

10

10分钟系列

分钟

做好早餐

甘智荣 主编

只需10分钟，**3**步骤，营养美味的早餐就能轻松上桌。



扫一扫看视频



1 准备面包，入烤箱



2 准备火腿，入锅煎熟



3 准备鸡蛋，入锅煎熟

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

10

10分钟系列

分钟

做好 早餐

甘智荣 主编

只需10分钟，**3**步骤，营养美味的早餐就能轻松上桌。

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

10分钟做好早餐/甘智荣主编. — 广州:广东科技出版社, 2016. 7

(10分钟系列)

ISBN 978-7-5359-6527-1

I. ①10… II. ①甘… III. ①食谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第117288号

10 分钟 做好 早餐

10 Fenzhong Zuohao Zaocan

责任编辑: 严 旻

封面设计: 金版文化·郑欣媚

责任校对: 杨峻松

责任印制: 吴华莲

图书策划: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

(地址: 深圳市龙岗区坂田大浦发村大发路29号C栋1楼 邮政编码: 518000)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张 10 字数 250千

版 次: 2016年7月第1版

2016年7月第1次印刷

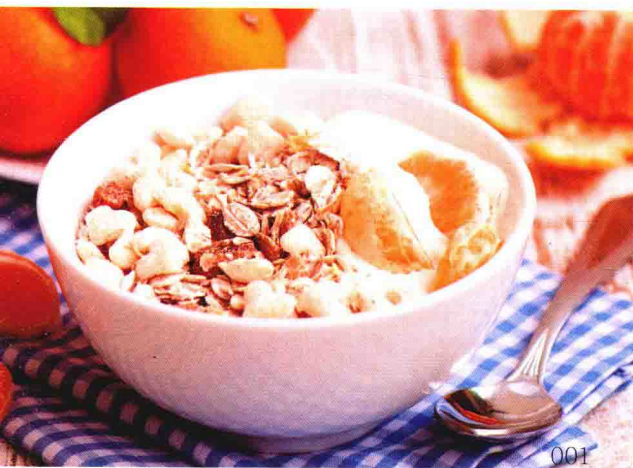
定 价: 29.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序言

从此告别匆忙出门、随便买早餐的日子

早餐，是三餐当中最重要的一餐，
但是上班族工作忙碌，早上又总是赶着出门，
一想到这事儿，就觉得做早餐花费时间，
往往不是随意在早餐店购买，就是根本忘了吃。
但是，丰盛的早餐能唤醒因睡眠长时间空腹的身体，
也是一整天的活力来源。
所以，尽管早上的时间很有限，但我们也要好好吃早餐，
可以将火腿、培根等食材放入吐司中，
也可以简单捏个美味饭团，
或是用饼皮简单包卷蔬菜，用鸡蛋摊成各式各样的饼……
无论中式、西式的早餐，只要你有一颗下厨的心，自由发挥又何妨！
从今天起，不妨早起10分钟，
为自己和家人亲手做一顿营养满满的健康早餐吧！



CHAPTER 1

早餐常备的现成食材

- 002 家中常备的早餐食材
- 004 快速做好早餐的小心机
- 006 锦上添花的泡菜、果酱和酱汁



本书菜例附赠二维码视频
扫一扫我看视频

CHAPTER 2

平锅一热做煎饼

- 018 火腿肉松蛋卷
- 019 香肠蛋饼
- 022 葱香包菜烘蛋
- 023 苹果鸡蛋薄煎饼
- 028 煎饼果子
- 029 蔬菜饼
- 033 美味紫薯饼
- 034 香煎土豆饼
- 035 老北京鸡肉卷
- 037 迷你绿豆煎饼
- 038 银丝煎饼
- 039 泡菜海鲜饼



