

时尚新厨房

花式营养早餐

一本全

双福 等编著

全彩步骤图解附贴心制作提示、保健功效

※ 230种中西式花样早餐

※ 全家人的早餐盛宴

※ 吃好每一天的早餐

※ 让幸福从早餐开始



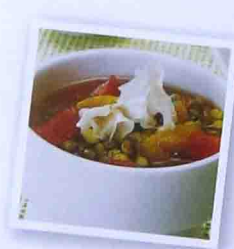
化学工业出版社

时尚新厨房

花式营养早餐

一本全

双福 等◎编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书精选百姓最爱吃的花式营养早餐，包括200余道粥、米饭、汤煲、面食等单品以及16种豆浆早餐搭配组合，更囊括了意大利面和披萨等西式早餐。中西合璧，满足所有人群的口味喜好。读者可以根据需要，自由搭配组合，如粥配包子、面包配酸奶、披萨配果汁等。每道早餐都配有详细的制作方法和主要步骤图解，还加入了巧招指导、保健功效等实用内容，让您既省时又省力地做出营养丰富的早餐。

还在为“没时间，起晚了，不知道吃什么”而苦恼吗？赶紧翻开本书看看吧！

图书在版编目（CIP）数据

花式营养早餐一本全 / 双福等编著. —北京：化学工业出版社，2015.2
ISBN 978-7-122-22654-9

I. ①花… II. ①双… III. ①保健—食谱
IV. ①TS972.161
中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第304437号



责任编辑：李娜 王丹娜

装帧设计：北京美光制版有限公司

责任校对：程晓彤

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）
印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 16 字数 300 千字
2015年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

咸粥

甜粥

PART

1



目录 Contents

★PART1 早餐喝粥最养生

咸粥 ★

鲍鱼滑鸡粥	2
补气润肤鲜鱼粥	3
牛肉什锦粥	4
鸡肝糯米粥	5
火腿玉米粥	6
山药鸡蓉粥	7
鸡蛋粥	8
山药猪肉粥	9
香菇牛肉粥	10
鸡汁粥	11
鸡丝粥	12
皮蛋瘦肉粥	13
甘薯米粥	14
包心菜粥	15
芋头咸粥	16
木耳粥	17

甜粥 ★

木瓜粥	18
大枣银耳粥	19
黑芝麻糙米粥	20
银耳绿豆粥	21
八宝粥	22
山药芝麻粥	23
红枣山药粥	24

五谷糙米粥	25
红薯粥	26
莲子山药粥	27
鲜梨牛奶麦片粥	28
南瓜牛奶粥	29
牛奶麦片粥	30
红豆米枣粥	31
小米红糖粥	32
山楂大枣莲子粥	33

★PART2 香喷喷的炒饭，让你整天精力充沛

什锦炒饭	36
大虾炒饭	37
鸡丝蛋炒饭	38
酸辣橙子饭	39
扬州炒饭	40
辣椒醋油饭	41
蛋炒饭	42
培根木耳蛋炒饭	43
海鲜炒饭	44
肉丁豌豆饭	45

★PART3 早餐喝汤，冬天最好的选择

鲜蘑冬瓜汤	48
香菇冬瓜汤	49
三鲜苦瓜汤	50

酸辣汤	51
奶香番茄汤	52
银耳冬瓜汤	53
砂锅紫菜汤	54
紫菜蛋花汤	55
菠菜汤	56
榨菜丝蛋花汤	57
虾皮萝卜汤	58
萝卜粉丝汤	59
莲蓉奶羹	60
香菇豆腐汤	61
蘑菇豆腐汤	62
木耳蛋花汤	63

★PART4 中国人的最爱：包子、饺子和馄饨

包子 ★

香菇素包	66
三鲜汤包	67
火腿虾肉包	68
洋葱牛肉包	69
牛肉芹菜包	70
香菇油菜包	71
豆腐素蒸包	72
鸡蛋粉丝包	73
鸡丁汤包	74
冬瓜肉包	75

饺子 ★

三鲜蒸饺	76
香菇冬瓜蒸饺	77
素五丁饺	78
雪菜冬笋饺	79
白萝卜水饺	80
牛肉玉兰片水饺	81
荸荠鸡肉饺	82
白菜蒸饺	83
猪肉锅贴	84
素馅锅贴	85

馄饨 ★

京味馄饨	86
红油馄饨	87
鲜肉蛋黄馄饨	88
荠菜馄饨	89

★PART5 来碗暖暖的家常热面

炸酱面	92
肉丝荞麦面	93
清炖牛腩面	94
三鲜面	95
芸豆打卤面	96
鸡汤面条	97
番茄牛腩面	98
香菇鸡肉面	99
鲜虾青菜面	100

番茄鸡蛋打卤面	101
香辣牛肉面	102
肉末卤面	103
青菜鸡蛋榨菜面	104
辣酱肉丝面	105
蔬菜卤蛋面	106
菠菜手擀面	107
雪菜肉丝面	108
清汤牛肉面	109
阳春面	110
榨菜肉丝面	111

