

全彩超值版

爱上烘焙系列

10分钟 爱心早餐

孙炜双福◎主编

简单 美味 超详细

- 800幅精美彩图，制作过程全图解。
- 独家奉献最简单的配方，使用最快速的方法，营养美味，玩转早餐！



特别
加入

- 早餐达人倾心相授，基本早餐烘焙品 + 百变早餐法，最受欢迎的三明治、汉堡、匹萨全收录。
- 中式早餐、搭配早餐的推荐饮品 & 佐餐菜，让你迅速成为早餐达人！



中华工商联合出版社

爱上烘焙

10分钟 爱心早餐

孙 炜 双 福 © 主编



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

10分钟爱心早餐 / 孙炜, 双福主编. — 北京 : 中华工商联合出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5158-0524-5

I. ①1… II. ①孙… ②双… III. ①食谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第097996号

10分钟爱心早餐

主 编: 孙 炜 双 福

出 品 人: 徐 潜

策 划: 吕 莺

责任编辑: 吴 琼

参编人员: 陈 健 周学武 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇
梅妍娜 孙 燕 徐正全 李青青 郑希凤 赵聪欣 李华华 满江霞
安伯旻 衣晓妮 张红胜 王 芸 刘少博 于 浩 潘桂海 王 敏
闫士稳 周 晖 赵雪林 于瑞强

美食制作: 福苑美厨  红叶谷职业技能培训学校

工作人员: 明立南 赵红杰 王兴克 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英
孙建慧 刘嘉华 申永芬

全案统筹: 双福  文化·出品
www.shuangfu.cn

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次: 2014年8月第1版

印 次: 2014年8月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 150千字

插 图: 1000幅

印 张: 10

书 号: ISBN 978-7-5158-0524-5

定 价: 35.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

网 址: <http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印刷质量问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

目 录

Part 1

幸福，从爱心早餐开始

吃早餐的学问	2
早餐的进餐方式	2
【早餐讲堂】不同的人群如何选择早餐?	3



Part 2

早餐基础烘焙品必知

简易法棍面包	6
白吐司	8
菠萝包	10
毛毛虫面包	12
甜甜圈面包	14



Part 3

10分钟西式早餐

红肠汉堡	18
彩色三明治	20
营养三明治	22
熏火腿三明治	24
维生素三明治	26
虾排汉堡	28
小烤肠汉堡	30
煎香肠汉堡	32
炸猪排汉堡	34
鸡肉总汇三明治	36
肉松蔬菜三明治	38
火腿三明治	40
彩椒三明治	42

营养汉堡	44
圈圈三明治	46
杂香三明治	48
玉米松三明治	50
花葱三明治	52
水果三明治	54
香芹三明治	56
经典法式三明治	58
西葫芦彩椒三明治	60
培根匹萨	62
夏威夷匹萨	64
蘑菇香肠匹萨	66
奶酪匹萨	68
蔬菜匹萨	70
彩椒匹萨	72
紫甘蓝匹萨	74



Part 4

搭配西式早餐

——推荐饮品&佐餐菜

美味香草奶昔	78
麦片奶昔	80
柠檬茶	82
黑芝麻冰奶茶	84
草莓酸奶汁	86
番茄牛奶汁	88
苹果牛奶汁	90

酪香烤土豆	92
酸奶麦片	94
锦绣薯片	96
油煎葱花蛋	98
煎荷包蛋	99
苹果红薯泥	100
小香肠沙拉	102
酸奶水果沙拉	104
什锦水果沙拉	106
番茄奶酪沙拉	108
彩椒沙拉	110
农夫沙拉	112
鸡蛋沙拉	114





