

专为你打造的超省时早晚餐!

超能量搭配让你一整天都美好!

10分钟能量 早餐

30分钟幸福 晚餐

张 晔 解放军第309医院前营养科主任
主 编 中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

王 晶 解放军第309医院营养科营养师
副主编 第二军医大学营养学硕士

最家常的食材

最便捷的做法

最营养的搭配

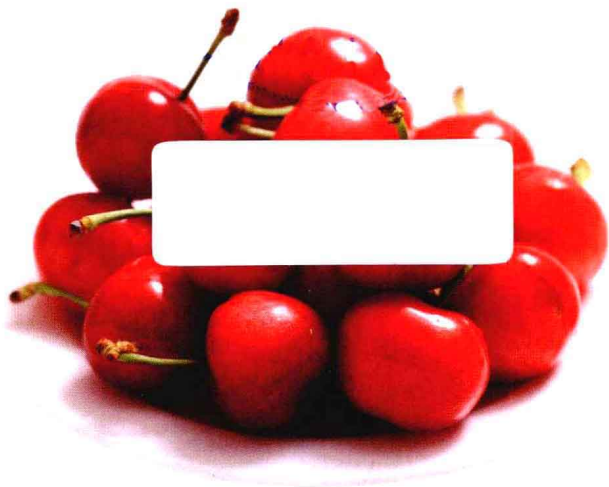


电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

10分钟能量 餐

30分钟幸福 免餐

主 编 张晔
副主编 王晶



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

10分钟能量早餐 30分钟幸福晚餐 / 张晔主编. —北京：电子工业出版社，2013.8

（悦享美味）

ISBN 978-7-121-20877-5

I. ①1… II. ①张… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 146149 号

责任编辑：王秋墨

文字编辑：张岩雨

印刷：中国电影出版社印刷厂

装订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开本：720×1000 1/16 印张：8.5 字数：218千字

印次：2013年8月第1次印刷

定价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

CONTENTS

目录

绪论

- “早吃好，晚吃巧” 科学饮食身体好 / 1
“好”早餐的四大标准 / 1
“巧”晚餐的七大要素 / 2
科学安排早晚餐的能量要求 / 3
早晚餐的搭配原则 / 4
30分钟快速上桌的秘密诀窍 / 7

Part 1

早餐要吃好



中式经典营养早餐 / 10

- 馒头 / 10
包子 / 11
花卷 / 12
玉米糝子粥 / 12
鸡蛋灌饼 / 13
牛奶麦片粥 / 13
莲子八宝粥 / 14
茶鸡蛋 / 14
馄饨 / 15
鸡蛋羹 / 16
咸菜丝 / 16
烩豆腐脑 / 17
豆浆 / 17
黑芝麻糊 / 18
小米红枣粥 / 18

西式经典营养早餐 / 19

- 枕头面包 / 19
法式长条面包 / 20
蔬菜沙拉 / 21
水果沙拉 / 22
鸡肉汉堡 / 22
三明治 / 23
安烈蛋 / 23
水波蛋 / 24
土豆泥 / 24
火腿煎蛋 / 25
意大利炒面 / 25
草莓派 / 26
果酱面包 / 27



