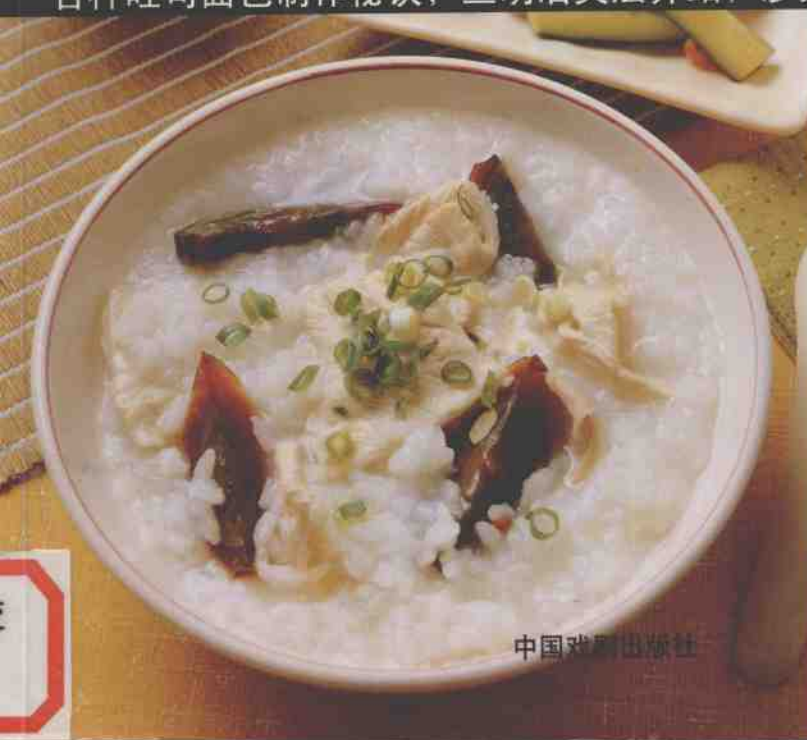


营养早餐宵夜



翁光鹤 主编

各种吐司面包制作秘诀，三明治夹层介绍，沙拉酱制作要领全部收录



中国戏剧出版社

美食特攻队 第1辑

营养早餐·宵夜

鼎鉴生活



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食特攻队. 第1辑/翁光鹤主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2007.1

ISBN 978-7-104-02542-9

I. 美... II. 翁... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第161819号

美食特攻队 第1辑

策 划: 鼎盛生活

责任编辑: 吴淑苓

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层

邮政编码: 100097

电 话: 58930221(发行部)

传 真: 58930242(发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京威灵彩色印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 48

版 次: 2007年1月 北京第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02542-9

定 价: 192.00元(全12册)

版权所有 违者必究

作者序

一天的活力从早餐开始，不管生活再怎样忙碌，早餐是一定要吃的！忙碌的现代人，做早餐、吃早餐似乎变得很奢侈，赶着上学、上班，时间快来不及了，久而久之早餐就被忽略掉或是吃两片面包就把早餐打发了，如果不吃早餐或是吃得营养不够，无论是工作、学习及精神都会有影响的！

不管您上班上了一天，还是晚上准备熬夜的朋友，宵夜是补充元气、继续作战的必备武器！如果担心在外头买到的东西太油腻或是不合口味，不妨在家中自己制作简单的宵夜小点，既能满足肚子，又能顾及健康，不失为两全其美的方法！

本书中示范了多种类的中式粥品、面点，也有西式的汉堡、三明治，还有健康低热量的活力餐点，教您如何利用最短的时间，做出健康营养的早餐、宵夜！

不管是松软吐司、厚实的贝果，还是麦香的全麦面包，或是健康的杂粮面包，不论是西式、中式还是低热量早餐，多变化的选择，来为自己、为家人做一份充满爱心、营养的美味早餐吧！



CONTENTS

目录

沙拉酱的制作	6
认识面包	8
三明治夹层介绍	9

西式早餐·午餐

● 沙拉类

豌豆鸡肉沙拉	11
蛋皮沙拉	12
什锦沙拉	13
鸡蛋沙拉	14
鱿鱼圈沙拉	15
鸡蛋菠菜沙拉	16
蔬菜沙拉	17
培根奇异果沙拉	18
番茄牛肉沙拉	19

