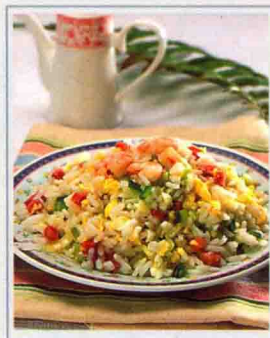
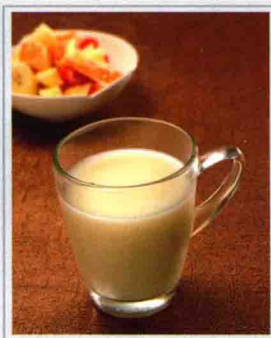




营养专家审定推荐，最完美营养搭配方案！

超值珍藏版



家里饭菜最可口系列

提供免费
网络教学视频

白领早晚餐 制作大全

朱太治 杨红 周学武 ◎ 主编

荤素、性味配比科学。

中、西式早餐、晚餐以及套餐，满足白领的营养需求。

600幅精美彩图，制作过程实景再现。

超详细制作一学就会！



中华工商联合出版社

家里饭菜最可口系列

白领早晚餐 制作大全

朱太治 杨红 周学武 ◎ 主编



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

白领早晚餐制作大全 / 朱太治, 杨红, 周学武主
编. — 北京: 中华工商联合出版社, 2012.9
ISBN 978-7-5158-0320-3

I. ①白… II. ①朱… ②杨… ③周… III. ①保健—
食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第201475号

家里饭菜最可口系列

白领早晚餐制作大全

作 者: 朱太治 杨 红 周学武

出 品 人: 成与华

策 划: 李 征

责任编辑: 吴 琼

参编人员: 陈宝华 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜
孙 燕 刘继灵 徐正全 李青青 郑希凤 李华华 初 晨 安伯旻
种雅春 张鹏程 刘少博 王 芸 张彩慧 闫士稳

菜品制作: 拉图拉甘国际度假酒店

工作人员: 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 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

摄 影: 双福 SF 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: 2012年10月第1版

印 次: 2012年10月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 100千字

插 图: 600幅

印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-5158-0320-3

定 价: 28.00 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

Contents



Part 1 中式早餐

香菇油菜包	2
鲜肉馄饨	3
鸡蛋煎馒头片	4
香煎肉饼	5
腐竹鱼片粥	6
鸡肉鲜虾粥	7
鸡蛋牛肉羹	8
银耳莲子粥	9
青菜鲜虾面	10
牛肉蔬菜粥	11
皮蛋瘦肉粥	12
自制豆腐脑	13
绿豆豆浆	14
山药粥	15
豆腐腐竹粥	16
黄瓜煎蛋	17
牛奶鲜果羹	18
小米红薯粥	19
玉米豆浆	20



Part 2 西式早餐

奇妙面包卷	22
鲜香红松饭	23
菠菜鸡蛋沙拉	24
番茄意大利面	25
红豆沙拉	26
鸡胸沙拉	27
煎牛肉彩椒沙拉	28
奶油芦笋意大利面	29
牛排配烤玉米	30
蒜味猪排	31
希腊沙拉	32
香肠蘑菇披萨	33
小香肠沙拉	34
羊肉披萨	35
猪肉生菜沙拉	36



Part 3 中式晚餐

扬州炒饭	38
菠萝炒饭	39
大虾捞饭	40
尖椒肉丝炒饭	41
五彩果醋蛋饭	42
油菜肉丝面	43
肉丝鸡蛋炒面	44
番茄玉米排骨粥	45
猪肉莲藕粥	46
芝麻核桃仁拌芹菜	47
肉末翠鹦哥	48

