



贝太厨房

早晚美食计

帝王的早餐 皇后的夜宴



中国大百科全书出版社

定價：第一冊（約2000元）全兩冊

贝太厨房

Betty's Kitchen

早晚美食计

帝王的早餐 皇后的夜宴

中国大百科全书出版社

图书在版编目(CIP)数据

早晚美食计: 帝王的早餐 皇后的夜宴 / 《贝太厨房》工作室编. —北京: 中国大百科全书出版社, 2006

(贝太厨房)

ISBN 7-5000-7581-2

I. 早… II. 贝… III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第125706号

主编: 萨巴蒂娜

菜品艺术造型师: 高瑞珊 刘飞 刘成

摄影师: 马俨 秦京 高瑞珊 董老虎

内容编辑: 贺天 戴旭明

责任编辑: 许丽君

特约编辑: 沐融融

责任印制: 乌灵 周丽英

美术设计: 葛睿

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号 邮政编码: 100037 电话: 88390695)

<http://www.ecph.com.cn>

北京世艺印刷有限公司印刷

新华书店经销

开本: 880毫米×1230毫米 1/32 印张: 3.75 字数: 20千字

2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷

印数: 1—25000册 定价: 23.00元

卷首语

早餐帝王，夜宵皇后

起床穿上衣服，洗一把脸，把妈妈递过来的一根油条叼在嘴里，背上书包，匆匆忙忙跑出家门。这是我曾经的早餐生活。

在夜里读书经常容易觉得饿，打开冰箱空空如也，会突然觉得怎么人生如此缺乏意义。

我希望吃上帝王一样的早餐，我希望吃上皇后一样的夜宵。我希望完美的食物能安慰我忙碌的生活，亚健康的身体。我希望不管中间的工作日子多么辛苦，我总会用一顿美味的夜宵告别夜晚，在微笑的甜睡中等待第二天的早餐。

每天早晨起来，睁眼后的第一件事，就是许多人的老大难——早餐。每天夜里，总有一些人因为种种原因难以入眠，当他们饿得眼冒金星的时候，最需要的就是——夜宵。繁忙的都市人，往往忽略了这二者，而且总有种种理由。其实堵塞的不是早餐和夜宵，而是在怠慢自己的身体。

每天早晨，经过一夜的睡眠，自己的胃里已经是空空如也，而一天的紧张工作和学习即将开始，无论你将自己打扮得多么精神，没有内在的营养支持怎么能行？早餐看似简单，而功用却非同小可，一上午的营养来源全赖早餐所供。如果你早上感觉工作乏力不从心，反应迟钝乃至犯困倦怠，其良方乃早餐是也！

夜晚，深沉、安静，适合思考、适合浪漫，适合那些忙碌的人们在安静中整理头绪，适合迷恋夜色的人们沉醉其中……如果能有夜宵的陪伴，不但工作起来会头脑清醒，更能营造那浪漫的氛围。当你抬头仰望星空的时候，也别忘了在你的手边，也有一颗闪亮的小星星，那就是夜宵。

这里，早餐、夜宵的制作大法尽在其中。无论你是效率至上的大忙人，还是事必亲为的完美主义者；无论你是珍惜夜晚的安静，还是迷恋夜色的浪漫；无论你是勤快人还是懒汉，更不论你对厨艺是否是在行，这里总有适合你的。反正作为一个爱生活的人，不应该以任何借口来选择不吃早餐或者在深夜饥肠辘辘，能够选择的，应该是怎样来享受这早餐和夜宵。早餐给你带来的，是一种睁开眼后就可以感受到的幸福；而夜宵，则应该是随夜中的一颗明星，夜色也因它而更加美丽……

早餐和夜宵，这两个一直被人忽视的角色，现在应该被你重视起来了。无论是为自己的事业有成，还是为自己的身子骨更加硬朗，这早餐和夜宵，都是不能被你从厨房中赶走的……

萨巴蒂娜

sa8@ringierasia.com

saba@vip.sohu.net

2006年11月





目录

八分钟的早餐约会

- 10 “蛋”雅组合——蛋+馄饨
- 12 琼浆玉露——牛奶果羹
- 14 有容乃大——德式汉堡
- 16 馒头的擂台——鸡蛋煎馒头VS烤馒头片
- 18 元气组合
——酸奶苹果沙拉+花生酱面包+蛋
- 20 营养组合
——牛奶+全麦面包+蔬菜水果
- 22 饺子的戏法——水煎饺

功效非凡营养早餐

- 44 美色之粥——鸡丝虾仁青椒粥
- 46 粥也斑斓——牛肉什锦粥
- 48 营养金牌——玉米鸡蛋牛肉羹
- 50 白璧无瑕——豆腐腐竹粥
- 52 鲜美无敌——干贝菠菜羹
- 54 朴素组合
——豆浆+素白菜包+水果
- 56 中西合璧
——银耳莲子粥+什锦三明治

