



糖小饼 / 著

豆果美食
dougou.com

每天 10分钟， 美味早餐上桌

MEITIAN
10FENZHONG,
MEIWEI ZAOCAN
SHANGZHUO

在家吃早餐，活力一整天
配料超简单，制作不麻烦



从零开始，拒绝失败
中西合璧，干稀兼顾

糖小饼的**早餐心得**全揭秘

轻松完成从菜鸟到大神的华丽转身

中国妇女出版社



每天
10分钟,
美味早餐上桌

MEITIAN
10FENZHONG,
MEIWEI ZAOCAN
SHANGZHUO

糖小酥 / 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天10分钟, 美味早餐上桌 / 糖小饼著. —北京:

中国妇女出版社, 2015.1

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0966 - 9

I .①每… II .①糖… III .①食谱 IV .

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第267100号

每天10分钟, 美味早餐上桌

作 者: 糖小饼 著

责任编辑: 魏 可

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 11

字 数: 172千字

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0966 - 9

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

早餐很重要这事儿，大家都知道。不吃早餐会降低学习、工作的效率。长此以往的话，由于胃酸及胃内消化酶、胆汁以及低密度脂蛋白的聚积，还会导致胃溃疡、胆结石、心血管等疾病。

尽管我们都知道不吃早餐的坏处，但还是常常因为忙，因为赶时间，因为觉得麻烦而耽误了早餐。身为学生党，这一点我深有体会，不如说我自己就是个很典型的反面教材。我长久以来都不吃早餐，以至于后来甚至觉得早上没胃口，吃不下，便也就心安理得地恶性循环下去。但毕竟还是知道这样不好，身体吧，等到真的看出不好来的时候就已经遭受不少的危害了。每天花一点时间准备一份早餐，不用早起，不是很累，可以做的东西也有很多。

这里我列出来的简单食谱，大多数的制作时间非常短，而那些时间比较长的也可以控制在15分钟左右完成。制作过程都是熟能生巧的事情，熟练了以后速度还可以进一步加快。还有很多品种需要动手操作的时间虽短，但是需要等待的时间较长，所以这里没有写出来。

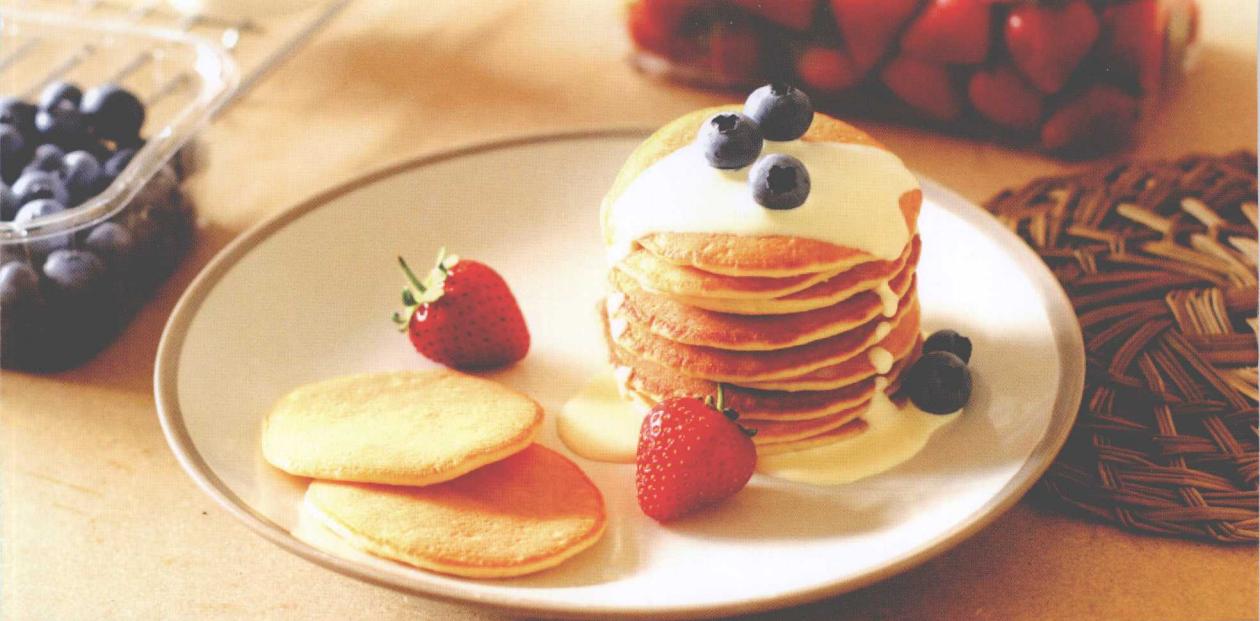
快手速成的早餐种类较少，但是每个品种都可以有很多种变化。例如面糊类的摊饼，就可以做成数不清的口味。考虑到一本书的内容要有多样性，每个种类的东西我就只是列举一两样。关于面糊类的摊饼这里就只写葱香、泡菜这样的常见味道。除了快手速成型的早餐，我们还可以利用电器的预约功能，也可以购买半成品材料来加工，各种方法结合起来做出方便、快捷的美味。

