



HELLO 早餐

段晓猛◎编著

HELLO ZAO CAN

简单 美味 营养 健康 让你“厨”类拔萃 “食”来运转



中国建材工业出版社

HELLO

早餐

段晓猛◎编著

HELLO ZAO CAN

简易 美味 营养 健康 让你“厨”类拔萃 “食”来运转



中国建材工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

HELLO早餐/ 段晓猛编著. — 北京: 中国建材工业出版社, 2016.3

(小菜一碟系列丛书)

ISBN 978-7-5160-1406-6

I. ①H… II. ①段… III. ①保健—食谱 IV.

①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第048498号



HELLO早餐

HELLO早餐

段晓猛 编著

出版发行: **中国建材工业出版社**

地 址: 北京市海淀区三里河路1号

邮 编: 100044

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 10

字 数: 158千字

版 次: 2016年4月第1版

印 次: 2016年4月第1次印刷

定 价: 32.80元

本社网址: www.jccbs.com.cn 微信公众号: zgjcgycbs



前言

PREFACE

科学的早餐应是低热能、营养均衡的，碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水分一样都不能少，特别是要富含膳食纤维。其主要包括以提供能量为主的、碳水化合物含量丰富的粮谷类食物，如粥、面包、馒头等；以供应蛋白质为主的肉类、禽蛋类食物；以供应无机盐和维生素为主的新鲜蔬菜和水果；以提供钙为主并富含多种营养成分的奶类与奶制品、豆制品。

“一日之计在于晨”，早餐是一天中最重要的一餐。早餐所摄入的能量占人体一天所需能量的30%，而且早餐营养摄入不足很难在午餐和晚餐中补回来。所以，每天吃营养早餐是每个人“必须做”的功课！人体经过一夜的酣睡，机体储存的营养和能量消耗殆尽，激素分泌已经进入了一个低谷，大脑和身体的各器官能量消耗殆尽，记忆机能处于迟钝状态。吃一顿营养早餐，能使激素分泌很快恢复正常并直达高潮，给脑细胞提供所需的能量，给身体补以必需的营养。让我们幸福精彩的一天，在身体最具活力、最良好的状态和最充足的营养水平中开始吧！





contents

目录



Part 1

传统经典营养早餐

002 馒头

003 包子

004 饺子

005 煎饺

005 葱油饼

006 馄饨

007 煮面条

007 巧吃方便面

008 煮鸡蛋

008 蒸蛋羹

009 鸡蛋饼

009 炒鸡蛋

010 茶叶蛋

010 咸鸭蛋

011 炆拌土豆丝

011 凉拌海带丝

012 凉拌黄瓜

012 红油咸菜丝

013 什锦蔬菜沙拉

013 什锦水果

014 豆腐脑

014 黄豆豆浆

015 玉米粥

015 皮蛋瘦肉粥

016 紫菜蛋花汤

016 番茄鸡蛋汤

017 黑芝麻糊

018 油条

Part 2

中式养生早点套餐

021 红薯蒸饭

021 鲜橘子汁

022 蒜薹炒肉

024 蜂蜜粥

024 蒸玉米棒

025 姜汁菠菜

027 南瓜焖饭

028 青红椒炒腐竹





028 白菜心拌海蜇
030 蛋炒饭
030 炒花生米
031 糖醋萝卜丝
033 黑米面馒头
033 开胃木耳
035 凉拌燕麦面条
035 柠檬水
036 西蓝花炒虾仁
038 燕麦粥
038 黄瓜蘸甜面酱
039 青红椒拌卤鸭胗
041 红枣饭
041 香菇油菜
043 南瓜粥
043 韭黄炒豆腐
045 金银饭
045 番茄土豆汤