活力养生营养早餐 / 28

春季养肝营养早餐 / 28

春笋粥 / 金钱饼 / 花生菠菜 / 30

夏季养心营养早餐 / 31

菊花大米粥 / 豆干葱丝 / 黄瓜蘸豆瓣酱 / 33

秋季润肺营养早餐 / 34

白果焖饭 / 糖醋白菜心 / 柠檬水 / 36

冬季补肾营养早餐 / 37

枸杞糯米饭 / 韭菜炒豆腐干 / 黑豆豆浆 / 39

益智健脑营养早餐 / 40

百合糯米粥 / 麻酱花卷 / 西芹拌金针菇 / 42

激发活力营养早餐 / 43

红豆粥 / 火烧 / 鸡蛋炒番茄 / 45

三高人群调理营养早餐 / 46

高血压预防调理早餐 / 46

荞麦面条 / 芹菜拌腐竹 / 48

糖尿病预防调理早餐 / 49

燕麦饭 / 苦瓜豆腐汤 / 清炒魔芋丝 / 51

高血脂预防调理早餐 / 52

松子粥 / 肉末海带 / 木耳炒黄瓜 / 54

不同人群营养早餐 / 55

孕妇营养早餐 / 55

核桃仁粥 / 姜汁菠菜 / 卧鸡蛋 / 57

乳母营养早餐 / 58

南瓜小米粥 / 开胃木耳 / 煮鸡蛋 / 60

儿童营养早餐 / 61

蛋炒饭 / 鲜果酸奶 / 咖喱菜花 / 63

白领营养早餐 / 64

牛奶 / 番茄肉松三明治 / 鲜虾芦笋沙拉 / 66

老年营养早餐 / 67

茴香肉包子 / 牛奶蒸蛋 / 麻香芦笋 / 69



Part 2

晚餐要吃巧

中式经典营养晚餐 / 72

阳春面 / 72

炸酱面 / 72

鸡丝凉面 / 73

家常炒饼 / 73

扬州炒饭 / 74

手擀面 / 74

韭菜鸡蛋馅饺子 / 75



皮蛋瘦肉粥 / 75
生滚鱼片粥 / 76
鱼香茄子盖浇饭 / 76
台湾卤肉饭 / 77
西湖牛肉羹 / 77
鱼头豆腐汤 / 78
玉米羹 / 78
疙瘩汤 / 79
酸辣汤 / 79
牛奶焖饭 / 80
香肠焖饭 / 80
朝鲜冷面 / 81

西式经典营养晚餐 / 82

牛肉馅比萨 / 82
番茄意大利面 / 83
奶油南瓜汤 / 84
法式洋葱汤 / 85
罗宋汤 / 86
黑椒牛排 / 87
嫩煎鸡胸 / 88

不同人群营养晚餐 / 89

孕妇营养晚餐 / 89
牡蛎粥 / 木樨肉 / 香辣豆腐 / 91
乳母营养晚餐 / 92
山药花生粥 / 木瓜鸡丁 / 鲫鱼汤 / 94
儿童营养晚餐 / 95
豆浆蒸饭 / 葱香土豆泥 / 紫菜番茄蛋汤 / 97
白领营养晚餐 / 98
奶酪菠菜意面 / 煎火腿 / 水煮芦笋 / 100
老年营养晚餐 / 101
桂圆糯米粥 / 海米拌菠菜 / 熘肉片 / 103

晚安好眠营养晚餐 / 104

春季养肝营养晚餐 / 104
绿豆饭 / 韭菜炒鸭肝 / 油焖春笋 / 106
夏季养心营养晚餐 / 107
葱油饼 / 凉拌豇豆 / 小白菜肉丸汤 / 109
秋季润肺营养晚餐 / 110
百合银耳粥 / 醋熘藕片 / 蛋香萝卜丝 / 112
冬季补肾营养晚餐 / 113
黑米饭 / 葱爆羊肉 / 香辣圆白菜 / 115
易消化助睡眠营养晚餐 / 116
银耳南瓜小米粥 / 奶香玉米饼 / 蚝油生菜 / 118
消脂减肥营养晚餐 / 119
葡萄干粥 / 白灼虾 / 香干炒芹菜 / 121

三高人群调理营养晚餐 / 122

高血压预防调理晚餐 / 122
山药蒸饭 / 西芹百合 / 番茄排骨汤 / 124
糖尿病预防调理晚餐 / 125
海带焖饭 / 菠菜拌粉丝 / 冬瓜虾皮汤 / 127
高血脂预防调理晚餐 / 128
蔬菜饼 / 西芹拌提子肉 / 白菜冻豆腐汤 / 130



“早吃好，晚吃巧” 科学饮食身体好

人吃饭不只是为了填饱肚子或是解馋，更是为了保证身体的正常发育和健康。正常人的一日饮食一般都由早、中、晚三餐组成，早餐可以提高血糖浓度，振奋精神，为了提高上午的工作效率早餐是非吃不可的；中餐由于时间条件等问题很多人只能在公司吃个盒饭或者快餐应付了事；晚餐因为其时间充裕似乎成了大多数人一天中最能让自己胃口大开的一餐。

