

Cooking

一学就会烹饪丛书

Easy to learn the method

一学就会做早点

复杂烹饪简单化，一学就会变戏法

选材简单，方法易学，
很快享受早点的美味。

策划·编写 犀文图书



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

Cooking

一学就会烹饪丛书

Easy to learn the method

一学就会 **做** 早点

策划·编写 犀文图书

前言

一学就会做早点

PREFACE

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划、科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《一学就会烹饪丛书》科学详尽地介绍了家常菜的各种烹饪方法和果蔬、糕点、凉茶的做法。该丛书具有经济实用、通俗易懂、价格实惠等特点。照本习读，读者既能掌握各种烹饪方法的基本技能，又能了解相关的营养知识，即便新手亦能一学就会。



目录

CONTENTS

吃好早餐 为健康加分

蟹黄虾子烧麦	4	鸭蛋瘦肉粥	26
金黄南瓜饼	5	胡萝卜瘦肉粥	27
麦香粗粮饼	6	咸鱼肉片粥	28
白糖焦饼	7	肉丸粥	29
岭南光酥饼	8	青椒瘦肉粥	30
黄金馒头	9	笋尖猪肝粥	31
葱油花卷	10	猪肝绿豆粥	32
香软芋头糕	11	猪蹄粥	33
皮蛋瘦肉粥	12	扁豆猪手粥	34
油盐白粥	13	猪脾枣米粥	35
生滚田鸡粥	14	排骨皮蛋粥	36
田螺芋头粥	15	猪红粥	37
生菜鲮鱼球粥	16	苋菜小鱼粥	38
柴鱼花生粥	17	蛤蜊粥	39
淡菜皮蛋粥	18		
咸蛋菜心粥	19		
滑蛋牛肉粥	20		
板栗牛腩粥	21		
火腿玉米粥	22		
萝卜火腿粥	23		
烟肉白菜粥	24		
叉烧皮蛋粥	25		



蚝仔粥	40	银耳鸡蛋玉米粥	67
韭菜海参粥	41	冬菇玉米粥	68
蟹柳豆腐粥	42	丝瓜玉米粥	69
滑鸡粥	43	芋头粥	70
香葱鸡肉粥	44	花生石螺芋头粥	71
萝卜鸡丝粥	45	红薯甜粥	72
鸡肝鸡子粥	46	红薯西米粥	73
鸡肉蛋清粥	47	紫薯银耳粥	74
冬瓜鸭粥	48	桂花白薯粥	75
陈肾菜干粥	49	干炒牛河	76
滋补羊肉粥	50	鸡丝银针粉	77
兔肉粥	51	桂花虾皮炒粉丝	78
冰糖五色粥	52	南瓜炒粉	79
罗汉粥	53	牛肉炒河粉	80
板栗稀粥	54	冬菇肉丝炒米粉	81
清热冬瓜粥	55	洋葱炒米粉	82
猴头菇粥	56	鸡蛋肉丝炒面	83
青菜冬菇粥	57	炸酱捞面	84
苦瓜粥	58	怪味凉拌面	85
椰子糯米粥	59	黄酱肉面	86
胡桃粥	60	虾仁伊府面	87
白木耳粥	61	蟹炒乌冬面	88
葱白乌鸡糯米粥	62	风味阳春面	89
玉米粥	63	香葱油面	90
南瓜红薯玉米粥	64	酸豆角肉饺	91
牛奶玉米粥	65	白菜水晶饺	92
洋葱玉米粥	66	冬菇鸡肉饺	93



吃好早餐 为健康加分

营养专家认为，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。早餐要吃好，是指早餐应吃一些营养价值高、少而精的食物。因为人经过一夜的睡眠，头一天晚上进食的营养已基本耗完，早上只有及时地补充营养，才能满足上午工作、学习和生活的需要。

