

快乐厨房

10分钟就能上桌的 元气早餐

王其胜 著



我能想到的美好清晨，就是和你一起吃早餐
没完没了的好时光，从元气早餐开始



快乐厨房

10分钟就能上桌的 元气早餐

王其胜 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

10 分钟就能上桌的元气早餐 / 王其胜著. —北京:
北京联合出版公司, 2016.8

(快乐厨房)

ISBN 978-7-5502-8221-6

I. ① 1… II. ①王… III. ①食谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 161351 号

10分钟就能上桌的元气早餐

选题策划: 北京日知图书有限公司

责任编辑: 徐秀琴

特约编辑: 王业云

美术编辑: 吴金周

封面设计: 何琳

版式设计: 刘潇然

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京艺堂印刷有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 12印张

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8221-6

定价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775

幸福的一天，从营养搭配的早餐开始 / 10

Part 1 闹铃响，好粥到，清晨从一缕丝甜开始

营养早餐巧搭配

椒盐花卷 + 营养粥 + 杏仁拌三丁……14

小米红枣粥 + 花生芹菜……16

菠菜粉丝 + 花生红小豆粥……17

田园时蔬粥……18

薏米红豆粥……19

菠菜银耳粥……19

银耳高粱粥……20

红豆山药粥……20

芹菜香菇粥……21

绿豆百合薏米粥……22

红豆山药糯米粥……22

核桃果肉紫米粥……23

银耳莲子糯米粥……23

糯米黑豆粥……24

燕麦南瓜粥……24

核桃芝麻粥……25

栗子牛腩粥……25

芝麻花生粥……26

黑芝麻果仁粥……27

干姜红糖粥……27

冰糖大枣粥……28

牛奶薏米果仁粥……28

蜜果糯米冰粥……29

燕麦雪梨糯米粥……29

榨菜肉片粥……30

金橘糯米粥……30

大麦陈皮粥……31

翠衣海带骨头粥……31

双米银耳粥……33

桂圆鸡丁紫米粥……33

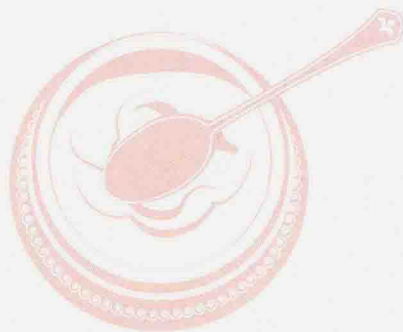
山药肉丝粥……34

冬瓜夹肉粥……34

豆苗腰片粥……35

皮蛋瘦肉粥……35

绿豆薄荷粥……36





鱼蓉枸杞粥……36

双瓜粥……37

高粱羊肉粥……37

蜂蜜菊花糯米粥……38

荷香果仁糯米粥……38

木瓜生姜蜂蜜粥……39

韭菜虾仁粥……39

清凉瘦肉粥……40

香芋排骨粥……40

玉米芡实山药粥……41

Part 2 好胃好舒坦，只求一碗热汤面

营养早餐巧搭配

韭菜合子 + 胡萝卜拌青笋 + 番茄炆锅面……44

菜花三色蛋 + 素什锦炒面……46

肉丝白菜面 + 肉末酸豆角……47

木樨肉炒面……49

干拌麻酱面……50

虾米油菜拌面……50

海鲜炒面……51

御府汤面……51

什锦鸡蛋面……53

牛肉热汤面……55

牛排骨汤面……56

香菇鸡煨面……56

鸡丝凉面……57

酸辣三丝面……59

肉丝木耳面……60

雪里蕻鸡丝面……61

鱼丸清汤面……61

韩式肉丁炸酱面……63

担担面……65





Part 3 花卷馒头，满满能量带来一天好心情

大厨手把手教你和好面……68

营养早餐巧搭配

芝麻馒头 + 海米冬瓜汤……70

火腿馒头片 + 凉拌丝瓜……71

双色馒头……73

糯米馒头……74

花生馒头……74

玉米面馒头……75

牛奶馒头……76

刀切馒头……76

