

中西早餐食譜

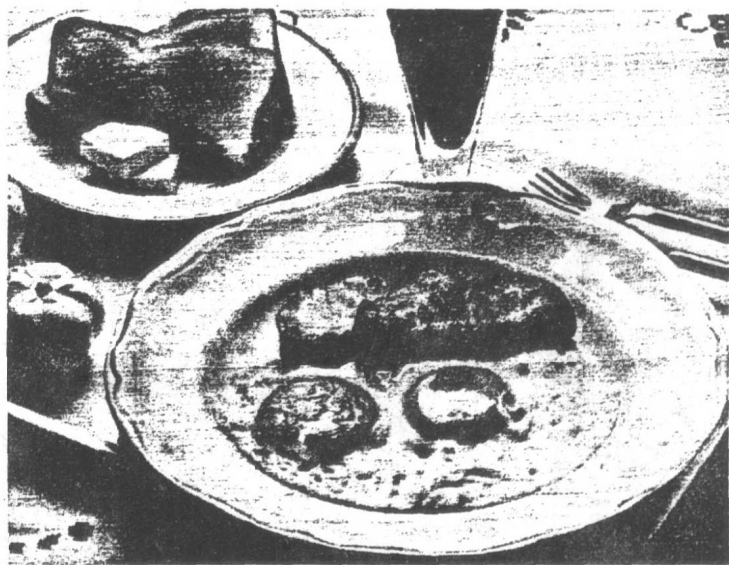
梁芝蘭編著

T S972. 1/59

369136-38

中西早餐食譜

梁芝蘭編著



香港得利書局印行



中西早餐食譜

編著者：梁 芝 蘭

出版者：香港得利書局

香港鰂魚涌芬尼街2號D

發行者：萬里書店有限公司

香港鰂魚涌芬尼街2號D

印刷者：濟文印刷有限公司

九龍觀塘偉業街一六〇號四樓

全二冊 定價港幣二十五元

一九八五年第一次版

版權所有*不准翻印

前 言

早餐，是應該簡單一點還是應該豐富一些呢？這是許多人關心的話題。俗語「一日三餐」，當然是指早、午、晚三頓了，也是一般人所必需的。現代營養學家和醫學界人士認為，一日三餐之中，早餐應該豐富些，以供一日能量的消耗，晚餐反而不必過分豐盛，因人們吃過晚飯後，大多不必做勞動量大的工作，可悠閒地休息，食物留在胃裏的時間過長，不利身體……。

在香港，生活節奏緊張，要花太多時間在早餐上，是不可能的事情。但也正由於奔波勞碌，午餐多是在「三爬兩撥」的情況下塞飽肚子，也沒有時間去選擇和要求。所以，早餐是不能不吃的，更不能亂吃一通，必須以炮製簡單、選材容易，便於消化吸收為前提，爲了你和家人的健康，是需要認真地花點心思去編排和配搭一下的。

本書爲你提供的數十種早餐食譜，有中式的，也有西式的，大部分是製作容易、省時、富營養的，相信足可豐富你的早餐內容。對於粥、粉、麵、飯興趣特濃的朋友，本局出版的《蛋品食譜》和《粥粉麵飯》所介紹的近150種食製，定會有合你心意的。試試換換口味吧！

