

家庭

营养早餐

夏金龙◎主编



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养早餐 / 夏金龙主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5384-5172-6

I. ①家… II. ①夏… III. ①保健—食谱 IV.

①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第036785号

家庭营养早餐

主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 刘代婕
技术编辑 黄 达 王运哲
封面设计 南关区涂图设计工作室
制 版 南关区涂图设计工作室
开 本 787mm×1092mm 1/64
字 数 35千字
印 张 1.25
印 数 1—15000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷



出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5172-6

定 价 10.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

目录 Contents

Part 1

米粥



牛肉丸子饭	24
什锦鸡肉饭	24
家常石锅拌饭	25
什锦果蔬炒饭	26
黄瓜火腿炒饭	26
红糟排骨盖饭	27
辣白菜炒饭	28
椒丁肉碎炒饭	28
海参虾仁饭	29
什锦豌豆饭	30
包菜牛肉饭	30
竹筒鲜虾饭	31
海鲜蔬菜炒饭	32
番茄椒菇炒饭	32
扬州什锦炒饭	33
姜丝蟹肉饭	34
什锦蘑菇饭	34
咖喱牛肉炒饭	35
西葫芦火腿饭	36
西式蛤蜊炒饭	36

Part 3

面点



五香羊肉面	37
什锦面	38
鸡丝珍珠面	38
肉末打卤面	39
传统大肉面	40
肉丝香菇面	40
蛤蜊疙瘩汤	41
羊肉水饺	42
鸡翅汤面	42
兰州抻面	43
沙锅鱼汤面	44

Part 2

米饭



虾仁菠菜粥	5
干贝鸡粥	6
鸭块菇粥	6
天下第一粥	7
沙锅排骨粥	8
香葱鸡粒粥	8
南瓜百合粥	9
豆芽肉粥	10
上汤鱼翅粥	10
香蕈养生粥	11
黑米甜粥	12
白果冬瓜粥	12
皮蛋瘦肉粥	13
猪血粥	14
人参枸杞粥	14
羊肝胡萝卜粥	15
花生鱼粥	16
苋菜小鱼粥	16
猪腰薏米粥	17
双米蔬菜粥	18
强身米粥	18
蔬菜油条粥	19
笋尖猪肝粥	20
山药肉粥	20

粉蒸排骨饭	21
海南鸡饭	22
素四宝烩饭	22
彩椒牛肉饭	23

目录 Contents

胶东大虾面	44	松花熏鸡腿	63
什锦鸡蛋面	45	兰花豆腐干	64
鲜虾云吞面	46	四喜辣白菜	64
猪肝菠菜面	46	酱煨香菇	65
茄汁牛肉面	47	皮蛋豆腐	66
雪菜肉丝面	48	海米炆苦瓜	66
腊肠炒面	48	四川泡菜	67
素三鲜汤面	49	油泼豆芽	68
鸡杂炒面	50	五香牛肉	68
冬菇炒面	50	香熏鹌鹑蛋	69
四川担担面	51	拌辣菜丝	70
鳝鱼丝汤面	52	油辣佛手笋	70
蛋酥炒面	52	糖蒜	71

Part 4 点心

如意卷	53
米面牛蹄卷	54
蜜枣发糕	54
松壤鹅油卷	55
香葱花卷	56
香奶蛋糕	56
风味腊肠卷	57
油炸糕	58
小米蜂糕	58

Part 5 小菜

香干拌芹菜	59
三色椒油萝卜丝	60
海带拌粉丝	60
姜汁豇豆	61
花生米拌黄瓜	62
腌泡凤爪	62

Part 6 饮品

鲜猕猴桃汁	75
鲜西瓜汁	75
鲜蜜瓜汁	76
鲜菠萝汁	76
草莓西瓜汁	77
西芹桃汁	77
红薯玉米汁	78
苦瓜蜂蜜汁	78
红薯豆浆汁	79
柚子姜茶	79
荔枝冰咖啡	80
蜂蜜香蕉咖啡	80



