

中国首创会说话的书

最营养的早餐搭配圣经

开启清晨正能量健康之旅

早餐

这样吃最营养



——
陈志田 主编



大厨亲身示范 同步视频教你学做菜



扫一扫二维码
学做“双色卷”

中华名厨
国际烹饪艺术大师
权威力作

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

中国首套二维码互动型菜谱书使用说明

扫一扫，高清晰同步视频“码”上看，把“中华名厨”请回家

1. 本书是国内第一套、最大型的二维码系列菜谱书。
2. 书中的每一道菜例，都附有一个二维码，可供读者扫描。
3. 本书可配合“掌厨”（全球最大的中文掌上视频厨房）使用。
4. 利用二维码扫描软件，扫描本书上的二维码，同步做菜视频马上观看。



1

打开手机或平板电脑上的二维码扫描软件（以“掌厨”为例，点击二维码）。



2

将扫描区对准本书中菜例所附有的二维码。



3

点击“播放”，跟着高清视频同步学做书中美食。



4

播放完毕，回到“掌厨”首页，还有万道美食任您选。



饮食文库

※温馨提示：扫描不成功？视频看不了？建议你检查一下移动设备和网络环境。本书二维码对大部分智能手机均适用，但部分机型则不可操作。请首先确认你的移动设备可扫描二维码，并具有视频播放功能，再确认你的网络可以播放视频。另外，如使用“掌厨”无法扫描时，建议您升级掌厨客户端或使用其他扫描软件。

●另外，全书菜例的同步视频均可在“掌厨”中找到，想看更多高清同步做菜视频，请搜索下载“掌厨”。



全球最大的视频厨房

关注“掌厨”，
万道美食轻松学

欲知更多内容，请先下载“掌厨”应用软件，万道高清美食视频，随时随地随心任选。



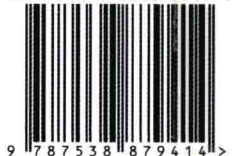
App下载：“掌厨”
二维码扫一扫 掌厨轻松下



搜索：掌厨/szzhangchu
添加微信公众账号
扫描二维码即可关注

建议上架：烹饪菜谱

ISBN 978-7-5388-7941-4



定价：19.90元



早餐 这样吃最营养



陈志田 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

早餐这样吃最营养/陈志田主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5388-7941-4

I. ①早… II. ①陈… III. ①食谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第170410号

早餐这样吃最营养

ZAOCAN ZHEYANGCHI ZUIYINGYANG

主 编	陈志田
责任编辑	刘佳琪
封面设计	伍 丽
出 版	黑龙江科学技术出版社
	地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
	电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
	网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳市彩美印刷有限公司
开 本	635 mm × 1020 mm 1/16
印 张	8
字 数	80千字
版 次	2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-7941-4/TS · 554
定 价	19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录

CONTENTS



Part 1

筋道爽滑早餐面

教你如何做手擀面.....	002
教你如何做蔬菜面团.....	003
教你如何做南瓜面团.....	003
套餐一 榨菜肉丝面+清炒芦笋+哈密瓜+杏仁.....	004
套餐二 鱼丸挂面+菠菜炒香干+西瓜+巴旦木.....	005
套餐三 油泼面+彩椒炒黄瓜+草莓+葵花子.....	006
套餐四 土鸡高汤面+炒黄花菜+雪梨+核桃.....	007
套餐五 茼蒿清汤面+剁椒炒鸡丁+木瓜+西瓜子.....	008
套餐六 生菜鸡蛋面+番茄炒肉片+葡萄+松子仁.....	009
套餐七 鹌鹑蛋龙须面+青瓜炒木耳+番石榴+南瓜子.....	010
套餐八 蛋黄银丝面+凉拌卤牛筋+香蕉+腰果.....	011
套餐九 排骨黄金面+凉拌芥蓝+苹果+葵花子.....	012
套餐十 鸡丝荞麦面+凉拌皇帝菜+芒果+花生.....	013
套餐十一 腊肉豆角焖面+凉拌草菇+山竹+板栗.....	014
套餐十二 火腿鸡蛋炒面+凉拌丝瓜+橙子+腰果+黄瓜汁.....	015
套餐十三 肉丝炒面+凉拌小笋+蜜柚+开心果+豆浆.....	016
套餐十四 麻酱凉面+菠菜拌金针菇+香蕉+花生+豆奶.....	017
套餐十五 酸菜牛肉凉面+橄榄菜拌豆芽+水蜜桃+杏仁+胡萝卜汁.....	018
套餐十六 泡菜肉末拌面+剁椒拌藕片+李子+榛子+芹菜汁.....	019
套餐十七 西红柿鸡蛋拌面+海带拌豆苗+猕猴桃+板栗+香瓜汁.....	020



