

新浪美食名博，
博客点击率超过9000000

hello, 早餐

国家高级营养师
子瑜妈妈 / 著

80道不可错过的美味，
80种幸福的味道，
再忙，
也不要忘记跟幸福道一声早安……

百变早餐做出幸福滋味





国家高级营养师

子瑜妈妈 / 著

hello, 早餐

百变早餐做出幸福滋味



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

hello,早餐/子瑜妈妈著. —杭州:浙江科学技术出版社,2013.7

ISBN 978-7-5341-5493-5

I. ①h… II. ①子… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第127767号

书 名 hello,早餐

著 者 子瑜妈妈

出版发行 浙江科学技术出版社

网址: www.zkpress.com

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85062601 销售部电话: 0571-85058048

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司

印 刷 杭州富春印务有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 787×1092 1/16 印张 12

字 数 250000

版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-5493-5 定价 39.80元

版权所有 翻印必究

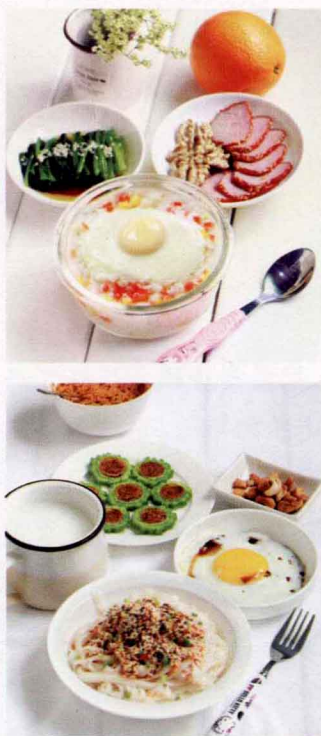
(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 王巧玲

责任美编 金 晖

责任校对 宋 东

责任印务 徐忠雷



1. 滋滋熬补的早餐粥 009

- 013 回笼觉的魅力早餐——绿豆南瓜粥
- 015 早上最省力的煮蛋法——玉米窝蛋粥
- 017 养眼粥速成法——芦笋虾仁粥
- 019 蛋花是这样做出来的——葱末蛋花粥
- 021 普通锅如何煮粥——香菇肉末粥
- 022 巧用电饭煲预约——营养全面八宝粥
- 023 巧用高压锅——什锦小米粥
- 025 别出心裁的早餐——酸甜水果粥
- 027 砂锅慢炖——排骨高汤粥
- 028 大家的早餐秀(1)

2. 千丝万缕的早餐面 029

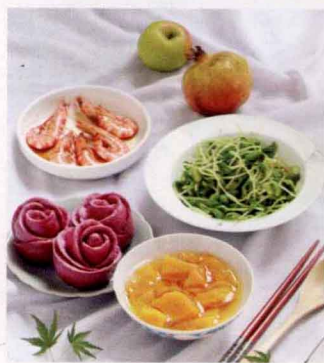
- 033 裹着酱汁吃炒面——豆瓣酱炒面
- 035 嗜辣族的早餐——油泼辣子面
- 037 最简单的面——简版葱油拌面
- 039 一锅到底——懒人煎蛋面
- 041 到杭州必吃的面——片儿川
- 043 8分钟熬出美味酱——香菇炸酱面
- 045 让人心情大好的——彩色面条
- 047 养生从早餐开始——荞麦面
- 049 早上也该吃海鲜——扇贝雪菜面
- 050 大家的早餐秀(2)

3. 大有内涵的饺子与馄饨 051

- 055 春天里的美味——香椿鲜肉水饺
- 057 豆腐入馅,滑嫩诱人——虾仁豆腐饺子
- 059 不露馅的才是好饺子——牛肉蔬菜裙边饺子
- 061 芹菜与香菇的碰撞——香菇芹菜牛肉饺
- 063 味噌汤的妙用——冬笋香菇鲜肉汤饺子
- 065 蒸蒸日上——酸菜鲜肉柳叶蒸饺
- 067 新鲜时蔬做馅料——四季豆鲜肉煎饺
- 068 天然色素来搭配——牛肉金针彩色饺子
- 070 招财进宝好寓意——青菜元宝饺子
- 073 为宝贝量身定做的早餐——迷你虾仁饺
- 075 儿时的记忆,熟悉的味道——紫菜虾皮大馄饨
- 077 最开胃的早餐——酸辣小馄饨
- 079 复制街角那一抹焦香——煎馄饨
- 081 馄饨穿新衣——彩色馄饨
- 082 大家的早餐秀(3)