◎早餐的重要性

专家经过长期观察发现，一个人早晨起床后不吃早餐，血液黏度就会增高，且流动缓慢，天长日久，会导致心脏病的发作。因此，早餐丰盛不但使人在一天的工作中都精力充沛，而且有益于心脏的健康。坚持吃早餐的青少年要比不吃早餐的青少年长得壮实，抗病能力强，在学校课堂上表现得更加突出，听课时精力集中，理解能力强，学习成绩大都更加优秀。对工薪阶层来讲，吃好早餐，也是干好基本工作的保证，这是因为人的脑细胞只能从葡萄糖这种营养素中获取能量，经过一个晚上没有进食而又不吃早餐，血液就不能保证足够的葡萄糖供应，时间长了就会使人变得疲倦乏力，甚至出现恶心、呕吐、头晕等现象，无法精力充沛地投入工作。

◎理想早餐的要素

一般情况下，理想的早餐要掌握三个要素：就餐时间、营养量和主副食平衡搭配。早餐不但要注意数量，而且还要讲究质量。按成人计算，早餐的主食量应在150~200克之间，热量应为700千卡左右。当然从事不同劳动强度及年龄不同的人所需的热量也不尽相同。如小学生需500千卡左右的热量，中学生则需600千卡左右的热量。就食量和热量而言，应占不同年龄段的人一日总食量和总热量的30%为宜。主食一般应吃含淀粉的食物，如馒头、豆包、面包等，还要适当增加些含蛋白质丰富的食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋等，再配以一些小菜。每个营养早餐食谱应有粥面类、糕点类、菜系类等三类组成，粥面类以容腹饱肚为主，糕点类以调整食欲为主，菜系类以调味解腻为主。在餐后应安排吃1~2种水果。另外，在设计早餐食谱时要经常做些豆或枣粥、带馅面点、鸡蛋、牛奶或豆奶等，因为这样的食物组合有利于上午学习和工作能力的最好发挥。



蟹黄虾子烧麦

原料:

面粉250克, 温水125克, 梅肉500克, 木耳、胡萝卜各100克, 蟹黄50克, 鸡蛋1个, 盐、糖、味精、酱油、白胡椒各适量。

制作过程:

1. 面粉用温水搅拌均匀, 结块之后揉成面团, 包上保鲜膜静置20~30分钟。
2. 面皮光滑后擀平分成数等份。
3. 木耳、胡萝卜洗净切碎; 鸡蛋打散待用。
4. 梅肉、木耳、胡萝卜连同盐、白胡椒、糖、酱油、味精、蛋液、蟹黄一起搅拌, 搅拌时注意方向一致。
5. 将肉馅包入面皮中, 封口处点上虾子, 再上锅蒸5~7分钟即可。

营养功效:

蟹黄富含蛋白质、脂肪、磷脂、维生素等营养素, 有“海中黄金”之称。

小贴士

若想烧麦皮较硬, 可用温度稍低的水来和面。

金黄南瓜饼

原料:

水磨糯米粉300克, 南瓜300克, 糖100克, 油80毫升。

制作过程:

1. 南瓜洗净去皮, 切片煮熟。
2. 将煮熟的南瓜片捣成南瓜泥, 加入适量糖拌匀。
3. 按照1:1的比例, 将糯米粉慢慢加入南瓜泥中, 如果太干可适量加入清水。
4. 揉匀南瓜面团, 直至不再沾手, 然后将面团分为若干小块, 揉圆拍扁。
5. 锅内倒入油烧热, 以中小火将南瓜饼煎至两面金黄即可。

营养功效:

南瓜含有蛋白质、糖类、脂肪、纤维素、钙、磷、铁, 胡萝卜素、维生素C、腺嘌呤、精氨酸、瓜氨酸、天门冬氨酸、葫芦巴碱、甘露醇等物质, 其中甘露醇可通便排便, 减少粪便危害, 防止结肠癌的发生。

小贴士

湖南邵阳有一苗族村, 村民常年以南瓜为食, 贫血者极少。





麦香粗粮饼

原料:

金麦200克，糯米粉100克，澄面150克，糖100克，鲜奶100毫升。

制作过程:

1. 金麦洗净，加水煮熟。
2. 将糯米粉、澄面、糖、鲜奶加水开浆，倒入熟金麦调成糊状。
3. 锅中倒油烧热，舀进麦糊煎至香脆即可。

营养功效:

