

营养早餐

60 套

YINGYANG ZAOCAN 60 TAO



金盾出版社

内 容 提 要

本书以精美彩图介绍了作者组合和制作的 60 套营养早餐,其中既有适合南方口味的炒米粉、炸年糕、皮蛋瘦肉粥……也有适合北方口味的米粥、花卷、豆沙包……还有少量的西式早餐。为使人们从早餐中补充必要的蛋白质,在每套餐中都配伍了蛋类或肉类食品。需要自己动手制作的食品,都介绍了制作方法。本书可作为提高人们早餐质量的参考,适宜于家庭及餐饮业人员阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

营养早餐 60 套/赵洪顺编著. —北京:金盾出版社, 1997.9(1999.2 重印)
ISBN 7-5082-0366-6

I. 营… II. 赵… III. 食谱 IV. TS972.1

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

北京 2207 工厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2.875 字数:39 千字

1997 年 9 月第 1 版 1999 年 2 月第 3 次印刷

印数:52001—83000 册 定价:11.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

营养早餐 60 套

赵洪顺 编著

金盾出版社

前 言

早餐对人一天的体力状况、思维能力和记忆力有着十分密切的关系,是人每天最重要的一顿饭。现在,越来越多的人认识到了这一点,重视了食用营养早餐。但也还有不少人对于早餐仍然抱着无所谓的态度。

据一项对百人的调查显示,每周一次以上不吃早餐者,北京占 25%、广州占 13%、上海占 9%,其中以年轻人居多,20~35 岁的人群中有近一半人经常不食用早餐。在问及原因时,多数是讲没有时间,有的则说不想吃、习惯了。这些人感觉不吃早餐也能挺得住。其实,他们的身体本可以更好,成绩本可以更加突出,但是由于缺乏营养早餐,这一切已在无形中受到了不利的影响。这绝不是无稽之谈。美国格兰姆特基金会通过对千余名食用营养早餐的学生和数百名未食用营养早餐的学生学习成绩进行了对比,结果发现前者明显优于后者。还有的调查表明,食用早餐的孩子智力状况,明显强于不食用早餐的孩子。有些小学低年级孩子上课不久便注意力不能集中,重要原因之一,便是由于得不到质量较好的营养早餐,而引起智力活动能力减退所致。不仅如此,专家们还告诫说,长期不吃早餐者,其胆结石、慢性胃炎及胃溃疡的发病率明显高于坚持食用早餐的人。

由此不难得出结论:为了身体健康,为了取得优异的成绩,也为了我们民族未来的素质,食用营养早餐是绝对必要

的。

早餐吃什么?“吃饱肚子就行”。这个说法不完全对。俗话说:早饭要吃好。讲的就是要重视早餐的质量。吃饱以储备足够的热量是其一,同时还必须保证人体摄入一定的蛋白质。一般地说,早餐应当补充人体一天所需热量的 $1/3$ 、所需蛋白质的 $1/4 \sim 1/3$,若再能补充一些其他营养素则更好。按照这种要求,以一名中学生为例,其早餐应当:一是食用馒头、面包、米粥等主食 100 克~150 克,加用咸菜以补充适当的盐分;二是食用鸡蛋 1 个,或肉类 25 克,或豆制品或花生酱 25 克;三是饮用牛奶 1 瓶(袋),或豆浆或豆乳 1 瓶(袋)及适当的糖。这样的早餐大约可以提供热量近 3000 千焦(耳)、蛋白质约 20 克,相当其一天所需的 30% 左右。

此外,食用早餐的时间也很有讲究,要掌握两点:一是起床后一般要经过 30 分钟的活动再进早餐,这样会有较好的食欲,也利于消化和吸收。二是对于学生来讲,吃早餐的时间对记忆力有明显的影响。一份调查报告指出:学生在学习前 30 分钟吃毕早餐为最好,这样做学习时学生体内血糖增高,其思考能力也随之变得更加敏锐。目前,在有的西方国家开始实行学校营养早餐计划,看来是不无道理的。