047 五花肉炒饭
047 小白菜豆腐汤
049 麻酱花卷
049 椒油圆白菜
050 香椿拌豆腐
052 枣香发糕
052 西蓝花炒牛肉
053 香菇豆腐
055 花生红枣粥
055 白菜海带丝
056 菠菜炒猪肝
058 红枣花卷
058 芹菜拌核桃仁
059 凉拌藕片
061 白果焖饭
061 黄瓜木耳炒蛋
062 杂样蔬菜汤
064 红豆饭
064 牡蛎煎蛋
065 油菜金针菇
067 红豆山药粥
067 扁豆鸡丁
068 蚕豆炒韭菜
070 小米红枣饭
070 黄豆芽炒芹菜
072 杂粮发糕
072 黑木耳炒西芹

073 豆腐鸭血汤
075 豆渣馒头
075 番茄炒虾仁
076 双耳炆苦瓜
078 菠萝饭
078 菠菜拌粉条
079 金针菇鸡丝
081 荞麦面条
081 爽口白菜
083 海带绿豆粥
083 肉酱淋菠菜
085 燕麦饭
085 芹菜叶粉丝汤
086 洋葱炒牛肉
088 红薯粥
089 糖醋紫甘蓝
090 木耳炒肉末



Part 3

西式浪漫早点套餐

- | | |
|-------------|------------|
| 093 果酱面包 | 101 牛肉酸瓜卷 |
| 094 紫薯沙拉 | 103 枕头面包 |
| 094 葡式蛋挞 | 104 香煎三文鱼 |
| 096 香蒜面包汤 | 106 总汇三明治 |
| 096 凉拌生鲑鱼 | 107 海鲜巧达浓汤 |
| 098 印尼炒饭 | 107 奶油西蓝花 |
| 098 鲜虾芦笋沙拉 | 109 茄汁意面 |
| 100 番茄肉松三明治 | 109 洋葱圈煎鸡蛋 |
| 100 咖啡 | |



Part 4

应时营养早餐套餐

- | | |
|-------------|-----------|
| 113 生炒胡萝卜 | 119 绿茶腰果 |
| 113 夹心玉米饼 | 119 肉末酸豆角 |
| 114 彩椒炒山药 | 120 长生豆腐丁 |
| 114 菠菜炒鸡蛋 | 121 豆沙吐司卷 |
| 115 韭菜虾饼 | 121 蒜拌苋菜 |
| 115 炆木瓜丝 | 122 脆皮香蕉 |
| 116 炆辣味竹笋 | |
| 116 白菜肉锅贴 | |
| 117 海苔花生米 | |
| 117 韩式辣泡菜 | |
| 118 土豆丝奶酪蛋饼 | |
| 118 银耳莲子粥 | |



- 111 蒜薹拌桃仁
- 111 萝卜丝拌虾皮
- 112 菠菜猪肝羹
- 112 肉酱四季豆



- 122 菠菜馒头
- 123 养胃蔬菜粥
- 123 奶香饼干
- 124 香干拌芹菜
- 124 葱花椒盐饼
- 125 炸排叉
- 125 茼蒿豆腐干
- 126 五色疙瘩汤
- 126 红柿生菜
- 127 杂粮稀饭
- 127 酸汤水饺
- 128 翠绿芥蓝
- 128 香芋西米粥

- 129 木须肉炒饼
- 129 凉瓜炒山药
- 130 羊肉泡馍
- 131 煎荷包蛋面汤
- 131 香芹花生米
- 132 辣味黄豆芽
- 132 炒黄金馒头
- 133 腌芥末白菜
- 134 红油子姜
- 135 金丝豆腐羹
- 135 牛肉臊子面
- 136 糖醋黄瓜
- 136 鱼片粥
- 137 炸菜角
- 138 韭薹拌羊脸
- 138 榨菜肉丝汤
- 139 粉蒸芋头茼蒿
- 140 牛舌五香饼
- 141 炆胡萝卜丝
- 141 爆炒空心菜
- 142 羊肉粥

- 142 椒油土豆片
- 143 酱肉胡瓜饼
- 144 大枣木耳粥
- 144 可乐饼
- 145 生炒茄丝
- 145 山菌粥
- 146 日式腌洋葱
- 147 豆香秋叶包
- 148 木耳炒白菜
- 148 杭椒豆干
- 149 猪肚粥
- 150 石子馍
- 151 蜂巢糕
- 152 绿茶佛饼