小麦含大量淀粉、蛋白质、糖类、脂肪、粗纤维、麦芽糖酶、蛋白酶、维生素B等。其中脂肪多为人体必需的不饱和脂肪酸，具有维持细胞正常生理功用、降低血液粘稠度、改善血液循环、提高脑细胞活性、增强记忆等作用。

小贴士

小麦是世界上总产量第二的粮食作物，仅次于玉米，而稻米则排名第三。小麦的颖果是人类的主食之一，磨成面粉后可制作面包、馒头、饼干、蛋糕、面条、油条、油饼、火烧、烧饼、煎饼、水饺、煎饺、包子、混沌、蛋卷、方便面、年糕、意式面食、古斯米等食物；发酵后可制成啤酒、酒精、伏特加，或生质燃料。

白糖焦饼

原料:

面团500克, 白糖少许, 油适量。

制作过程:

1. 揉好面团, 开成15厘米宽、30厘米长的薄皮。
2. 用筒形工具在薄皮上压出圆形面皮, 每块面皮中央再用瓶盖洞洞, 做成面圈, 静醒1.5小时待炸。
3. 锅中倒入足量油, 热至150℃时放入面圈, 炸至金黄取出。
4. 晾凉后撒上白糖即可。

营养功效:

适量食用白糖有助于提高机体对钙的吸收。

小贴士

白糖是蔗糖的结晶体, 纯度一般在99.8%以上, 具有纯正的蔗糖甜味, 既可直接食用, 又可作工业用糖; 冰糖是白糖的结晶再制品。它品质纯正, 不易变质; 黄糖是将甘蔗碾压熬煮后所得的粗糖, 甜度较高, 口味独特, 制作食物时不会影响其他材料的原味; 红糖直接用甘蔗煎煮干燥而成, 因此保有了丰富的糖分、矿物质以及甘醇酸。





岭南光酥饼

原料：

精面粉500克，糖250克，臭粉20克，泡打粉15克，发泡剂、小苏打各5克，水150毫升。

制作过程：

1. 将面粉、泡打粉拌匀过筛，另外将适量清水加糖煮开，倒入面粉、泡打粉搅成糊状，倒入小苏打、臭粉拌至起泡，调成面团。
2. 将面团擀平，用圆筒盖出饼坯，表面撒上糖。
3. 烤箱预热150℃~160℃，放入面饼烤熟即可。

营养功效：

光酥饼在制作过程中无需添加任何油脂，因此非常营养健康。

小贴士

光酥饼乃是岭南传统食品，风味独特，口感颇佳。光酥饼的特色在于蓬松洁白，因此调面时不能中途加水或加粉，否则面团容易起筋，令到饼体硬结起泡。另外光酥饼最怕油，连烤盘的油也不宜多抹。



黄金馒头

原料:

面粉600克，全脂牛奶粉25克，椰浆50克，炼乳20克，酵母15克，糖25克，泡打粉10克，食用油120毫升。

制作过程:

- 1 面粉加入酵母、水、糖、泡打粉、奶粉、椰浆一起和成较硬面团，醒发待用。
- 2 面团发酵至一半时，搓发成长条；横切为馒头生坯，再次醒发。
- 3 待馒头发为2倍大时，放入蒸屉，大火蒸熟；取出后在馒头表面切十字口。
- 4 锅中加入足量油，烧热后放入馒头炸至金黄色；捞出后可蘸炼乳食用。

营养功效:

炼乳中的碳水化合物和维生素C多于奶粉，蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A等物质则比奶粉少；椰浆富含维生素A、维生素C以及多种微量元素，主治暑热烦渴、吐泻伤津、浮肿尿少等症。

小贴士

馒头可蒸、可炸，是深受我国人民喜爱的传统食品。



葱油花卷

原料:

中筋面粉500克,葱、菜油、糖、盐、泡打粉、酵母粉各适量。

制作过程:

- 1.葱洗净切粒,中筋面粉连同清水、酵母粉、泡打粉一起揉成面团,揉至柔软滑润时置于温暖处发酵至2倍大小。
- 2.将面团擀成薄片,刷上菜油,并撒入盐和葱花,卷起之后均匀切段。
- 3.每两段一组摺叠起来,捏住两端拉长,再反向旋转捏合,制成花卷坯子。
- 4.蒸前再醒30分钟,然后大火蒸10分钟即成。