目次

前 言	1
-----	---

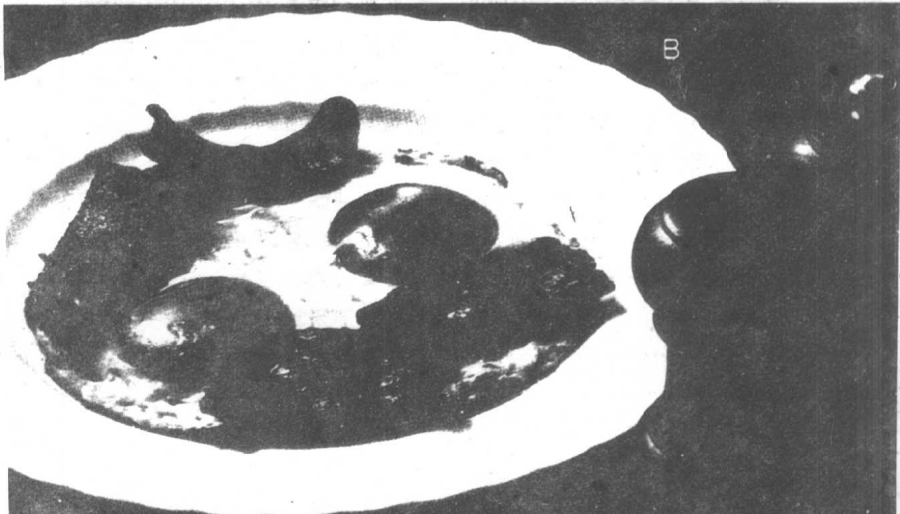
□西式早餐

①煎雙蛋	4
②煙肉煎雙蛋	4
油炸豆腐奄列	7
清煎奄列	8
3種調味醬	8
①芝士火腿奄列	12
②免治牛肉奄列	12
炒飯奄列	16
蜜柑奄列	19
①番茄奄列	20
②蝦仁奄列	20
①意大利奄列	24
②多爾特亞	24
①清炒滑蛋	28
②芝士炒滑蛋	28
①磨菇炒滑蛋	32
②香腸炒滑蛋	32
①里昂式煎炸薯仔	36
②煙肉煎薯餅	36
①基本的煮包蛋	40
②雀巢蛋	40

菠菜焗全蛋	43
①煮煙肉多士	44
②煮蛋忌廉蝦	44
鄉村蔬菜湯	47
薯仔火腿沙律	48
罐頭牛肉沙律	50
水果沙律	52
西西里沙律	53
菠菜薯條奄列	54
通心粉沙律	55
甘笋酸乳酪	56
熱狗早餐	58
法國多士	60
填餡多士	62
三文治式巨型漢堡包	64
蘆笋熱三文治	66
豆腐三文治	68
紅酒香腸串	70
三色三文治	71
燒香腸全蛋	72
腸仔酸椰菜	74
煎生菜包	76
芝士焗香腸	77

椰菜伴鮮腸.....	78	魚生粥.....	94
煙肉香腸卷多士.....	79	北京三色粥.....	96
牛奶粟米片.....	112	艇仔粥.....	97
□中式早餐		泡飯的基本作法.....	98
白粥(粥底)的基本作法.....	80	雪菜雞絲泡飯.....	100
佐白粥的小碟.....	82	蟹粉泡飯.....	100
薑絲肉丸粥.....	84	四川泡飯.....	102
乾貝雞絲粥.....	86	四川担担麵.....	103
上海雞粥.....	88	韭菜花雞絲湯麵.....	104
皮蛋瘦肉粥.....	90	蒜茸拌米粉.....	105
龍井茶粥.....	90	八寶燴意粉.....	106
鮑魚滑雞粥.....	92	煎餃子.....	108
生滾牛肉粥.....	92	乾蒸燒賣.....	110