早晚餐对现代人来说异常重要。关于早晚餐的安排，不同的家庭吃的食物也是五花八门，美食可让孩子健康成长，老人健康安乐；而有的家庭的饮食则简单而且单调，孩子挑食，老人各种疾病缠身。所以，怎样安排好早晚餐也是有学问的。

“好”早餐的四大标准

1. 一份营养早餐应包括的四大类食物

人类的大脑及神经细胞的运动必须靠糖来产生能量，因此早餐要有一定量的谷类，比如馒头、面条、面包、米饭、玉米等；维生素是提高免疫力所不可缺少的营养元素，所以早餐蔬菜水果类也要占有一定比例；人体是否能维持充沛的精力主要依靠早餐所食用的蛋白质而定，因此早餐一定要有蛋类、肉类等动物性蛋白；富含水分和营养的奶类（如牛奶、酸奶或者豆浆）可使食物在胃里停留较久，还能使人整个上午精力充沛，因此早餐也要有奶类。只有每天吃到含有上述四类食物的早餐，才能保证营养均衡。

如果你的早餐中上述4类食物都有，则为营养充足的早餐；如果仅有其中3类，则早餐的质量较好；如果只有两类或两类以下，则早餐的质量较差。

2. 早餐的时间很重要

除了合理的食物搭配，早餐也要定时定点，否则会影响消化、吸收。早餐应安排在起床后20~30分钟再吃为佳，这时人的食欲最旺盛。时间在7~8点为好。

3. 要摄入足够多的水分

早上起床后先不要急于吃早餐，应饮1~2杯温开水，它对人体内器官有洗涤作用，而且对改善器官功能、防止某些疾病的发生都有很大作用。起床后先喝一杯淡蜂蜜水或白开

水滋润肠胃是养生的秘诀之一。如果早晨进行体育锻炼，最好先喝水，然后再出门锻炼。

4. 不宜经常食用油炸食物

早餐中油炸类食品过多，脂肪含量过高，胃肠则难以承受，容易出现消化不良，还易诱发胆、胰等疾患，或致使这类疾病复发、加重。并且易使大量血液长时间在消化系统循环，造成脑部血流量减少，使人整个上午都觉得无法集中精力工作。所以早餐的食物应当以容易消化、营养丰富又不过于油腻的食物为主。有的人早餐喜欢吃油条，当然也未尝不可，但一次不要吃太多，并尽量一周只吃一次。

“巧”晚餐的七大要素

1. 晚餐的热量要低

因为晚餐后活动量较小，饭后3~5小时会进入睡眠状态，如果晚餐的热量高，这些热量消耗不掉就会储存在体内，时间长了易造成肥胖、高血压、高血脂、冠心病、糖尿病等慢性疾病，危害身体健康。所以晚餐要少吃脂肪含量高的食物，猪、牛、羊、鱼等动物性食物要适量。

2. 主食为主

一般来说，晚餐应吃100克花卷、馒头或米饭等主食，50~100克肉禽类、100克鱼类、两种以上的蔬菜，还可以吃一些水果。

3. 晚上尽量不要吃油炸食物，尽量不要喝酒

不少人有晚餐时喝酒的习惯，这种习惯并不利于健康，过多的酒精在夜间会阻碍新陈代谢，因酒精的刺激胃得不到休息，并且会导致睡眠不好。

4. 豆制品每周要吃1~2次

5. 晚餐最好干稀搭配，这样更有利于食物的消化吸收

6. 晚餐不要吃得过饱

晚餐以吃八分饱为宜，不然鼓胀的胃肠容易对周围器官造成压迫，胃肠、肝、胆、胰等负担增大时会产生信息传给大脑，使大脑相应部位的细胞活跃起来，睡觉时多梦，经常做梦会使人在第二天感到疲劳，时间长了会引起神经衰弱等疾病。

