

不 重 样 儿 的 早 餐 ☕ 不 重 样 儿 的 清 晨

BREAKFAST

我的早餐不重样儿

王其胜 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



乐悠生活
LEYOU LIFE

BREAKFAST

我的早餐不重样儿

王其胜 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

我的早餐不重样儿 / 王其胜著. —北京: 北京联合出版公司, 2014.8

(乐悠生活)

ISBN 978-7-5502-3378-2

I. ①我… II. ①王… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第173559号

我的早餐不重样儿

选题策划: 北京日知图书有限公司

责任编辑: 肖 桓

特约编辑: 鹿 瑶

美术编辑: 王道琴

封面设计: 夏 鹏

版式设计: 韩少杰

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京尚唐印刷包装有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 12印张

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3378-2

定价: 35.00元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775

Good Morning 幸福从早餐开始……10

PART 1 一碗热粥，暖胃又暖心

- | | |
|-------------|-------------|
| 田园时蔬粥……14 | 榨菜肉片粥……28 |
| 芹菜香菇粥……15 | 金橘糯米粥……28 |
| 银耳高粱粥……16 | 大麦陈皮粥……29 |
| 红豆山药粥……16 | 翠衣海带骨头粥……29 |
| 薏米红豆粥……17 | 双米银耳粥……31 |
| 菠菜银耳粥……17 | 桂圆鸡丁紫米粥……31 |
| 大麦玉米碎粥……18 | 蜂蜜菊花糯米粥……32 |
| 核桃果肉紫米粥……19 | 荷香果仁糯米粥……32 |
| 银耳莲子糯米粥……19 | 木瓜生姜蜂蜜粥……33 |
| 绿豆百合薏米粥……20 | 韭菜虾仁粥……33 |
| 红豆山药糯米粥……20 | 清凉瘦肉粥……34 |
| 芝麻花生粥……21 | 香芋排骨粥……34 |
| 糯米黑豆粥……22 | 双瓜粥……35 |
| 燕麦南瓜粥……22 | 皮蛋瘦肉粥……35 |
| 核桃芝麻粥……23 | 豆苗腰片粥……36 |
| 栗子牛腩粥……23 | |
| 冰糖大枣粥……24 | |
| 牛奶薏米果仁粥……24 | |
| 蜜果糯米冰粥……25 | |
| 燕麦雪梨糯米粥……25 | |
| 玫瑰香粥……26 | |
| 绿茶冰糯米粥……26 | |
| 黑芝麻果仁粥……27 | |
| 干姜红糖粥……27 | |





高粱羊肉粥……36

玉米芡实山药粥……37

菠菜太极粥……38

杂豆粥……38

海松子鸽蛋粥……39

玉竹滋润鸡粥……39

绿豆薄荷粥……40

鱼蓉枸杞粥……40

山药肉丝粥……41

冬瓜夹肉粥……41

PART 2 舒坦不过一碗面

什锦鸡蛋面……45

牛排骨汤面……46

香菇鸡煨面……46

鸡丝凉面……47

牛肉热汤面……49

干拌麻酱面……50

虾米油菜拌面……50

海鲜炒面……51

御府汤面……51

木樨肉炒面……53

肉丝木耳面……54

雪菜鸡丝面……55

鱼丸清汤面……55

酸辣三丝面……57

虾仁伊府面……58

傻瓜干拌面……58



日式牛肉乌冬面……59

担担面……61

番茄肉酱面……62

干炒面……62

咖喱牛肉炒面……63

意大利炒面……63

韩式肉丁炸酱面……65



PART 3 馒头花卷搭什么都好吃

大厨手把手教你和好面……68

- | | |
|-----------|-------------|
| 芝麻馒头……71 | 豆腐花卷……92 |
| 牛奶馒头……72 | 鸳鸯卷……93 |
| 刀切馒头……72 | 枣花卷……95 |
| 金银馒头……73 | 南瓜馒头……96 |
| 双色馒头……75 | 金丝卷……96 |
| 花生馒头……76 | 麻花卷……97 |
| 糯米馒头……76 | 吉祥如意卷……97 |
| 玉米面馒头……77 | 广式腊肠卷……98 |
| 糜子面窝头……79 | 椒盐花卷……98 |
| 红薯面馒头……80 | 五彩小花卷……99 |
| 荞麦面馒头……80 | 五香葱花卷……99 |
| 山药小馒头……81 | 椒香糯米包卷……100 |
| 开花馒头……81 | 火腿卷……100 |
| 寿桃包……83 | 香麻糯米卷……101 |
| 开花发糕……84 | 葱花卷……101 |
| 豆沙包……84 | |
| 菊花包……85 | |
| 什锦糖包……85 | |
| 银丝卷……87 | |
| 麻酱花卷……88 | |
| 猪蹄卷……88 | |
| 菊花卷……89 | |
| 荷叶花卷……91 | |
| 鸡丝卷……92 | |