Part 2

营养温补早餐粥

教你如何煲粥.....	022
让粥美味的秘诀.....	023
套餐一 板栗粥+凉拌海藻+苹果+花生+豆浆.....	024
套餐二 牛奶蛋黄粥+炆双丝+榴莲+松子仁+苦瓜汁.....	025
套餐三 红薯叶虾米粥+酥炸带鱼+香蕉+开心果.....	026
套餐四 紫薯麦片粥+鲜鱼奶酪煎饼+草莓+核桃.....	027
套餐五 西蓝花蛤蜊粥+奶香玉米烙+杨桃+榛子+包菜汁.....	028

套餐六	木瓜杂粮粥+肉末炸鹌鹑蛋+橙子+松子仁+菊花茶	029
套餐七	黑米莲子粥+酸豆角煎蛋+龙眼+葵花子	030
套餐八	紫菜香菇咸蛋粥+香煎土豆片+橘子+巴旦木+百合汁	031
套餐九	芝麻猪肝山楂粥+包菜炒肉丝+石榴+西瓜子	032
套餐十	栗子小米粥+大酱焖蛋+橘子+碧根果	033
套餐十一	火腿玉米西芹粥+XO酱炒海参+雪梨+榛子	034
套餐十二	芋头粥+炸鱿鱼圈+火龙果+核桃+牛奶	035
套餐十三	玉米火腿粥+软煎鸡肝+樱桃+杏仁	036
套餐十四	芥菜黄豆粥+干焖大虾+番石榴+葵花子	037
套餐十五	香菇口蘑粥+黄豆焖排骨+西瓜+板栗	038
套餐十六	鲜虾鱼丸粥+炸洋葱圈+杨桃+南瓜子	039
套餐十七	茼蒿排骨粥+香葱火腿煎鸡蛋+苹果+花生	040
套餐十八	丝瓜绿豆粥+香煎莲藕饼+甜瓜+腰果	041
套餐十九	南瓜燕麦粥+酱焖豆角+哈密瓜+核桃	042



Part 3

粒粒饱满早餐米饭

教你如何做炒饭	044
教你如何做拌饭	045
套餐一 扬州炒饭+豆腐皮蛋花汤+梨+核桃	046
套餐二 香菇鸡肉饭+豆酱蒸蛋+橙子+花生+桃花茶	047
套餐三 香芹炒饭+乌梅茶树菇炖鸭+猕猴桃+葵花子	048
套餐四 雪菜虾仁炒饭+白灼菜心+苹果+松子仁+绿茶	049
套餐五 咖喱炒饭+莴笋烧板栗+柑橘+榛子+乌龙茶	050
套餐六 海鲜炒饭+肉酱焖土豆+香蕉+腰果+大麦茶	051
套餐七 腊肠炒饭+素烩腐竹+樱桃+西瓜子+茉莉花茶	052
套餐八 菠萝炒饭+豉油蒸鲤鱼+水蜜桃+开心果+奶茶	053
套餐九 香菇肉糜饭+醋香蒸茄子+芒果+核桃+洋甘菊茶	054
套餐十 南瓜拌饭+粉蒸莲藕+菠萝+花生+金银花茶	055
套餐十一 什锦烩饭+彩蔬蒸蛋+葡萄+松子仁+杜松果茶	056
套餐十二 清蒸排骨饭+虾酱焖豆腐+火龙果+葵花子+金盏菊茶	057
套餐十三 排骨煲仔饭+豌豆炒香菇+荔枝+腰果+酸奶	058
套餐十四 南瓜鸡肉红米饭+玉米烧香菇+柚子+西瓜子+绿茶	059
套餐十五 凉薯糙米饭+酸菜蛤蜊汤+柠檬+杏仁+豆浆	060
套餐十六 荷叶芋头饭+土豆炖鸡块+杏+开心果+石榴汁	061
套餐十七 火腿青豆焖饭+酸甜西红柿焖排骨+西瓜+核桃+银耳汁	062



