

叶连海 郝淑秀 编著

早餐食谱

(修订版)



金盾出版社

早餐食谱

(修订版)

叶连海 郝淑秀 编 著

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门传授各种早餐制作方法的大众食谱书。书中以普通百姓的日常早餐为依据,简要讲述了有关早餐的基本知识,详尽介绍了400余种早餐的具体制法,其中包括早餐小菜177种,早餐粥汤羹茶105种,早餐主食124种,并附有早餐品种搭配及其所含热量对照表。本书内容充实,技法可靠,科学实用,易懂好学,非常适合广大家庭阅读使用,也可供餐馆、食堂和专售早点的大排档经营参考。

图书在版编目(CIP)数据

早餐食谱/叶连海,郝淑秀编著. —修订版. —北京:金盾出版社,2007.3

ISBN 978-7-5082-4477-8

I. 早… II. ①叶…②郝… III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第005349号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

彩色印刷:北京百花彩印有限公司

黑白印刷:北京金盾印刷厂

装订:海波装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8 彩页:8 字数:188千字

2007年3月修订版第13次印刷

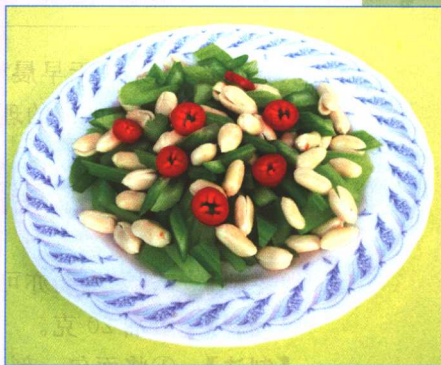
印数:357001—368000册 定价:15.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



早餐小菜

香辣芹丁花仁



金钩芹菜

红椒拌苜蓿



碧绿小菜





葱油菜花



三色银芽



老醋花生米



盐水虾



三色肉皮冻



叉烧肉



糖醋排骨



麻辣鸡丝



早餐粥汤羹



大棒糙粥



五色粥



红薯粥



什滚肉片粥



五彩虾仁粥



蛋丝汤面

猪肉馄饨



云吞面



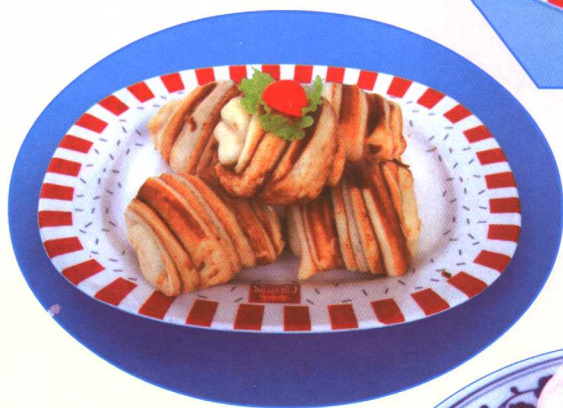


冰糖银耳羹

早餐主食



生煎馒头



麻酱花卷

枣卷





小米面糕



果酱卷糕

猪肉扁豆包子



上海小笼包



虾仁蒸饺



北方炸油条



油酥火烧



薏米凉糕

再版前言

一日三餐,早餐居首。早餐的质量高低,与人体健康,与人们一天的工作、学习效率,关系很大。一个人,只有吃好早餐,才能获得充足的热能,从而才能精力充沛地投入到一天的活动中去。反之,如果不吃早餐或早餐质量不高,则有可能引起低血糖症,使人感到疲劳、无力,降低劳动效率。尤其是不吃早餐,往往因感到饥饿而造成午餐过量,这样饥一顿饱一顿,长此以往,将会引起消化不良以至胃病。

一天三顿饭,必须科学合理地予以安排。根据科学研究,一般情况下,早餐、晚餐各占全天总热量的30%左右,午餐占全天总热量的40%左右。这样的分配比例,既能满足一个人全天各项活动所需的能量,又能与人体的生理活动相适应。常言道:早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少。讲的就是这个道理。总之,早餐很重要,决不能凑合、将就。

改革开放后,随着广大人民群众生活水平的不断提高和对自身健康的日益重视,人们对一日三餐中的早餐也越来越讲究,要求越来越高。但是,对于各种早餐,究竟怎样做才味美可口,究竟怎样搭配才科学合理,许多人并不十分清楚。正是为了帮助广大家庭解决这个问题,做好早餐,用好早餐,我们才编写了《早餐食谱》一书。书中收录的各种早餐,无论是早餐小菜,还是早餐粥汤羹茶、早餐主食,均以面向大众为指针,原料普通,制法简便,价廉味美,营养丰富。本书内容充实,科学实用,对于一般家庭来说,是一

本很有参考价值的生活类图书。

本书自 1992 年出版以来,已先后印刷 12 次,累计发行 35.7 万册,这表明了广大读者朋友对本书的欢迎与厚爱。为了适应时代与科学的不断进步发展,更好地满足读者的需求,此次修订,删除了原书中部分内容重复、雷同和已不太适用于现代家庭食用的小菜、粥汤羹茶和主食,同时增加了约 1/2 口味更美、营养更丰富、制作更便捷的早餐品种。经修订,全书由原来的 273 个品种增加到现在的 400 多个品种,使广大家庭在早餐安排的实际运用中更有选择的余地。此外,为了使广大家庭更加科学合理地安排和制作好早餐,在全书开头还特意增加了“早餐基本知识”一节,介绍了早餐与健康的关系、早餐饮食要营养平衡、早餐的进餐方式等有关早餐的基本知识。