PART 4 一张薄皮儿，满满馅儿

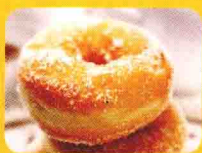
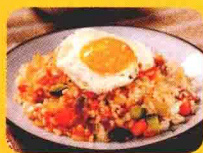
家常百搭馅——在家享受花样美食……104

菠菜水饺……111
 牛肉水饺……112
 韭菜猪肉饺子……113
 胡萝卜肉饺……113
 羊肉水饺……115
 高汤水饺……116
 猪肉茄子水饺……116
 鸡肉汤饺……117
 翡翠饺子……117
 冰花煎饺……118
 三鲜水饺……118
 鱼肉水饺……119
 碧绿蒸饺……119
 鸳鸯蒸饺……121
 四色蒸饺……123
 香葱煎包……125
 水晶包子……126
 三丁包子……127
 黑椒牛肉包……127
 翡翠烧卖……129
 维吾尔薄皮包子……130
 山东包子……130
 酱肉冬瓜包……131
 蛋黄水晶包……131



鸡蓉虾仁馄饨……133
 清汤馄饨……134
 三鲜大馅馄饨……135
 牛肉馄饨……135
 青椒猪肉馄饨……137
 油炸馄饨……138
 茄子馄饨……138
 蛤蜊馄饨……139
 红油馄饨……139





PART 5 翻滚吧，炒饭

墨鱼鱿鱼片石锅拌饭……143

印尼炒饭……144

枸杞糯米饭……145

荷香鸡米饭……145

爽口泡菜炒饭……147

毛豆桂花饭……148

海蟹蒸饭……148

什锦凉拌饭……149

日式照烧鸡排饭……151

蒜味八宝饭……152

排骨蒸饭……152

黄咖喱鸡饭……153

酱香油饭饭团……155

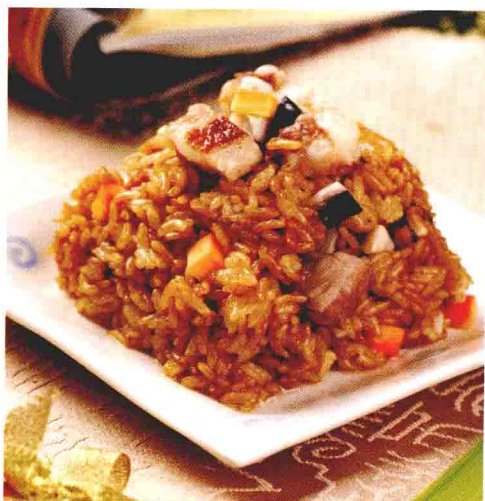


蜜汁八宝饭……156

腊肉菜蒸饭……156

菠萝蒸饭……157

杂粮蒸饭……157



PART 6 洋式儿早餐，这个可以有

西点的制作工具和技巧

——大厨亲授做好西点的秘诀……160

桃仁干酪面包……163

粟米苹果包……165

肉松霍夫面包……167

红茶面包……168

葡萄干桃仁面包……168

土豆面包……169

香草全麦面包……169

自制面包圈……170

乡村牛奶面包……171

桃仁红枣面包……171

芝士面包……172

杏仁酥圈……172

花生面包……173

热狗小面包……173

绝对芋香包……174

葡萄蛋糕……175

胡萝卜蛋糕……175

草莓蛋糕……177

红糖养生蛋糕……179

肉松蛋糕……180

酸奶鲜果蛋糕……180

布朗尼蛋糕……181

香橙海绵小蛋糕……181

火腿沙拉三明治……183

夹心饼干……185

港式蛋挞……187

菠菜比萨饼……188

火腿比萨……188

牛肉情怀汉堡……189





乐悠生活
LEYOU LIFE

BREAKFAST

我的早餐不重样儿

王其胜 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

我的早餐不重样儿 / 王其胜著. —北京: 北京联合出版公司, 2014.8

(乐悠生活)