①煎 雙 蛋 ②煙肉煎雙蛋

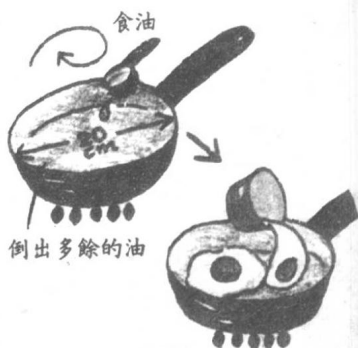


煎雙蛋

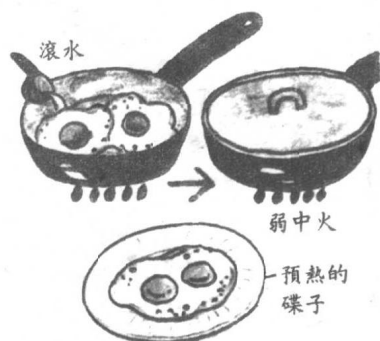
●早起的人多喜吃煎蛋作早餐。除了簡便迅速之外，足夠一日的能量吸收是其原因吧！

材料：（1人分量）
 雞蛋2隻
 滾水1½湯匙
 食油3湯匙

碟子應該預熱，放在煎鍋的側邊，用煎鏟把煎好的蛋移入碟中。



①燒熱煎鍋，加入食油三湯匙，把蛋打開，放入鍋中。



②待蛋白凝固後，加入熱滾水，蓋上鍋蓋，再加熱至蛋黃半熟。

煎蛋的要領

用直徑20厘米的煎鍋，預先將煎鍋充分加熱，然後放入食油三湯匙，搗過全個鍋，把多餘的油倒出後才把蛋打入。待蛋白凝固後加入熱滾水，這樣，蛋白就不會變硬，蛋黃柔軟而成黏稠狀。使用中火煎，如火太弱，蛋白比蛋黃較快變硬，所以要注意火候。