为了帮助人们把早餐安排好,作者编写了《营养早餐 60 套》这本小册子,奉献给读者阅读参考。这 60 套早餐兼顾了南北方不同的口味特点,都具有较好的营养价值。可由自己动手制作的食品,都教给了制作方法,其分量则应根据需要来调整确定。平时多数家庭早晨没有更多的时间来进行烹调,因此要外购的要先买好;制作费时的则可以预制好冷藏起来,早晨加

热后再食用。这 60 套早餐搭配得是比较理想的,可口而又营养均衡。但在家里做起来,难免会缺这少那,或者对某一套餐中,有的品种并不喜爱,因此可以根据实际情况来加以调整,但皆以保证人体能摄入合理比例的各种营养素为原则。

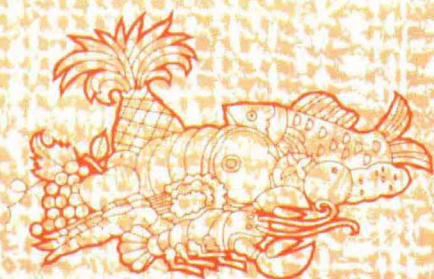
编 者

本书摄影:程炳新

目 录

1. 锅贴、大米粥	(7)	23. 叉烧酥、皮蛋瘦肉粥	(39)
2. 炒粉、大米粥	(8)	24. 油条、豆浆	(41)
3. 春卷、糯米粥	(9)	25. 枣泥酥条、豆浆 ...	(42)
4. 豌豆黄、枣粥	(11)	26. 火烧、豆腐脑	(43)
5. 粽子、莲子粥	(12)	27. 煎包子、汤面	(45)
6. 豆沙包、八宝粥	(14)	28. 炸馒头片、汤面 ...	(46)
7. 炸汤圆、腊八粥	(15)	29. 火烧、汤面	(48)
8. 萝卜糕、腊八粥	(17)	30. 糊塌子、汤面	(49)
9. 炸馄饨、小豆粥	(19)	31. 枣饼、汤面	(50)
10. 椰茸饭团、小豆粥	(21)	32. 炒粉、汤面	(51)
11. 糯米糕、玉米面粥	(22)	33. 炸花卷、汤面	(52)
12. 馒头、棒槌粥	(23)	34. 炒饭、云吞面	(54)
13. 花卷、棒槌粥	(24)	35. 炒粉、疙瘩汤	(55)
14. 荷叶饭、红薯粥 ...	(25)	36. 炒饭、面片汤	(57)
15. 叉烧包、素粥	(27)	37. 肉末卷、烩饼	(58)
16. 四喜饺、菜粥	(29)	38. 油酥火烧、馄饨 ...	(60)
17. 炒面、菜粥	(30)	39. 金银卷、馄饨	(62)
18. 年糕、碎肉粥	(31)	40. 糯米糍、麦片粥 ...	(63)
19. 奶皇包、肉松粥 ...	(33)	41. 炒疙瘩、通心粉 ...	(65)
20. 葱油饼、牛松粥 ...	(35)	42. 包子、炒肝	(67)
21. 小蛋糕、鸡肉粥 ...	(36)	43. 炒饼、丸子汤	(68)
22. 烧卖、鱼片粥	(38)	44. 腊味炒饭、油条汤	(70)

- | | | | |
|------------------|------|------------------|------|
| 45. 炒饭、蛋汤 | (71) | 53. 牛角包、红茶 | (82) |
| 46. 豆沙酥条、汤粉 ... | (72) | 54. 面包、咖啡 | (83) |
| 47. 椰丝盏、汤圆 | (74) | 55. 核桃排、芝麻糊 ... | (84) |
| 48. 奶油水果盏、汤圆 | | 56. 苹果卷、芝麻糊 ... | (85) |
| | (76) | 57. 牛角酥、花生糊 ... | (86) |
| 49. 炒饭、粟米羹 | (77) | 58. 萝卜糕、杏仁豆腐 | |
| 50. 三明治、牛奶 | (78) | | (88) |
| 51. 汉堡包、牛奶 | (79) | 59. 桃酥、杏仁茶 | (89) |
| 52. 面包、果汁 | (81) | 60. 烤包子、奶茶 | (91) |