● 三明治类

蔬菜三明治	21
高纤三明治	22
总汇三明治	23
起酥三明治	24
培根太阳蛋	25
法式吐司	26

厚片吐司	27
乡村牛排三明治	28
黑胡椒火腿可颂	29
培根热狗可颂	30
培根汉堡	31
明虾潜艇堡	32
炸鸡排三明治	33
肉酱多拿滋	34
贝果蓝莓乳酪	35
贝果海鲜堡	36

● 优格低卡类

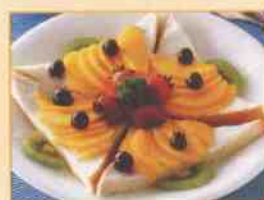
苹果优格吐司夹	38
优格洋芋铜锣烧	39
凤梨优格贝果	40
优格吐司蜜桃派	41



中式早餐

● 面点、米食类

- 肉松饭团 43
- 罗汉蛋饼 44
- 咖喱牛肉蛋饼卷 45
- 培根马铃薯饼 46
- 火腿香菇咸薄饼 47
- 腊肠银丝卷 48
- 刈包三明治 49



宵夜粥品

● 宵夜、粥品类

- 皮蛋瘦肉粥 51
- 广东粥 52
- 牛肉虾球粥 53
- 滑蛋牛肉粥 54
- 海鲜粥 55
- 红萝卜小排粥 56
- 红豆粥 57
- 福圆粥 58
- 精力粥 59
- 明目粥 60
- 鸡肉蔬菜粥 61
- 元气粥 62
- 水果粥 63
- 玉米蛋花粥 64

沙拉酱的制作

仅用一种沙拉酱，配合不同的材料，就可变化出不一样的口感和风味，所以只要学会几种基本沙拉酱的调制方法，搭配材料，运用巧手，你也可以成为快乐的厨房高手。

千岛沙拉酱汁

材料

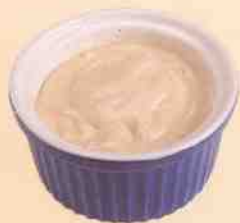
小黄瓜 20 克，沙拉酱 300 克

A 料：盐 1 小匙

B 料：番茄酱 30 克

作法

- 1 小黄瓜洗净，加入 A 料腌制酸软，冲净，切成细末。
- 2 碗中放入酸黄瓜末、沙拉酱和 B 料，搅拌均匀即可。



番茄酱汁

材料

番茄 1/2 个，洋葱、西芹、巴西利各 10 克

A 料：橄榄油 1/2 大匙，柠檬汁、盐、白胡椒各 1/2 小匙

作法

- 1 番茄、洋葱、西芹、巴西利，洗净，切末，放入碗中加入 A 料，搅拌均匀即可。



花生酱沙拉酱汁

材料

洋葱 1/4 个，无盐花生酱 30 克，大蒜 5 克，姜 10 克，鲜奶 25 克，柠檬 1/4 个

A 料：麻油 1/2 大匙

B 料：砂糖 1/2 小匙，淡味酱油 1/2 大匙

作法

- 1 洋葱去皮，洗净，切薄片；柠檬洗净，切片备用。
- 2 大蒜去皮，姜去皮，洗净，均切末，放入研钵中磨成泥，加入无盐花生酱、鲜奶，挤入柠檬汁充分调匀成酱汁备用。
- 3 锅中放入 A 料烧热，放入洋葱炒软，倒入调匀的酱汁及 B 料以中火煮 5 分钟，盛出即可。



咖喱优格沙拉酱汁

材料

原味优格、美乃滋各 1 大匙，大蒜 3 克

A 料：咖喱粉 1/2 大匙，盐 1/4 小匙，沙拉油、白醋各 1 小匙

作法

- 1 大蒜去皮，拍碎，剁成泥状；原味优格、美乃滋均打开包装取出备用。
- 2 A 料放入非金属碗中调匀，盖上保鲜膜，放入微波炉中加热 30 秒，取出，加蒜泥、优格及美乃滋搅拌均匀，即做成咖喱优格沙拉酱汁。