Part 4

喷香柔软早餐包与馒头

教你如何做包子	064
教你如何做馒头	065
教你如何做花卷	065
套餐一 寿桃包+凉拌茭白+橙子+花生+豆浆	066
套餐二 生煎包+鱼片豆腐汤+苹果+榛子	067
套餐三 香菇肉包+豌豆苗鸡蛋汤+菠萝+杏仁	068
套餐四 豆沙包+百合马蹄米粥+橙子+开心果	069
套餐五 双色馒头+鸡丝豆腐干+葡萄柚+葵花子+包菜汁	070
套餐六 双色卷+麻酱鸡丝+西瓜+腰果+菠菜汁	071
套餐七 腊肠卷+什锦蔬菜汤+柑橘+碧根果	072
套餐八 花生卷+虾仁三丁粥+番石榴+南瓜子	073
套餐九 川味花卷+香菇白菜肉汤+葡萄+巴旦木	074
套餐十 葱花花卷+芙蓉南瓜汤+樱桃+花生	075
套餐十一 豆沙花卷+冬笋拌豆芽+圣女果+核桃+奶茶	076
套餐十二 鸡蛋炸馒头片+香菇炖豆腐+水蜜桃+榛子	077
套餐十三 菠汁馒头+西红柿紫菜蛋花汤+猕猴桃+开心果	078
套餐十四 奶香馒头+蔗瓜炖银耳+柠檬+碧根果	079
套餐十五 南瓜馒头+海蜇拌魔芋丝+香蕉+南瓜子+胡萝卜汁	080
套餐十六 荞麦馒头+萝卜缨炒肉末+杨桃+杏仁+豆浆	081
套餐十七 莲蓉翡翠包+果蔬沙拉+火龙果+葵花子+酸奶	082



Part 5

馅多料足早餐饺与馄饨

教你如何做饺子	084
教你如何做馄饨	085
套餐一 鲜虾饺+芝麻拌菠菜+西瓜+开心果+牛奶	086
套餐二 芝麻香芋饺子+猪肝拌豆芽+橙子+花生+山楂茶	087
套餐三 韭菜饺+玉米虾仁汤+火龙果+榛子	088
套餐四 马蹄胡萝卜饺子+香葱苦瓜圈+猕猴桃+板栗+西红柿汁	089
套餐五 白菜香菇饺子+鲤鱼红豆粥+苹果+松子仁	090
套餐六 西葫芦蛋饺+凉拌马齿苋+雪梨+花生+豆奶	091
套餐七 菠汁白菜肉饺子+小笋炒牛肉+芒果+巴旦木+豆浆	092
套餐八 菠汁香菇肉饺子+油豆腐粉丝汤+葡萄+葵花子	093

套餐九 猪肉韭菜饺+京酱莴笋丝+香蕉+核桃+红茶	094
套餐十 鸡肉白菜饺+香菇口蘑粥+哈密瓜+杏仁	095
套餐十一 虾仁馄饨+紫菜凉拌白菜+石榴+花生	096
套餐十二 紫菜馄饨+鲜虾甘蓝沙拉+山竹+葵花子+黄瓜汁	097
套餐十三 猪肉馄饨+彩椒白菜沙拉+草莓+碧根果+豆浆	098
套餐十四 牛肉馄饨+蒜苗白萝卜丝+桃子+开心果	099
套餐十五 玉米鲜虾水饺+白菜豆腐汤+杨桃+红枣	100