013
香煎蛋饼



015
韭菜鸡蛋灌饼



017
普罗旺斯风情蛋卷



021
西红柿厚蛋烧



025
奶香玉米小煎饼



027
玉米洋葱煎蛋烧



031
蛤蜊豆腐煎饼

CHAPTER 3

现成面包随意搭

- 043 鸡蛋吐司
- 044 奶酪吐司脆
- 045 玉米金枪鱼三明治
- 047 吐司比萨
- 048 金枪鱼樱桃番茄烤吐司
- 049 土豆泥培根吐司
- 050 夏威夷吐司
- 051 牛油果三明治
- 053 南瓜泥吐司
- 054 手指三明治
- 055 高纤紫薯三明治
- 057 脆皮先生
- 058 火腿椰子油慕斯
- 059 奶酪牛油果面包塔
- 061 鲜菇肉片潜艇堡
- 062 金枪鱼沙拉堡
- 063 蘑菇牛肉堡
- 064 吐司蜜桃派
- 065 法式蒜香面包

CHAPTER 4


温暖健胃的饭、汤、粥

- 072 胡萝卜青菜饭卷
- 073 紫菜包饭
- 076 肉松饭团
- 077 三色饭团
- 082 打饭包
- 083 玉米奶露
- 088 西蓝花面包浓露
- 089 奶油草莓浓汤
- 091 奶油南瓜羹
- 092 青豆面包粥
- 093 南瓜麦片粥
- 094 菠菜芹菜粥
- 095 鱼肉海苔粥



069
西红柿饭卷 



071
金枪鱼生卷 



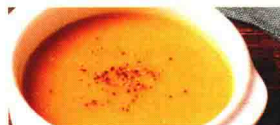
075
韩式泡菜手卷 



079
金沙咸蛋饭 



081
甜辣肉松牛油果拌饭 



085
南瓜浓露 



087
牛油果浓露 

CHAPTER 5

速速上桌的早餐面

- 100 黑蒜菠菜意大利面
- 101 西蓝花番茄意大利面
- 104 日式海苔凉面
- 105 培根蘑菇贝壳面
- 110 乌冬面蒸蛋
- 111 菌菇温面
- 114 燃面
- 115 四季豆荞麦面
- 116 山药荞麦面
- 117 南瓜鸡蛋面
- 120 鲜虾云吞面
- 121 肉臊面
- 126 海鲜团式炒面
- 127 泰式青柠炒粉



099
芦笋火腿意大利面



103
麻酱鸡丝凉面



107
芝麻酱乌冬面



109
咖喱乌冬面



113
葱丝牛肉面



119
老友面



123
节瓜粉丝



125
猪肝杂菜面

CHAPTER 6

家中常备食材再加工

- 132 培根太阳蛋
- 133 香菇奶酪欧姆蛋
- 135 西班牙烘蛋派
- 136 魔鬼蛋
- 137 水果蜜方
- 139 蔬菜蒸盘
- 140 生煎白菜饺
- 141 水煎包子
- 146 香煎土豆片



131
核桃蒸蛋羹



143
香菇蛋煎云吞



145
煎米饼



149
香煎奶香馒头片

147 南瓜煎奶酪

151 香肠蘑菇夹蛋饼

150 烤香肠

152 酸奶水果麦片

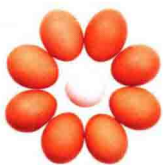
CHAPTER 1

早餐常备的 现成食材

—— 很多人为了赶时间 经常不吃早餐
易得胆结石 易导致低血糖
所以从今天起 备上这些食材 何愁10分钟做不出早餐

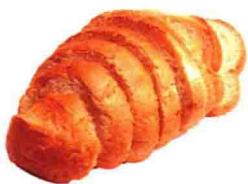
家中常备的早餐食材

下面介绍的是一些家中常备的食材，有了它们，你的早餐可以每天都不同。像是西式的早午餐欧姆蛋、面包粥、韩式饭团、炒饭、三明治、早餐面、包子、饺子等，好像听起来一大早处理起来都非常困难，但其实你只要周末备好各种食材，工作日的早上烹饪起来一点都不麻烦。