鸡蛋美乃滋沙拉酱汁

材料

鸡蛋 1 个

A 料：美乃滋 1 大匙

作法

- 1 锅中倒入适量水，放入鸡蛋大火煮开，改小火煮 10 ~ 15 分钟，捞出，放入冷水冲凉，去壳，切碎备用。
- 2 A 料放入碗中，加入切碎的鸡蛋搅拌均匀，即做成鸡蛋美乃滋沙拉酱汁。



芥末沙拉酱汁

材料

芥末粉 1/2 小匙

A 料：沙拉油 1 又 1/2 大匙

B 料：白醋 1 大匙，盐、胡椒粉各 1/2 小匙

作法

- 1 芥末粉打开包装，取出，放入小碗中加入 A 料充分搅拌均匀。
- 2 拌好的芥末，加入 B 料调匀，即做成芥末沙拉酱汁。



水果醋沙拉酱汁

材料

洋葱 50 克

A 料：橄榄油 1 大匙，红葡萄酒醋 1/2 大匙，盐、白胡椒各 1/2 小匙

作法

- 1 洋葱洗净，切末，放入碗中，加入 A 料，搅拌均匀，即成为水果醋沙拉酱。

鲜奶沙拉酱

材料

沙拉酱 2 大匙，鲜奶 1 小匙，白醋 1/2 小匙

作法

- 1 沙拉酱、鲜奶、白醋放入碗中，搅拌均匀，即成为鲜奶沙拉酱。

认识面包



白吐司

白吐司由于味道简单素雅，可搭配杏仁片、核桃、葡萄干等许多不同材料一起烘焙增加口味，用途广泛，当主食、点心都适合，是做三明治的好伴侣。



葡萄干吐司

葡萄干吐司是在白吐司里面加葡萄干，使单调的口味里多一点变化，也使得有点软粘的吐司面包咬来多一分脆嫩感。



法国面包

法国面包是用面粉、酵母、盐和水做成的，皮脆硬，内软韧，极富嚼劲，有淡淡的麦香原味。



贝果

贝果原是种不加糖、鸡蛋、奶油或任何香料的环形面包，是西亚犹太民族的传统食物。外皮脆硬，内面紧密，口味清爽不腻，颇富嚼劲儿。



杂粮面包

杂粮面包是以稷麦、小麦粉、燕麦、大麦及麦芽加上葵花子、黑芝麻、白芝麻及亚麻为原料所烘制而成，含有非常丰富的天然纤维素，营养价值颇高。



核桃吐司

核桃是脂肪、蛋白质及维生素 B6 含量很高的一种果实。加进吐司面包里可使白面包多一分香气与酥脆的口感。



可颂面包

可颂面包是以含有大量油脂的面团层层重叠而成，烘烤后层次分明，口感松软带有浓浓的奶油香，非常可口。



汉堡面包

汉堡面包就是大家所熟知圆型大面包，上面撒着白芝麻。食用时只要从面包中间横切成两半，夹入汉堡肉、生菜等材料，口感丰富。

三明治夹层介绍

※乳酪

提到三明治夹层，就不能不先介绍乳酪，因为乳酪制品不但可做三明治夹层酱，而且还是各种三明治、汉堡最主要的夹层配料。依制成方式不同，可分新鲜乳酪、软质乳酪和硬质乳酪等三种，口感柔软，略带酸味。



※火腿

三明治火腿本身已是全熟的食品，可以直接食用不需再加热，整片当三明治夹层，切成丝拌沙拉，切成丁加到浓汤中，都是常用的食用方法。



※热狗

热狗所以具有独特风味与口感，主要在于制作过程中经历了肉质乳化，吃起来质地细致，而成为三明治、面包最常用的营养夹层。一般常见的口味有黑胡椒热狗、辣味热狗和原味热狗三种。



※培根

培根主要是指腌过的猪胸脯肉，经过烟熏后，吃起来不油腻，十分可口。市面上常见的到的培根，大致可分为烟熏及盐腌两种口味。作三明治夹层肉时，多数使用美式培根，搭配乳酪、生菜和沙拉酱，在大快朵颐时，品尝它略带烟熏的椒盐味。