B 煙肉煎雙蛋

● 煎雙蛋留有煙肉的香氣和薄薄的鹽分，非常好吃。

材料：（1人分量）

雞蛋 2 隻

煙肉 2 塊

熱滾水 1 ½ 湯匙

食油適量

把煙肉放入鍋中，慢慢加熱，就不會捲縮。煎蛋雖然可用別的鍋子，但用煎過煙肉的鍋煎蛋，留有煙肉的香味和鹽味，就會更加好吃。



① 把煙肉切成兩段，煎好後置紙巾上使除去油氣，不要冷卻。

蛋黃蛋白分離法

對於不太熟練的人，蛋黃與蛋白的分離是困難的。看似簡單，但時常失敗。

① 把蛋殼打開成兩半，不要用力過強，否則會弄破蛋黃。

② 慢慢張開左右兩邊的殼，使蛋白流下。這時，注意不要讓蛋殼的邊弄破蛋黃。

便利的蛋黃吸取器在市面上有售。把蛋打開放在低陷的容器時，蛋白就會從四周落下。用這個器具，即使不熟練的人，大概也不會失敗。



③ 如「煎雙蛋」的方法把蛋煎好，上碟。

油炸豆腐奄列

● 這款早餐易於製作，別具風味



材料：（4人分量）

厚油炸豆腐2塊

雞蛋8隻

洋葱½個

剝或絞碎牛肉2½兩（約100克）

青豆仁2湯匙

牛油8湯匙

麵粉2茶匙

白葡萄酒3湯匙

鹽½茶匙

胡椒粉適量

肉桂少量

番茄4個

作法：

●把油炸豆腐用熱水浸過，洗淨，

擠去水分，切成約5毫米的方粒。

●洋葱切成小粒，用牛油炒至變色，加入牛肉，炒至鬆散後，調入麵粉再炒拌；然後加入●和青豆仁，用②料調味。分成四等份備用。

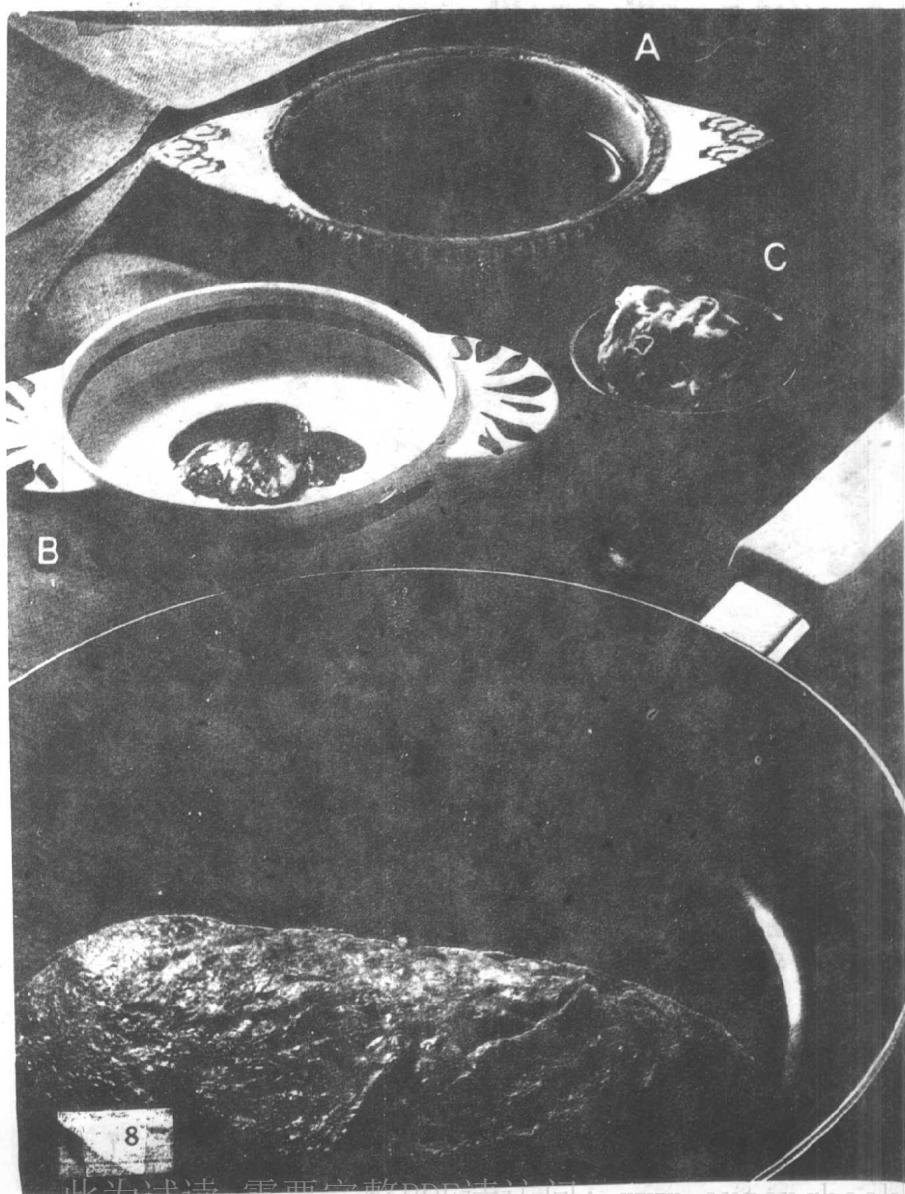
●把一人分量的兩隻蛋打開，攪散，加入鹽和胡椒粉混和。

●用煎鍋下牛油半湯匙，用較強的中火加熱，把●之蛋汁倒入，用叉子攪拌。

●待蛋稍凝結時，上放一份●料，煎至蛋呈半熟狀時，摺覆成奄列，上碟，伴上用牛油煎過兩面的番茄。

清煎奄列 3 種調味醬

● 奄列（蛋角）煎得好，也是要講究一點技巧的，火候是其一，炒



清煎奄列（蛋角）

蛋手勢快而勻也是原因。但開始時，形狀可能令你不滿意。如果形狀做得不好，可在放入碟中時趁熱蓋上餐巾，輕輕按壓整形。除了西莖菜牛油醬外，其他二種調味醬，也是值得試試的。