本书既可供广大家庭阅读使用,也可供餐馆、食堂、大排档经营参考。

编 者

2006 年 12 月

目 录

一、早餐基本知识.....	(1)
(一)早餐与健康的关系.....	(1)
(二)早餐饮食要营养平衡.....	(2)
(三)早餐的进餐方式.....	(3)
(四)早餐品种搭配及其所含热量.....	(4)
二、早餐制作实例	(11)

(一)早餐小菜

1. 自制泡菜(16种)

爽口泡菜.....	(12)	泡西瓜皮.....	(16)
朝鲜泡菜.....	(12)	渍萝卜.....	(16)
朝鲜泡辣菜.....	(13)	酸辣菜.....	(17)
珊瑚白菜.....	(13)	醋泡萝卜.....	(17)
朝鲜泡黄瓜.....	(14)	酒香马蹄.....	(18)
珊瑚藕片.....	(14)	甜酸藠头.....	(18)
糖醋藕片.....	(15)	果味藠头.....	(19)
甜辣藕.....	(15)	糖水五珠.....	(19)

2. 大白菜小菜(7种)

三丝白菜卷.....	(20)	珊瑚白菜墩.....	(21)
------------	------	------------	------

芥末白菜墩····· (21)	糖醋白菜丝····· (23)
咸辣白菜····· (22)	酸辣白菜心····· (23)
拌盐白菜····· (22)	

3. 黄瓜小菜(7种)

油吃黄瓜····· (24)	拌黄瓜条····· (26)
脆皮黄瓜····· (24)	脆骨黄瓜····· (26)
蓑衣黄瓜····· (25)	姜汁黄瓜····· (27)
蒜泥拌瓜丁····· (25)	

4. 芹菜小菜(5种)

香辣芹丁花仁····· (27)	金钩芹菜····· (29)
拌三丁····· (28)	西芹猪耳····· (29)
三丝芹菜····· (28)	

5. 萝卜小菜(7种)

酸辣萝卜丝····· (30)	拌胡萝卜丝····· (32)
辣酱萝卜····· (31)	炆拌干萝卜丝····· (32)
爽口萝卜皮····· (31)	北京辣菜····· (33)
樱桃萝卜····· (32)	

6. 莴笋小菜(4种)

辣拌莴笋····· (34)	冰花莴笋····· (34)
麻油莴笋····· (34)	金钱莴笋····· (35)

7. 茼蒿小菜(4种)

麻辣茼蒿····· (36)	甜辣丝····· (37)
拌茼蒿丝····· (36)	椒油茼蒿····· (37)

8. 豆角小菜(4种)

- 麻辣豇豆…………… (38) 香菇拌扁豆…………… (39)
拌刀豆…………… (38) 海米豆角…………… (39)

9. 鲜藕小菜(4种)

- 双丝白雪藕片…………… (40) 话梅莲藕…………… (41)
辣子藕丁…………… (41) 酸辣脆藕…………… (41)

10. 其他蔬菜小菜(24种)

- 生拌香菜…………… (42) 青椒香干炒毛豆…………… (48)
姜汁菠菜…………… (43) 青椒炒豆豉…………… (48)
姜汁薹菜…………… (43) 麻辣茭白丝…………… (49)
蒜泥苋菜…………… (44) 红油春笋尖…………… (49)
红椒拌茼蒿…………… (44) 水晶鲜番茄…………… (50)
碧绿小菜…………… (44) 酸辣藟头…………… (50)
麻酱芥菜…………… (45) 柠檬姜芽…………… (51)
双酱拌生菜…………… (45) 凉拌苦瓜丝…………… (51)
芥末卷心菜丝…………… (46) 凉拌海带丝…………… (52)
炆麻辣油菜梗…………… (46) 拌平菇…………… (52)
多味菜心…………… (47) 红卤香菇…………… (53)
葱油菜花…………… (47) 拌金针菇…………… (53)

11. 大蒜小菜(6种)

- 白糖蒜…………… (54) 蒜茸酱…………… (55)
糖醋蒜…………… (54) 糖蒜薹…………… (55)
腌醋蒜…………… (55) 酱蒜薹…………… (56)

12. 炒酱咸菜(7种)

肉末酱瓜····· (57)	酸辣雪里蕻····· (59)
炒酱黄瓜丝····· (57)	酱香蓑衣黄瓜····· (59)
炒咸什····· (58)	酱香甜椒····· (60)
炒大头菜····· (58)	

13. 黄豆小菜(24种)

笋脯黄豆····· (61)	红油豆腐干····· (66)
辣味黄豆····· (61)	蜜汁豆腐干····· (67)
盐水黄豆····· (62)	素火腿····· (67)
五香辣味黄豆····· (62)	香菜拌豆腐片····· (68)
糖醋酥黄豆····· (62)	香菜拌干丝····· (68)
咸酥黄豆····· (63)	大葱拌干丝····· (69)
香辣腐竹····· (63)	绿豆芽拌干丝····· (69)
盐水腐竹····· (64)	青椒拌干丝····· (69)
红根腐竹····· (64)	三色银芽····· (70)
芹菜拌腐竹····· (65)	素拌银针····· (70)
酱豆腐干····· (65)	珊瑚金钩····· (71)
煎豆腐干····· (66)	香椿拌豆腐····· (71)

14. 花生米小菜(7种)

辣酱花生米····· (72)	老醋花生米····· (74)
香辣花生酱····· (72)	腐干丁拌花生米····· (74)
闽味花生米····· (73)	银鱼花生米····· (75)
五香花生米····· (73)	

15. 自制咸蛋(4种)

咸蛋····· (75)	辣椒糊腌蛋····· (76)
--------------	-----------------