夹层酱材料一览表

名称	份量(人)	材料	(作法：以下夹层酱材料分别放入碗中搅拌均匀即可备用。)
柠檬沙拉酱	12	沙拉酱500克、柠檬汁50克、柠檬皮1个(切末)	
鸡蛋奶油酱	20~25	奶油50克、低筋面粉40克、玉米粉30克、鲜奶500克、糖250克(以上依序混合炒糊)、鸡蛋4个	
巧克力奶油酱	20~25	奶油50克、低筋面粉40克、玉米粉30克、鲜奶500克、糖250克(以上依序混合炒糊)、鸡蛋4个、软巧克力50克	
番茄沙拉酱	10	沙拉酱300克、中型番茄1个(切末)	
蒜味沙拉酱	12	沙拉酱500克、蒜泥50克、芹菜末50克	
豌豆沙拉酱	12	沙拉酱500克、熟豌豆泥100克	
芥末沙拉酱	10~12	沙拉酱500克、芥末酱50克	
蓝莓乳酪酱	3~4	奶油起司120克、蓝莓果酱40克	
蔬菜乳酪酱	4~5	奶油起司150克、熟什锦蔬菜豆50克、盐15克	
咖喱乳酪酱	2~3	奶油起司100克、咖喱粉10克	
鲔鱼乳酪酱	10	奶油起司300克、鲔鱼罐头1罐	
特制沙拉酱	20	糖40克、盐15克、鲜奶油50克、沙拉油800克、全蛋、蛋黄各1个(混合打发)	

未用完的沙拉酱须用保鲜膜覆盖并冷藏，可保存约一星期。



西式早餐·午餐

沙拉类



豌豆鸡肉沙拉

材料

鸡腿 1/2 只，豌豆荚 30 克，
莴苣叶 1 片，鸡蛋 1/2 个

调味料

A 料：盐、胡椒粉各 1/4 小匙

B 料：淀粉 1 大匙

C 料：盐 1 小匙

D 料：盐、胡椒粉各 1/4 小匙

E 料：咖喱优格沙拉酱汁

作法

- 1 鸡腿去骨，洗净，以叉子在鸡肉上插数下（图 1），均匀涂抹 A 料并腌 10 分钟，再均匀撒上 B 料备用。
- 2 莴苣剥下叶片洗净，以手撕成小块，豌豆荚去蒂撕除老筋，放入开水中加入 C 料汆烫，捞出，浸入冰开水中泡凉，再捞出，沥干水分备用；鸡蛋打入碗中加入 D 料搅匀成蛋汁，倒入热油锅中炒至半熟，盛出备用。
- 3 锅中倒入 1 杯油烧热，放入鸡肉炸至酥脆（图 2），捞出，沥油，待凉切成块，盛入盘中，加入豌豆荚、莴苣及炒好的鸡蛋，淋入 E 料，即可盛出。



蛋皮沙拉

材料

鸡蛋 1 个，牛肉片 50 克，
茼蒿 1/4 个，芹菜 2 棵，葱
1 又 1/2 棵

调味料

A 料：盐、胡椒各 1/2 小匙
B 料：盐、胡椒各 1/2 小匙
C 料：麻油 1 小匙
D 料：酱油、白醋、水各 1 大匙，
米酒、糖各 1/2 大匙
E 料：咖喱优格沙拉酱汁 1 份

作法

- 1 葱洗净，切末；牛肉切小片，放入碗中加入 A 料拌匀并腌 10 分钟；鸡蛋打入碗中，加入 B 料搅匀（图 1），倒入平底锅（图 2），煎成蛋皮，盛出，铺入盘中备用。
- 2 茼蒿剥下叶片洗净、以手撕成小片，芹菜摘去叶片洗净，切 5 公分长段，均放入碗中备用。
- 3 平底锅中倒入 C 料烧热，放入牛肉大火炒至变色，加入 D 料煮开，盛入蔬菜碗中加入生菜拌匀，倒入蛋皮上，撒上葱末，淋入 E 料，即可盛出。