ISBN 978-7-5502-3378-2

I. ①我… II. ①王… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第173559号

我的早餐不重样儿

选题策划: 北京日知图书有限公司

责任编辑: 肖 桓

特约编辑: 鹿 瑶

美术编辑: 王道琴

封面设计: 夏 鹏

版式设计: 韩少杰

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京尚唐印刷包装有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 12印张

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3378-2

定价: 35.00元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775

自序

说起吃早餐，很多回忆突然涌出脑海。

小时候，早餐是起床的动力，睁开眼睛，满脑袋盘算的都是外婆今天煮了几个茶叶蛋，妈妈熬没熬桂花粥；

上学了，早餐是等着卖豆腐脑的大叔骑着三轮车路过家门口的那份焦急，嘹亮的吆喝总是在肚子饿得咕咕叫时才迟迟响起；

再长大一些，早餐是每个早晨骑着二八自行车潇洒奔驰，嘴里叼着随手拿的一根油条，身后是妈妈“小心喝风！”的唠叨；

再后来，早餐就是妻子体现贤惠的重要环节，每天都不一样的早餐，让我觉得娶对了人；

早餐对我而言，不单单是一顿饭，而是回忆和幸福的交织。正如一个老友所说：“吃早点，吃的不是饭而是感觉”。我喜欢这种感觉，因为它能让人在快节奏中静下来，在那短短的十分钟里体会到真正的“生活”。

现在的人，尤其是年轻人，活的太快也活得太累。忙着忙着就忘了如何生活，而只是疲惫地活着，这也是我写这本书的初衷，我希望通过这本书能让更多人重新重视早餐，不仅仅是为了健康，更为了找回早餐带给人的那份愉悦。

为了能让读者变着花样给自己和家人一顿丰盛的早餐，我在书中分六个章节，介绍了多款可以在早上亲手制作的早餐，粥、馒头、花卷、面条、米饭、馄饨、包子、饺子甚至面包、蛋糕，我把能想到的一切适合在早上吃的美味都尽可能地提供给读者，只希望能让更多人体体会到吃早饭的美好。

我相信，吃早餐可以提高幸福感，变着花样好好吃早餐，更可以让生活变得更加美好。

王其胜

Good Morning 幸福从早餐开始……10

PART 1 一碗热粥，暖胃又暖心

田园时蔬粥……14

芹菜香菇粥……15

银耳高粱粥……16

红豆山药粥……16

薏米红豆粥……17

菠菜银耳粥……17

大麦玉米碎粥……18

核桃果肉紫米粥……19

银耳莲子糯米粥……19

绿豆百合薏米粥……20

红豆山药糯米粥……20

芝麻花生粥……21

糯米黑豆粥……22

燕麦南瓜粥……22

核桃芝麻粥……23

栗子牛腩粥……23

冰糖大枣粥……24

牛奶薏米果仁粥……24

蜜果糯米冰粥……25

燕麦雪梨糯米粥……25

玫瑰香粥……26

绿茶冰糯米粥……26

黑芝麻果仁粥……27

干姜红糖粥……27

榨菜肉片粥……28

金橘糯米粥……28

大麦陈皮粥……29

翠衣海带骨头粥……29

双米银耳粥……31

桂圆鸡丁紫米粥……31

蜂蜜菊花糯米粥……32

荷香果仁糯米粥……32

木瓜生姜蜂蜜粥……33

韭菜虾仁粥……33

清凉瘦肉粥……34

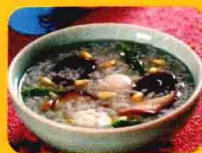
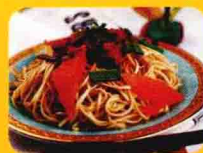
香芋排骨粥……34