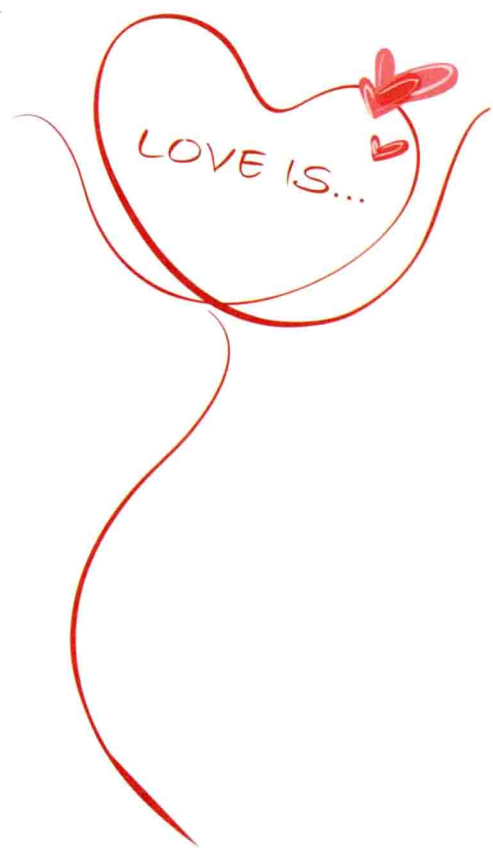
特别推荐: 10分钟中式早餐

美味双耳	118
小白菜拌海苔	120
糖醋黄瓜卷	122
姜丝拌脆藕	124
海米拌黄瓜	126
葱丝拌豆腐	128
凉拌腐竹	130
菠菜豆腐汤	132
萝卜粉丝汤	134
鸡蛋煎饼	136
扬州炒饭	138
鸡蛋牛肉羹	140
香煎肉饼	142
青菜鲜虾面	144
黄瓜煎蛋	146

附录 1 烘焙用品选购指南 147

附录 2 基础材料制作 153





Part 1 幸福， 从爱心早餐开始

俗话说：“一年之计在于春，一日之计在于晨。”而美妙的一天当然要从幸福的爱心早餐开始了。早餐怎样吃才能吃得好，吃得科学，是一门值得深入研究的学问。

吃早餐的学问

早餐的重要性已众所周知，但怎样吃早餐才是最科学的呢？这里面大有学问。

先让我们看一下什么时候吃早餐最好？医学研究证明，7点到8点吃早餐最合适，因为这时人的食欲最旺盛。但要注意，早上起来不要急于吃早餐，在起床20至30分钟后再吃为佳，不要因为赶时间就吃得太快，以免损伤消化系统。早餐前最好能饮500~800毫升凉开水，既可补充一夜流失的水分，还可以清理肠道，有助于消化。

那早餐吃什么才算最营养呢？作为一天的第一餐，早餐供给的热量占全天的30%，如果太马虎，可能影响上午的工作效率甚至长远的健康。因此营养搭配要均衡，一般来说，科学的早餐应该具备这些基本元素：

淀粉：淀粉所产生的糖是大脑能量唯一的来源，所以早餐需要淀粉类食物，五谷杂粮做成的粥、各种馒头或坚果面包等，都是比较好的选择。

蛋白质：蛋白质能带给人充沛的精力，更长时间地释放人体所需的能量。富含蛋白质的食物容易让人有饱腹感，这便大大减少了能量的摄入。鸡蛋、肉类都能提供大量蛋白质，如果是素食者，也可以通过食用豆制品来摄取植物蛋白质。多喝点豆浆、牛奶不仅能够补充优质的蛋白质，还可以补充充足的钙质。

大量水分：一般来说，早晨起床后先空腹喝一杯水会对健康更有利。经过一夜的睡眠，尿液、皮肤、呼吸都消耗掉了全身大量的水分和营养，起床时，身体大多处于生理性缺水状态。因此，若只是进食常规早餐，远远不能补充生理性缺水，早晨一杯清水必不可少。

维生素、纤维素：早餐一定要有些蔬菜和水果，如凉拌小菜、蔬菜沙拉、水果沙拉等。这不仅是为了补充水溶性维生素和纤维素，还因为水果和蔬菜含钙、钾、镁等矿物质，属碱性食物，可以中和肉、蛋等食品在体内氧化后生成的酸根，以达到酸碱平衡。



早餐的进餐方式

俗话说：“帝王的早餐，皇后的夜宴。”那么帝王般的早餐应该如何享受呢？让我们来看一下最科学的早餐进餐方式吧！

1. 早餐宜细嚼慢咽。因为细嚼慢咽不仅有助于唾液分泌，帮助消化，还能减轻胃的负担。同时能够减少能量的摄入，达到瘦身的效果。

2. 早餐宜少。虽然一日之计在于晨，早餐也是对人体比较重要的一餐，但不宜摄入过多的食物。因为早上起床时，人体内各器官还处于半睡眠状态，过量饮食会影响胃肠的消化能力，使摄入的食物不能消化吸收，久而久之，会使消化功能下降，引起胃肠疾病。