材料：（1人分量）
雞蛋2隻
鹽、胡椒粉各少量
牛油1湯匙
食油3湯匙



①蛋要在臨使用時才打入碗中，加鹽，胡椒粉，用叉子攪拌好。



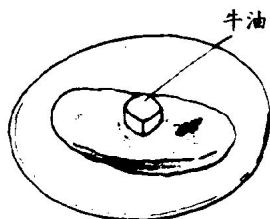
②燒熱煎鍋，用食油擦勻，多餘的倒出；然後下①雞蛋汁使流佈鍋底，並用叉子攪拌。



③當表面呈半熟的黏稠狀時，迅速用叉子摺成三重。



●把煎鍋傾斜，沿著鍋邊整形，翻轉煎另一邊。



●煎好後，把煎鍋移近碟，取出奄列置碟中，上面加一湯匙牛油。

●煎好蛋角，配上可口的調味醬，使味道更豐富多采。

A 番茄醬

材料：（4人分量）

- ① { 番茄汁 $\frac{1}{2}$ 杯
沙糖 2 茶匙
鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙
胡椒粉 少量
辣油 2 茶匙
粟粉、水 各 2 茶匙



●把材料①放入鍋中加熱。
●煮沸後，把等量的粟粉和水調勻為芡料加入煮至有黏稠狀則可。

B 蘑菇醬

材料：(4人分量)

罐頭蘑菇6粒

牛油1湯匙

牛油2湯匙

麵粉2½湯匙

白汁 牛奶1½杯

鹽½茶匙

胡椒粉少量



①取出蘑菇，瀝乾水分，切薄片，用牛油炒合。

②用鍋煮滾牛油，加入麵粉炒拌，作成白汁的基礎，調入牛奶，與

①混和。

C 西芹茭牛油醬

材料：(4人分量)

牛油75克

西芹茭茸1湯匙



從冰箱取出牛油，放回室溫，使它成為忌廉狀；把西芹茭洗淨，瀝乾，切成微粒；兩者混和。

奄列作法的要領

蛋要在臨煎前才打開攪散。

過分攪拌時，蛋會變得沒有黏性，成為不能豐滿地脹起的原因。用叉子攪打至大概不能區別蛋黃和蛋白的程度就行了。煎鍋充分加熱之後才加入三湯匙的食油，搗勻鍋底，並將多餘油分傾出，然後放入蛋，用叉子不停攪拌，煎好後，立即吃。

①芝士火腿奄列 ②免治牛肉奄列



A 芝士火腿奄列

● 這是很嫩滑柔軟的奄列，宜用預熱的碟子上桌，新鮮趁熱時享用。

材料：（1人分量）

雞蛋 2 隻

溶芝士 15 克

火腿 1 塊

鹽、胡椒粉各少量

食油 3 湯匙

煎鍋選用較小而厚的。保養好的煎鍋，表面有光滑，用這種煎鍋就可以煎出好吃的奄列。使用後，用熱水洗乾淨，完全乾燥後，薄薄地塗上油。



① 火腿切成 1 厘米的方粒，芝士切成 5 毫米的方粒。



② 蛋在臨煎前才打入碗中，加入鹽和胡椒粉，用叉子攪散。



③ 煎鍋充分加熱，用油搪過，並將多餘油分倒出；把●倒入鍋中，用叉子攪拌。



④當表面呈半熟狀態時，放入芝士和火腿，把蛋摺疊成三重。



⑤再以弱火加熱一、兩分鐘，使蛋內的芝士融化。

● 蛋汁與肉汁相混捲入蛋角中，鮮美而具香氣。

⑧ 免治牛肉奄列

材料：（1人分量）

雞蛋 2 隻

剝或絞碎牛肉 1 兩（約40克）

洋蔥粒 1 湯匙

牛油 1 湯匙

鹽、胡椒粉、肉豆蔻各少量

食油 3 湯匙

如果巧手地煎到半熟，當切開奄列時，略有蛋汁流出。而你做的奄列又怎樣呢？



①燒熱牛油二茶匙炒洋蔥至變軟加入牛肉炒拌。