7. 晚餐不宜过甜

晚餐和晚餐后都不宜吃过甜食物。因为糖经消化可分解为果糖与葡萄糖，被人体吸收后分别转变成能量和脂肪，久而久之会使人发胖。

科学安排早晚餐的能量要求

一个人一天所需的热量根据性别、年龄、身高、体重、活动量的不同而有所差异。热量摄入过多，会诱发很多疾病，但是如果长期摄入热量过少，没达到维持身体的最小限度热量，则易出现饥饿性酮症，久而久之会导致慢性营养不良等。为了更科学地掌握早晚的用量，我在这里为大家详细解释一下日常饮食的安排。

举例说明：张先生，30岁，1.75米，体重为72千克，办公室职员。

1. 计算标准体重

标准体重 = [身高（米）]² × 22 = 标准体重（千克）

张先生标准体重 = (1.75)² × 22 = 67.375 ≈ 67（千克）

2. 判断体质类型

体质指数（BMI）是用来衡量体重是否超标的重要指标。

BMI = 现有体重（千克） ÷ [身高（米）]²

张先生BMI = 72 ÷ (1.75)² ≈ 23.5

查询BMI的评定标准可得出张先生属于标准范围，但是需要注意控制。

BMI的评定标准表

| 等级 | BMI值 |
|-------|-------------|
| 极重度肥胖 | ≥40 |
| 重度肥胖 | ≥30 |
| 肥胖 | 25 ~ 29.9 |
| 超重 | ≥23.9 |
| 标准 | 18.5 ~ 23.9 |
| 消瘦 | <18 |

3. 判断日常活动强度

日常活动强度一般分为四种：卧床休息、轻体力、中等体力、重体力。具体的界定方法如下表。

| | |
|--------|--|
| 轻体力劳动 | 以站着或少量走动为主的工作，如教师、售货员等；以坐为主的工作，如售票员、办公室职员等 |
| 中等体力劳动 | 如学生的日常活动等 |
| 重体力劳动 | 如体育运动，非机械化的装卸、伐木、采矿、砸石等类型的工作 |

张先生为办公室职员，属于轻体力劳动。

4. 查出每日每千克标准体重需要的热量

成人热量供给标准表

| 劳动强度 | 每标准体重1千克所必需的热量(千卡) |
|--------|--------------------|
| 卧床休息 | 20~25 |
| 轻体力劳动 | 25~30 |
| 中等体力劳动 | 30~35 |
| 重体力劳动 | 35~40 |

张先生体重正常，从事的是轻体力劳动，故对应的热量供给值应是25~30千卡。

5. 计算每日所需总热量

每日所需总热量=标准体重(千克)×每日每千克标准体重需要的热量(千卡)

张先生每日所需总热量=67×(25~30)=1675~2010(千卡)

6. 确定三餐能量分配比例

可以按照日常饮食习惯，将一日三餐按照1:2:2的比例去分配，也可以按照1:1:1的能量比例分配。餐次安排如不考虑其他与饮食有关的疾病和特殊饮食习惯，可按正常早、午、晚餐就餐。可偶尔加餐但是尽量不要吃夜宵，因为夜宵后没有消化完毕的甘油三酯会以渣滓的形式留在血液中而导致高血脂。

例如：前面的例子我们列出了张先生每日需要的总热量为1675~2010千卡，如果按照早、午、晚餐1:2:2的比例分配三餐的能量，即：

早餐的能量=(1675~2010)千卡×1/5=335~402(千卡)

晚餐的能量=(1675~2010)千卡×2/5=670~804(千卡)

上面即是每人一日中早晚餐热量计算方法。

早晚餐的搭配原则

早餐的搭配原则

早餐是一天中最重要的一顿饭，每天吃一顿好的早餐，可使人长寿。但它的搭配并非那么容易，早餐不仅要配好色、香、味、形，而且要配好营养的种类、数量和相互比例，充分发挥各种食物的特点，营养互补，使食物的养分更加全面、合理，满足人体的需要。