001 虾仁菠菜粥

原料

大米200克，鲜虾150克，菠菜50克。

调料

葱段10克，姜片5克，八角1粒，精盐适量。



1 大米淘洗干净，放入清水中浸泡1小时，捞出沥干。



2 菠菜择洗干净，沥净水分，切成3厘米长的小段。



3 放入加有少许精盐的沸水中焯烫一下，捞出过凉、沥水。



4 鲜虾剥去外壳，从脊背处片开，挑去泥肠，洗净沥干。



5 锅置火上，加入适量清水，放入葱段、姜片、八角烧沸。



6 下入虾仁，用小火煮约2分钟至五分熟，捞出沥干。



7 净锅置火上，加入适量清水，放入大米旺火煮沸。



8 再转小火煮至粥将熟，放入虾仁、菠菜段续煮至粥熟。



9 撇去浮沫，加入精盐调好口味，出锅盛入大碗中即可。

原料 大米250克，熟鸡肉200克，干贝50克，水发香菇、油条各适量。

调料 葱花、精盐、味精、胡椒粉、香油各适量。



002 干贝鸡粥

- ① 干贝洗净，放入碗中，加入少许开水，入笼蒸10分钟，取出后晾凉撕碎，蒸汁留用。
- ② 熟鸡肉撕成细丝；水发香菇切成小丁；油条切成碎粒。
- ③ 锅置旺火上，加入清水烧沸，先下入大米、香菇煮开，再转小火熬煮至粥浓米烂，然后放入干贝、原汁、鸡丝烧沸，再加入精盐、味精、香油、胡椒粉搅匀，关火。
- ④ 将粥分别盛入碗内，再撒入葱花、油条粒，搅拌均匀后即可上桌。



003 鸭块菇粥

原料 大米100克，鸭胸肉1块(约150克)，冬菇15克。

调料 葱花10克，姜末5克，精盐1小匙，味精少许，酱油5小匙，绍酒、香油各2小匙，色拉油2大匙。

- ① 大米淘洗干净，放入清水中浸泡；冬菇泡软，去蒂切块。
- ② 鸭胸肉洗净，捞出沥干，擦净表面水分，切成小块。
- ③ 锅中加油烧热，下入葱花和鸭块炒至鸭块变色，再烹入绍酒、酱油炒匀，盛出。
- ④ 锅中加入清水、大米、冬菇块和鸭块，旺火烧沸后转小火煮至米烂肉熟，再放入精盐、味精、姜末调味，淋入香油搅匀，即可出锅装碗。



004天下第一粥

原料

大米150克，牡蛎150克，猪肉50克，虾皮、橄榄菜各适量。

调料

葱花5克，精盐、味精各1/3小匙，胡椒粉少许，绍酒、酱油各1/2大匙，色拉油1大匙。



1 牡蛎去壳取肉，去除杂质，用清水洗净，捞出沥干。



2 虾皮浸泡、洗净，捞出沥水；橄榄菜放入碗中。



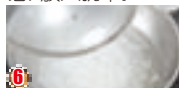
3 猪肉去筋膜、洗净，沥去水分，剁成肉馅，放入碗中。



4 锅中加油烧至六成热，下入猪肉末炒至变色，烹入绍酒。



5 加入酱油、精盐、味精、胡椒粉翻炒至入味，盛出。



6 锅置火上，加入足量清水和大米煮沸，转小火，盖2/3锅盖。



7 煮45分钟至米熟粥稠，放入牡蛎肉和炒好的肉馅拌匀。



8 加入虾皮、橄榄菜搅拌均匀，续煮约10分钟，撇去浮沫。



9 再转中火略煮，撒入葱末，出锅倒入大碗中即可。



原料

大米250克, 猪排骨400克, 青豆、生菜各100克。

调料

精盐、绍酒、味精、胡椒粉各1/2小匙, 色拉油适量。

005 沙锅排骨粥

- ① 生菜去掉菜根, 用清水洗净, 沥去水分, 切成丝; 青豆择洗干净; 大米淘洗干净, 放入冷水中浸泡30分钟, 捞出沥水。
- ② 排骨洗净, 剁成3厘米大小的块, 再加入少许精盐、绍酒、胡椒粉拌匀, 腌渍10分钟, 然后放入热油锅中炸透, 捞出沥油。
- ③ 沙锅置火上, 加入清水和大米煮30分钟, 再放入排骨块续煮20分钟, 加精盐、味精、胡椒粉, 撒上青豆、生菜搅匀, 上桌即可。