3. 早餐宜软、宜清淡。清晨，人体的脾脏困顿呆滞，常使人胃口不开、食欲不佳。故早餐不宜进食油腻、煎炸、干硬以及刺激性大的食物，最好进食一些容易消化的温热、柔软食物，如牛奶、豆浆、面条、馄饨等，最好能吃点粥。



【早餐讲堂】



Good morning

不同的人群如何选择早餐?

早餐可以使人精力充沛、思维活跃、工作和学习效率提高、记忆力增强。但不同人群对营养的需求不同, 则早餐选择也有差异。早餐吃多少应根据年龄、职业和健康决定, 不同年龄不同性别的人应选择不同的早餐。那么不同的人群应该怎样根据需求来选择自己的早餐呢?

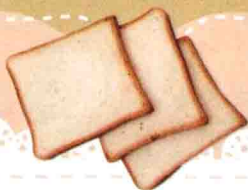
青少年的早餐: 青少年时期身体发育较快, 是肌肉和骨骼生长的重要时期, 需要足够的钙、维生素C、维生素A等营养成分, 尤其是要保证充足的热量供应。通常以一杯牛奶、适量的新鲜水果或蔬菜、100克主食(面包、馒头、大饼或饼干等含碳水化合物较高的食品)为佳。

中年男性的早餐: 人到中年, 肩挑工作、家务两副重担, 身心的负荷相当重, 加上中年时期组织器官的功能逐步减退, 生理功能也日渐减退, 其体力和精力都不如青少年。所以中年男性的早餐既要含有丰富的蛋白质、维生素、钙、磷等, 还应保证低热量、低脂肪。适当地控制碳水化合物的摄入量。以一个鸡蛋、一碗豆浆或一碗粥、少量主食(馒头、大饼、饼干和面包均可)、适量的蔬菜为佳。

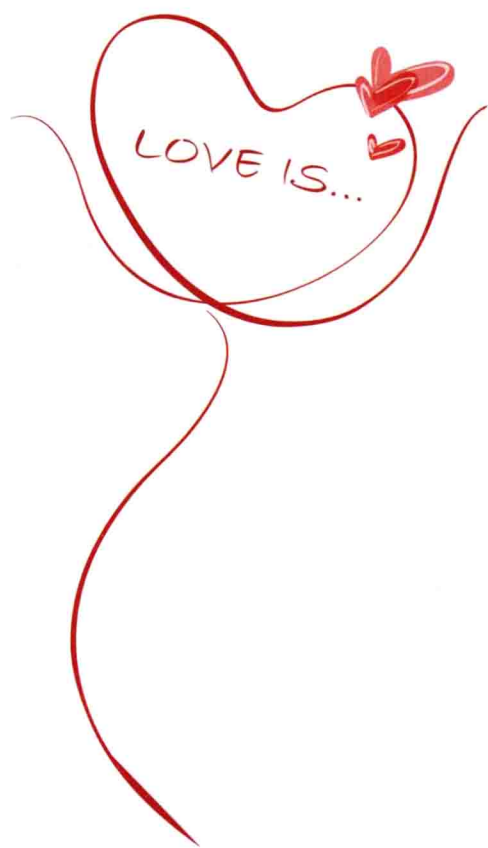
办公室白领或要维持身材的女性: 现在女性都想保持傲人的身材, 所以应选全谷类和蔬菜, 既健康又不胖。可尽量选择“全麦吐司”、“全麦煎饼”等碳水化合物, 喝点低脂的牛奶, 吃点水果, 注重摄取维生素、叶酸和铁等元素。

孕妇的早餐: 妇女怀孕期, 孕妇和胎儿都需要足够的热量和营养, 早餐更应该讲究些。营养学家指出, 孕妇应多吃些含铁丰富的食物, 不要挑食或偏食, 以防发生缺铁性贫血, 而危及自己和胎儿的健康。如果孕妇有晨吐现象, 可在早上吃几块苏打饼干, 过一会儿再吃早餐。孕妇的早餐至少要吃一个鸡蛋, 一杯牛奶加麦片, 并且要注意吃些新鲜的水果, 以保证维生素和其他营养的需要。