Part 1

传统经典
营养早餐



馒头

原料

发面面团500克，干面粉适量。

制作方法

- 1 在面板上撒上干面粉，取出发面面团用力搓揉，直到面团表面光滑。
- 2 取适量的面搓成长条形，切成乒乓球大小的块，即为剂子。
- 3 将剂子放在干面粉上再次发酵10分钟。如果喜欢圆形的馒头，可以先将剂子用手揉成圆团，再发酵10分钟。
- 4 蒸锅中加入适量凉水，将纱布过凉水后挤干，放入馒头生坯。
- 5 凉水下锅，用中火加热15分钟，馒头熟后关火，不要揭开盖子，静置5分钟后再出锅。

小提示

馒头

● 馒头有利于保护胃肠道，胃酸过多、胀肚、消化不良而致腹泻的人吃烤馒头，会感到舒服并减轻症状。

原料

发面面团300克，馅料100克，干面粉适量。

制作方法

- 1 发面面团放在干面粉上，揪下1/3，搓揉成长条状。
- 2 揪下乒乓球大小的剂子，用手搓圆。
- 3 将剂子按扁，右手持擀面杖，左手握住剂子边缘，右手轻轻用力擀面，左手配合旋转。
- 4 将面擀成中间稍厚、四周稍薄的圆片，此时能看到中间微微凸起。
- 5 将面皮放在手掌中心，手微微合拢，取适量的馅料填于面皮中心。
- 6 拇指和食指捏起面皮边缘，用中指和食指配合，慢慢捏出皱褶。
- 7 边捏边旋转，直到将面皮全部捏合。
- 8 蒸锅中注入适量凉水，放入蒸屉，有间隔地放入包子，大火加热，水开后转成小火，继续蒸15分钟即可。

小提示

包子

- 包子中的酵母可以保护肝脏。包子中所含的营养成分比大饼、面条要高出3~4倍，蛋白质增加近2倍。消化功能弱的人要多吃包子。

包子





饺子

用料

普通面团300克，馅料100克，干面粉适量。

制作方法

- 1 取适量面团搓成长条形，然后均匀地揪成长约3厘米的剂子。用手搓圆，垂直按下，搓成圆片状。
- 2 右手持擀面杖，左手轻轻握住面皮的边缘，一边擀面，一边转动面皮，直到擀成厚薄均匀、直径约为8厘米的面皮即可。
- 3 将饺子皮置于手掌中心，手掌微微合拢，取适量馅料填在饺子皮上。轻轻将饺子皮对折，将皮的边缘置于食指和拇指之间。双手捏紧，轻轻向中间挤压，饺子即可成型。
- 4 汤锅中加满水，大火烧至沸腾，放入包好的饺子，改用中火。
- 5 待水再次沸腾，加入约50毫升的凉水，继续加盖煮。煮到饺子浮起，即可沥水捞出。

小提示

饺子

- 饺子养胃健胃、补气益气、调理肠胃、滋阴补阴、营养丰富。

原料

水饺（或蒸饺）500克。

调料

食用油适量。

制作方法

- 1 在平底锅中涂上一层油，大火加热到五成热，改成中火。
- 2 间隔地放入饺子，先煎底部。
- 3 待饺子发出“吱吱”声响，改成小火，慢慢将底部煎至金黄。
- 4 可以根据自己的喜好，将另外几个面也煎黄。
- 5 最后沥干油分，即可出锅。

煎饺



小提示

煎饺

- 煎饺表面酥黄，口感香，营养又好吃。

葱油饼

- 葱油饼可清热、祛痰、促进食欲、抗菌、抗病毒。

葱油饼



原料

面团200克。

调料

盐1茶匙，葱花适量，食用油少许。

制作方法

- 1 面团揉圆，用手按扁，用擀面杖擀薄，呈圆饼状。
- 2 撒上盐，并用手按匀，再淋上油，涂抹均匀。
- 3 撒上葱花，然后沿饼边慢慢卷起，尽量卷得薄且均匀。
- 4 卷成长条状，沿着一端绕成圆圈，并用手按扁，成圆饼状。
- 5 平底锅中淋上一层油，放入面饼，用小火慢慢将其烘烤至两面金黄即可。