1. 粗细搭配、粮豆混食

粗细搭配、粮豆混食，有两层意思：一是主食要多吃一些粗粮，如玉米、小米、燕麦、杂豆、荞麦、红小豆、绿豆等；二是要适当增加一些加工程度低的米面和豆类。这样

不仅增加了品种风味，可口好吃，而且蛋白质的营养价值也得到了提高。

我们可以适当选择全谷、全麦食物，如早餐吃全麦面包、燕麦片、豆浆；每日在三餐的主食中以部分粗粮替代细粮，如吃糙米饭，白面、玉米面、紫米面、小米面混合馒头等。而且，粗粮虽然口感差些，但只要精工细作，同样能制成多种多样诱人的美味食品。

2. 干稀搭配

馒头、花卷、油条等可以和玉米面粥、皮蛋瘦肉粥、山药粥搭配。玉米面窝头、玉米面发糕可以和蛋花汤、大米粥搭配。

3. 荤素搭配

豆制品、蔬菜和肉、蛋、禽等动物性蛋白质搭配，能大大提高蛋白质的营养价值。而且含蛋白质的肉类和蔬菜搭配，除了可以充分利用蛋白质的互补作用外，还可以得到丰富的维生素和无机盐。

4. 生熟搭配

新鲜蔬菜中维生素C和B族维生素遇热容易受到破坏。经过烹调，蔬菜中的维生素总要损失掉一部分，因此吃一些新鲜的生菜，既可吸收大量的维生素，也可增进食欲。但要注意吃鲜生菜时一定要注意卫生，最好先洗净再食用。

5. 酸碱搭配

人的生命活动需要体内各种体液酸碱度的参与才能完成。人体摄取的食物也有酸性和碱性之分。食物的酸碱性可以维持人体的酸碱平衡，使人体各脏器组织拥有良好的、能发挥正常功能的体液环境，从而使人体更健康。

所以日常饮食中，我们要科学合理地摄入一些酸性食物和碱性食物，要防止酸性食物过多而碱性食物不足的现象。因为当人体呈现偏酸性状态时，即酸性体质，会引起一系列的生理变化，降低人体抵抗力。

一般来说，含钾、钠、钙、镁等元素的食物为碱性食物，如豆腐、大豆、绿豆、生菜、蘑菇等。含磷、氯、硫、非金属等元素的食物为酸性食物，如肉类、鱼类、家禽、蛋类、谷类、油脂、酒类等。

早餐的三大忌

1. 剩饭剩菜当早餐

剩饭剩菜隔夜后，特别是蔬菜会产生亚硝酸盐（被认为是一种致癌物质），吃后会对人体健康产生危害。

2. 早餐只吃水果

为了减肥而忽略早餐或仅以一个水果代替，势必造成中、晚餐吃得过多，不但达不到减肥的目的，还会带来健康隐患。同时，早餐只吃水果既缺乏供给大脑能量的糖原（主食等碳

水化合物)，又缺乏能使人保持旺盛精力的蛋白质，时间久了会引起多种营养素的缺乏。

3. 边走边吃

边走边吃对胃肠的健康极为不利，对食物的消化和吸收也不利。另外，街头食品往往存在卫生隐患，容易病从口入。

晚餐的搭配原则

一般来说，在生活节奏紧张的城市，早餐因为要赶时间匆匆忙忙地就吃了，午餐在公司一个工作便当对付了事，晚餐似乎成了我们一天中最重要的一餐，什么丰盛吃什么，百无禁忌，这也是不对的，晚餐也是有搭配技巧的。

1. 蔬菜和荤菜的比例为7：3

人们普遍喜欢犯一个错误，晚餐容易荤多素少。殊不知晚餐经常吃荤食，会使体内胆固醇的含量增高，过多的胆固醇则会堆积在血管壁上，时间久了就会诱发动脉硬化和冠心病。所以如果早餐和午餐较难吃到足够的蔬菜，晚餐就应该补充。

2. 多吃富含维生素C和膳食纤维的薯类

这类食物既能帮助消化，防止便秘，又能供给人体需要的膳食纤维和微量元素，还能减少碳水化合物和热量的吸收，是晚餐要优先选择的优质食物。

3. 首选“白肉”