早安，King！

- 26 记忆的烙印——豆腐脑
- 28 一个更比一个香——圆肉肉末小烧饼
- 30 白白胖胖菜肉包
- 32 油条岁月
- 34 至极诱惑之鲜虾云吞面
- 36 白玉净琉璃——腐竹鱼片生菜粥
- 38 浓缩的才是精华——喷香鲜肉小笼
- 40 最是难忘皮蛋瘦肉粥

迷情夜宵

- 60 朴实素雅的肉末菜粥
- 62 果香浓浓的菠萝炒饭
- 64 菇香菇色——香菇肉丝面
- 66 飘洋过海烩意面
- 68 海滩夜幕的虾仁锅贴
- 70 清香滋补——番茄排骨粥
- 72 解馋之卷饼大法——美味卷饼
- 74 漂漂亮亮好粥一碗——莲藕瘦肉粥

沙发·音乐·一盏灯

- 78 不一样的小蛋糕——酸奶蛋糕
- 80 美妙滋味卷起来——豆皮肉卷
- 82 终极美味——香滑鸡米盏
- 84 “橙”心“橙”意的香橙小蛋糕
- 86 欢喜团团麻——麻团

侍者也尊贵——佐餐小菜

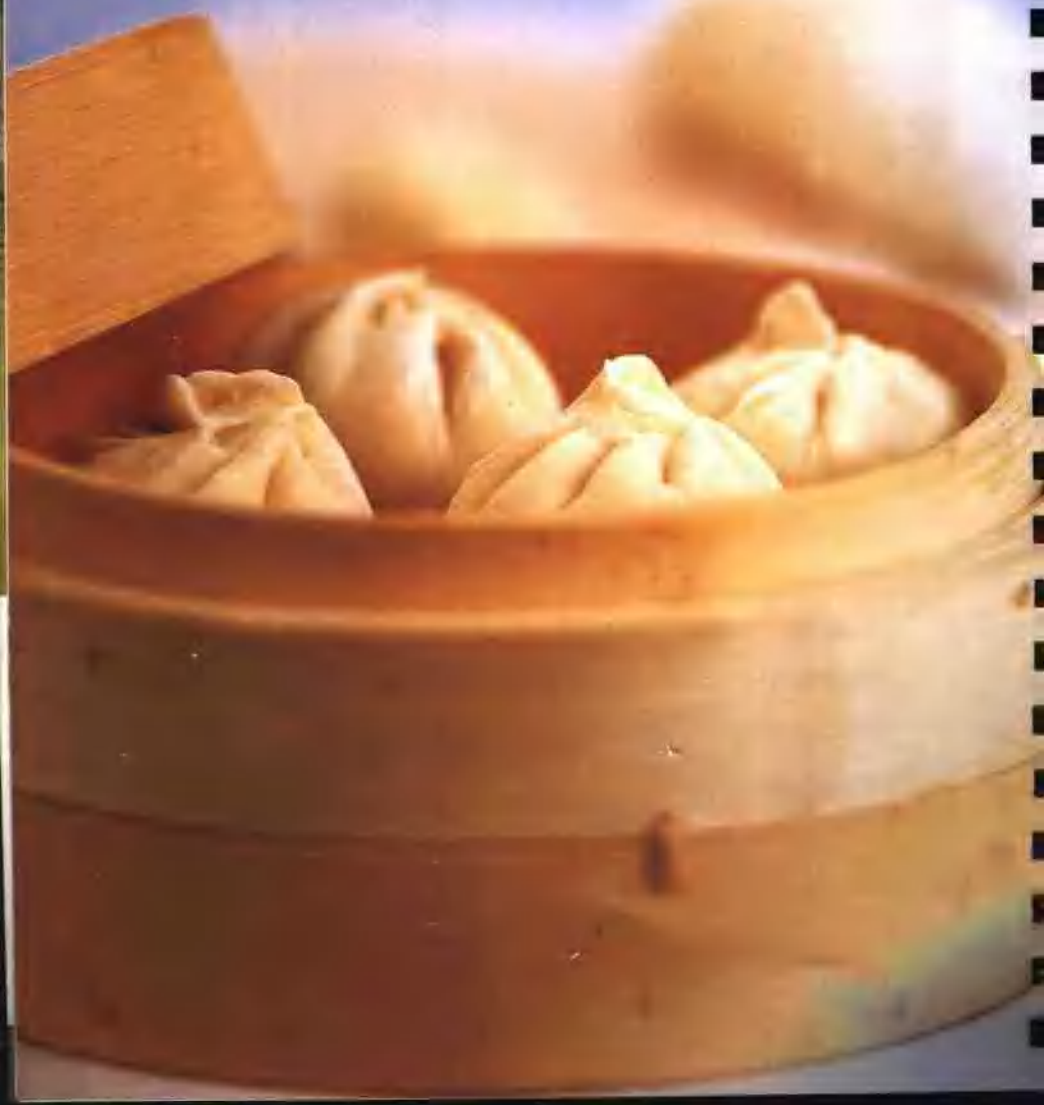
- 104 脆脆酸辣萝卜条
- 106 清甜爽脆蜜汁小黄瓜
- 108 粒粒香豆豆——香椿豆
- 110 “藕”成清爽
- 114 《贝太厨房》已出版图书介绍
- 116 幕后军师