4. 暄软喷香的早餐馒头和包子 083

- 087 早餐百搭王——白馒头
- 089 学点最简单的花卷做早餐——白花卷
- 091 将粗粮融进面食早餐里——玉米刀切
- 093 给花卷加点味道——葱油花卷
- 095 准备一顿浪漫的早餐——紫薯玫瑰花
- 097 花儿绽放的清晨——豆沙花朵包
- 099 给花卷加点馅——南瓜香肠卷
- 101 学做经典的肉包——白菜大肉包





103 小刺猬叫你起床——小刺猬奶黄包

105 给包子上颜色——紫薯包子

107 不能缺少的经典——小笼煎包

108 大家的早餐秀(4)

5. 唇齿留香的饼 109

111 早餐怎可少了蛋——时蔬鸡蛋面饼

112 爽脆开胃的——黄瓜卷饼配牛排

115 早餐速成肉馅饼——鲜肉小煎饼

117 略酸的滋味——泡菜鸡蛋面饼

119 清晨那份柔软的甜蜜——软可丽饼配土豆沙拉

121 那一点点该吃的苦——苦瓜麦糊烧

123 牛肉卷着吃——牛肉丝卷饼

125 教你学做发面饼——鲜肉萝卜丝馅饼

126 大家的早餐秀(5)

6. 爽滑Q弹的面疙瘩 127

129 最省力的做法——番茄鸡蛋面疙瘩糊

131 剪出小清新——抹茶面疙瘩

133 加点鸡蛋味更香——蔬菜鸡蛋面疙瘩

135 面疙瘩的洋范儿吃法——芝士焗面疙瘩

137 蛋熊的早餐——松子牛肉盖浇面疙瘩

139 这个真的很可以——杂菜紫薯面疙瘩

141 揪出来的面疙瘩——菌菇腰花揪面疙瘩

143 人人都爱“猫耳朵”——香菇鸡腿猫耳朵

145 十分钟海鲜大餐——生滚鲍鱼鲜虾面疙瘩

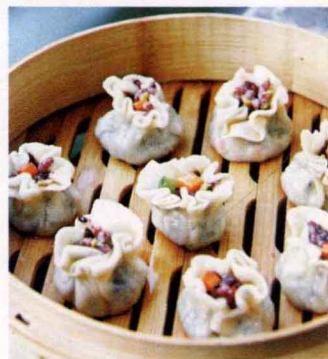
146 大家的早餐秀(6)

7. 晶莹饱满的早餐米饭 147

- 149 巧用电饭煲——腊肠煲饭
- 151 炒饭吃出烤羊肉串味——孜然炒饭
- 153 美食中的金屋藏娇——蛋包饭
- 155 今早不用洗碗——菠萝炒饭
- 157 如何成功运用寿司帘——紫菜包饭
- 159 拧出来的美味——糯米饭团
- 161 早餐营养总动员——海鲜炒饭
- 163 米饭不散的秘密——米饭煎饼
- 164 大家的早餐秀(7)

8. 杂七杂八随手组合 165

- 167 忠于原味——粗粮早餐
- 169 简单又家常——韭芽炒年糕
- 170 储备些粽子吧——蛋黄鲜肉粽
- 173 最简单的发酵面食——红枣玉米发糕
- 175 我的骄傲——米饭烧卖
- 177 经典不能少——豆浆油条茶叶蛋
- 181 边角料速成洋范儿早餐1——培根鸡蛋汉堡
- 183 边角料速成洋范儿早餐2——吐司比萨
- 185 简单快速有型好吃——迷你三明治
- 187 如何在早上快速搞定比萨——平底锅比萨
- 189 如何在早上吃大蒜——香蒜面包条
- 191 偶尔来顿西式早餐——茄汁肉酱意面