通常人们把牛、羊和猪肉叫作“红肉”，把鱼、禽类肉叫作“白肉”。“白肉”的蛋白质营养与“红肉”的大致相同，与“红肉”不同的是饱和脂肪酸含量较低。而且“白肉”比“红肉”更易消化，所以晚餐选择肉类食物时，应首选“白肉”。

晚餐的三大忌

良好的饮食习惯是多方面的，进餐时和进餐后都应注意。晚餐想要吃得科学，不仅在进餐时要讲究方法，而且餐后宜忌也很重要。

1. 晚餐吃得太晚

晚餐的就餐时间最好安排在晚上6点左右，这样可以降低患上尿路结石病的概率。因为晚餐不可避免地要摄入大量的钙，钙进入人体后，一部分被小肠吸收利用，另一部分经过肾小球进入泌尿道排出体外，通常人的排钙高峰在餐后4~5小时，如果晚餐吃得较晚，当排钙高峰期到来时人已经入睡，尿液滞留在输尿管、膀胱、尿道中不能及时排出体外，就会导致尿中钙含量不断增加，容易沉积下来，长此以往，会逐渐扩大形成结石。

2. 晚饭后立即洗澡

进食晚餐后立即洗澡，会使人体皮肤血管扩张，本来流向胃肠道的血液被迫重新分布进入体表血液循环，使得帮助人体消化的血液量减少，妨碍食物的消化吸收。

3. 晚饭后立即睡觉

晚饭后立即睡觉会使食物的消化变慢，食物滞留在胃肠中。饭后全身血液大多集中在胃肠，大脑局部供血不足，容易引发脑卒中。而且平时血压本来就偏低的老人，饭后血压会变得更低，这时如果立即睡觉、静止不动，就容易因大脑缺血而导致中风。

早晚餐的季节因素

季节温度的变化会引起人们生理和口味的改变，不同季节的早晚餐应根据季节有所调整。春季的饮食应以养肝为主；夏季口味宜清淡爽口；秋季应以滋阴润肺、平燥理气为主；冬日养生应注重养肾防寒。这样按四季的变化饮食，才能健康滋补每一天！

30分钟快速上桌的秘密诀窍

准备工作有诀窍

想用30分钟做出丰盛的早晚餐，相当一部分诀窍蕴含在准备工作里，准备工作做得充分，就能大大节省晚餐的烹调时间，能够按照以下方式做好晚餐的准备工作，用30分钟做出丰盛的早晚餐，根本就是小菜一碟！

(1) 蔬菜可以提前清洗干净，但一定要沥干水分，不然容易变质，另外洗净后不要切，烹调时现切比较好，不然会损失大量的营养。

(2) 猪肉、鸡肉、牛肉、海鲜等食品，可以提前清洗干净，切好或腌渍好，然后放入冰箱冷藏，能节省不少烹调时间，但要注意，这些肉类食物放入冰箱前最好罩上保鲜膜，以免混入冰箱中其他食材的味道，使其鲜味降低。

(3) 大葱、姜、蒜等也可以提前洗干净，放入冰箱存放时也要沥干水分，并且先不要切，不然会使其特有的香味降低。

(4) 周六、周日休息的时候，可以把适宜提前烹调的食物放在头天烹调，不但能充分节省早晚餐时的烹调时间，而且能吃到比平日里的早晚餐更为丰盛的食物。比如明天的早晚餐要做炒肉的菜，白天就可以把肉给腌好炒出来，一次多做点味道重一点，第二天早晚上加入蔬菜等食材一炒就OK了！连盐都不用再放。另外如蓑衣黄瓜等需加调料腌渍入味才好吃的菜，那就提前做好在冰箱里存放。

