；鸡蛋中含有丰富的 DHA 和卵磷脂等，对神经系统和身体发育有很大的作用，能健脑益智，增强记忆力。

PART 1

“粥”到好早餐



排骨香粥



材料



大米 100 克，排骨 150 克，丝瓜 100 克，花生 50 克，姜 8 片

调料



A: 盐半小匙，油 1 大匙
B: 盐 1 小匙，胡椒粉少许

做法



- 1 大米洗净，沥干，拌入调料 A 腌 20 分钟；排骨洗净，斩小块，放滚水内氽水，取出冲净；丝瓜刨去硬边，切块备用。

- 2 锅内加水、花生、排骨及 4 片姜煮滚，改用中火煲 30 分钟，然后加米，再煲 45 分钟成粥。
- 3 油锅烧热，爆香 4 片姜，放入丝瓜炒香。然后把丝瓜放入粥内，续煲至丝瓜熟。拌入调料 B 即可。



厨房小窍门

CHUFANGXIAOQIAOMEN

在做此粥时，要先把排骨放水中煲至出味，然后再放入米，否则的饭米会被排骨压住而粘底。