Part 6 | 香气扑鼻早餐饼

教你如何做馅饼	102
教你如何做煎饼	103
套餐一 南瓜坚果饼+白萝卜海带汤+猕猴桃+杏仁	104
套餐二 西葫芦夹心饼+西红柿鸡蛋汤+柑橘+核桃	105
套餐三 草莓樱桃苹果煎饼+双菇鸡肉粥+香蕉+松子仁	106
套餐四 葱香土豆饼+小白菜拌牛肉末+菠萝+葵花子+芹菜汁	107
套餐五 海藻鸡蛋饼+凉拌韭菜+西瓜+开心果+小米汁	108
套餐六 韭菜豆渣饼+丝瓜虾皮猪肝汤+橙子+腰果+豆浆	109
套餐七 十字饼+冬瓜皮瘦肉汤+荔枝+巴旦木	110
套餐八 香葱烧饼+土豆沙拉+火龙果+碧根果+牛奶	111
套餐九 芝麻饼+南瓜椰奶粥+草莓+花生	112



Part 7 | 滋味均衡混搭早餐

教你如何做粽子	114
教你如何做春卷	115
套餐一 炸春卷+菠菜猪肝汤+菠萝+榛子	116
套餐二 马拉糕+皮蛋瘦肉粥+葡萄柚+南瓜子	117
套餐三 腊肠粽+包菜沙拉+葡萄+杏仁+柠檬汁	118
套餐四 凉拌红薯粉+洋葱炒蛋+葡萄+松子仁+绿茶	119
套餐五 小黄瓜奶酪三明治+芝麻拌黑木耳+樱桃+巴旦木+草莓汁	120
套餐六 牛油果鸡蛋三明治+杂蔬四色沙拉+哈密瓜+牛奶	121
套餐七 土豆面疙瘩+白菜炒菌菇+苹果+花生+豆浆	122