1. 锅贴、大米粥

(包括:红油肚丝、咸菜丝、锅贴、大米粥)



红油肚丝

用料 猪肚 400 克,辣椒油、香油、酱油、味精、葱丝各适量。

制作 ①将猪肚反复洗净择去浮油,放入开水锅内煮熟捞出,切成丝。 ②将各种调味料放入碗内调成汁,浇在肚丝上拌匀即可。

咸菜丝 外购。

锅贴

用料 富强粉 200 克,猪肉末 100 克,水发香菇 20 克,盐、味精、酱油、葱末、姜末、香油、胡椒粉各适量。

制作 ①面用开水和成面团揉匀,饧一会。②水发香菇切碎粒,同其他调味料和肉末搅拌均匀,并加入少量水,调成馅。③面团搓成条,切成小面剂,擀成皮,包入馅后收口捏成月牙形,成锅贴生坯。④平底锅放少许油,码入锅贴生坯煎一会,洒入适量开水,盖好盖,煎至锅贴底部呈金黄色即可。

大米粥 用适量大米淘净加水熬成粥即可。

2. 炒粉、大米粥

(包括:肘子拌三丁、咸菜、星洲炒米粉、大米粥)



肘子拌三丁

用料 熟肘子肉 200 克,黄瓜 200 克,花生米 100 克,酱油少许,香油、醋、精盐、味精、蒜泥各适量。

制作 ①将肘子肉、黄瓜均切丁,花生米煮熟。②将切好的原料丁和花生米用酱油、香油、醋、精盐、味精、蒜泥拌匀,装盘即可。

咸菜 外购。

星洲炒米粉

用料 广东米粉 1 包,火腿肉 100 克,虾仁 50 克,蒜、洋葱、青红椒各少许,盐、味精、咖喱粉、酱油、油各适量。

制作 ①将米粉用温开水泡软,火腿肉、青红椒、洋葱均切成丝,虾仁用开水烫熟,蒜切成末。②锅烧热放入油,下入蒜末和咖喱粉炒出香味,加入火腿肉、虾仁和米粉,再加洋葱、青红椒、调料翻炒均匀,即成具有新加坡风味的炒米粉。

大米粥 用适量大米淘净加水熬成粥即可。

3. 春卷、糯米粥

(包括:蛋清肠、拌豆芽、炸春卷、糯米粥)

蛋清肠 外购,切片装盘即成。

拌豆芽

用料 绿豆芽 300 克,盐、味精、花椒粒、葱末、姜末、干辣椒、油各适量。

制作 绿豆芽掐去两头,用开水烫一下,捞出过凉沥水装盘,放上葱姜末,浇热花椒辣椒油,再加盐、味精拌匀即成。



炸春卷 春卷生坯外购，用油炸呈金黄色即可。

糯米粥

用料 糯米 100 克，白糖适量

制作 糯米淘净加水煮成粥，食用时加白糖。



4. 豌豆黄、枣粥

(包括: 酱猪肝、拌扁豆、豌豆黄、红枣粥)



