

# 早餐

Breakfast



黄春生 著

广东经济出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

早餐/黄春生著. —广州: 广东经济出版社, 2003.1

(新e代食谱·第2辑)

ISBN 7-80677-365-7

I . 早... II . 黄... III . ①食谱—中国②菜谱—中国

IV . TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第006226号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
发行	广东新华发行集团
经销	广州丰彩彩印有限公司
印刷	(广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	3
版次	2003年1月第1版
印次	2003年1月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-365-7 / TS · 46
定价	全套(1-10册)168.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

销售热线: 发行部(020)83794694 83790316 邮政编码: 510100

(发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号)

网址: [www.sun-book.com](http://www.sun-book.com)

•版权所有 翻印必究•

# 食物营养含量表

(500克食物含量)

供参考

食物名称	蛋白质 (毫克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	维 生 素 E (毫克)	脂肪 (克)	热能 (千卡)	维 生 素 B1 (毫克)
面条	29	300	1015	—	20	1.80	—	6	1340	—
油条	29	310	815	2055	4	0.40	—	85	1860	—
米粉	37	185	985	—	13	1.20	—	1.50	1730	0.30
米饭	14	25	460	—	5	—	—	2	620	0.20
挂面	48	440	1300	—	21	—	—	8.50	1560	1.50
馒头	32	120	855	—	14	—	—	6	1120	0.50
烙饼	33	200	960	—	—	—	—	12	1280	1.40
油饼	39	125	780	1450	—	—	—	40	1600	0.70
小米粥	5	10	110	—	2	—	—	1	165	0.05
烧饼	37	145	1000	—	16	—	—	7	1330	1.10
窝窝头	36	160	755	—	11	—	—	16	1160	0.75

注：表中“—”表示空缺，指该项无可靠数据或未经测定。

## 怎样挂糊

挂糊是先用淀粉和水或蛋液调制成粘状的糊，再把经过刀工处理的原料放在糊内拖过。一般多用于炸、熘、煎、贴等烹调方法。制作糊的常用原料有蛋类、淀粉、面粉、米粉、发酵粉、小苏打、面包渣等。

a：蛋清糊，由蛋清、淀粉、少量盐调成。质地松软，呈淡黄色。

b：水粉糊，也称干粉糊。主要原料是淀粉和鱼等。

c：全蛋糊，由蛋液（蛋清蛋黄都用）、淀粉和酱爆等菜肴。

d：发粉糊，由发酵粉、面粉和水调成。此以上只列举了常用的几种糊，其他还有蛋糊要稠一些，挂糊的方法是一般先将糊调好，



蛋清糊：由蛋清、淀粉、少许盐调制。



全蛋糊：鸡蛋打散，加入少许盐和水。

索书号：TS972/102  
书名：早餐  
登录号：438268 定价：16.80

借者	借期	还期

### 登记

No.

- 1、为了充分便利读者和提高图书的利用率，读者借书应按时归还。
- 2、图书不得污损、折角、涂写、撕毁或遗失，否则照章处理。

438268

No.2—3

新e代食谱Ⅱ

# 早餐



黄春生 著

广东经济出版社

430260

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 目 录



鸳鸯萝卜春卷	4
香蕉春饼	6
蛋皮卷三丝	8
菠菜瘦肉馄饨	10
煎牛肉饼	12
菠菜鸡蛋面	14
香甜玉米饼	16
常德炒码粉	18
鱼片白粥	20
辽宁土豆饼	22
煎青瓜饼	24
香炸芝麻球	26

玉米鹌鹑蛋	28
山东煎馅饼	30
三鲜面条	32
甜酒三色汤圆	34
什锦炒饭	36
烩面瘩	38
玉米煎蛋烙	40
水果银耳露	42
油炸咸水饺	44
果仁煎南瓜饺	46
红豆精米粥	48
四宝莲子粥	50
鸡蛋韭菜盒子	52
猪肉香汁馅饼	54
奶汁泡油条	56
湖南开胃面	58
三鲜炒米粉	60
肉丝炒河粉	62
三色汤河粉	64
煎蛋拌奶沙	66
济南小蒸饺	68
鸡蛋泡馄饨	70