老年人的早餐: 老年人的新陈代谢已经明显衰退, 但必需的营养成分不能减少, 尤其是要保证钙的供应, 以防止老年人骨质疏松。老年人的早餐除了供应牛奶和豆浆以外, 还可多吃粥、面条、肉松和花生酱等既容易消化又含有丰富营养的食物。





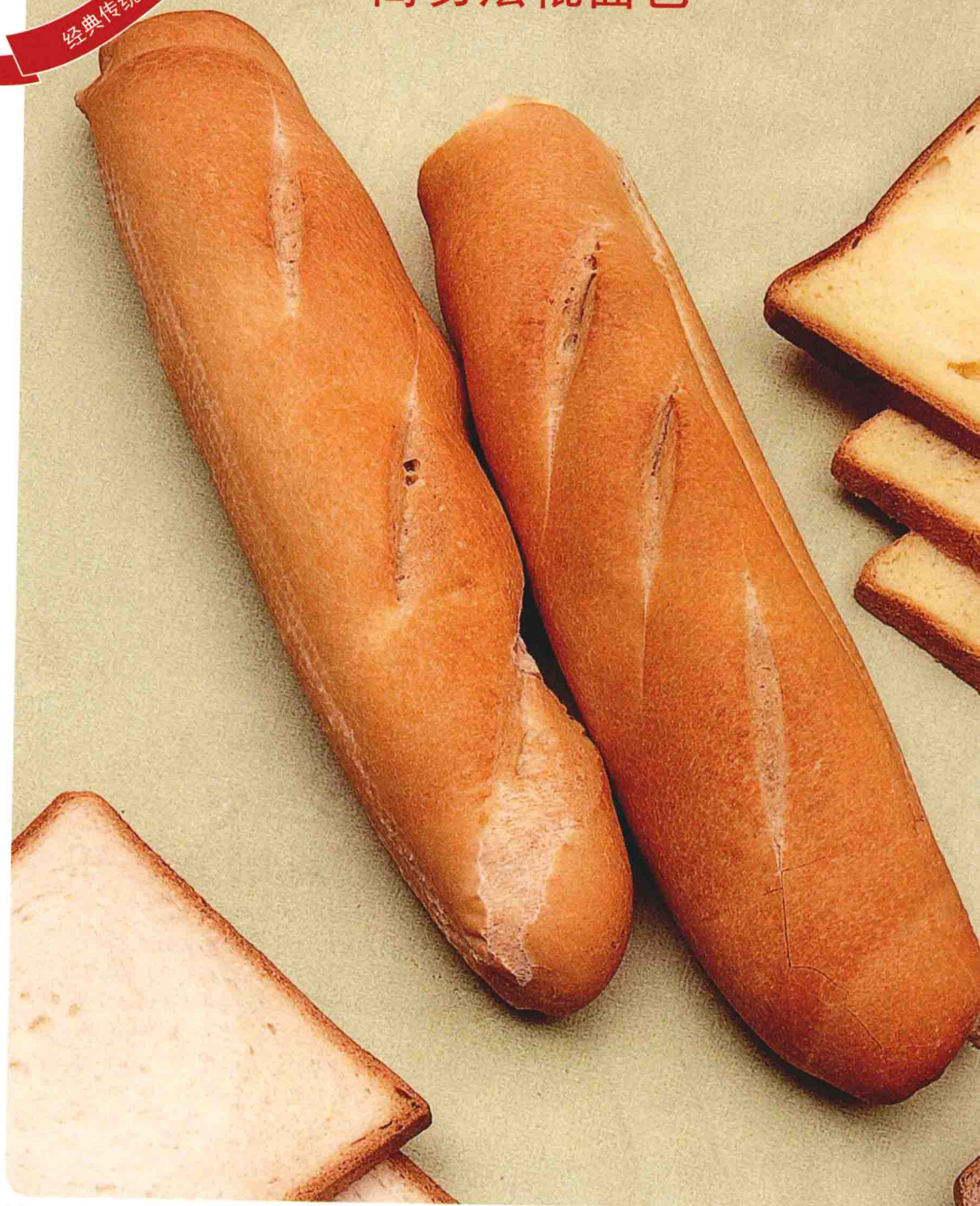


Part 2 早餐 基础烘焙品必知

幸福的烘焙是从早餐开始的，可怎样才能让烘焙既美味营养又能适应早上的快节奏呢？就从本章开始吧。本章教你做出10分钟营养早餐必备的烘焙基础品。一次做出之后，可以在冰箱中保存2~3天，在每天早上食用的时候，稍微加热2分钟即可。又快又美味，快来学习这些必备的基础吧。

经典传统，嚼头十足

简易法棍面包



原料

中筋粉·····500克
水·····340~365毫升
食盐·····10克
干酵母·····3克
维生素C·····1克
发酵面团·····75克



制作



1 将面团搅拌至图片所示的程度后，覆上保鲜膜静置15~20分钟。



2 将干酵母加入水搅匀，发酵至出现摩丝状的柔细泡沫。



3 将维生素C、发酵面团、酵母、食盐加入中筋粉面团中，揉匀至上图状即可。



4 在38℃的环境中静置发酵3小时后，取出分割成小面团。

零失败窍门

制作时用的维生素C是将维生素C粉末（1克）溶于水（200毫升）制成的溶液。



5 稍微滚圆，再盖上保鲜膜发酵30~40分钟。



6 取出拍打后，揉成长条状，放入折好的帆布上，再次进行发酵，用刀子在面团上划出纹路。

早餐小知识

这里的法棍面包已经是简化后的法棍，更适合家庭制做。



7 放在预热过的烤盘上，先用水喷湿面团的表面，再用约230℃的烤箱，烘焙20~25分钟即可。

基本款吐司面包，营养丰富

白吐司



原料

高筋粉·····500克
奶粉·····50克
酵母粉·····10克
面包改良剂·····4克
奶香粉·····2克