目录 Contents

Part 1 中式早餐

香菇油菜包	2
鲜肉馄饨	3
鸡蛋煎馒头片	4
香煎肉饼	5
腐竹鱼片粥	6
鸡肉鲜虾粥	7
鸡蛋牛肉羹	8
银耳莲子粥	9
青菜鲜虾面	10
牛肉蔬菜粥	11
皮蛋瘦肉粥	12
自制豆腐脑	13
绿豆豆浆	14
山药粥	15
豆腐腐竹粥	16
黄瓜煎蛋	17
牛奶鲜果羹	18
小米红薯粥	19
玉米豆浆	20



Part 2 西式早餐

奇妙面包卷	22
鲜香红松饭	23
菠菜鸡蛋沙拉	24
番茄意大利面	25
红豆沙拉	26
鸡胸沙拉	27
煎牛肉彩椒沙拉	28
奶油芦笋意大利面	29
牛排配烤玉米	30
蒜味猪排	31
希腊沙拉	32
香肠蘑菇披萨	33
小香肠沙拉	34
羊肉披萨	35
猪肉生菜沙拉	36



Part 3 中式晚餐

扬州炒饭	38
菠萝炒饭	39
大虾捞饭	40
尖椒肉丝炒饭	41
五彩果醋蛋饭	42
油菜肉丝面	43
肉丝鸡蛋炒面	44
番茄玉米排骨粥	45
猪肉莲藕粥	46
芝麻核桃仁拌芹菜	47
肉末翠鹦哥	48

西芹百合炒虾仁	49
白菜炒虾	50
番茄腐竹炒牛肉	51
翡翠虾米蛋	52
黄瓜金针菇汤	53
凉拌三丝	54
西兰花炒鸡心	55
南瓜百合瘦身汤	56

Part 4 西式晚餐

西冷牛肉配烤时蔬	58
西西里鲜虾意面	59



小鱿鱼配什锦烤蔬菜	60
煎鱼柳配香草土豆	61
扒牛排配鹰嘴豆	62
奇异果虾仁沙拉	63
西冷牛排配红酒汁	64
奶油玉米笋汤	65
奶油培根意大利面	66
海鲜意大利面	67
烤鸡肉培根卷配芦笋	68
柠檬汁香煎三文鱼	69
香煎鳕鱼	70
奶油菠菜配大虾	71
奶油南瓜汤	72
芦笋浓汤	73
土豆意大利面沙拉	74

Part 5 周末营养套餐

早餐

香辣白菜条+鲜蔬蛋卷+黄豆浆	76
葱爆羊肉+双耳拌黄瓜+紫菜虾皮汤	78
木瓜炖鱼头+炒胡萝卜丝+牛肉粥	80

晚餐

韭菜炒鸡蛋+黄瓜拌猪耳+玉米大骨汤	82
蒜蓉煎鲜贝+茼蒿炒香菇+枸杞山药煲瘦肉	84
韭菜炒墨鱼仔+香菇西兰花+枸杞牛肉羹	86
红枣黑豆炖鲫鱼+凉拌核桃黑木耳+竹笋香菇汤	88
红烧排骨+炆拌茼蒿丝+海带牛肉汤	90

更多套餐组合	92
--------	----



Part 1

中式早餐



传统中式早餐种类丰富、花式多样，一直为人们所青睐。除了现在较为常见的豆浆、油条、包子、稀饭、面条、米线、河粉、烧麦等，还有各种各样的特色餐点。例如汤水类，就包括豆面丸子、炸豆腐、炒肝、紫米粥、豆腐脑儿等；主食类有馒头、花卷、芝麻烧饼、咸油酥、炸糕等。高品质早餐的营养成分应包括优质充足的蛋白质、适量的碳水化合物、丰富的维生素和矿物质，并且具有低脂肪的特点。另外，食物要粗细搭配、干湿搭配、荤素搭配，做到多样化。按照营养均衡的要求，早餐食物可以分为4类：谷薯类——富含碳水化合物和B族维生素；蛋、豆、肉类——主要提供优质蛋白质、矿物质和维生素；奶类——富含优质蛋白质、钙和维生素A、维生素B₂；蔬菜、水果类——富含维生素C、胡萝卜素、矿物质和膳食纤维、植物化学素。



