

jian kang zao can

健康



早餐

策划·编写 厚文图书



教你一手私房菜
令你全家齐开怀

材料简单，方法易学，味美价廉，营养健康。



中国出版传媒集团
北京厚文图书有限公司

图书在版编目(CIP)数据

健康早餐 / 犀文图书编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2011. 1

(妈咪私房菜丛书)

ISBN 978-7-5345-7781-9

I. ①健… II. ①犀… III. ①保健-食谱 IV.
①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第262827号

妈咪私房菜丛书(全十三册)

健康早餐

策划·编写: 犀文图书

责任编辑: 樊明 编辑助理: 卢小帆

责任校对: 郝慧华 责任监制: 周雅婷

出版发行: 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址: <http://www.pspress.cn>

集团地址: 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址: 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

开 本: 1270mm×1012mm 1/40

印 张: 31.2

字 数: 312千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5345-7781-9

定 价: 156.00元(全十三册)

图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换。



前言 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。

《妈咪私房菜丛书》根据家庭的特点，科学系统地介绍了各类食谱的烹饪方法和技巧，囊括了一日三餐、下饭菜、豆制品、靓汤、茶点等。通过学习，读者既能掌握私房菜烹饪的基本方法和技巧，又能了解相关的营养知识。



健康早餐



包子皮、澄面皮、糯米
皮的制作 3

饺子皮、煎饼皮、原味
面糊底、原味蛋糕液的
制作 4

香软芋头糕 5

葱油花卷 6

黄金馒头 7

岭南光酥饼 8

糖焦饼 9

金黄南瓜饼 10

蟹黄虾子烧麦 11

冬菇鸡肉饺 12

开花馒头 13

蝴蝶饺 14

芝麻薄脆 15

涟水鸡糕 16

红枣糕 17

萝卜丝饼 18

文蛤饼 19

肉麦饼 20

温州鱼饼 21

灯盏糕 22

小鸡酥 23

榴槿酥 24

明珠香芋饼 25

芝士番薯饼 26

红豆糕 27

清爽马蹄糕 28

椰丝糯米糍 29

三鲜黑米蛋卷 30

潮州韭菜饼 31

白咖啡蛋糕 32

草莓蛋糕 33

果酱花卷蛋糕 34





黄桃慕斯蛋糕	35	玉米西米蛋糕	50	全家福汤面	69
姜汁豆奶慕斯蛋糕	36	西米椰汁糕	51	黄酱肉面	70
榴莲慕斯蛋糕	37	孜然牛肉卖	52	怪味凉拌面	71
抹茶蛋糕	38	番禺鱼卖	53	鱼丸清汤面	72
芒果芝士蛋糕	39	紫米烧卖	54	虾仁伊府面	73
巧克力蛋糕	40	黄金玉米饺	55	奶油青豆意面	74
肉松奶油卷蛋糕	41	洋葱牛肉煎饼	56	油泼面	75
田园南瓜仁蛋糕	42	枸杞红枣糕	57	野菜肉酱面	76
香蕉芝士蛋糕	43	传统大肉面	58	三色凉面	77
香芋芝士蛋糕	44	照烧鸡球面	59	蟹炒乌冬面	78
红豆慕斯蛋糕	45	蟹肉伊面	60	沙茶牛肉炒面	79
绿豆慕斯蛋糕	46	经典牛肉乌冬面	61	五彩米粉面	80
胡萝卜蛋糕	47	酸辣三丝面	62	鸡丝米粉	81
松子仁蛋糕	48	川味凉面	63	原汤桂林米粉	82
杏仁小圆蛋糕	49	什锦鸡蛋面	64	榨菜肉丝粉	83
		香葱油面	65	咖喱牛肉细粉	84
		清汤牛肉面	66	干炒牛河	85
		鱿鱼羹面	67	南瓜炒粉	86
		鸡翅香菇面	68	地道酸辣粉	87
				桂花虾皮炒粉丝	88
				洋葱炒米粉	89
				田螺鸡米粉	90
				牛肉炒河粉	91
				鸡丝炒银针粉	92
				白菜水晶饺	93

包子皮、澄面皮、糯米皮的制作

● 包子皮的制作

原料：面粉500克，糖100克，鲜奶100毫升，水约150毫升，伊士、泡打粉少许。

包皮制作过程：

1. 将面粉开窝，加入糖、鲜奶、水、伊士、泡打。
2. 然后开始搅拌。
3. 搓成面团。
4. 用湿布盖上，静松10分钟待用。

● 澄面皮的制作

原料：澄面500克，生粉100克，盐少许，水500毫升。

A、澄面皮（干皮）

制作过程：

1. 澄面，生粉拌均，用盘装着。
2. 将水煮沸，沸水冲入粉内。
3. 用木棍或筷子快速搅拌。
4. 趁热将粉圆搓均，加入盐。
5. 可成澄面皮。

B、澄面皮（水皮）

制作过程：

1. 澄面、生粉拌均，用盘装着。
2. 用1/3的水冲下。
3. 开成粉浆。
4. 将余下水煮沸，冲入粉浆内。
5. 快速搅拌。
6. 趁热搓成粉圆，再粘上生粉。
7. 即可成澄面水皮。