此外，有些事情是可以提前一晚准备的，为第二天的制作节约不少时间。这里我写的都是提前做的准备所需时间也很少的东西，并不是指前一晚要忙忙叨叨地几乎把第二天的早餐做好的意思。当然提前做准备也需要考虑一些细节的问题，例如，提前一晚制作的面团不推荐加蛋（或者需要的话请少加），否则相对容易变质。

还有时间的掌控，我这里简单提出例如在准备食材的时候就预热烤箱或者提前烧水的安排。主旨就只有一点，见缝插针地把时间利用起来。根据每个人的实际情况，很多事情只要经过合理安排都可以更紧凑而高效地完成。

最后是国际惯例，非常感谢我的父母陈瑾和杨洁一直以来的支持。我喜欢做的事情，他们从不阻拦，而是让我放手去做，并且相信我能够合理分配好学习以及兴趣爱好的时间。

我相信吃货是容易幸福的一群人，因为很简单就可以得到满足。希望大家都有好胃口！





目录

CONTENTS

001



快手速成篇

元气主菜 / 2

- 欧姆蛋 / 2
- 烘番薯 / 4
- 烤薯条 / 6
- 土豆泥 / 8
- 无油烟微波煎蛋 / 10
- 虾仁煎蛋卷 / 12
- 芦笋水波蛋 / 14
- 水蒸蛋 / 16
- 西式扒蛋 / 18
- 酸奶鲜果吐司盅 / 20
- 意式奶酪沙拉 / 22

能量主食 / 24

- 菠菜烙 / 24
- 可丽饼 / 26
- 奶油松饼 / 28
- 章鱼小丸子 / 30
- 葱香全麦饼 / 32
- 泡菜饼 / 34
- 煎饼果子 / 36

- 土豆丝饼 / 38
- 花生豆渣饼 / 40
- 玉米面贴饼 / 42
- 黑芝麻发糕 / 44
- 越南春卷 / 46
- 餐蛋面 / 48
- 葱油拌面 / 50

活力饮品 / 52

- 牛奶燕麦糊 / 52
- 胡辣汤 / 54
- 红糖醪糟炖蛋 / 56
- 玉米浓汤 / 58
- 原味奶茶 / 60
- 热巧克力 / 62
- 草莓奶昔 / 64
- 果仁麦片牛奶 / 66
- 莓果杂粮酸奶 / 68
- 豆沙圆子 / 70
- 黑芝麻糊 / 72
- 果蔬汁 / 74



半成品材料加工篇

077

- | | |
|--------------|-----------------|
| 春卷 / 78 | 吐司比萨 / 102 |
| 鲜虾大馄饨 / 80 | 黄油脆边 / 104 |
| 小馄饨 / 82 | 蒜香法棍 / 106 |
| 香菇肉饺 / 84 | 班尼迪克蛋 / 108 |
| 冰花煎饺 / 86 | 卡通全麦三明治 / 110 |
| 烩面片 / 88 | 法棍三明治 / 112 |
| 豆腐花 / 90 | 热狗 / 114 |
| 飞饼版手抓饼 / 92 | 墨西哥鸡肉卷 / 116 |
| 芝士夹心西多士 / 94 | 牛肉满分堡 / 118 |
| 鸡蛋三明治 / 96 | BBQ甜辣鸡腿堡 / 120 |
| 烤蛋吐司 / 98 | 牛油果泥夹心苏打饼 / 122 |
| 夏威夷烤吐司 / 100 | 吞拿鱼沙拉 / 124 |



