

健康美味系列

24

尚锦文化

家常早餐

郑元魁 黄义隆 著

Guochang Breakfast



面食 养生粥 汉堡包 三明治

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常早餐/郑元魁, 黄义隆著. — 北京: 中国纺织出版社,
2004. 7

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-3015-0/TS · 1810

I. 家… II. ①郑…②黄… III. 食谱, 早餐 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第055920号

《卖早餐, 赚大钱》郑元魁·黄义隆著

本书中文简体版经台湾邦联文化事业有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2004-3871

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 陈思燕
装帧设计: 王 欣 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2004年7月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

字数: 80千字 定价: 18.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

健康美味系列24

家常早餐

B · r · e · a · k · f · a · s · t

郑元魁 黄义隆 著



 中国纺织出版社

目 录

Type 1 传统中式早餐

- 5 饭团
- 6 烧饼油条
- 8 葱油饼
- 10 葱花蛋饼
- 12 白馒头 / 黑糖馒头
- 14 鲜肉包
- 16 圆白菜包
- 18 小笼包
- 19 锅贴
- 20 生煎包
- 22 葱花卷
- 23 港式萝卜糕
- 24 蒸饺
- 25 韭菜盒子
- 26 萝卜丝饼
- 27 麦芽甜饼
- 28 台式咸粥
- 29 皮蛋虾仁粥
- 30 咸豆浆 / 甜豆浆
- 31 米浆



Type 2 活力养生早餐

- 33 养生蔬果沙拉餐
- 34 全麦馒头 / 胡萝卜果干馒头
- 36 能量坚果沙拉堡
- 37 鲜蔬潜艇堡
- 38 墨西哥鳄梨卷 / 起司黄瓜卷
- 40 苜蓿芽全麦蛋饼
- 41 健康全麦三明治
- 42 全麦芝麻包
- 43 八宝饭团
- 44 养生粥
- 45 素食面线
- 46 糙米杏仁浆 / 绿豆薏米奶
- 47 黑豆浆 / 黑豆五谷浆
- 48 小麦草原汁 / 高Vc果汁
- 50 精力汤
- 51 麦草石莲花汁



Type 3 人气西式早餐

- 53 法国吐司 / 培根蛋烤吐司
- 54 猪排三明治 / 香鸡排三明治
- 56 总汇三明治
- 58 奶酥厚片 / 香蒜厚片
- 60 海鲜双味堡
- 62 法式芥末牛肉堡
- 63 嫩煎咖喱鸡胸堡
- 64 牛肉蛋堡 / 猪肉汉堡
- 66 泰式柠檬鸡腿堡
- 68 姜汁猪肉米堡 / 大阪烧米堡
- 70 日式猪肉堡
- 71 起司水果火腿堡
- 72 番茄鸡腿堡
- 73 黑胡椒牛肉船堡
- 74 总汇潜艇堡 / 培根潜艇堡
- 76 烟熏鲑鱼潜艇堡
- 78 冰咖啡 / 热咖啡
- 79 热可可 / 冰可可
- 80 冰麦香红茶 / 热红茶
- 81 冰奶茶 / 热奶茶
- 82 绿豆沙牛奶
- 83 玉米浓汤



单位换算

1杯=240毫升=16大匙

1大匙=15毫升=3茶匙

1茶匙=5毫升

半茶匙=2.5毫升

1/4茶匙=1.25毫升

面粉1杯=120克

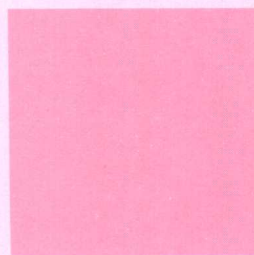
细砂糖1杯=200克

色拉油1杯=227克

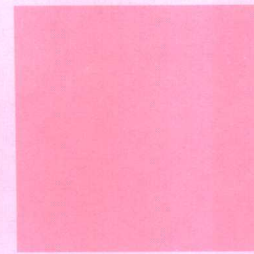
烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。



传



统



Type 1

中式早餐



分量：1份

饭团

材料

(1)长糯米饭	200克
(2)油条	10克
炒熟酸菜	5克
萝卜干	5克
肉松	5克
熟白芝麻	2克

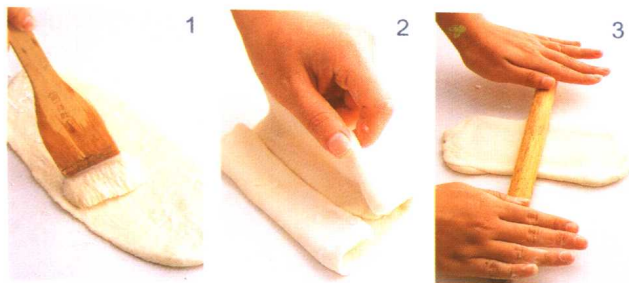
做法

- 1 厚布摊平于桌面上，铺上一个塑料袋。
- 2 铺上长糯米饭，用饭匙稍微整平，将材料(2)依序放入饭中央，利用双手由两侧向中央一边轻压一边包卷起来呈橄榄状，放入另一个耐热塑料袋中即成。