● 糯米皮的制作

原料：糯米粉500克，糖150克，猪油150克，澄面150克，水400毫升。

制作过程：

1. 先将澄面用一半水煮沸，冲入拌匀，烫熟。
2. 糯米粉加入余下水拌均，加入糖、猪油和熟澄面。
3. 拌均即可做皮。

饺子皮、煎饼皮、原味面糊底、原味蛋糕液的制作

● 包子皮的制作

原料：面粉500克，澄面100克，盐10克。

包皮制作过程：

1. 将面粉、澄面、盐开离。
2. 用温水搓和好。
3. 静松身半小时可用。
4. 用时再用压面机压实。

● 煎饼皮的制作

原料：面粉1000克，糖50克，猪油400克，蛋2只，水250毫升。

制作过程：

1. 面粉500克，加入糖、鸡蛋、猪油50克。
2. 搓成水皮。
3. 猪油350克，加入500克面粉。
4. 搓成油心。
5. 用水皮包油心，开皮即可用作饼皮。

● 原味面糊底的制作

原料：牛油170克，糖80克，鸡蛋140克，蛋黄30克，面粉170克，泡打粉4克。

制作过程：

1. 将牛油加入糖放入搅拌机。
2. 打至软滑。
3. 边搅边加入鸡蛋打至浮身。
4. 中速加入面粉、泡打粉（分多次加入）。
5. 原味面糊即完成。

● 原味蛋糕液的制作：

原料：鸡蛋500克，糖150克，面粉250克，生油50克，泡打粉10克。

制作过程：

1. 将面粉加入泡打粉，过滤待用。
2. 将鸡蛋用搅拌机快速打起泡。
3. 后慢慢加入糖。
4. 打至蛋泡成鸡尾状。
5. 分次加入面粉，用手轻轻拌匀即可。



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分钟即可。
- 4.切块食用即可。



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。

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。



葱油花卷

原料：

中筋面粉500克，葱、菜籽油、糖、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，刷上菜籽油，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。



小贴士

本品含油较多，高血压患者不宜多食。

营养功效

菜籽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、延缓衰老的效果。

黄金馒头

原料:

小麦面粉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1倍大时，搓成长条，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，旺火蒸熟，取出后在馒头表面切十字口。
- 4.锅中加入足量食油，烧热后放入馒头炸至金黄色，捞出后可蘸炼乳食用。



馒头可蒸、可炸，是深受人们喜爱的传统食品。

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。



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. 烤箱预热到150~160℃，放入面饼烤熟即可。



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，从而令饼体硬结起泡。另外光酥饼最怕油，连烤盘的油也不宜多抹。

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。

白糖焦饼

原料：

面团500克，糖、油各适量。

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，加热至150℃时放入面圈，炸至金黄取出。
- 4.晾凉后撒上糖即可。



小
贴
士

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它材料的原味；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。



营养功效

适量食用糖，有助于提高机体对钙的吸收。



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。



湖南邵阳有一苗族村，村民常年以南瓜为食，贫血者极少。

蟹黄虾子烧麦

原料：

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

制作过程：

1. 面粉温水搅拌均匀，结块之后揉成面团，包上保鲜膜静止20分钟至半小时。
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、鸡粉、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。



若想烧麦皮较硬，可用温度稍低的水来和面。



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。



冬菇鸡肉饺

原料：

面粉200克，鸡肉300克，香菇150克，鸡蛋1只，盐、糖、鸡精、姜末、生粉、料酒、香油各适量。

制作过程：

1. 鸡肉洗净切末；香菇洗净浸发，切粒待用。
2. 将鸡肉、香菇、生粉、料酒、姜末、盐、糖一起拌好，再分次拌入少量清水，直至肉末粘稠上劲，再打入鸡蛋充分搅匀，制成肉馅。
3. 面粉加水、盐和成面团，盖上湿布醒30分钟，醒好后揉团分剂，分别压成饺子皮，包入适量肉馅，捏成饺子。

4. 锅内烧开足量清水，放入饺子，煮熟即成。



相传明代有个姑娘逃到深山以躲避地主迫害，每日以香菇充饥，竟然活到百岁以上，因此香菇又被人们称为“长寿菜”。

营养功效

香菇富含膳食纤维、维生素B群、铁等营养成分，可利肝益胃、健体益智。



开花馒头

原料：

精面粉300克，酵面450克，糖200克，碱水15毫升，红瓜丝、绿瓜丝各12克。

制作过程：

1. 面粉和老酵面掺和后加水揉匀，用湿布盖上饧发好，加碱水揉透，再加糖揉匀，用湿布盖上静置15~20分钟。
2. 饧好的面团搓成条，摘成面剂，面剂靠手掌一面的横截面朝下放在略涂油脂的干笼垫上，置沸水锅上用旺火蒸约12分钟，待馒头上端花开三瓣、不粘手时，即可离火出笼，撒上红、绿丝点缀即成。



酵面要饧透，在加入糖揉匀后要静置一段时间；面团对碱时，要稍许多一点，这样在静置时会消耗掉一些碱的成分。

营养功效

面粉富含蛋白质、碳水化合物、维生素和钙、铁等矿物质，具有养心益肾、健脾厚肠的作用。



蝴蝶饺

原料:

精白面粉500克, 鲜肉馅(调好味)500克。

制作过程:

1. 将面粉450克(50克作铺面)倒在案上, 中间扒一窝, 用沸水和面, 晾凉揉匀, 将面团搓成长条, 摘成24个面剂, 逐个按扁, 用擀面杖擀成直径约9厘米的圆面皮。
2. 将圆皮包入馅料, 捏成蝴蝶形。
3. 生坯入笼, 置旺火沸水锅上蒸约6分钟即成。



小贴士

面团要揉匀饧透, 揉至表面光滑不粘手为宜。

营养功效



猪肉是人们日常食用的主要副食品, 它富含蛋白质、脂肪、碳水化合物和钙等营养成分, 能补虚强身、滋阴润燥。