(5) 像干木耳、干银耳等需要泡发的，可以提前用清水浸泡，不但可以节省烹调时间，而且可以泡发得比较充分，但夏季浸泡时最好放入冰箱冷藏，以免滋生细菌而变质。

(6) 头一天要对第二天早晚餐时所需要的食材心中有数，比如第二天要做咖喱炒饭，如果家里没有咖喱粉，就要记得提前购买！



P A R T

1

早餐要吃好

早起几分钟，扎起围裙，为自己爱的人做一顿早餐，让他们在厨房飘出的饭菜香中醒来，享受一睁开眼睛就能吃上早餐的那份幸福。别再让自己的宝贝和爱人在路边摊点上解决早餐了，让他们吃饱、吃好，让美好的一天有一个美好的开始！

中式经典营养早餐

中式经典早餐不外乎包子、油条、豆浆、粥、小菜等，它们用质量上乘的原料，加上颇具技巧的烹饪加工方法，使每个人都可以大饱口福。现如今中式早餐的种类也丰富起来，传统早餐也就越来越百花争艳了。光豆浆就有十几种口味，还有各式各样的包子、小菜……早餐已经不仅仅是为了让人果腹，更是一种养生文化。

馒头

馒头是一种把面粉加水发酵后蒸熟而成的食品，它除了面粉本身的自然鲜香几乎没有其他味道，最是朴实无华，但却是早餐的最佳选择，当仁不让位居早餐之首。

馒头最讲究烹饪的娴熟经验和最完美的食材，看似简单却大有文章，最能让人尝到食材本身的美好滋味。蒸起来多大火候、多长时间都要恰到好处，而且必须受热均匀，这样的馒头既滑又香，韧劲十足，一个馒头不加调料，已经是满口的清香，再配上一盘小菜，更把面粉的香味发挥得淋漓尽致，令人大快朵颐。



营养早餐 关键步骤

- 1.面粉可以选用中筋粉。
- 2.和面的水温以20℃为宜。

材料 酵母5克、面粉200克。

做法

- 1 取5克酵母倒入小碗中，淋入50毫升温水搅拌至溶化；取200克面粉倒入盛器中，分少量多次地淋入酵母水和150毫升的清水，用筷子搅拌至面粉开始结成块，反复揉搓面，将面揉搓成团，将润湿的屉布盖在面团上，夏季需要醒发1小时，冬季需要醒发2小时，待醒发至切开面团内部充满蜂窝样组织，制成发面。
- 2 案板上撒一些面粉，将醒发好的面团揉搓至表面光滑，搓长条，切成中等大小的剂子，放在案板上醒发10分钟，用手将剂子揉成圆形，制成馒头生坯，再醒发10分钟。
- 3 蒸锅内倒入300毫升的清水，放上蒸帘，铺上润湿的屉布，有间隔地放上馒头生坯，待锅中的水烧开后蒸15分钟就可以出锅了。

包子

包子是最具体统的中华风味早餐，深受人们的喜爱，面要柔韧且有弹性，馅料要根据自己的喜好配制，蒸好的包子口味醇香、入味鲜美、鲜嫩适口、肥而不腻，咬上一口香气扑鼻、灌汤流油、皮薄馅儿大，令人胃口大开。

材料 酵母5克、面粉500克、韭菜300克、瘦猪肉250克。

调料 葱末、料酒、花椒粉、酱油、香油、盐、植物油各适量。

做法

- 1 制作发面团，参照馒头做法1。
- 2 韭菜择洗干净，沥干水分，切末；猪肉洗净，剁成肉末，加葱末、料酒、花椒粉、酱油、香油，朝一个方向搅打至上劲，放入韭菜末、盐和少许植物油拌匀，制成包子馅。
- 3 案板上撒一些面粉，将醒发好的面团揉搓

至表面光滑，搓长条，切成乒乓球大小的剂子，用手搓圆，按扁，右手拿擀面杖用力擀面，左手拿住剂子的边缘配合旋转，将剂子擀成四周稍薄、中间较厚的圆面皮，在面皮中心放上馅料，用大拇指和食指捏起面皮的边缘，用中指和食指配合边旋转边捏出褶皱，直到面皮全部捏合，制成包子生坯。

- 4 蒸锅内倒入300毫升的清水，放上蒸帘，铺上润湿的屉布，有间隔地放上包子生坯，待锅中的水烧开后蒸10分钟即可。