提前预约、准备篇

127

能量主食 / 128

- 剪刀面 / 128
- 嘎嘣脆（烙饼） / 130
- 椒盐盘丝饼 / 132
- 鸡蛋灌饼 / 134
- 酱香饼 / 136
- 5分钟平板面包 / 138
- 酵母版蒸糕 / 140
- 糯米团 / 142
- 粢饭糕 / 144
- 鱼子饭团 / 146

鲜虾手卷寿司 / 148

黑米紫菜包饭 / 150

活力饮品 / 152

- 花生红豆粥 / 152
- 皮蛋瘦肉粥 / 154
- 花生豆浆 / 156
- 咸豆浆 / 158
- 银耳花生牛奶 / 160
- 玫瑰红枣银耳汤 / 162
- 薏米莲子绿豆汤 / 164
- 味噌汤 / 166



快手速成篇

元气主菜

欧姆蛋



欧姆蛋是 omelette 的音译，是一种有夹馅的煎蛋。可以用黄油或者植物油煎。配料常用火腿、培根这些。芝士最常见的是车达奶酪，但是如果能够接受蓝纹奶酪的话可以搭配一点，很提味。

 材料

鸡蛋2个，盐1/4茶匙，车达奶酪5克，培根20克，现磨粗粒黑胡椒适量

 步骤



1. 培根切成细丁，放入平底锅中煸炒至出油后盛出备用。



2. 炒培根的时候将车达奶酪切碎备用。



3. 平底锅放油烧热，鸡蛋加盐打散后倒入锅中。



4. 蛋液未凝结前撒上培根碎和奶酪碎，磨碎一些黑胡椒在表面。



5. 对折起来煎至熟透即可。



烘番薯



营养美味的主食，相对于长时间的烘烤而言实在是简单到极致。红薯、紫薯等都适用。



材料

红薯2个



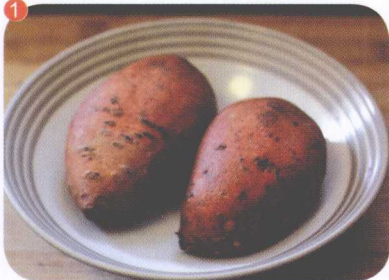
TIPS

第一步的清洗一是为了干净，二是为了滋润表皮。因为在微波炉加热的过程中会损失一些水分，让表皮湿润一下就不会觉得太干。



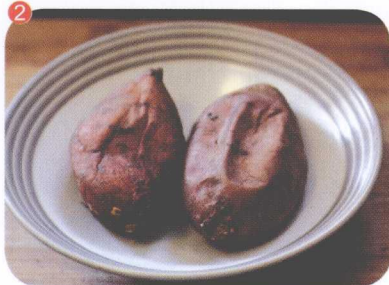
步骤

1



1. 红薯洗净，放在碗中。

2



2. 微波炉高火加热5分钟后取出翻面，再高火加热5分钟即可。



烤薯条