金银馒头……77

糜子面窝头……79

红薯面馒头……80

荞麦面馒头……80

山药小馒头……81

开花馒头……81

寿桃包……83

银丝卷……85

麻酱花卷……86

猪蹄卷……86

芝麻馒头……87

鸡丝卷……88

豆腐花卷……88

鸳鸯卷……89

枣花卷……91

椒香糯米包卷……92

火腿卷……92

香麻糯米卷……93

葱花卷……93

荷叶花卷……95

广式腊肠卷……96

椒盐花卷……96

五彩小花卷……97

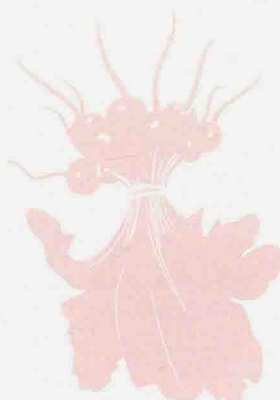
五香葱花卷……97

南瓜馒头……98

金丝卷……98

麻花卷……99

吉祥如意卷……99



Part 4 薄皮大馅，蒸煮都是好日子

家常百搭馅——在家享受花样美食……102

营养早餐巧搭配

水果甜粥 + 奶黄包……108

南瓜枣泥包 + 百合冰糖蛋花汤……110

菜肉馄饨 + 香芹腐竹……111

翡翠烧卖……113

水晶包子……114

三丁包子……115

黑椒牛肉包……115

维吾尔薄皮包子……116

山东包子……116

酱肉冬瓜包……117

蛋黄水晶包……117

青椒猪肉馄饨……119

油炸馄饨……120

茄子馄饨……120

蛤蜊馄饨……121

红油馄饨……121

鸡蓉虾仁馄饨……123

清汤馄饨……124

三鲜大馅馄饨……125

牛肉馄饨……125

羊肉水饺……127

冰花煎饺……128

三鲜水饺……128

鱼肉水饺……129

碧绿蒸饺……129

高汤水饺……130

猪肉茄子水饺……130

鸡肉汤饺……131

翡翠饺子……131

四色蒸饺……133

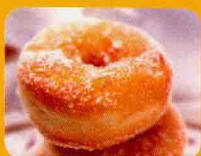
牛肉水饺……134

韭菜猪肉饺子……135

胡萝卜肉饺……135

鸳鸯蒸饺……137





Part 5 一份翻滚着幸福的米饭

营养早餐巧搭配

黄豆炒芥蓝 + 鸡蛋豆腐汤 + 玉米粒炒饭……140

酸辣洋葱 + 鸡蛋炒饭 + 清炒莴笋 + 茴香鲫鱼汤……142

爽口泡菜炒饭……145

毛豆桂花饭……146

海蟹蒸饭……146

什锦凉拌饭……147

蒜味八宝饭……148

排骨蒸饭……148

黄咖喱鸡饭……149

印尼炒饭……150

枸杞糯米饭……151

荷香鸡米饭……151

酱香油饭饭团……153

蜜汁八宝饭……154

腊肉菜蒸饭……154

菠萝蒸饭……155

杂粮蒸饭……155

日式照烧鸡排饭……157



Part 6 爱睡懒觉，想换口味，西式早餐就是最佳选择

西点的制作工具和技巧——大厨亲授做好西点的秘诀……160

营养早餐巧搭配

奶酪蔬菜三明治 + 煎蛋……162

奶茶 + 炸面包圈……164

红糖养生蛋糕……167

酸奶鲜果蛋糕……168

肉松蛋糕……168

布朗尼蛋糕……169

香橙海绵小蛋糕……169

草莓蛋糕……171

葡萄蛋糕……172

胡萝卜蛋糕……172

芋香奶味面包……173

红茶面包……174

葡萄干核桃面包……174

土豆面包……175

香草全麦面包……175

粟米苹果馅面包……177

杏仁酥圈……178

芝士面包……178

花生面包……179

热狗小面包……179

肉松霍夫面包……181

自制面包圈……182

乡村牛奶面包……183

核桃红枣面包……183

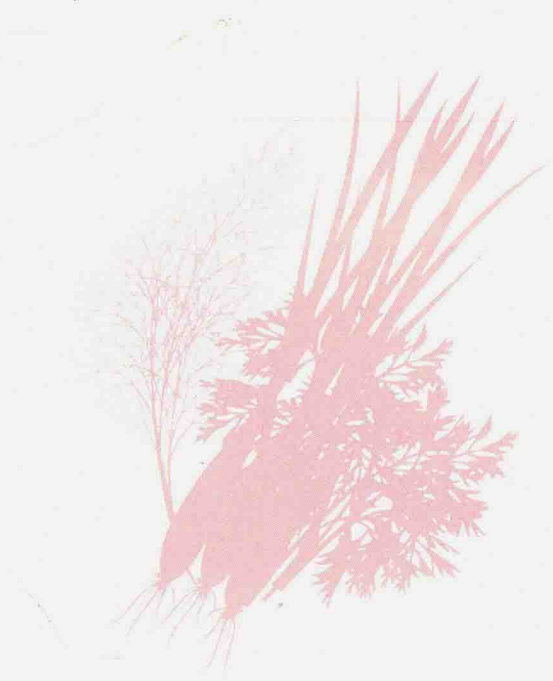
夹心饼干……185

菠菜比萨饼……186

火腿比萨……186

牛肉情怀汉堡……187

港式蛋挞……189



快乐厨房

10分钟就能上桌的 元气早餐

王其胜 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

10 分钟就能上桌的元气早餐 / 王其胜著. —北京:
北京联合出版公司, 2016.8

(快乐厨房)

