

# 早餐



黄春生 著

广东新海出版社

## 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•

# 食物营养成分表

(500克食物含量)

供参考

| 食物名称 | 蛋白质<br>(克) | 钙<br>(毫克) | 磷<br>(毫克) | 钾<br>(毫克) | 铁<br>(毫克) | 锌<br>(毫克) | 维生素E<br>(毫克) | 脂肪<br>(克) | 热能<br>(千卡) | 维生素B1<br>(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。——  
 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。多  
 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  
 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



黄春生 著

广东经济出版社

488260

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

烩面疙瘩.....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

红豆糯米粥.....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。

## 调味料



花生油500克(实耗油100克)、盐5克、味精12克、面粉少许、湿生粉适量。



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。

## 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。



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。



# 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。

## 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。



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。

## 操作要点



包饼一定要包紧，以免漏馅而无法煎好。



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。