鸡蛋·····100克
白糖·····100克
淡牛奶酱·····10克
水·····400毫升
奶油·····80克
食盐·····10克
黄油·····50毫升



制作



1 参照附录中甜面包团的制作方法将材料制成面团，醒发，分割成小块。



2 将分割的面团依次揉圆。



3 覆盖上保鲜膜，静置15分钟。



4 将所有面团擀成片，卷起。



5 将面团卷依次放入刷奶油的土司模具中，每5个一排。



6 面团醒发约90分钟，至模具九分满。



7 盖上盖，以上火180℃、下火170℃的温度，烘烤30分钟左右。



8 取出模具，将面包脱模，冷却，用切刀切开，盛盘即可。

零失败窍门

面包改良剂可改善口感，使面包筋道、香甜，提高面包持水性，延缓成品老化。因为面包改良剂中都有酶制剂，北方冬天寒冷，搅拌面团时应先加热水后再加改良剂。

酷似菠萝的造型，馅奶香浓郁

菠萝包



原料

60克甜面包团（做法参照附录）……适量
菠萝皮……适量
奶粉……70克
无水奶油……40克
糖粉……40克
鸡蛋……2个



制作



1 将奶粉、无水奶油、糖粉、鸡蛋一起放入搅拌盆中，仔细混合拌匀，制成奶酥馅。



2 将奶酥馅分成约10克一个，略搓圆。



3 取甜面包团揉开，将奶酥馅包入面包团中，捏紧，搓圆。



4 取菠萝皮，将其包在面包团的表面。

零失败窍门

菠萝皮只包在面包团的表面，不用全部包裹，包的手法，可以像捏橡皮泥一样，轻轻地贴在面团的上部，菠萝印也要注意轻轻地印，不要用力过猛。

早餐小知识

这是最受欢迎的经典菠萝包。也可以不用夹馅，直接用甜面包团搭配菠萝皮进行制作，这样制成的菠萝包可以用来制作三明治。



5 取菠萝印，在菠萝皮表面印上菠萝纹。



6 将制好的菠萝面包放入烤盘，醒发90~120分钟，取出。



7 放入预热好的烤箱，以上火170℃、下火190℃的温度，烘烤20分钟左右，至表面呈金黄色，取出放凉即可。