营养功效:

菜油含有丰富的脂肪酸、脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、磷脂和色素,不含或仅含极微量胆固醇,是一种优质食用油。人体对菜籽油的吸收可达99%,因此能够很好地吸收其中的营养成分,起到一定的软化血管、延缓衰老之效果。

小贴士

本品含油较多,高血压患者不宜多食。

香软芋头糕

原料:

芋头1个，粘米粉250克，油、盐、糖、胡椒粉各适量。

制作过程:

- 1.用清水将粘米粉拌至糊状，再倒入开水调成生熟浆，加入少许油、盐、糖及胡椒粉，拌匀待用。
- 2.芋头去皮洗净，切成小丁。烧热炒锅，加入芋头丁略炒，再倒入少量清水、盐焖熟，起锅待用。
- 3.将芋头丁倒入生熟浆中拌匀，上锅蒸30分钟。
- 4.切块食用即可。

营养功效:

芋头是多年生块茎植物，富含蛋白质、胡萝卜素、烟酸、皂角甙以及多种维生素，常吃芋头能够增强免疫力，调整酸碱平衡，防癌解毒，另外芋头中的氟含量较高，具有洁齿防龋、保护牙齿的作用。

小贴士

用炒过的芋头做芋头糕，口感较为香软。若想清淡一点，可直接将生芋头丁加入生熟浆即可。





皮蛋瘦肉粥

原料：

大米100克，清水2000毫升，皮蛋1个，油条1根，猪瘦肉100克，淀粉3克，料酒、味精、葱末各少许，盐1克，味精2克。

制作过程：

1. 大米淘洗干净，浸泡30分钟，加入足量清水大火煮沸，转小火慢煮45分钟，熬至粥成。
2. 皮蛋去皮切瓣；猪肉切片，加入淀粉、料酒、味精腌渍15分钟；油条切段备用。
3. 将皮蛋、猪肉、油条、盐、味精加入粥中煮15分钟，至汤汁粘稠时撒入香葱末，出锅装碗即可。

营养功效：

皮蛋富含矿物质，而绝少热量、脂肪。偶尔食用可刺激消化，增进食欲，促进营养吸收；猪肉味咸性微寒，有滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气之功。

小贴士

皮蛋不宜存放在冰箱，以免会影响风味和色泽。

油盐白粥

原料:

大米100克，油、盐各适量。

制作过程:

1. 大米洗净，加少许食用油腌制待用。
2. 锅内烧开150毫升清水，加入大米（连同浸米的油）煮沸，再转中小火煮至粘稠。
3. 加盐调味即可。

营养功效:

大米富含淀粉和蛋白质，常食可强健筋骨，丰体长肌；盐是常用调味料，适量食用可治全身虚弱、精神怠倦、肌肉阵挛等症；食用油含有维生素E、钾、钙、铁、磷、脂肪酸等物质，适量食用有润泽肌肤的作用。

小贴士

大米根据粒形和粒质可以分为籼米、粳米和糯米三类。其中籼米粒形细长，长宽比多大于3，出饭率高，粘性较小，米质较脆，细腻可口；粳米粒丰满肥厚，出饭率低，油性和粘性较大，口感柔软。





生滚田鸡粥

原料:

大米100克, 田鸡3只, 盐、味精、料酒、油、香油、姜、蒜、葱、生抽、淀粉、香菜各适量。

制作过程:

1. 姜、蒜切碎; 葱切段; 香菜刮泥, 用盐水浸泡片刻; 田鸡杀好, 用少许料酒、油、盐、姜、蒜、葱、生抽、淀粉腌制; 大米洗净, 加入少许油、盐腌30分钟。
2. 烧开水, 加入大米(连腌米油盐)煮45分钟, 再放入田鸡煮5分钟熄火。
3. 撒入盐、味精调味, 装碗时加入香菜、香油即可。

营养功效:

田鸡肉含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素A、维生素C以及烟酸等成分, 主治营养不良、身体虚弱等症。

小贴士

田鸡肉本身无害, 然而其体内寄生虫极多, 因此并不建议大量食用。