国家高级营养师

子瑜妈妈 / 著

hello, 早餐

百变早餐做出幸福滋味



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

hello,早餐/子瑜妈妈著. —杭州:浙江科学技术出版社,2013.7

ISBN 978-7-5341-5493-5

I. ①h… II. ①子… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第127767号

书 名 hello,早餐

著 者 子瑜妈妈

出版发行 浙江科学技术出版社

网址: www.zkpress.com

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85062601 销售部电话: 0571-85058048

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司

印 刷 杭州富春印务有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 787×1092 1/16 印张 12

字 数 250000

版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-5493-5 定价 39.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 王巧玲

责任美编 金 晖

责任校对 宋 东

责任印务 徐忠雷

前言

P R E F A C E

每天早上,我都希望一家人能围坐在桌边吃着幸福的早餐,然后我送孩子高高兴兴地去上学,孩子爸精神抖擞地去上班。让自己和家人每天都有丰盛的早餐,是件多么幸福的事情。

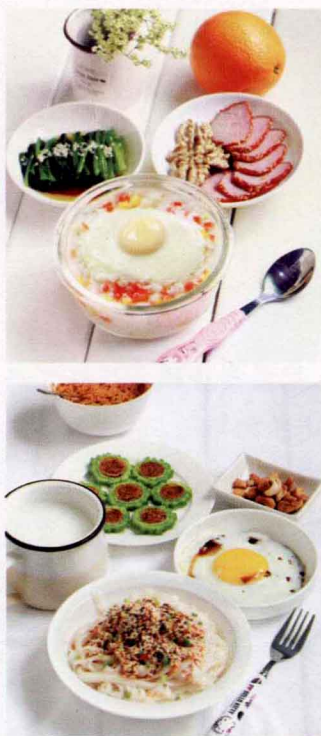
对于这本早餐书的定位,一开始只想写针对儿童的早餐书,后来觉得早餐应该是一家人一起吃的,包括老人、小孩、大人;早餐还应该是套餐式出现的,不单单是一个包子一个馒头的事情。经过几个月的分析策划,最后决定将儿童早餐、花样主食和快手菜融合成一本书,编写一本家庭适用的早餐宝典。

书中的每一道早餐,我都经过细心的搭配,并附上了实际操作时的厨房小心得,希望读者看一眼就能领会其中的内容。书中的感性文字也值得一看。在写这些稿子时,我有时会流泪,有时会捧腹,有时又会进入一段又一段的回忆。书中最精彩的部分莫过于“大家的早餐秀”这个互动环节,参与互动的高手辈出,幸福洋溢,让人羡慕嫉妒又深受鼓舞,在此,深深地感谢这28位朋友,你们的参与为我的书增添了很多色彩。

希望这本书可以让一个完全不会做早餐的人爱上做早餐,可以让觉得做早餐很麻烦的人掌握各种省时小窍门,可以让不懂营养学的人也能轻松自如地搭配,可以让所有的家庭都感受到早餐带来的幸福!

子瑜妈妈

2013年6月



1. 滋滋熬补的早餐粥 009

- 013 回笼觉的魅力早餐——绿豆南瓜粥
- 015 早上最省力的煮蛋法——玉米窝蛋粥
- 017 养眼粥速成法——芦笋虾仁粥
- 019 蛋花是这样做出来的——葱末蛋花粥
- 021 普通锅如何煮粥——香菇肉末粥
- 022 巧用电饭煲预约——营养全面八宝粥
- 023 巧用高压锅——什锦小米粥
- 025 别出心裁的早餐——酸甜水果粥
- 027 砂锅慢炖——排骨高汤粥
- 028 大家的早餐秀(1)

2. 千丝万缕的早餐面 029

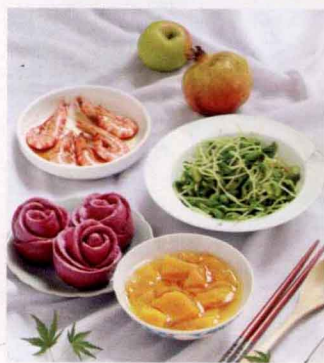
- 033 裹着酱汁吃炒面——豆瓣酱炒面
- 035 嗜辣族的早餐——油泼辣子面
- 037 最简单的面——简版葱油拌面
- 039 一锅到底——懒人煎蛋面
- 041 到杭州必吃的面——片儿川
- 043 8分钟熬出美味酱——香菇炸酱面
- 045 让人心情大好的——彩色面条
- 047 养生从早餐开始——荞麦面
- 049 早上也该吃海鲜——扇贝雪菜面
- 050 大家的早餐秀(2)