鸡蛋

水煮蛋、荷包蛋、温泉蛋、欧姆蛋……中式、西式，做法各式各样，用时短，是你赶时间的大救星，加上是软质食物，所以非常适合当早餐吃。



面包

早上起晚了，可以选择各种用吐司做成的三明治，或者烤面包搭配浓汤。吐司切下来的四边，也要收集起来，可以煮成牛奶面包粥，或者是放上奶酪、芝麻烤酥脆。



西红柿

西红柿可以直接生吃，或者做成西红柿炒蛋，可当汤面的浇头；或是跟其他蔬菜一起炒，夹在面包里。由于西红柿味道酸甜可口，就算每天吃也不会觉得腻。



肉类

通常，周末可以腌一些肉放入冰箱，比如，早上想吃牛肉汉堡，直接拿出腌制好的牛肉，放入烤箱中烤熟，省去了腌制的时间，而且相当入味。并且早上用不完的肉，中午、晚上还可以用来炒菜，一点都不会浪费。



土豆

土豆营养丰富，既可以当主食也可以当菜，含有丰富的维生素及钙、钾等微量元素，且易于消化吸收，老少皆宜，难怪有人称誉它为“第二面包”，也有人赞扬它是“植物之王”。早上吃土豆泥、土豆饼、可乐饼……这些都是不错的选择。



南瓜

南瓜以碳水化合物为主，脂肪含量很低。南瓜中丰富的胡萝卜素在机体内可转化成具有重要生理功能的维生素A，从而对维持正常视觉、促进骨骼的发育具有重要生理作用。



红薯和紫薯

薯类食物不仅维生素和矿物质含量很高，而且膳食纤维也含量高。膳食纤维能加快肠道蠕动，让肠道顺畅，起到排毒养颜作用。早上，可以将其煮粥，赶时间的话可以直接蒸着吃。



洋葱

洋葱除了保存期限长之外，用途也很广，可制作吐司、炒饭、煎饼等，煮浓汤时也能派上用场。加上洋葱的早餐，可以激活你的味蕾，起到提神醒脑的功效。



火腿和香肠

可以买上一些火腿、香肠，有些可以常温保存，有些需要放冰箱，当早上想吃肉时，他们是最好的替代品。



麦片

燕麦片属于速食产品，不需要长时间高温烹煮，熟燕麦片只需煮5分钟，比较适合赶时间的上班族做早餐。

新鲜蔬菜

生菜、黄瓜、胡萝卜、紫甘蓝、包菜、红椒、黄椒……一周买上各式各样的蔬菜，既可以做成沙拉，也可以夹在吐司里，或者放在汤面里。



快速做好早餐的小心机

如何减少早餐的准备时间？如何缩短早上烹饪的时间？这可能是很多人的困惑，其实你只需要在前一晚做好准备工作，就可以减少很多麻烦。例如，早上会使用到的锅具、碗盘、食材等尽可能放在显眼好拿的地方，事先揉好饺子皮，事先将意大利面煮熟……