美味秘诀

厚布具有隔热的作用，用来包饭团可避免烫手，缩短包卷的时间，且更容易压出形状。饭团也可加葱花蛋来做变化。





烧饼 油条

分量：5份

材料

(1) 烧饼

中筋面粉	400克
低筋面粉	50克
热水	275毫升
猪油	150克
盐	1茶匙
白芝麻	适量

(2) 油条

高筋面粉	600克
泡打粉	12克
石碱	2克
盐	12克
水	350毫升

美味秘诀

烧饼也可夹入其他东西，例如不同口味的蛋饼，做口味上的变化。

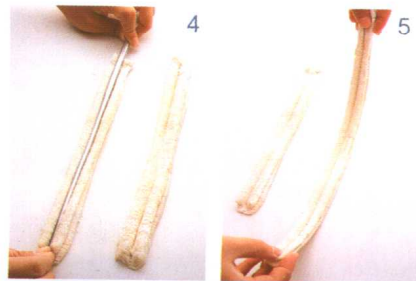
做法

制作烧饼

- 1 中筋面粉与盐混合均匀放入钢盆中，加入热水以擀面杖搅拌混合后用手揉成烧饼面团，盖上保鲜膜静置30分钟。
- 2 猪油与低筋面粉混合揉匀成油酥。
- 3 烧饼面团分切成80克的小块，分别滚圆后擀成长形，抹上一层油酥(图1)，再卷起，转90度擀开成长方形，两边分别向中心线对折(图2)，刷上一层油酥后再折起静置5分钟，转90度擀开成长椭圆形(图3)，表面蘸上少许水后沾上白芝麻，放入烤箱，用250℃烘烤10分钟即成。

制作油条

- 1 所有材料混合均匀后揉成面团，盖上湿布醒5小时，擀开成厚0.5厘米的面皮，分切成1厘米长条，两条叠在一起，从中央压合(图4)，拿起拉长至约25厘米(图5)。
- 2 取一大锅加入八分满油烧热，放入油条以中大火炸至膨松且呈金黄色即成。
- 3 炸好的油条对折后夹入烧饼中即成。





葱油饼

分量：5份

材料

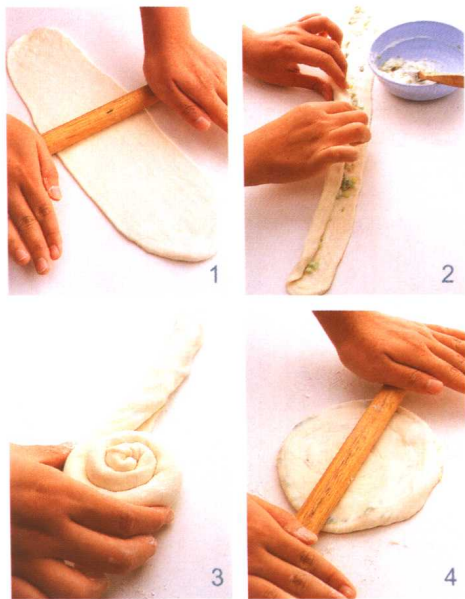
中筋面粉	250克
水	125毫升
葱（切末）	2.5根
猪油	25克

调味料

盐	半茶匙
胡椒粉	1/8茶匙

做法

- 1 葱末与猪油及调味料拌匀做成馅料。
- 2 中筋面粉加水揉匀，盖上保鲜膜静置15分钟，分切成50克的小块，分别滚圆后擀成长形（图1），均匀抹上馅料，由长边处卷起成圆柱状（图2），卷成螺旋状后再静置10分钟（图3），擀开成适当大小的圆饼（图4）。
- 3 煎锅倒入油烧热，放入葱油饼，用小火煎至熟透后切块。



美味秘诀

大量制作时，面团先不要分成小等份，直接擀成大薄片再撒上全部葱末，卷成长圆柱状后再用虎口拧断成小段，立起放在台面上，再擀成适当圆饼状，这样可以节省制作时间。



葱花蛋饼

分量：3份

材料

(1)中筋面粉	120克
淀粉	1大匙
(2)鸡蛋	1个
水	240毫升
盐	1/4茶匙
(3)鸡蛋	3个
葱（切末）	3根

做法

- 1 材料(1)、(2)分别混合均匀，再将材料(2)分次加入材料(1)中，用打蛋器搅打均匀做成面糊，放入有盖容器中置于冰箱冷藏30分钟。
- 2 平底锅或铁板加入1大匙油烧热，倒入150克面糊，一边转动锅子一边将面糊煎成圆饼状，小火煎至饼皮周围成半透明状时翻面，煎至熟透后取出。
- 3 平底锅或铁板加入1大匙油烧热，放入搅匀的材料(3)，趁尚未凝固时放入1片饼皮，蛋熟后翻面卷起切小块即成。