酱猪肝

用料 猪肝 500 克, 香油、熟酱油、料酒、味精、葱段、姜片、茴香、花椒各适量。

制作 ①猪肝洗净切成两块, 放入冷水锅内, 加入葱段、

姜片、茴香、花椒置火上烧沸，加入料酒、酱油、味精转微火慢煮，用筷子戳猪肝厚处不冒血时，捞出晾凉。②将猪肝切片，食用时淋香油即成。

拌扁豆

用料 扁豆 200 克，蒜茸、姜茸、盐、味精、香油各适量。

制作 扁豆择洗干净切段，用开水烫熟透，捞出晾凉，加姜茸、蒜茸、盐、味精、香油拌匀即成。

豌豆黄 外购。

红枣粥

用料 大米 100 克，红枣 30 克，白糖适量。

制作 ①红枣用温水泡发去核，洗净。②大米淘净熬粥，快熟时加入红枣，至粥熬好即成，食用时加白糖。

5. 粽子、莲子粥

（包括：叉烧肉、炆柿子椒、小枣粽子、莲子粥）

叉烧肉

用料 猪通脊肉 500 克，植物油 50 克，酱油、精盐、红曲粉、白糖、料酒、葱姜丝各适量。

制作 ①将通脊肉洗净切成 10 厘米长、3 厘米见方粗的条，放酱油、料酒、精盐、葱姜丝腌 1 小时。②将腌好的肉沥干，放入油锅中炸成暗红色捞出。③锅内重新放入少许油，将炸好的肉下锅，加入清水及腌肉的汤汁、白糖微火焖至八成熟，加入红曲粉至熟收汁即成。

炆柿子椒

用料 柿子椒 200 克，熟油 25 克，盐、味精、花椒、姜末各适量。



制作 柿子椒去蒂、洗净，切成块，用开水烫过捞出，过凉沥干装盘，放上姜末，浇上热花椒油，略闷一会，加盐、味精拌匀即成。

小枣粽子 外购。

莲子粥

用料 白粥 150 克，莲子 30 克，白糖适量。

制作 莲子用水洗净，放在盘内加清水蒸至酥软，放入白粥内煮 10 分钟即成，食用时酌加白糖。

6. 豆沙包、八宝粥

(包括: 广东香肠、炆黄瓜、豆沙包、八宝粥)



广东香肠

外购, 用蒸锅蒸透取出斜刀切成片, 装盘。

炆黄瓜

用料 黄瓜 500 克, 香油、盐、味精各适量。

制作 ①将黄瓜洗净, 切寸段, 再破开成条, 用盐拌匀, 腌 10 分钟。 ②将黄瓜条沥去水分, 拌入味精、香油, 皮面朝上码入盘中即成。

豆沙包

用料 富强粉 500 克, 面肥 50 克, 豆沙馅 250 克, 食碱适

量。

制作 ①富强粉放入盆中，加用温水澥开的面肥，加水 and 成面团发酵。面发后对入碱，揉匀稍饧。②将面团搓成长条，切成面剂，擀成圆片，包入豆沙馅，收口成豆包坯，上屉旺火急蒸 20 分钟即可。

八宝粥

用料 江米、红小豆、花生米、栗子肉、莲子、红枣、桂圆肉、金糕各 50 克，白糖适量。

制作 ①栗子肉洗净切小块，莲子用碱水浸泡去掉绿心，红枣洗净去核，花生米用热水洗净后去皮，桂圆肉切碎。②红小豆洗净加入清水煮至五成熟，放入洗净的江米，煮开后放入栗子肉、花生米、莲子同煮，待米、豆煮烂，加入桂圆肉、金糕、红枣等料，加入白糖，微火煮 5 分钟即成。

7. 炸汤圆、腊八粥

(包括：鸡蛋肉卷、肉松拌豆腐、炸汤圆、腊八粥)

鸡蛋肉卷

用料 鸡蛋 200 克，肉末 200 克，姜葱末、盐、味精、糖、胡椒粉、淀粉、生油各适量。

制作 ①鸡蛋磕入碗中，搅匀，其中 150 克放入锅中吊成蛋皮，另 50 克加入少许淀粉，调成稠浆。②肉末内放入葱姜末、盐、味精、糖、胡椒粉，加少许干淀粉拌匀，抹在蛋皮上，然后将蛋皮轻轻卷成蛋卷，边上用蛋浆粘住封口。③盘内刷上生油，将蛋卷放在盘中，上屉蒸 7 分钟，取出晾凉切片装盘即成。