原料

大米150克, 鸡胸肉100克, 水发冬菇25克, 香葱10克。

调料

精盐1小匙, 味精、淀粉各少许, 鸡粉1小匙, 胡椒粉、香油各适量。



006 香葱鸡粒粥

- ① 大米淘洗干净, 放入清水中浸泡30分钟, 捞出沥干。
- ② 水发冬菇洗净, 切成小丁; 香葱改刀切成碎粒; 鸡胸肉切成黄豆大小的粒, 加入少许精盐、味精、淀粉腌15分钟。
- ③ 锅中加入适量热水和大米, 沸后小火煮至大米熟软, 放入鸡肉粒、冬菇丁煮匀, 加入精盐、鸡粉、胡椒粉、香油搅拌均匀, 再用小火煮10分钟, 出锅倒入碗中, 撒入香葱碎末即可。



007 南瓜百合粥

原料

大米200克，南瓜150克，百合100克。

调料

精盐、味精各1/3小匙，香油1小匙。



1 南瓜去皮及瓢，洗净后沥干水分，切成滚刀块。



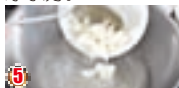
2 放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉，沥净水分。



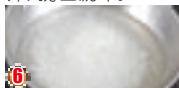
3 大米淘洗干净，放入清水中浸泡30分钟，捞出沥干。



4 百合去根，剥去外皮，放入淡盐水中浸泡10分钟，洗净。



5 再掰成小瓣，放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉、沥干。



6 锅置火上，加入适量清水，放入大米旺火烧沸。



7 再转小火煮约30分钟至大米将熟，加入南瓜续煮至熟。



8 撇去浮沫，放入百合瓣，转中火煮约5分钟至汤汁黏稠。



9 加入精盐、味精调味，淋入香油，出锅盛入碗中即可。

原料 大米150克，牛肉、绿豆芽各300克，香菜末适量。

调料 葱花15克，精盐、生抽、胡椒粉、淀粉、白糖、色拉油各适量。



008 豆芽肉粥

- ① 牛肉洗净，剁成肉蓉，用精盐、白糖、生抽、色拉油和淀粉拌匀，团成肉丸。
- ② 绿豆芽去根须，洗净沥干，倒入热油锅中炒香，盛出；大米淘洗干净，沥干水分。
- ③ 锅中加水烧热，慢慢下入牛肉丸煮至定型，捞出肉丸。
- ④ 锅中加入大米、清水烧沸，转小火煮至米粥将熟，再放入牛肉丸同煮至米烂肉熟，然后加入豆芽和精盐煮匀，再倒入碗内，撒上海菜末、葱花、胡椒粉，调匀即可。



009 上汤鱼翅粥

原料 大米150克，水发鱼翅100克。

调料 精盐、味精各1/3小匙，胡椒粉少许，大红浙醋1大匙，上汤1500克。

- ① 大米淘洗干净；水发鱼翅洗净，用干净纱布包裹好。
- ② 锅置火上，加入一半上汤和鱼翅，用小火煲至鱼翅入味，取出鱼翅，去除纱布，放入盘中。
- ③ 净锅置火上，加入清水和大米，先用旺火烧沸，再撇去浮沫和杂质，转小火熬煮约30分钟至米粥将熟。
- ④ 然后加入上汤和鱼翅，放入精盐、味精、胡椒粉、浙醋搅匀，再转小火煨煮10分钟，即可出锅装碗。