Part 1

筋道爽滑早餐面

北方某些地区的生活主食是以面食为主，而即便是以米饭为主食的南方地区，也有很多人喜食面食，有拉面、刀削面、细面、汤面、凉面，等等。

本章节以面为主要介绍对象，包括细面、宽面等多种面条，搭配以各种食材制作而成的配餐，如坚果、水果，组成营养十足的早餐面套餐，适合各个年龄层的人群食用。





教你如何做手擀面

- 材料 面粉500克, 鸡蛋1个, 清水175毫升
- 调料 盐适量



做法

1

将所有材料准备好。



2

将面粉放在案板上, 开窝。



3

将盐放在窝中间。



4

加入1个鸡蛋。



5

加入175毫升冷水。



6

先用手将蛋液、盐、水拌匀。



7

再将面粉拌匀。



8

揉成光滑的面团。



9

用擀面杖将面团擀薄。



10

将面皮卷在擀面杖上, 擀成4毫米厚的面片后叠起。



11

切成0.5厘米宽的面条。



12

撒上少许面粉, 用手将切好的面条扯散即可。



教你如何做蔬菜面团

- 材料 蔬菜适量，面粉300克
- 调料 盐、油和糖各适量



做法

1

首先把蔬菜洗净，用搅拌机搅拌成黏稠状的蔬菜汁。



2

在搅拌好的蔬菜汁里加入盐、油、糖。



3

将蔬菜汁搅拌均匀。



4

在工作台上将面粉和水、蔬菜酱混合一起搓揉成面团。



5

把面团用保鲜膜覆盖起来，静置大约10分钟。



6

发酵后的蔬菜面团可以做成各种面食，例如蔬菜面。



教你如何做南瓜面团

- 材料 南瓜适量，面粉300克，开水适量



做法

1

将南瓜洗净去皮切块后蒸熟，直到南瓜变软。



2

然后向案板上的面粉中加入适量开水。



3

使面粉四周接触到水，然后在面粉中间扒窝。



4

把蒸熟的南瓜放在面粉扒开的窝中。



5

不停地搓揉面粉和南瓜，直到均匀。



6

最后把面粉揉成光滑的南瓜面团即可。



榨菜肉丝面+清炒芦笋+哈密瓜+杏仁



【水果】
哈密瓜



【坚果】
杏仁



『主食』榨菜肉丝面

【材料】拉面70克，菜心30克，榨菜40克，瘦肉50克，葱花少许

【调料】盐7克，水淀粉3毫升，老抽2毫升，鸡精2克，上汤、料酒、水淀粉、食用油各适量

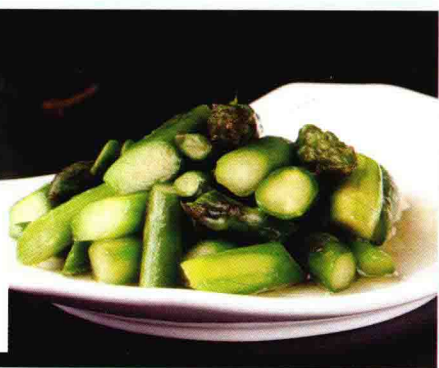
【做法】①锅中加水烧开，加食用油、洗净的菜心煮30秒。②将面条入沸水中，加盐，煮2分钟后捞出，装碗。③锅中加入上汤、水烧开，加盐、鸡精、老抽、料酒拌匀，制成汤汁。④菜心放在面条两边，汤汁倒在面上。⑤瘦肉洗净切丝，加盐、鸡精、水淀粉、食用油腌渍后，与榨菜同入锅炒熟后放在面条上，撒葱花即成。

『配餐』清炒芦笋

【材料】芦笋150克

【调料】盐3克，水淀粉10毫升，味精3克，白糖3克，料酒3毫升，食用油适量

【做法】①把芦笋洗净去皮，切段，焯烫后捞出。②用油起锅，倒入芦笋炒匀，淋入料酒炒香，再加盐、味精、白糖调味。③往锅中倒入少许水淀粉勾芡，翻炒匀至熟透即成。



榨菜肉丝面能够开胃，搭配食用清炒芦笋，可补充叶酸，夏季食用可清凉降火，消暑止渴；哈密瓜含丰富的铁及多种维生素；杏仁含脂肪油与挥发油，可滋润肌肤。



鱼丸挂面+菠菜炒香干+西瓜+巴旦木

『主食』鱼丸挂面

材料 挂面70克，生菜20克，鱼丸55克，鸡蛋1个，葱花少许

调料 盐2克，鸡粉1克，胡椒粉2克，食用油适量

做法 ①将生菜洗净，切碎；鸡蛋打散调匀，制成蛋液，入油锅炒至金黄色后捞出。②锅底留油烧热，倒入适量清水烧开，放入挂面拌匀，煮软，转中火煮约3分钟。③倒入鱼丸，加盐、鸡粉调味，煮约1分钟。④撒上少许胡椒粉，倒入生菜、鸡蛋拌匀，煮至食材熟透。⑤起锅装碗，撒上葱花即成。



『水果』
西瓜



『坚果』
巴旦木



『配餐』菠菜炒香干

材料 菠菜200克，香干100克，姜片、蒜末各少许

调料 盐4克，鸡粉、生抽、水淀粉、食用油各适量

做法 ①香干洗净切丝，焯水；菠菜洗净，去根部，切段。②锅中倒入适量食用油烧热，放入姜片、蒜末，用大火爆香，下入菠菜炒熟，倒入香干，翻炒。③加入生抽、盐、鸡粉，炒匀调味，淋入水淀粉，拌炒均匀后盛出即成。



早餐中有一道含汤水的主食，可唤醒沉睡了一夜的肠胃，润滑肠壁，起到养胃的作用，鱼丸挂面就是这样的主食；菠菜炒香干含蛋白质和多种维生素，可补充人体所需；西瓜可降暑解渴，是夏日首选水果。



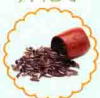
油泼面+彩椒炒黄瓜+草莓+葵花子



『水果』
草莓



『坚果』
葵花子



『主食』油泼面

『材料』宽面70克，上海青100克

『调料』上汤300毫升，盐2克，鸡粉2克，辣椒面3克，食用油适量

『做法』①锅中注入适量清水烧开，加入食用油，倒上海青，煮半分钟后捞出。②将宽面条放入沸水锅中，搅散，煮4分钟至熟后捞出，装盘，放上上海青。③锅中倒入上汤，加盐、鸡粉，拌匀煮沸，把汤汁盛在面条上，撒上辣椒面。④锅中加入适量食用油，烧热，把热油淋在面条上即成。