# 鸳鸯萝卜春卷

## 原材料



春卷皮(外购)50克、红萝卜30克、白萝卜50克、火腿20克、姜10克、香菜10克。

## 制作过程



① 红、白萝卜去皮切成细丝，火腿切丝，生姜去皮切丝，香菜洗净切粒。



② 烧锅下少许油，放入姜丝、红、白萝卜丝、火腿丝，炒至快熟时，调入盐、味精炒匀，用湿生粉勾芡，出锅倒入碗内待用。



③ 把春卷皮铺开，夹入红、白萝卜丝、火腿馅卷成卷，用湿面粉封口，烧锅下油，待油温100度时下入春卷炸至金黄，捞起沥净油入碟即成。

## 操作要点

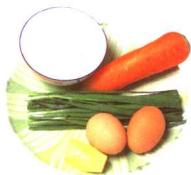


红、白萝卜馅味要鲜，不能太咸。  
在炸时要掌握油温，以免炸焦。



# 香蕉春饼

## 原材料



面粉 250 克、鸡蛋 2 个、韭菜 30 克、  
姜 10 克、红萝卜 10 克。

## 制作过程

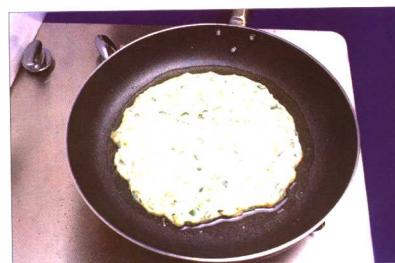


① 韭菜洗净切小段，  
生姜去皮切米，红萝卜  
去皮切米。

## 调味料



花生油 40 克、盐 5 克、白  
糖 10 克、鸡精粉 5 克。



② 在碗内打入鸡蛋，  
加入面粉、加入少许清  
水、盐、白糖、鸡精粉、  
姜米、韭菜段、红萝卜  
米和成面糊。

## 操作要点



和面不能用热水，要用凉  
水。  
煎时，尽量把面糊推匀  
点，要求厚薄一致。



③ 煎锅烧热加入油，轻  
轻倒入面糊，推匀，用  
中火将两面煎黄即可。



# 蛋皮卷三丝

## 原材料



鸡蛋2个、火腿20克、韭黄10克、木耳15克、生姜10克。

## 制作过程



① 火腿切细丝，韭黄洗净切段、木耳洗净切细丝，生姜去皮切丝。

## 调味料



花生油20克、盐5克、味精6克、白糖5克、湿生粉适量、麻油少许、胡椒粉少许。



② 烧锅下少许油，放入姜丝、火腿丝、韭黄、木耳丝，调入盐、味精、白糖炒匀，用湿生粉勾芡，淋入麻油制成三丝馅待用。

## 操作要点



炒三丝时以中火为佳，不能炒得太熟。  
煎时动作要轻、稳，不能煎破。



③ 鸡蛋打散，将平锅烧热加油，轻轻倒入鸡蛋，推匀，煎成蛋皮，撒入三丝馅，再把蛋皮边收起盖住三丝馅，用小火煎透，出锅反推出入碟即成。



# 菠菜瘦肉馄饨

## 原材料



馄饨200克（外有售）、菠菜50克、生姜10克、香葱10克、枸杞5克。

## 制作过程



① 菠菜洗净去老根，生姜去皮切末，香葱洗净切花，枸杞泡透。

## 调味料



花生油10克、盐5克、味精5克、鸡精粉3克、麻油1克。



② 在碗内加入熟花生油、盐、味精、鸡精粉、麻油、生姜末，用锅烧开汤，注入碗内待用。

## 操作要点



煮馄饨时水要开，馄饨才不会粘到一起。



③ 另烧锅加水，待水开时放馄饨，用中火煮至快熟时下入菠菜、枸杞煮透，捞起盛入碗汤内，撒上葱花即成。



# 煎牛肉饼

## 原材料

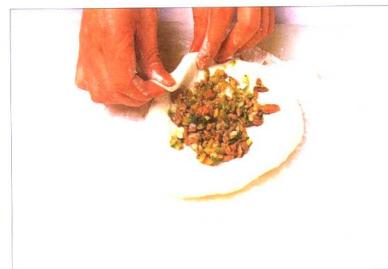


面粉 200 克、嫩牛肉 50 克、榨菜 15 克、马蹄 10 克、生姜 10 克、香菜 10 克。

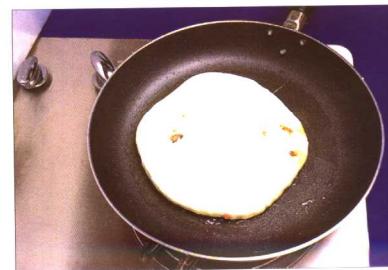
## 制作过程



① 嫩牛肉切成粒，榨菜洗去盐切粒，马蹄去皮切粒，生姜去皮切粒，香菜切粒。



② 烧锅下少许油，下入姜米、马蹄粒、榨菜粒、牛肉粒炒香，调入盐、味精、白糖、蚝油，用湿生粉勾芡，淋上麻油。



③ 面粉加温水和成软面团，静放5分钟，然后将面团擀成圆薄片，将牛肉馅均匀地摊在面上，把馅包紧压成大圆饼，往平锅下油，待油热时下入大圆饼，用小火煎至两面金黄至熟，入碟即成。

## 调味料



花生油 30 克、盐 3 克、味精 5 克、白糖 5 克、蚝油 10 克、湿生粉适量、麻油 1 克。

## 操作要点



包饼一定要包紧，以免漏馅而无法煎好。