010 香蕈养生粥

原料

糯米300克，鲜香菇100克，枸杞、大枣各50克。

调料

白糖3大匙，糖桂花1小匙。



1 糯米淘洗干净，放入清水中浸泡3小时，捞出沥干。



2 枸杞用温水泡软，洗净沥水；大枣去核，用清水洗净。



3 鲜香菇去蒂、洗净，放入淡盐水中浸泡片刻，捞出沥干。



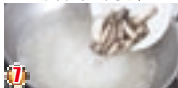
4 锅中加入清水烧沸，放入鲜香菇，用旺火焯烫几分钟。



5 捞出过凉，挤净水分，切成细丝。



6 锅中加入清水烧沸，放入糯米煮开。



7 先下入香菇丝，转小火煮30分钟至米粒开花，再撇去浮沫。



8 放入大枣、枸杞煮约10分钟至糯米熟烂浓稠。



9 加入白糖搅匀，撒上糖桂花，出锅盛入碗中即可。



原料

黑米150克，桃脯、杏脯、梨脯、苹果脯、核桃仁、杏仁、芝麻各15克，桂圆25克。

调料

白砂糖100克，蜂蜜3大匙。

011 黑米甜粥

- ① 黑米淘洗干净；桃脯、杏脯、梨脯、苹果脯洗净后切丁。
- ② 桂圆去壳及核，取用桂圆肉，洗净后切成两半。
- ③ 杏仁洗净，去除外膜，用沸水焯烫一下，捞出沥水。
- ④ 锅中加入适量清水和黑米，先用小火熬煮至七分熟，再加入各种果脯，放入杏仁、核桃仁和白糖，续煮至米粥黏稠。
- ⑤ 然后关火略焖，放入蜂蜜和炒熟的芝麻调匀，倒入碗中即可。

原料

稀粥250克，冬瓜150克，白果25克。

调料

姜末10克，精盐1/3小匙，胡椒粉少许，高汤250克，熟猪油少许。



012 白果冬瓜粥

- ① 白果洗净，去皮及胚芽，用沸水焯透，捞出过凉，沥净水分。
- ② 冬瓜洗净，削去外皮，去除瓜瓤，改刀切成大片，再放入盆内，加入清水和少许精盐拌匀，浸泡5分钟。
- ③ 锅中加入熟猪油烧热，先下入姜末炒香，再添入高汤烧沸，然后撇去浮沫，倒入稀粥和白果，用小火熬煮5分钟，再加入冬瓜片，续煮至冬瓜熟嫩，最后用精盐、胡椒粉调味，即可出锅。



013 皮蛋瘦肉粥

原料

大米250克，猪里脊肉100克，松花蛋1个，油条1根。

调料

葱末5克，精盐1/3小匙，鸡粉1小匙，淀粉1/2小匙，味精、绍酒各少许。



1 大米淘洗干净，放入清水中浸泡30分钟，捞出沥水。



2 松花蛋去腌料、洗净，上屉用旺火蒸5分钟，取出晾凉。



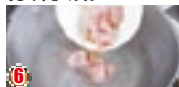
3 剥去外壳，洗净沥干，切成小瓣；油条切成小段。



4 猪肉去筋膜，洗净沥干，切成小片。



5 放入碗中，加入淀粉、绍酒、味精拌匀，腌渍15分钟。



6 锅中加水烧沸，下入猪肉片焯烫一下，捞出沥水。



7 大米下入沸水锅中，先用旺火略煮，再转小火煮45分钟。



8 然后放入肉片煮5分钟，加松花蛋搅匀，放入油条段煮匀。



9 再加入精盐、鸡粉煮约5分钟，撒入葱末，即可出锅装碗。

原料 大米150克，猪血块200克。

调料 葱花、精盐、味精、香油各适量。



014猪血粥

- ① 大米淘洗干净，放入清水中浸泡1小时，捞出沥水。
- ② 猪血用冷水浸泡并洗净，捞出沥干，切成小块。
- ③ 净锅置火上，加入清水烧沸，再下入猪血块焯烫5分钟，捞出沥干。
- ④ 净锅复置火上，加入清水、大米旺火烧沸，再撇去浮沫，转小火熬煮30分钟至米粥熟烂。
- ⑤ 然后放入猪血块煮沸，再用精盐、味精调好口味，撒上葱花，淋入香油即成。