双瓜粥……35

皮蛋瘦肉粥……35

豆苗腰片粥……36





高粱羊肉粥……36
玉米芡实山药粥……37
菠菜太极粥……38
杂豆粥……38
海松子鸽蛋粥……39
玉竹滋润鸡粥……39

绿豆薄荷粥……40
鱼蓉枸杞粥……40
山药肉丝粥……41
冬瓜夹肉粥……41

PART 2 舒坦不过一碗面

什锦鸡蛋面……45
牛排骨汤面……46
香菇鸡煨面……46
鸡丝凉面……47
牛肉热汤面……49
干拌麻酱面……50
虾米油菜拌面……50
海鲜炒面……51
御府汤面……51
木樨肉炒面……53
肉丝木耳面……54
雪菜鸡丝面……55
鱼丸清汤面……55
酸辣三丝面……57
虾仁伊府面……58
傻瓜干拌面……58



日式牛肉乌冬面……59
担担面……61
番茄肉酱面……62
干炒面……62
咖喱牛肉炒面……63
意大利炒面……63
韩式肉丁炸酱面……65



PART 3 馒头花卷搭什么都好吃

大厨手把手教你和好面……68

- | | |
|-----------|-------------|
| 芝麻馒头……71 | 豆腐花卷……92 |
| 牛奶馒头……72 | 鸳鸯卷……93 |
| 刀切馒头……72 | 枣花卷……95 |
| 金银馒头……73 | 南瓜馒头……96 |
| 双色馒头……75 | 金丝卷……96 |
| 花生馒头……76 | 麻花卷……97 |
| 糯米馒头……76 | 吉祥如意卷……97 |
| 玉米面馒头……77 | 广式腊肠卷……98 |
| 糜子面窝头……79 | 椒盐花卷……98 |
| 红薯面馒头……80 | 五彩小花卷……99 |
| 荞麦面馒头……80 | 五香葱花卷……99 |
| 山药小馒头……81 | 椒香糯米包卷……100 |
| 开花馒头……81 | 火腿卷……100 |
| 寿桃包……83 | 香麻糯米卷……101 |
| 开花发糕……84 | 葱花卷……101 |
| 豆沙包……84 | |
| 菊花包……85 | |
| 什锦糖包……85 | |
| 银丝卷……87 | |
| 麻酱花卷……88 | |
| 猪蹄卷……88 | |
| 菊花卷……89 | |
| 荷叶花卷……91 | |
| 鸡丝卷……92 | |



PART 4 一张薄皮儿，满满馅儿

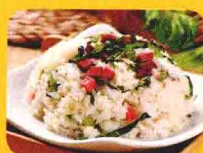
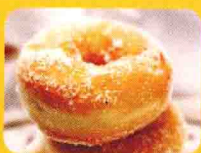
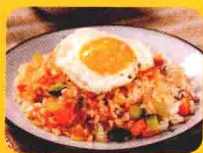
家常百搭馅——在家享受花样美食……104

菠菜水饺……111
 牛肉水饺……112
 韭菜猪肉饺子……113
 胡萝卜肉饺……113
 羊肉水饺……115
 高汤水饺……116
 猪肉茄子水饺……116
 鸡肉汤饺……117
 翡翠饺子……117
 冰花煎饺……118
 三鲜水饺……118
 鱼肉水饺……119
 碧绿蒸饺……119
 鸳鸯蒸饺……121
 四色蒸饺……123
 香葱煎包……125
 水晶包子……126
 三丁包子……127
 黑椒牛肉包……127
 翡翠烧卖……129
 维吾尔薄皮包子……130
 山东包子……130
 酱肉冬瓜包……131
 蛋黄水晶包……131



鸡蓉虾仁馄饨……133
 清汤馄饨……134
 三鲜大馅馄饨……135
 牛肉馄饨……135
 青椒猪肉馄饨……137
 油炸馄饨……138
 茄子馄饨……138
 蛤蜊馄饨……139
 红油馄饨……139





PART 5 翻滚吧，炒饭

墨鱼鱿鱼片石锅拌饭……143

印尼炒饭……144

枸杞糯米饭……145

荷香鸡米饭……145

爽口泡菜炒饭……147

毛豆桂花饭……148

海蟹蒸饭……148

什锦凉拌饭……149

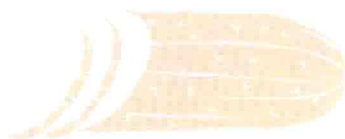
日式照烧鸡排饭……151

蒜味八宝饭……152

排骨蒸饭……152

黄咖喱鸡饭……153

酱香油饭饭团……155



蜜汁八宝饭……156

腊肉菜蒸饭……156

菠萝蒸饭……157

杂粮蒸饭……157