美味秘诀

饼皮可以一次做多一点，用塑料袋或保鲜膜分隔开，一片片叠起后放入冰箱中冷冻保存，取出回温即可使用。

蛋饼口味变化很多，如培根蛋饼。材料：饼皮1张、培根1条、鸡蛋1个，做法：平底锅或铁板中加入1大匙油烧热，打入1个鸡蛋搅散，趁尚未凝固时放入1片饼皮，同时放入培根煎熟，蛋熟后翻面，放入培根，卷起切小块即成。

将培根换成肉松、玉米、火腿、生菜等，用相同的做法就能变化出不同口味的蛋饼。



白馒头

分量：7个

材料

发面面团

中筋面粉	250克
发粉	7克
酵母粉	7克
白砂糖	15克
温水	125毫升

做法

- 1 白砂糖、温水及酵母粉先拌匀，静置10分钟至起泡，再加入其他材料揉匀成面团，盖上保鲜膜静置10分钟做成发面面团。
- 2 将面团搓成直径5厘米的圆筒状，分切成每个约50克的小段，放入蒸笼，盖上蒸笼盖放置15分钟(约原来1.5倍大)，用大火蒸8分钟即可。

美味秘诀

面团静置发酵的时间不能过长(因气温不同会有些微差异)，否则发酵过头会使内部的组织过于蓬松，甚至出现空洞而丧失口感，且会有轻微的酸味。

材料

发面面团

中筋面粉	250克	白砂糖	15克
酵母	7克	黑砂糖	2.5大匙
发粉	7克	温水	125毫升

做法

- 1 白砂糖、黑砂糖、温水及酵母先拌匀，静置10分钟至起泡，再加入其他所有材料揉匀成面团，盖上保鲜膜静置10分钟做成发面面团。
- 2 发面面团搓成直径5厘米的圆筒状，分切成每个约50克的小段，放入蒸笼，盖上蒸笼盖，放置15分钟(约原来1.5倍大)，用大火蒸8分钟即可。

黑糖馒头

分量：7个

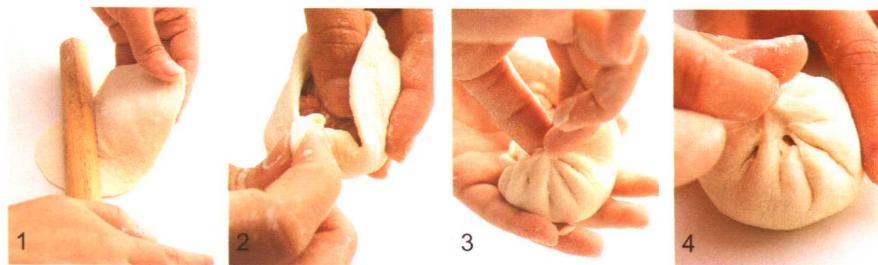
美味秘诀

馒头除了利用口味变化之外，也可以加入其他材料做出不同的产品，例如馒头夹蛋、馒头夹饼等。



鲜肉包

分量：16个



做法

- 1 肉馅、姜末及所有调味料放入大盆中拌匀，并摔打出筋性，放入冰箱中冷藏30分钟备用。
- 2 发面面团依照P12的材料分量，制作至P12做法1揉匀成面团，搓成直径5厘米圆筒状，分切成每个约50克的小段，分别滚圆后擀开成中间厚、周围薄的面皮(图1)。
- 3 面皮中央放入适量馅料后，以食指与拇指将面皮顺时针拉捏出一折一折的花纹(图2、图3)，最后将中央开口处捏合(图4)，依序放入蒸笼，放置15分钟(约原来1.5倍大)，用大火蒸8分钟即可。

材料

发面面团	800克
(做法参考P12)	
猪肉馅	480克
姜末	3大匙

调味料

酱油	2大匙
香油	1大匙
盐	2茶匙
香菇精	2茶匙
胡椒粉	1茶匙

包子口味变化 (分量16个)

口味	材料	做法
豆沙包	发面面团800克、豆沙640克、黑芝麻25克	发面面团擀开成面皮，放入馅料，拉捏出花纹后捏合(豆沙包需在顶端蘸水沾上黑芝麻)，依序放入蒸笼中，盖上蒸笼盖静置15分钟(约原来1.5倍大)，用大火蒸8分钟即可。
奶黄包	发面面团800克，馅料：鸡蛋6个、牛奶1杯、白砂糖1/3杯、奶油50克、蛋黄粉2大匙	
香笋包	发面面团800克，馅料：香笋450克、香菇丁80克、猪肉馅80克、盐1大匙、胡椒粉1大匙	

美味秘诀

鲜肉包最重要的是馅料的口感，因此摔打与冷藏的步骤千万不可马虎，馅料吃起来才会紧实有弹性。