香菇油菜包

原料



面粉500克, 油菜300克, 香菇100克, 黑木耳、粉丝、葱、食盐、泡打粉、酵母、香油、色拉油各适量。

制作



1.面粉加水、泡打粉、酵母揉成面团, 饧发。



2.粉丝煮熟、过凉、剁碎; 油菜烫软、过凉、剁碎、沥干。



3.香菇、黑木耳泡发, 洗净后切碎; 葱切末。



4.所有馅料加葱末、食盐、香油、色拉油拌匀入味, 制成馅。



5.面团切小段, 擀成皮, 包入馅做成包子, 蒸20分钟即可。

营养专家告诉你

香菇油菜包香鲜适口, 油菜中含有大量胡萝卜素和维生素C, 还有膳食纤维和植物激素, 搭配香菇, 让早餐营养更丰富。

鲜肉馄饨

原料



面粉300克，猪五花肉100克，鸡蛋2个，海米、葱、胡椒粉、食盐、姜、香油各适量。

营养专家告诉你

猪肉搭配鸡蛋和海米，口味鲜香嫩滑，蛋白质含量丰富，并富含多种营养元素，从早晨开始就为身体提供足够的营养。

制作



1.面粉中加食盐、1个鸡蛋、适量水和成面团；姜取汁。



2.肉剁泥，加食盐、姜汁、鸡蛋、胡椒粉和香油拌成馅。



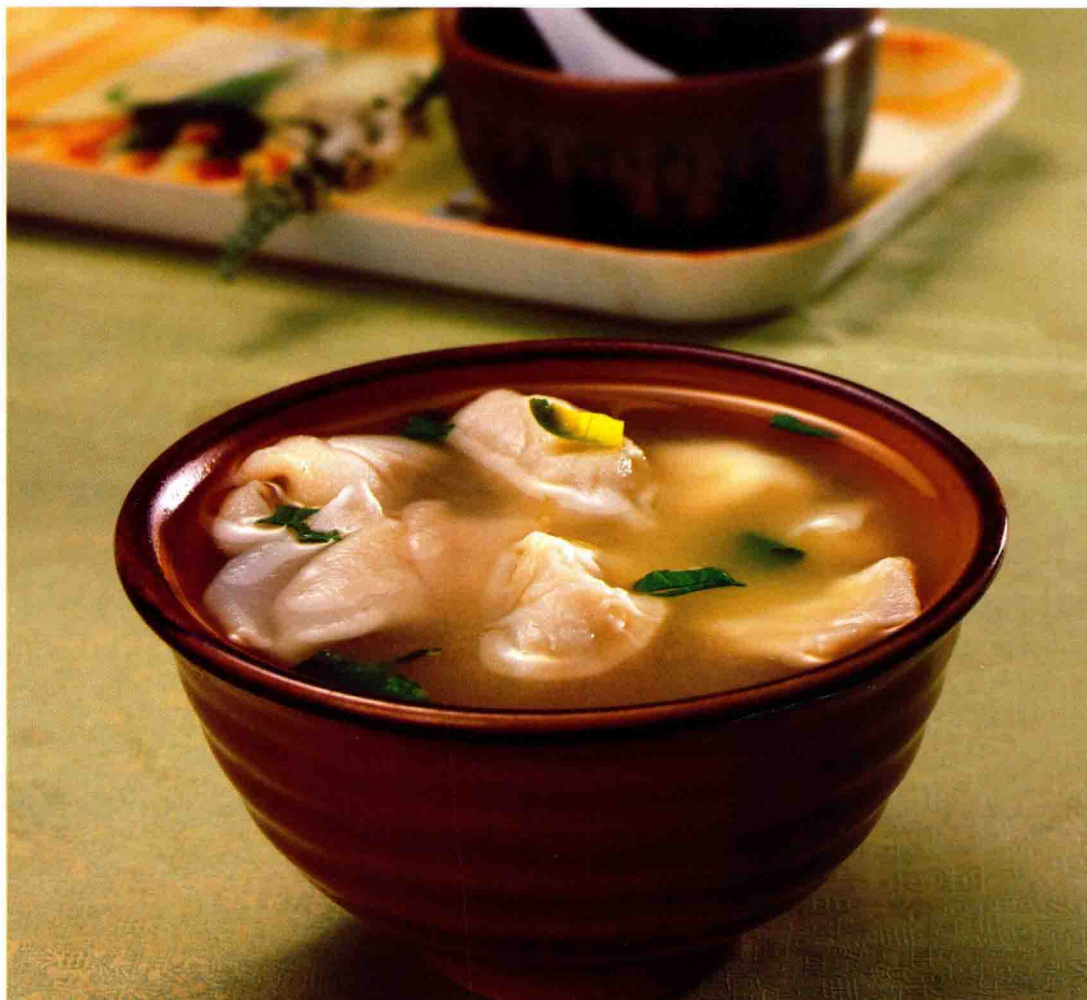
3.用擀面杖将面团擀成薄片，切成馄饨皮，葱切末。



4.馄饨皮包入馅，做成馄饨，放入开水锅中煮熟至浮起。



5.盛入放有葱末、食盐、胡椒粉、香油的碗中，加海米即可。





鸡蛋煎馒头片

原料



馒头2个，鸡蛋1个，
食盐、花生油各适量。

营养专家告诉你

这道早餐的做法虽然普通，但鸡蛋的营养丰富，可补充体力，既为早晨上班节省时间，又不忽视营养的补充。

制作



1. 将馒头切成片。



2. 将鸡蛋磕入碗内打散。



3. 蛋液中加入适量食盐并搅拌均匀。



4. 锅内注油烧热，将馒头片蘸匀鸡蛋液，入锅煎至一面金黄。



5. 翻面，煎至两面都呈金黄色，出锅装盘即可。

香煎肉饼

原料



猪肉300克，胡萝卜50克，青豆、玉米粒、面粉各25克，姜、淀粉、食盐、色拉油各适量。

营养专家告诉你

猪肉香嫩，加上胡萝卜、青豆和玉米，香而不腻，清香可口，并且能为身体提供全面的营养，让新的一天充满活力，另外还有润肌肤的功效。