馄饨

原料

馄饨皮200克，馅料100克。

调料

高汤适量，虾皮3克，榨菜末和香菜末各5克，醋适量。

制作方法

- 1 馄饨皮置于手掌心，目测将其大概分为3份，较窄的一边靠近自己，将肉馅填于靠近窄边的1/3处。
- 2 在窄的一边内侧涂上一层清水，捏起对折至馄饨皮的2/3处，轻捏。
- 3 翻面，在两侧再次涂上清水，轻轻拉拢对折即可。
- 4 汤锅中加入适量清汤烧沸，放入包好的馄饨，改用中火，加盖煮。
- 5 待水再次沸腾，加入约50毫升的凉水。
- 6 煮到馄饨浮起。
- 7 根据个人口味在馄饨中加入虾皮、榨菜末、香菜末和醋。

小提示

馄饨

● 馄饨的主要原料是面粉和肉，此外还有蔬菜、鸡蛋，营养丰富，是早餐的优选。

原料

面条200克, 熟卤肉丁适量。

调料

盐1/2茶匙, 食用油、香菜末各少许。

制作方法

- 1 汤锅中倒入清水(水量约至锅壁2/3处)。大火煮开, 看到冒泡后转成中火, 加入盐和食用油。
- 2 用手握住面条一端, 垂直放入锅中, 手自然松开, 面条即刻会四散开, 稍过几秒钟面条底部开始变软, 用筷子轻轻沿一个方向搅拌, 面条会全部浸泡在水中。
- 3 继续用中火煮, 等水烧开后, 添加半碗凉水, 继续煮至水开, 再加入相同量的凉水, 烧开后调成小火, 继续煮1分钟, 面条就煮熟了。
- 4 在煮好的面条中放入熟卤肉丁和香菜末即可。



小提示

煮面条

● 面条易于消化吸收, 有改善贫血、增强免疫力、平衡营养吸收等功效。

巧吃方便面

● 方便面食用时多搭配蔬菜, 便能补充人体所需的营养。

巧吃方便面



原料

方便面面饼1块(80克), 熟牛肚50克, 西红柿50克, 红辣椒20克, 黄豆芽适量。

调料

方便面原装调味粉、油料各1包。

制作方法

- 1 熟牛肚洗净、切条, 西红柿洗净、切片, 红辣椒洗净、切圈, 黄豆芽洗净。
- 2 汤锅中加入清水, 大火烧开后, 放入面饼, 待面饼开始变软, 放入切好的牛肚条、西红柿片、红辣椒圈、黄豆芽, 继续烧开。
- 3 放入调味粉和油料包中油料, 拌匀即可。

煮鸡蛋



用料

鸡蛋6个。

制作方法

- 1 汤锅中加入凉水，放入鸡蛋，保持中火。
- 2 水烧开，将火调小，保持水微微沸腾的状态。
- 3 继续煮8分钟，用漏勺捞出，立即放入凉水中浸泡。
- 4 待鸡蛋外部冷却后即可捞出。

小提示

煮鸡蛋

● 鸡蛋可滋补强身、抗高血压、调血脂、强身健脑。

蒸蛋羹

● 蛋羹可健脑益智、保护肝脏、防治动脉硬化、延缓衰老、美容护肤。

原料

鸡蛋2个。

调料

盐适量。

制作方法

- 1 鸡蛋液打散，直到蛋清和蛋黄均匀混合在一起。加入蛋液1倍量的凉开水，一边加入一边拌匀，然后加入盐，充分搅匀。
- 2 用漏网过滤，或用厨房纸巾仔细地蛋液表面的气泡吸干，保证液体表面光滑平整。
- 3 盖上一层保鲜膜，放入蒸锅中，待蒸锅中的水沸腾，转为小火，蒸约10分钟即可。

蒸蛋羹