小心机 1

事先煮熟意大利面、揉好饺子皮

意大利面的煮法

| 材料 | 意大利面300克，盐少许，保鲜膜，带封口的冷冻保存袋1个



1 意大利面一般煮15分钟，在煮制的过程中加入少许盐。



2 将煮好的意大利面迅速放入凉水中。



3 待2分钟后，倒掉凉水，沥干。



4 在意大利面中加入食用油拌匀，防止面条黏在一起。



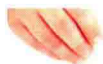
5 按食用量，用保鲜膜分别包好。



6 再将包好的意大利面放入冷冻保存袋中，放入冰箱即可。

饺子皮的做法

| 材料 | 高筋面粉50克，低筋面粉200克，盐3克



1 将高筋面粉和低筋面粉倒在案板上，混合拌匀。



2 取50克混合好的面粉，加入80~100℃的热水，搅匀烫面。



3 将烫好的面放在案板上，加3克盐，分几次加入清水和面，揉搓成光滑面团。



4 把面团擀成面片，对折，再擀平，反复操作3次，将面片卷起来，搓成长条。



5 摘数个大小相同的小剂子。



6 最后把小剂子压扁，擀成薄厚均匀的饺子皮即可。

小心机 2 前一晚将食材切好

蒜苗&洋葱



可以切碎、切丁，然后放进冰箱保存。特别是晚餐剩下的食材，正好可以利用到第二天早上。

牛肉与鸡肉



切片或切条，加入少许盐、胡椒粉、姜末、蒜末、料酒，拌匀，用保鲜膜包起来放冰箱，可保存一个星期。

叶菜类



洗净，切成长段，如果是要做炒饭可以切碎，放在保鲜盒里保存。

冷冻肉类和鱼类



冷冻的肉类或鱼类，解冻费时间，可于前一晚放进冷藏室，第二天早上就不需要解冻。

小心机 3 把晚餐变早餐一样好吃

蔬菜汤、肉汤变身粥&炒饭

若是当天晚上还剩下一些蔬菜汤、肉汤，可以冷藏保存，第二天，只要把米饭加进去，就能煮出好吃的粥。



零碎食材变身欧姆蛋

把没煮完的蔬菜、火腿、肉全放入保鲜盒内，隔天可以拿出来切碎，做成欧姆蛋。欧姆蛋的简易做法是将2~3个鸡蛋蛋液打蓬松，放入加了食用油的不粘锅中，撒上零碎食材，煎熟即可。

炒菜变身米饭煎饼

剩下来的炒菜也可以好好利用起来，例如将小菜切碎后做成炒饭或煎饼，或者加一个鸡蛋跟米饭一起做成米饭煎饼。



锦上添花的泡菜、果酱和酱汁

无论早上是吃面条、粥、馒头，还是吃烤的吐司、面包，总会搭配各种泡菜与果酱，下面列举了几种家中常备款，一次性做好后，可存放冰箱许久。

泡菜 白泡菜

准备原料：白菜250克，梨80克，苹果70克，熟土豆片80克，胡萝卜75克，熟鸡胸肉95克，盐适量

制作方法：①熟鸡胸肉切碎，洗净去皮的胡萝卜、苹果、梨切丝。②取一个碗，倒入白菜、盐，拌匀腌渍20分钟。③备好榨汁机，倒入熟土豆片、鸡胸肉碎，注入适量凉开水，将食材打碎后倒入碗中。④把梨丝、胡萝卜丝、苹果丝倒入鸡胸肉泥中，拌匀，放入适量盐，充分搅拌均匀。⑤取适量的食材放在腌渍好的白菜叶上，将白菜叶卷起，放入碗中，用保鲜膜将盘子封好，腌渍12小时即可。



泡菜 酱腌白萝卜

准备原料：白萝卜350克，朝天椒圈、姜片、蒜头各少许，盐7克，白糖3克，生抽4毫升，老抽3毫升，陈醋3毫升，食用油适量

制作方法：①洗净去皮的白萝卜对半切开，切成片，把白萝卜片装入碗中，放入盐，拌匀，腌渍20分钟。②白萝卜片腌渍好后，加入白糖，拌匀。③倒入适量清水，将白萝卜片清洗一遍，将白萝卜片取出，待用。④白萝卜片放入生抽、老抽、陈醋，再加适量清水，拌匀。放入姜片、蒜头、朝天椒圈，拌匀。⑤用保鲜膜包裹密封好，腌渍24小时即可。

泡菜 小萝卜泡菜

准备原料：小萝卜200克，粗盐10克，小干鱼酱10克，虾仁酱5克，辣椒粉10克，蒜苗泥10克，姜末6克，糖10克，糯米粉5克

制作方法：①小萝卜放在盐水里腌渍3小时后，捞出晾干。②锅里放入水与糯米粉搅匀，大火煮5分钟后，熄火搁凉。③将小干鱼酱、虾仁酱、辣椒粉加入糯米汤中混合，做成调味酱。④往小萝卜里放入调味酱与蒜泥、姜末，搅拌后，用糖与盐调味，装在密封的容器中，压紧，压实。



泡菜 黄瓜泡菜

准备原料：小青瓜500克，韭菜碎50克，虾酱150克，盐30克，葱末28克，蒜泥16克，姜末、盐各4克，辣椒粉14克

制作方法：①黄瓜从中间切“十”字形花刀。②黄瓜在盐水里腌渍2小时。③在韭菜碎里放入虾酱与葱末、蒜泥、姜末、辣椒粉，拌匀成馅，将馅塞进小黄瓜的“十”字形切口中，再将小黄瓜堆叠着放入密封的容器里即可。