什锦沙拉

材料

莴苣、紫色莴苣各 30 克，罐头玉米粒 3 大匙，小黄瓜 1 条，苜蓿芽 20 克，小番茄 3 个

调味料

A 料：千岛沙拉酱 3 大匙

作法

- 1 莴苣剥下叶片洗净；紫色莴苣剥下叶片，洗净，切丝（图 1）；小黄瓜洗净，切成薄片；小番茄洗净，对半切开；苜蓿芽洗净，沥干水分备用。
- 2 玉米粒罐头打开，取出玉米粒，放入盘中加入莴苣、紫色莴苣、小黄瓜、苜蓿芽、小番茄，淋入 A 料（图 2）即可盛出。





鸡蛋沙拉

材料

鸡蛋、马铃薯各 1 个，罐头黑橄榄 3 个，罐头鲑鱼 45 克，青椒 1/2 个，扁豆 5 根，小番茄 2 个，莴苣 50 克

调味料

A 料：盐 1 大匙
B 料：盐、胡椒粉各 1/2 小匙，橄榄油 2 大匙，大蒜泥 1/4 小匙，白葡萄酒、醋各 1/2 大匙

作法

- 1 青椒去蒂及籽，切薄片；四季豆去头尾，撕去老筋，放入开水中加入 A 料余烫，捞出，沥干水分，对切成 2 小段；小番茄洗净，对半切开（图 1）沙拉菜洗净以撕小片备用。
- 2 鸡蛋放开水中煮熟（图 2），捞出，去壳，切片；B 料放入碗中拌成沙拉酱；罐头黑橄榄取出切碎，鲑鱼肉压碎，滤干备用。
- 3 马铃薯洗净，用保鲜膜包起，放微波炉煮熟，取出，去皮，切小块，放入盘中加一半沙拉酱拌匀，再加入全部材料淋入另一半沙拉酱，即可盛出。



鱿鱼圈沙拉

材料

鱿鱼 80 克，蒜泥 1/4 小匙，
莴苣、小豆苗各 50 克，番茄
1/2 个，洋葱、巴西利各 10
克

调味料

A 料：橄榄油 1/2 大匙，柠檬
汁 1/2 小匙，盐、胡椒
粉各 1/2 小匙

B 料：盐、胡椒粉各 1/2 小匙，
蒜泥 1/4 小匙，鲜奶 60
克

C 料：面粉 90 克

D 料：番茄酱汁 1 份

作法

- 1 莴苣剥下叶片洗净，撕成小片，小豆苗洗净，铺入盘中备用。
- 2 番茄去蒂，洗净，洋葱去皮，洗净，巴西利、西洋芹洗净，均切末，放入碗中加入 A 料搅拌均匀做成番茄酱汁备用。
- 3 鱿鱼剥去外膜，切成圈状，放入碗中，加 B 料拌匀并腌 10 分钟，捞出，沾裹 C 料备用；锅中倒入 1 杯油烧热，放入鱿鱼圈炸至呈金黄色，捞出，沥干，盛入盘中加入生菜及 D 料即可盛出。



鸡蛋菠菜沙拉

材料

牛绞肉 50 克，菠菜 75 克，
蘑菇 2 个，柠檬 1/8 个，鸡
蛋 1 个，洋芋片 5 片

调味料

A 料：盐 1/3 小匙

B 料：白醋 1 大匙

C 料：芥末沙拉酱汁 1 份

作法

- 1 菠菜去根部，洗净，对半切成 2 段；柠檬洗净，切片备用。
- 2 蘑菇去蒂，洗净，切成薄片，放入碗中，挤入柠檬汁拌匀备用。
- 3 牛绞肉放入碗中，加入 A 料拌匀，放入油锅中炒熟（图 1），盛入盘中，加入菠菜、蘑菇，撒上洋芋片备用。
- 4 锅中倒入 4 杯水烧开，加入 B 料，改小火用汤勺沿锅边搅 水呈漩涡状，打入鸡蛋煮 3 分钟（图 2），捞出，浸入冷开水中泡凉并除去醋味，再捞出，沥干水分，放入菠菜沙拉盘中，淋入 C 料搅拌均匀，即可盛出。