3. 大有内涵的饺子与馄饨 051

- 055 春天里的美味——香椿鲜肉水饺
- 057 豆腐入馅,滑嫩诱人——虾仁豆腐饺子
- 059 不露馅的才是好饺子——牛肉蔬菜裙边饺子
- 061 芹菜与香菇的碰撞——香菇芹菜牛肉饺
- 063 味噌汤的妙用——冬笋香菇鲜肉汤饺子
- 065 蒸蒸日上——酸菜鲜肉柳叶蒸饺
- 067 新鲜时蔬做馅料——四季豆鲜肉煎饺
- 068 天然色素来搭配——牛肉金针彩色饺子
- 070 招财进宝好寓意——青菜元宝饺子
- 073 为宝贝量身定做的早餐——迷你虾仁饺
- 075 儿时的记忆,熟悉的味道——紫菜虾皮大馄饨
- 077 最开胃的早餐——酸辣小馄饨
- 079 复制街角那一抹焦香——煎馄饨
- 081 馄饨穿新衣——彩色馄饨
- 082 大家的早餐秀(3)

4. 暄软喷香的早餐馒头和包子 083

- 087 早餐百搭王——白馒头
- 089 学点最简单的花卷做早餐——白花卷
- 091 将粗粮融进面食早餐里——玉米刀切
- 093 给花卷加点味道——葱油花卷
- 095 准备一顿浪漫的早餐——紫薯玫瑰花
- 097 花儿绽放的清晨——豆沙花朵包
- 099 给花卷加点馅——南瓜香肠卷
- 101 学做经典的肉包——白菜大肉包





103 小刺猬叫你起床——小刺猬奶黄包

105 给包子上颜色——紫薯包子

107 不能缺少的经典——小笼煎包

108 大家的早餐秀(4)

5. 唇齿留香的饼 109

111 早餐怎可少了蛋——时蔬鸡蛋面饼

112 爽脆开胃的——黄瓜卷饼配牛排

115 早餐速成肉馅饼——鲜肉小煎饼

117 略酸的滋味——泡菜鸡蛋面饼

119 清晨那份柔软的甜蜜——软可丽饼配土豆沙拉

121 那一点点该吃的苦——苦瓜麦糊烧

123 牛肉卷着吃——牛肉丝卷饼

125 教你学做发面饼——鲜肉萝卜丝馅饼

126 大家的早餐秀(5)

6. 爽滑Q弹的面疙瘩 127

129 最省力的做法——番茄鸡蛋面疙瘩糊

131 剪出小清新——抹茶面疙瘩

133 加点鸡蛋味更香——蔬菜鸡蛋面疙瘩

135 面疙瘩的洋范儿吃法——芝士焗面疙瘩

137 蛋熊的早餐——松子牛肉盖浇面疙瘩

139 这个真的很可以——杂菜紫薯面疙瘩

141 揪出来的面疙瘩——菌菇腰花揪面疙瘩

143 人人都爱“猫耳朵”——香菇鸡腿猫耳朵

145 十分钟海鲜大餐——生滚鲍鱼鲜虾面疙瘩

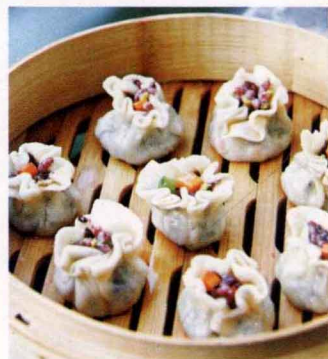
146 大家的早餐秀(6)

7. 晶莹饱满的早餐米饭 147

- 149 巧用电饭煲——腊肠煲饭
- 151 炒饭吃出烤羊肉串味——孜然炒饭
- 153 美食中的金屋藏娇——蛋包饭
- 155 今早不用洗碗——菠萝炒饭
- 157 如何成功运用寿司帘——紫菜包饭
- 159 拧出来的美味——糯米饭团
- 161 早餐营养总动员——海鲜炒饭
- 163 米饭不散的秘密——米饭煎饼
- 164 大家的早餐秀(7)

