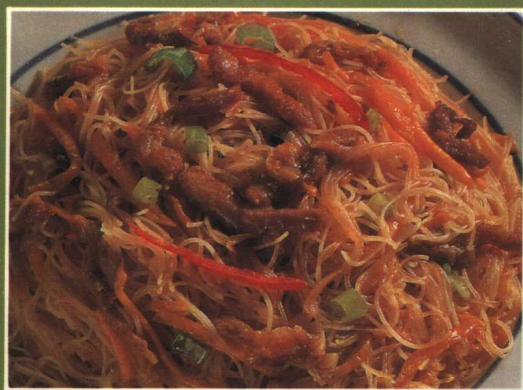


小 厨 师 美 食 系 列 二

健康 早餐



山 东 科 学 技 术 出 版 社

新书推荐

小厨师美食系列

年菜精选

本书内容**■**括**■**鸡、排骨、蹄**■**、**■**、虾、蟹、素菜、火锅、甜点等，菜色丰富气派，是您制作年菜最佳的参考宝典。

健康早餐

美好的一天，就从《健康早餐》开始。不论是小朋友爱吃的汉堡，还是年长者偏爱的中式早点，本书都能满足您的需要。

宵夜小吃

深夜回家，饥肠辘辘，好想有一碗热腾腾的宵夜小吃饱餐一顿，拥有本食谱就能满足您吃的享受，伴您甜蜜入梦乡。

家常简餐

《家常简餐》特别精选多道家常菜，组合成三菜一汤的七套餐点，不仅色香味俱全且简单易做，是现代入必备的厨艺良伴。

微波套餐

本食谱运用微波炉，料理出多道精致佳肴，家常、宴客两相宜；并传授您微波炉烹饪技巧，提供现代主妇另一项烹调选择。

可爱点心

炎炎夏日，果冻、冰淇淋是最受大家欢迎的点心。本食谱告诉您如何做出细致好吃的可爱点心，让全家享受一季清凉的夏。

美味鲜汤

配菜容易，煮汤难。本食谱特地准备各式鲜汤，提供家庭主妇多样化的选择，从此煮汤不再伤脑筋，全家喝得乐开怀。

减重食谱

“瘦了，真好！”这是所有体重过重者的心愿。本书能帮助您在不伤身体、不需节食且兼顾饮食乐趣下，有效达成减重目的。

小 厨 师 美 食 系 列 二

健康
早餐

山东科学技术出版社

小厨师美食系列二

健康早餐

编 著 者: 汉光编辑部

原 出 版 者: 汉光文化事业股份有限公司

出版发行者: 山东科学技术出版社

印 刷 者: 深圳联华印刷有限公司

责 任 编 辑: 王为珍

特 邀 编 辑: 徐蓝田

图字: 15-95-04

ISBN 7-5331-1617-8

TS · 113

定价 13.15 元

序

有“天下美食”之称的中国菜，面对生活节奏快速的现代社会，其传统的烹调方法受到了考验，思考这样的变化，我们出版了《小厨师美食系列》食艺丛书。

这套小开本彩色精印食艺丛书，完全是针对现代人饮食要求简单、营养、多变化而编写的。首先推出8本主题各异的食谱，包括健康早餐、宵夜小吃、年菜精选、家庭简餐、美味鲜汤、可爱点心、减重食谱、微波套餐等，都是易学易做，符合新、速、实、简的美味佳肴。之后，我们还会不断地努力，陆续推出其他主题的食谱，期待您的肯定与支持。

宋定西



西式篇

- | | |
|----|----------|
| 6 | 使用本书注意事项 |
| 8 | 荷包蛋二式 |
| 10 | 美式全餐 |
| 12 | 香烤法国土司 |
| 14 | 鲔鱼三明治 |
| 16 | 总汇三明治 |
| 18 | 汉堡牛肉饼 |
| 20 | 紫菜沙拉卷 |
| 22 | 蘑菇蛋卷 |
| 24 | 法式煎饼 |
| 26 | 鲔鱼沙拉饼 |
| 28 | 水果沙拉堡 |
| 30 | 烤披萨 |
| 32 | 海绵蛋糕 |



使用本书注意事项

①分量标准:

1 杯=1 碗,约 240 毫升

1 大匙约 15 毫升

1 小匙约 5 毫升

②调味料可依各人口味斟酌增减分量。

③姜酒汁的做法:

葱 2 支拍扁切碎,姜末 2 大匙、盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、酒 6~8 大匙,

全部混匀浸泡 20 分钟后即成。

④高汤的做法:

高汤(上汤)

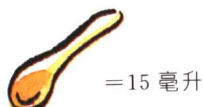
瘦猪肉 300 克、排骨 300 克、火腿 150 克、虾米 40 克、姜 1 片、八角 1 粒、陈皮 3 厘米见方 1 片、清水 3 $\frac{1}{2}$ 大碗,用小火熬煮成 1 大碗的汤汁,再用纱布滤去渣滓即成。