泡菜 腊八蒜

准备原料：整瓣儿的蒜头300克，醋150克，酱油36克，糖36克，盐24克

制作方法：①蒜头去掉根与茎秆，去两层皮清洗干净，沥去水分。②将蒜头、水、醋装碗，腌渍10天左右。再将腌制的醋水取出备用。③锅里倒入腌渍的醋水，放入调味酱料，煮5分钟，搁凉再倒入碗里。续腌渍1个月直至腌熟。



泡菜 醋泡黄豆

准备原料：水发黄豆200克，白醋200毫升

制作方法：取一个洗净的玻璃瓶，将洗净的黄豆倒入瓶中，加入适量白醋，盖上瓶盖，置于干燥阴凉处，浸泡1个月，至黄豆颜色发白（适温18~20℃）即可。



泡菜 无骨泡椒凤爪

准备原料：鸡爪230克，朝天椒15克，泡小米椒50克，泡椒水300毫升，姜片、葱结各适量，料酒3毫升

制作方法：①锅中注水烧开，倒入葱结、姜片，加入料酒，放入鸡爪，拌匀。盖上盖，用中火煮约10分钟，捞出，装盘。②把放凉后的鸡爪割开，使其肉骨分离，剥取鸡爪肉，剁去爪尖后装盘，待用。③把泡小米椒、朝天椒放入泡椒水中，放入鸡爪，用手稍稍按压一下，使其浸入水中，封上一层保鲜膜，静置约3小时，至其入味即可。



果酱 桑葚酱

准备原料：桑葚100克，黑豆20克，红枣10颗，蜂蜜30克，红糖50克，柠檬汁20毫升

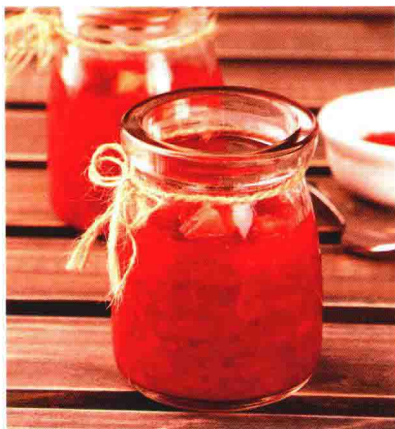
制作方法：①砂锅中注入适量清水，倒入桑葚、黑豆、红枣，拌匀。②加盖，大火煮开后转小火熬煮1小时。③揭盖，加入红糖、蜂蜜和柠檬汁，搅拌均匀，煮约2分钟至红糖完全溶化即可。



果酱 草莓酱

准备原料：草莓260克，冰糖5克

制作方法：①洗净的草莓去蒂，切小块，待用。②锅中注入约80毫升清水，倒入切好的草莓，放入冰糖，搅拌约2分钟至冒出小泡。③调小火，继续搅拌约20分钟至黏稠状，关火后将草莓酱装入小瓶中即可。



酱汁 简易辣椒酱汁

准备原料：甜米酒100毫升，七味粉10克，盐6克，橄榄油5毫升

制作方法：往准备好的碗中倒入甜米酒、七味粉，加入盐、橄榄油充分拌匀后倒入备好的杯中即可。也可以适当加一些生姜或大蒜。制好的酱汁于常温下放置一晚，再放入冰箱冷藏，可保存2个月。



酱料 韭菜花酱

准备原料：韭菜花蕾55克，盐3克，花椒末3克，料酒5毫升

制作方法：①将切好的韭菜花蕾装入碗中，加入适量盐，拌匀，腌渍15分钟，待其变软后切碎，再剁成细末。②取一个小碗，装入切好的韭菜花蕾，按压一会儿，至韭菜花蕾成泥状，拌入花椒末、料酒，装入干净的玻璃瓶中，腌渍2小时即可。



1. 拌匀食材



2. 煎蛋饼



3. 切蛋饼