015人参枸杞粥

原料 大米150克，人参25克，枸杞子20克。

调料 葱段15克，姜片10克，精盐少许，白胡椒粉1/2小匙。

- ① 人参洗净，放入清水中泡透，捞出沥干，切成大片。
- ② 枸杞去杂质，用清水洗净，再放入温水中浸泡片刻。
- ③ 大米淘洗干净，放入清水中浸泡30分钟，捞出沥水。
- ④ 人参片放入碗中，加入葱、姜和清水调匀，上屉用旺火蒸10分钟，取出；蒸汁过滤去杂质，留净人参汁。
- ⑤ 大米放入锅中，加入清水，倒入人参汁，先用旺火烧沸，再转小火煮约25分钟，然后加入人参和枸杞，续煮10分钟至熟，即可出锅。



016 羊肝胡萝卜粥

原料

羊肝250克，胡萝卜200克，大米75克。

调料

葱末15克，姜末、蒜末各5克，姜汁1大匙，精盐、味精、绍酒、色拉油各适量。



1 大米淘洗干净，放入清水中浸泡30分钟，捞出沥水。



2 胡萝卜洗净沥干，削去外皮，切成2厘米大小的丁。



3 羊肝去筋膜、洗净，擦净表面水分，切成小丁。



4 放入碗中，加入少许精盐、绍酒、姜汁拌匀，腌渍10分钟。



5 锅中加入清水烧沸，下入羊肝焯烫一下，捞出冲净，沥水。



6 锅中加油烧至七成热，下入葱末、姜末、蒜末炒香。



7 放入羊肝炒匀，加入精盐、味精略炒片刻，盛入盘中。



8 锅中加入清水、大米旺火烧沸，转小火煮至米粥将熟。



9 放入胡萝卜丁，倒入羊肝丁熬煮15分钟，即可出锅。



原料

大米200克，猪棒骨500克，章鱼50克，花生仁75克，小红枣5枚，咸菜头1个。

调料

姜片、葱花、味精、胡椒粉、生抽各少许，精盐1小匙，淀粉、色拉油各2小匙。

017 花生鱼粥

- ① 大米淘洗干净；章鱼去皮及内脏，洗净沥干，切成小块。
- ② 猪棒骨洗净，敲碎后装入纱布袋中；咸菜头洗净、切末。
- ③ 锅置火上，加入姜片、花生仁和清水烧沸，放入大米、章鱼、红枣和猪骨袋煮开。
- ④ 再转小火煮至熟烂，取出猪骨袋，加淀粉、精盐、味精、生抽、色拉油、胡椒粉、咸菜末煮匀，撒上葱花即成。

原料

大米150克，小银鱼100克，苋菜25克。

调料

精盐1/2小匙，绍酒1小匙，胡椒粉1/3小匙。



018 苋菜小鱼粥

- ① 大米淘洗干净，放入清水中浸泡30分钟；苋菜洗净，放入沸水锅中焯透，捞出过凉，沥干水分，切成小段。
- ② 小银鱼用温水浸泡至软，去除杂质，再换水洗净。
- ③ 锅中加适量清水，先下入大米煮沸，再转小火煮至米粥将熟。
- ④ 然后放入苋菜、小银鱼煮熟，再加入精盐、绍酒、胡椒粉调拌均匀，即可出锅装碗。



019 猪腰薏米粥

原料

薏米250克，猪腰2个，香菇适量。

调料

葱末、姜末、精盐、味精、胡椒粉各少许，绍酒、香油各1小匙，高汤2000克。



1 薏米淘洗干净，放入清水中浸泡2小时，捞出沥干。



2 香菇泡软、去蒂，放入沸水锅中焯烫一下，切成小块。



3 猪腰剥去外膜、洗净，擦去水分，一剖为二。



4 再去除白色腰臊，剖上十字花刀，切成小块。



5 然后放入沸水锅中烫透，捞出洗净，沥干水分。



6 薏米放入锅中，加入高汤烧沸，再转小火煮约45分钟。



7 然后放入香菇续煮15分钟至薏米熟烂，撇去浮沫。



8 再放入腰块稍煮，加入精盐、味精、绍酒、胡椒粉调味。



9 撒上葱末、姜末搅匀，淋入香油，即可出锅盛入碗中。