ISBN 978-7-5502-8221-6

I. ① 1… II. ①王… III. ①食谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 161351 号

10分钟就能上桌的元气早餐

选题策划: 北京日知图书有限公司

责任编辑: 徐秀琴

特约编辑: 王业云

美术编辑: 吴金周

封面设计: 何琳

版式设计: 刘潇然

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京艺堂印刷有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 12印张

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8221-6

定价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775



前言

中国人一向对早餐非常重视，这一点从《红楼梦》第四十回就可以看得出来。

在《红楼梦》第四十回里，小说浓墨重彩地描写了大观园里一次盛大而又欢乐的早餐场景。盛大是因为这次早餐群芳毕至、上下咸集，金陵十二钗有九个都在场，更不用说老辈的贾母、王夫人、薛姨妈，还有大大小小的丫环婆子们，全齐了；欢乐是因为，这次早餐还有一个特邀嘉宾，也是这次早餐的头号主角刘姥姥，正是她用“老刘，老刘，食量大似牛，吃一个老母猪不抬头”这样的村语村言，和故意把鸽子蛋说成鸡蛋、用比铁锨还沉的象牙镶金筷子夹菜的自虐表演，博得大观园上上下下的一阵阵欢笑。

贾府的早餐吃的是一两银子一个的鸽子蛋，用的是乌木镶银的筷子，还要有那么多人伺候，真是极尽奢华和排场之能事。撇开它的奢华不说，我们从贾府的这顿早餐可以看出，按照中国人的传统，早餐是绝对不能马虎对待的。

然而时代变得太快，如今人们不仅不能享受像贾府那样奢侈的早餐，而且快节奏的生活把慢变成了一种奢侈，像贾府那样一家人聚在一起从容地吃顿早餐，几乎已经成了奢望。但我想说的是，朋友，爱自己请从早餐开始，爱家人请从早餐开始，爱生活请从早餐开始。

为了能让您变着花样给自己和家人准备一顿丰盛的早餐，我在书中分六章，介绍了多款可以在早上快速完成的早餐，粥、馒头、花卷、面条、米饭、馄饨、包子、饺子甚至面包、蛋糕，我把能想到的适合在早上享用的美味都尽可能地提供给您，只希望您和家人能体会那份生活的感觉。