暮气归·夜宴

- 90 梦幻包包虾——麦贴锅包雪菜吹虾
- 92 锦上添花——青豆番茄肉酱拌面
- 94 珠联璧合——叉烧海鲜面
- 96 千钟粟，黄金粥——红枣小米粥
- 98 爱心彩衣米粉
- 100 水果的聚会——果脯梨汤

八分钟的早餐约会

一日之计在于晨，早上的营养最重要。如果你还保留着早上穿上衣服就出门的恶习，还是早早改过吧！虽然是简简单单的早餐，但它却能为你一上午的活力提供保障。每天早上早起10分钟，钻进厨房，小忙一阵，既为自己搭建了能量补给第一站，同时也算是简单地展练一番吧！早上起来，这与早餐的约会可绝不能错过。不用你整理发型、不用你化妆、不用你挑选服饰、不用你准备甜言蜜语……这场约会，只要有你的参加……





“蛋”雅组合——蛋+馄饨

准备时间 2分钟

烹饪时间 6分钟

特色：

爽滑鲜美的馄饨向来是人们餐桌上的宠儿，美味可口而且便捷卫生。现在，带着浓郁茶香而且富含蛋白质的鸡蛋也前来助阵，你又怎能拒绝？

用料：

馄饨	200g
鸡蛋	1个
油菜	50g
虾皮	20g
盐、鸡精	少许
香油	1/2茶匙 (3ml)
香菜、面粉	少许
茶叶蛋	1个

做法：

1. 鸡蛋磕入碗中搅拌均匀，放入热油锅中煎成蛋饼，切丝备用。
2. 油菜洗净掰开，香菜洗净切末备用，馄饨入滚水中煮开，然后放入油菜、鸡蛋丝、虾皮、香菜，加盐、鸡精、香油调味盛出。
3. 将茶叶蛋切开，与馄饨一同上桌即可。

小贴士：

早餐的主食类，首选燕麦片或粟米片等以五谷为主的食物，因为它们含有适量的蛋白质、维生素和矿物质；其次是选含有丰富纤维素的食物。



琼浆玉露——牛奶果羹

准备时间：6分钟

烹饪时间：2分钟

特色：

香浓的牛奶中散落着粒粒甜美水果，就像琼浆中的玉露一般，美丽晶莹，让你边吃边欣赏着它，慢慢地陶醉在它的甜美与亮丽之色中……

用料：

鲜牛奶	500ml
苹果	1个
橙子	1个
梨	1个

做法：

1. 将苹果、橙子、梨洗净。橙子切开去皮，切成2cm见方的小块
2. 苹果、梨也切成同样大小的块后，与橙子一同放入牛奶中即可。

小贴士：

1. 水果的种类多多，可以选自己最中意的水果放入其中。
2. 做成之后，可以与曲奇饼干等其他小点心同食。



有容乃大——德式汉堡

准备时间：5分钟

烹饪时间：3分钟

特色：

有了丰盛的午餐、晚餐，而唯独怠慢了早餐，是不是很不公平？不要山珍海味，也不要看似丰盛的四菜一汤，只要这堪称视觉味觉大宴的德式汉堡，一个足矣。

用料：

叉烧肉	100g
黄椒	25g
生菜	50g
紫甘蓝	50g
黑胡椒	少许
热狗酱	适量
大饼	适量

做法：

1. 叉烧肉切片，黄椒切粗丝，生菜择洗干净备用。
2. 将准备好的材料夹入大饼，撒上黑胡椒及热狗酱即可。

小贴士：

如果没有热狗酱，千岛酱也可代替。



馒头的擂台——鸡蛋煎馒头VS烤馒头片

准备时间：3分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

小小的再朴实不过的馒头，再普通不过的做法，为你带来的营养也是很丰富，更为上班的早晨赢来了不少宝贵时间。

用料：

馒头	2个
鸡蛋	1个
油	3汤匙（45ml）
盐	1/2茶匙（3g）

做法：

1. 将一个馒头切成片，将鸡蛋打匀成蛋液备用。
2. 锅中油烧至七成热，将馒头均匀粘满蛋液，下油锅炸至两面金黄捞出。
3. 在另一个馒头上划一刀，刷少许油，烤箱预热至210℃，将馒头放入，烤至表面金黄取出，趁热在上面撒上少许盐。

小贴士：

可以依据自己的喜好，用番茄沙司或者炼乳蘸食。