先用微波炉烤熟，再用烤箱把表面烤干，这样做出来的烤薯条外干内软。虽然没有炸出来的酥脆，但是早餐吃不会觉得油腻。





材料

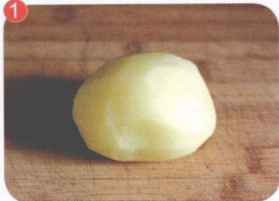
主料：土豆1个，植物油2茶匙，细盐1茶匙

辅料：孜然粉、辣椒面各适量

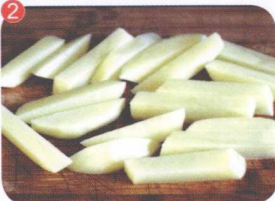


步骤

1



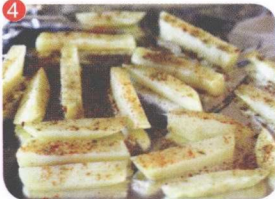
2



3



4



1. 烤箱预热250℃，土豆洗净、去皮（去皮后重约200克）。

2. 切成一指粗的条状。

3. 加植物油和细盐拌匀，放入微波炉加热6分钟。

4. 取出土豆条铺在锡纸上，表面撒孜然粉和辣椒面调味，放入预热好的烤箱中上层烤5分钟（如果烤箱有循环热风功能的话就开起来）。



TIPS

想更脆一点就多放点油，调温到200℃并且延长烘烤时间，那样表面会更干爽。如果喜欢更脆的口感又不介意油炸的话，直接切条以后炸熟是最方便的了。



土豆泥



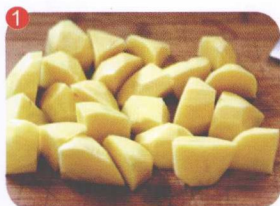
 TIPS

这是一款中式咸香微辣口味的土豆泥，也可以加沙拉酱做成土豆泥沙拉，或者淋上鸡汁一类的浓汤做成浇汁土豆泥。

虽然有专门压土豆泥的工具，但实际上并没有什么必要购买。我用的是一个很结实的漏网，也可以用漏勺来操作，只要能够使上力就行。

 材料

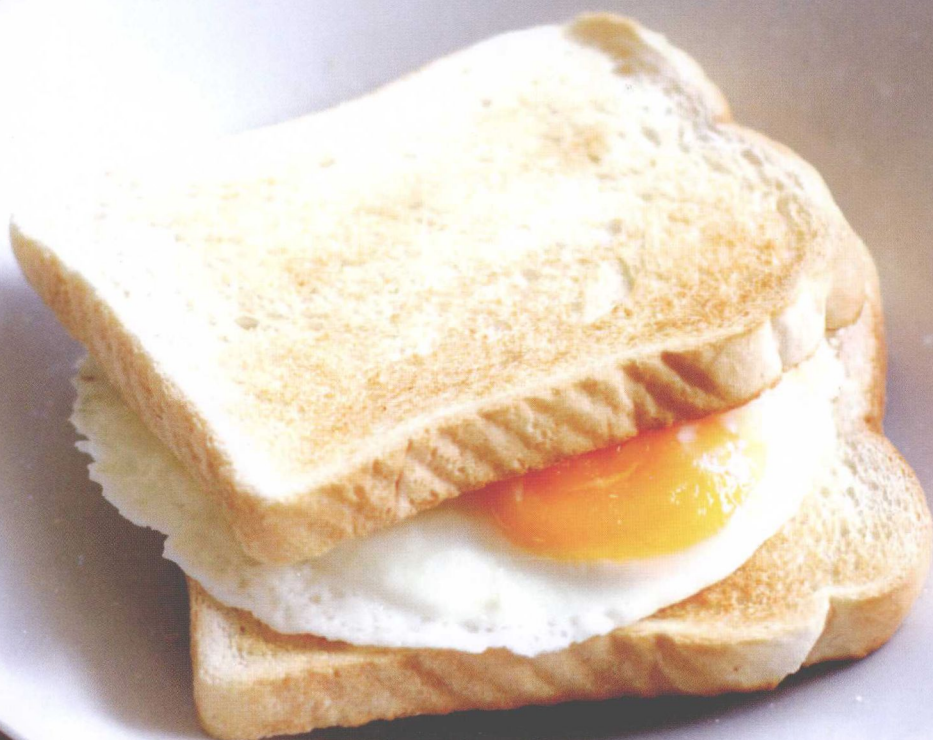
土豆400克，盐3克，油泼辣子3/4汤匙，香油1汤匙

 步骤

1. 烧一锅热水。土豆去皮后切块。
2. 水开后放入土豆块，煮8~10分钟至筷子能穿透。
3. 将水倒干净，土豆碾压成泥，碾压只需几十秒，很快就完成了。
4. 加入盐、油泼辣子和香油调味，拌匀即可。



无油烟微波煎蛋



很喜欢吃煎蛋，但是有时候一大早起来又很讨厌油烟味，就用微波炉来做。虽然卖相比较一般，但是胜在做起来十分方便、快捷。