『配餐』彩椒炒黄瓜

『材料』彩椒80克，黄瓜150克，姜片、蒜末、葱段各少许

『调料』盐2克，鸡粉2克，料酒、生抽、水淀粉、食用油各适量

『做法』①彩椒洗净切块；黄瓜洗净去皮切小块。②用油起锅，放入姜片、蒜末、葱段，爆香，倒入黄瓜、彩椒，淋入料酒，炒香。③倒入少许清水，加入适量盐、鸡粉、生抽，炒匀调味，倒水淀粉勾芡，炒好后盛出装盘即成。



油泼面可为人体提供充足的碳水化合物，其诱人的色泽能瞬间激活肠胃；彩椒炒黄瓜富含维生素，不仅能护肤养颜，还可削减压力；草莓含丰富的维生素、矿物质和部分微量元素，酸甜可口，香味浓郁。



土鸡高汤面+炒黄花菜+雪梨+核桃

『主食』土鸡高汤面

材料 土鸡块180克，菠菜、胡萝卜各75克，面条65克，高汤200毫升，葱花少许

调料 盐少许

做法 ①胡萝卜洗净切丁；菠菜洗净切小段。②汤锅中注水烧开，下入土鸡块，倒入高汤，盖上盖，煮沸后小火煮至熟软后倒入胡萝卜丁，小火续煮3分钟至沸腾。③揭开盖，下入切好的面条，搅拌均匀，使面条散开，盖上盖，小火煮5分钟至食材熟透后倒入菠菜，加盐调味，入味后关火盛出，装碗撒葱花即成。



『水果』
雪梨



『坚果』
核桃



『配餐』炒黄花菜

材料 水发黄花菜200克，彩椒70克，蒜末、葱段各适量

调料 盐3克，鸡粉2克，料酒8毫升，水淀粉4毫升，食用油适量

做法 ①彩椒洗净切条；黄花菜洗净去蒂。②锅中注水烧开，放入黄花菜，加盐煮沸后捞出，沥干水分。③用油起锅，加入料酒，放入蒜末，加入切好的彩椒，略炒片刻后倒入黄花菜，炒匀。④加盐、鸡粉调味，倒葱段，淋水淀粉炒好即成。



作为一道早餐主食，土鸡高汤面富含充足的营养，不仅能提供足量的碳水化合物，还有各种微量元素、蛋白质；黄花菜中富含卵磷脂，可增强和改善大脑功能，适合早餐食用；核桃也有补脑功效。



茼蒿清汤面+剁椒炒鸡丁+木瓜+西瓜子



『水果』
木瓜



『坚果』
西瓜子



『主食』茼蒿清汤面

『材料』挂面90克，茼蒿80克，葱花少许

『调料』盐3克，鸡粉2克，食用油适量

『做法』①锅中注水，以大火烧开，放入盐、鸡粉，倒入食用油，将挂面倒入锅中，用筷子搅散，煮5分钟至七成熟。

②加入洗好的茼蒿，拌匀，煮至食材熟软，放入葱花，拌匀，略煮。③起锅，盛出锅中的材料，装入汤碗中即成。

『配餐』剁椒炒鸡丁

『材料』鸡胸肉200克，剁椒20克，青椒20克，姜片、蒜末、葱白各少许

『调料』盐3克，豆瓣酱15克，鸡粉4克，水淀粉、食用油各适量

『做法』①鸡胸肉洗净切丁；青椒洗净去子，切块。②鸡丁加盐、鸡粉，水淀粉、食用油腌渍。③用油起锅，放入姜片、蒜末、葱白，大火爆香，放剁椒，炒香后放青椒，倒鸡丁，炒至转色，加盐、鸡粉、豆瓣酱，炒至入味。注入适量清水，煮沸，大火收浓汁，倒入少许水淀粉炒匀即成。



茼蒿清汤面具有开胃消食、增强食欲的作用，可补充早餐所需能量；剁椒炒鸡丁可补充蛋白质，增加食欲；木瓜有美容、护肤、乌发的功效；西瓜子有清肺、润肠的作用。