制作



1. 将猪肉洗净，剁成肉馅；姜切末。



2. 将青豆、玉米粒洗净，放入沸水锅内焯熟，捞出沥干。



3. 将胡萝卜洗净，切丁。



4. 将肉馅和其他所有原料混合，加入适量水，搅拌成糊。



5. 锅注油烧热，舀入糊摊成饼，煎至两面金黄，熟透即可。





腐竹鱼片粥

原 料



大米100克、草鱼肉100克，腐竹50克，生菜、枸杞子、食盐、胡椒粉、香油、太白粉、高汤各适量。

制 作



1. 将腐竹放入温水中浸泡至软，洗净切段；将枸杞子洗净。



2. 草鱼肉斜切成薄片；大米淘洗干净，放入锅内。



3. 锅内加腐竹、枸杞子和高汤烧开，小火煮20分钟后撒食盐。



4. 鱼肉片用食盐、太白粉、香油上浆；生菜洗净切丝。



5. 将鱼肉片、生菜丝放入粥内再次煮开，加胡椒粉调味即可。

营养专家告诉你

草鱼味道鲜美，搭配腐竹和生菜会更加清新滑嫩。经常食用此粥可补中调胃、利水消肿，并有养颜、抗衰老的功效。

鸡肉鲜虾粥

原料



大米、鸡胸肉、大虾各50克，青尖椒、食盐、高汤各适量。

营养专家告诉你

此粥香浓稠滑，色泽美观，含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质，且开胃消食功效甚佳。

制作



1. 大米淘洗干净，入锅加高汤煮沸后，转小火煮15分钟。



2. 将大虾去头，在背部开一刀，去掉虾线，洗净。



3. 将青尖椒去蒂、籽，洗净后切丝。



4. 鸡胸肉洗净，煮熟后捞出沥干，撕成细丝。



5. 大虾、鸡丝和青尖椒丝放入粥中煮5分钟，加食盐调味即可。





鸡蛋牛肉羹

原料



牛肉、嫩玉米粒、胡萝卜各100克，鸡蛋2个，葱、食盐、鸡精、水淀粉、酱油、花生油各适量。

制作



1. 牛肉洗净切片；胡萝卜洗净切粒；嫩玉米粒煮熟后沥干。



2. 锅内注油烧热，放入牛肉炒至变色，加酱油炒熟后盛出。



3. 将鸡蛋打成鸡蛋液，倒入开水锅内搅散成蛋花；葱切葱花。



4. 加玉米、胡萝卜粒煮沸，用水淀粉勾芡，加食盐、鸡精。