8. 杂七杂八随手组合 165

- 167 忠于原味——粗粮早餐
- 169 简单又家常——韭芽炒年糕
- 170 储备些粽子吧——蛋黄鲜肉粽
- 173 最简单的发酵面食——红枣玉米发糕
- 175 我的骄傲——米饭烧卖
- 177 经典不能少——豆浆油条茶叶蛋
- 181 边角料速成洋范儿早餐1——培根鸡蛋汉堡
- 183 边角料速成洋范儿早餐2——吐司比萨
- 185 简单快速有型好吃——迷你三明治
- 187 如何在早上快速搞定比萨——平底锅比萨
- 189 如何在早上吃大蒜——香蒜面包条
- 191 偶尔来顿西式早餐——茄汁肉酱意面



你知道吃早餐有多重要吗？

❶ 不吃早餐对大脑和消化系统有害，可能会导致低血糖、胃病等。



❷ 青少年学习压力大，不吃早餐会使体力下降，注意力不集中，身体免疫力下降，影响生长发育。



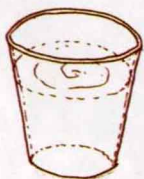
❸ 长期不吃早餐影响记忆力，早上若不吃早餐，会使大脑出现能量不足，引起记忆力衰退。



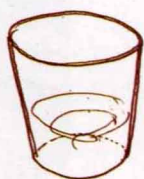
❹ 长期不吃早餐还容易使体内胆固醇增高，易患胆结石，容易便秘。

度量衡提示

一杯水
200毫升



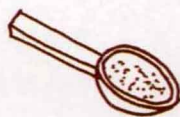
半杯水
100毫升



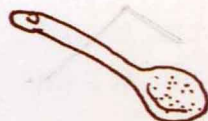
一大勺
15克



1小勺
5克



盐 1 克
(约指甲盖大小)





滋滋熬补的早餐粥

如果某天早上,听到孩子说:“哇!是我最爱吃的八宝粥呀!谢谢妈妈!”我就会开心一整天。早上起床,能喝上一碗热气腾腾的粥,不管是孩子、自己,还是长辈,都是一件很美好的事情。



如何煮粥?

电饭煲煮粥

优点: 不用看护, 可预约, 煮出来的粥香浓软烂。

缺点: 耗时长, 有些没有预约功能的电饭煲需要提前起

床将近1小时。

煮法: 将1杯米放入电饭煲内胆中, 淘洗干净, 加入3~4杯水, 盖上盖子, 按下煮粥键即可。

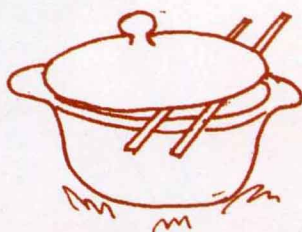


砂锅熬粥

优点: 用砂锅熬的粥会特别的香醇。

缺点: 耗时长, 容易溢锅, 需要看护。

煮法: 将1杯米淘洗干净倒入砂锅中, 加入8杯水, 大火烧开后转小火, 在盖子一侧放一双筷子, 防止溢锅。煮至汤稠、米软、水少一半的时候, 粥便煮好了。

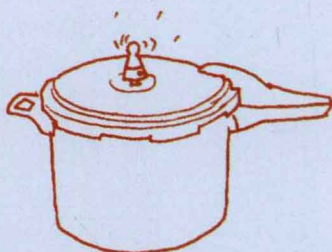


高压锅煮粥

优点: 快速, 煮出来的粥比较软烂。

缺点: 煮的量比较少, 适合一人餐。掌握不好的时候容易溢溅出来。

煮法: 将半杯米淘洗干净倒入高压锅中, 加入8杯水(整体不要超过锅的1/4高度, 这样煮的时候粥汤不容易从气阀中喷出来)。大火烧开后转中火, 约煮8分钟后关火即可。注意一定要等气泄后再开盖子。



普通锅煮粥

优点: 省时、快速。

缺点: 容易溢锅, 需要看护, 煮出来的粥不够香浓。

煮法: 锅中加入半杯米、5杯水, 大火烧开后转小火炖15分钟即可。