我相信，吃早餐是人人都能抓住的幸福，与家人一起好好吃早餐，可以让生活更美好。

幸福的一天，从营养搭配的早餐开始 / 10

Part 1 闹铃响，好粥到，清晨从一缕丝甜开始

营养早餐巧搭配

椒盐花卷 + 营养粥 + 杏仁拌三丁 14

小米红枣粥 + 花生芹菜 16

菠菜粉丝 + 花生红小豆粥 17

田园时蔬粥 18

薏米红豆粥 19

菠菜银耳粥 19

银耳高粱粥 20

红豆山药粥 20

芹菜香菇粥 21

绿豆百合薏米粥 22

红豆山药糯米粥 22

核桃果肉紫米粥 23

银耳莲子糯米粥 23

糯米黑豆粥 24

燕麦南瓜粥 24

核桃芝麻粥 25

栗子牛腩粥 25

芝麻花生粥 26

黑芝麻果仁粥 27

干姜红糖粥 27

冰糖大枣粥 28

牛奶薏米果仁粥 28

蜜果糯米冰粥 29

燕麦雪梨糯米粥 29

榨菜肉片粥 30

金橘糯米粥 30

大麦陈皮粥 31

翠衣海带骨头粥 31

双米银耳粥 33

桂圆鸡丁紫米粥 33

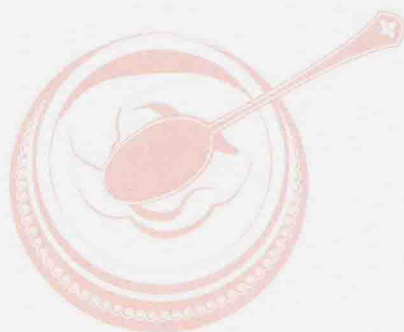
山药肉丝粥 34

冬瓜夹肉粥 34

豆苗腰片粥 35

皮蛋瘦肉粥 35

绿豆薄荷粥 36





鱼蓉枸杞粥……36

双瓜粥……37

高粱羊肉粥……37

蜂蜜菊花糯米粥……38

荷香果仁糯米粥……38

木瓜生姜蜂蜜粥……39

韭菜虾仁粥……39

清凉瘦肉粥……40

香芋排骨粥……40

玉米芡实山药粥……41

Part 2 好胃好舒坦，只求一碗热汤面

营养早餐巧搭配

韭菜合子 + 胡萝卜拌青笋 + 番茄炆锅面……44

菜花三色蛋 + 素什锦炒面……46

肉丝白菜面 + 肉末酸豆角……47

木樨肉炒面……49

干拌麻酱面……50

虾米油菜拌面……50

海鲜炒面……51

御府汤面……51

什锦鸡蛋面……53

牛肉热汤面……55

牛排骨汤面……56

香菇鸡煨面……56

鸡丝凉面……57

酸辣三丝面……59

肉丝木耳面……60

雪里蕻鸡丝面……61

鱼丸清汤面……61

韩式肉丁炸酱面……63

担担面……65





Part 3 花卷馒头，满满能量带来一天好心情

大厨手把手教你和好面……68

营养早餐巧搭配

芝麻馒头 + 海米冬瓜汤……70

火腿馒头片 + 凉拌丝瓜……71

双色馒头……73

糯米馒头……74

花生馒头……74

玉米面馒头……75

牛奶馒头……76

刀切馒头……76

金银馒头……77

糜子面窝头……79

红薯面馒头……80

荞麦面馒头……80

山药小馒头……81

开花馒头……81

寿桃包……83

银丝卷……85

麻酱花卷……86

猪蹄卷……86

芝麻馒头……87

鸡丝卷……88

豆腐花卷……88

鸳鸯卷……89

枣花卷……91

椒香糯米包卷……92

火腿卷……92

香麻糯米卷……93

葱花卷……93

荷叶花卷……95

广式腊肠卷……96

椒盐花卷……96

五彩小花卷……97

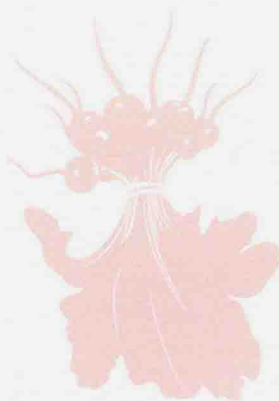
五香葱花卷……97

南瓜馒头……98

金丝卷……98

麻花卷……99

吉祥如意卷……99



Part 4 薄皮大馅，蒸煮都是好日子

家常百搭馅——在家享受花样美食……102

营养早餐巧搭配

水果甜粥 + 奶黄包……108

南瓜枣泥包 + 百合冰糖蛋花汤……110

菜肉馄饨 + 香芹腐竹……111

翡翠烧卖……113

水晶包子……114

三丁包子……115

黑椒牛肉包……115

维吾尔薄皮包子……116

山东包子……116

酱肉冬瓜包……117

蛋黄水晶包……117

青椒猪肉馄饨……119

油炸馄饨……120

茄子馄饨……120

蛤蜊馄饨……121

红油馄饨……121

鸡蓉虾仁馄饨……123

清汤馄饨……124

三鲜大馅馄饨……125

牛肉馄饨……125

羊肉水饺……127

冰花煎饺……128

三鲜水饺……128

鱼肉水饺……129

碧绿蒸饺……129

高汤水饺……130

猪肉茄子水饺……130

鸡肉汤饺……131

翡翠饺子……131

四色蒸饺……133

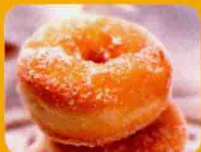
牛肉水饺……134

韭菜猪肉饺子……135

胡萝卜肉饺……135

鸳鸯蒸饺……137





Part 5 一份翻滚着幸福的米饭

营养早餐巧搭配

黄豆炒芥蓝 + 鸡蛋豆腐汤 + 玉米粒炒饭……140

酸辣洋葱 + 鸡蛋炒饭 + 清炒莴笋 + 茴香鲫鱼汤……142

爽口泡菜炒饭……145

毛豆桂花饭……146

海蟹蒸饭……146

什锦凉拌饭……147

蒜味八宝饭……148

排骨蒸饭……148

黄咖喱鸡饭……149

印尼炒饭……150

枸杞糯米饭……151

荷香鸡米饭……151

酱香油饭饭团……153

蜜汁八宝饭……154

腊肉菜蒸饭……154

菠萝蒸饭……155

杂粮蒸饭……155

日式照烧鸡排饭……157