5. 将炒好的牛肉放入汤内，均匀地撒上葱花即可。

营养专家告诉你

鸡蛋牛肉羹口感香浓滑嫩，牛肉和鸡蛋富含蛋白质、氨基酸和矿物质，能让你快速恢复体力，为一天的开始做好充分准备。

银耳莲子粥

原料



糯米50克，莲子、银耳各25克，枸杞子、红枣、冰糖各适量。

制作



1.将糯米淘洗干净，用水浸泡2个小时。



2.将莲子洗净，用水浸泡30分钟；枸杞子、红枣分别洗净。



3.银耳用水泡软洗净，去蒂撕成小朵。



4.糯米和莲子放入开水锅中，煮沸后改小火煮30分钟。



5.加银耳煮30分钟，放入枸杞子、红枣、冰糖，煮熟即可。

营养专家告诉你

银耳莲子粥营养全面，并且有强精补肾、固齿凝神、润肠益胃、补气和血、补脑提神、美容嫩肤等功效，特别适合工作繁忙、长期精神紧张的白领食用。





青菜鲜虾面

原料



面条200克,鲜虾、青菜、番茄各100克,鸡蛋1个,食盐、料酒、花生油各适量。

营养专家告诉你

青菜的清香,鲜虾的鲜滑,一早就让你大饱口福。虾富含蛋白质、钙、磷、镁,对心脏功能具有重要的调节作用。

制作



1.将鲜虾去掉须、脚、虾线,洗净;青菜择洗干净。



2.将番茄洗净去皮,切块;鸡蛋磕碗内,加料酒和水拌匀。



3.面条煮熟捞入碗内;炒锅注油烧热,将蛋液炒成块盛出。



4.放入番茄块炒至出汤;加鲜虾煸炒片刻,添水煮开,放青菜。



5.待熟后加鸡蛋、食盐搅拌均匀出锅,倒在面条上即可。

牛肉蔬菜粥

原料



西兰花100克, 嫩牛肉、大米、玉米粒、胡萝卜各50克, 香葱、食盐、酱油、香油、花生油各适量。

营养专家告诉你

此粥香气浓郁, 用来作为早餐不仅能满足你的口腹之需, 滋补作用显著的牛肉还能为你刚刚醒来的身体提供充沛的活力。

制作



1. 将嫩牛肉洗净切丝, 香葱洗净切末。



2. 炒锅注油烧热, 放入牛肉丝炒至变色, 加酱油炒熟盛出。



3. 大米淘洗干净, 放入锅内添水煮开, 转小火熬粥。



4. 胡萝卜切丁, 西兰花掰小朵, 与玉米粒一起焯熟, 放粥中。



5. 牛肉丝放入粥中, 加食盐、香油调味, 撒香葱末即可。