清高汤

瘦猪肉 300 克、虾米 40 克、清水 1 大碗。肉洗净、切片,虾米用水浸泡 30 分钟;所有材料放在一起用大火蒸 40 分钟,再用纱布滤去渣滓即成。

素高汤

黄豆芽 600 克、香菇 150 克、清水 3 大碗。用小火熬煮成 1 大碗的汤汁,并用纱布滤去渣滓即成。



调味料可依各人口味

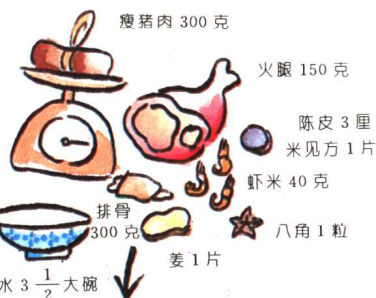
斟酌增减分量

姜酒汁



全部混匀浸泡 20 分钟

高汤



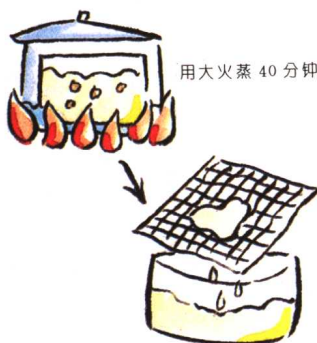
清水 3 1/2 大碗

用小火熬成 1 大碗的汤汁

清高汤



洗净、切片



素高汤



荷包蛋二式

材料：

鸡蛋 2 个。

调味料：

盐少许。

做法 A：

1. 起油锅入油 $1\frac{1}{2}$ 大匙，开中小火将油略热后，放下去壳的蛋，再将盐均匀撒在蛋上，不可铲动。
2. 等蛋白稍微焦凝，用铲子由一边小心铲起蛋白盖到另一边呈水饺形，再将两面煎得焦些，以铲子轻压蛋黄凝起即可盛起。
3. 同法再煎第 2 个。

做法 B：

起油锅入油 $1\frac{1}{2}$ 大匙，同时放下 2 个蛋，用中小火略煎，再由锅边淋下 1 大匙开水加盖焖煮 1 分钟后，开盖，视蛋白和蛋黄凝固的程度是否合于自己的需要，即可小心铲起供食。





美式全餐

材料：

餐包 2 个、蛋 2 个、培根 4 条、薯条少许、奶油 1 小块、葡萄汁、咖啡或红茶 1 杯。

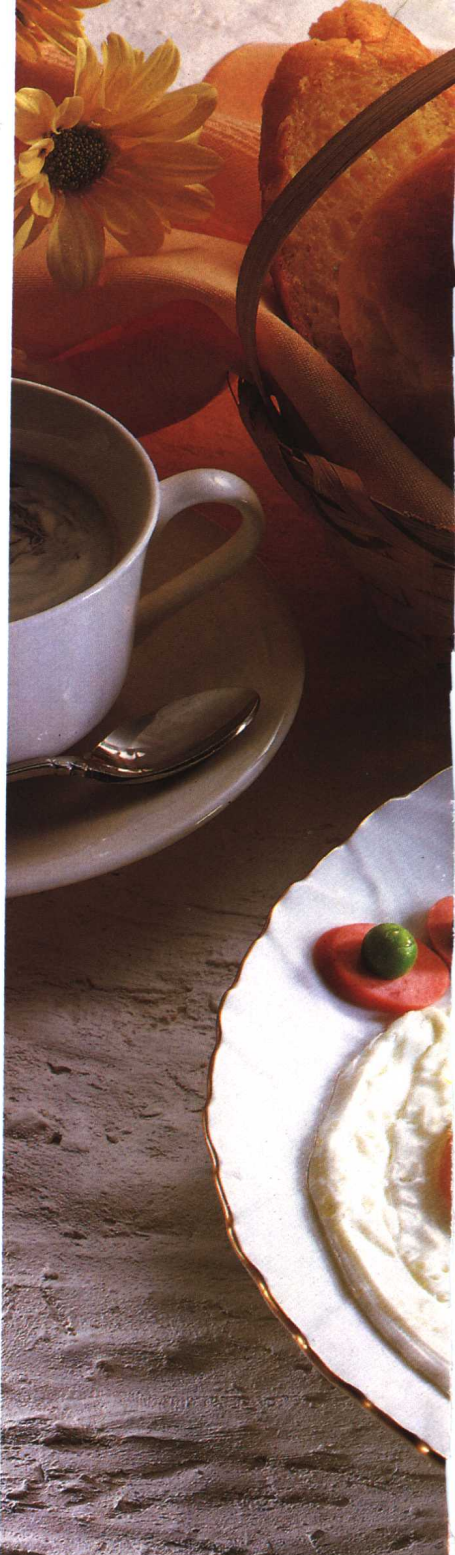
调味料：

盐少许、奶油及果酱适量。

做法：

1. 起油锅入油 $\frac{1}{2}$ 杯，将薯条炸至微黄，撒上盐。
2. 平底锅中加奶油，融化后，将蛋放入锅中，用小火煎至蛋白凝结、蛋黄半熟即可起锅。
3. 用剩下的油将培根煎至微黄即可。

健康早餐





香烤法国土司

材料：

厚片土司 1 片(约 50 克)。

调味料：

果酱少许。

①蛋 1 $\frac{1}{2}$ 个、鲜奶 $\frac{1}{2}$ 杯、糖 2 小匙。

做法：

1. 土司对角切开，放入混合均匀的①料中。
2. 烤箱先预热至 250℃，烤盘上放一张铝箔纸。
3. 土司吸光①料后，放在铝箔纸上，放入烤箱烤 5~10 分钟至金黄色即可。
4. 食用时，加少许果酱。





鲔鱼三明治

材料：

① 鲔鱼罐头 1 罐、洋葱 $\frac{1}{3}$ 个、青椒 1 个。

② 土司 $\frac{1}{2}$ 条、牙签 12 支。

调味料：

沙拉酱适量、白胡椒粉少许。

做法：

1. 鲔鱼罐头去油渍液，取出鲔鱼压成细碎状；洋葱、青椒切丁备用。
2. 取一大碗，将①料混合放入，加入调味料拌匀。
3. 取 3 片土司，每 2 片之间涂上一层鲔鱼沙拉，然后以牙签固定四个点，去硬皮部分，切块装盘即可。

健康早餐