★PART6 家常小饼，别具风味

蒸韭菜蛋饼	114
椒盐家常饼	115
素烩饼	116
玉米摊饼	117
萝卜丝酥饼	118
香椿鸡蛋饼	119
椒盐饼	120
葱油饼	121
火腿土豆饼	122
奶油小米饼	123

★PART7 异域风情意大利面

卷心菜意大利面	126
千层意大利蔬菜面	127
意大利蛤蜊鸡蛋面	128
叉烧酱意大利面	129

凤尾鱼意大利面	130
意大利香草培根面	131
蒜香意大利面	132
肉酱意大利面	133
番茄意大利面	134
奶油蘑菇意大利面	135

★PART8 周末的早晨，来块披萨吧

什锦蔬菜披萨	138
意式紫苏披萨	139
西蓝花披萨	140
香肠蘑菇披萨	141
意式鳕鱼披萨	142
夏威夷鸡胸披萨	143

★PART9 早餐小点，甜蜜时光

面包 ★

核桃面包	146
菠菜面包	147
全麦面包	148
提子面包	149
咖啡面包	150
南瓜吐司	151
红豆面包	152
芝麻面包	153
香蕉面包	154
大面包	155

菠萝吐司	156
土豆养生面包	157

蛋糕 ★

戚风蛋糕	158
黄油蛋糕	159
香蕉蛋糕	160

果酱

苹果酱	161
猕猴桃酱	162
橙子果酱	163

★ PART10 酸奶、米酒开开胃

酸奶

果酱拌酸奶	166
甜橙酸奶	167
原味酸奶	168
酸奶精力汤	169

米酒

原味米酒	170
欧式果汁米酒	171
米酒菠萝汁	172
果粒米酒汁	173
米酒汤圆	174

米酒鸡蛋	175
姜汁米酒蛋花汤	176
米酒水果羹	177

★ PART11 一杯豆浆，活力满满

豆浆

黄豆浆	180
黑豆浆	181
红豆浆	182
绿豆浆	183
薏米豆浆	184
玉米豆浆	185
小米豆浆	186
核桃芝麻豆浆	187
小米绿豆浆	188
五色滋补浆	189
菊花枸杞豆浆	190
黑米南瓜豆浆	191
百合黑豆银耳浆	192
红枣山药枸杞豆浆	193
红豆小米豆浆	194
红薯芝麻浆	195
黑米黑豆浆	196
大米黄豆浆	197
南瓜百合豆浆汤	198

五谷汁

玉米枸杞汁	199
-------------	-----

清甜滋润玉米汁	200
大米南瓜花生仁汁	201



米糊

绿豆薏仁糊	202
花生米糊	203
红薯大米糊	204
薏米红豆糊	205
杏仁粉大米糊	206
胡萝卜核桃米糊	207



PART12 16种豆浆早餐巧搭配

豆浆+腊汁肉夹馍+香辣白菜条	210
豆浆+快手营养三明治+芝士烤肠	212
豆浆+油条+美味双耳	214
豆浆+葱香豆渣饼+泡五香豇豆	216
豆浆+鸡蛋煎饼+水煮花生米	218
豆浆+干花万草蛋卷+培根金针菇卷	220
豆浆+紫菜饭团+鲜果色拉	222
豆浆+红薯蒸山药+小白菜拌海苔	224
豆浆+香菇油菜包+香卤蛋	226
豆浆+清蒸肉饼+凉拌海带丝	228
豆浆+四川龙抄手+果酱拌白菜心	230
豆浆+鸡肉堡+拌白萝卜	232
豆浆+叉烧包+姜末菠菜	233

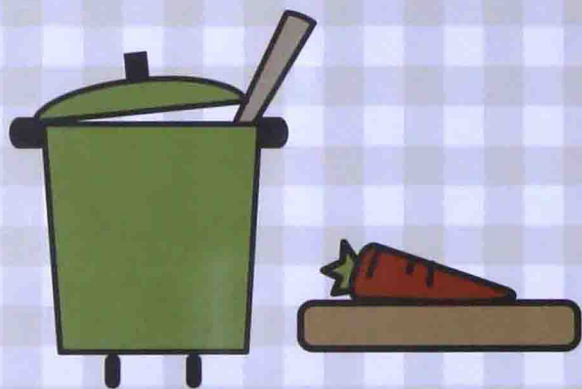
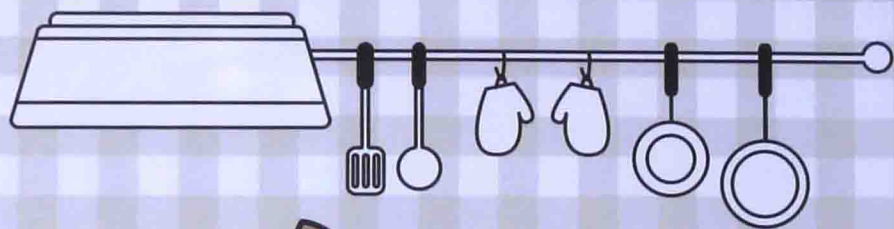
豆浆+豆浆意大利面	234
豆浆+火腿披萨+田园沙拉	235
豆浆+香辣蹄花+山药粥+ 白菜心拌海蜇丝	236



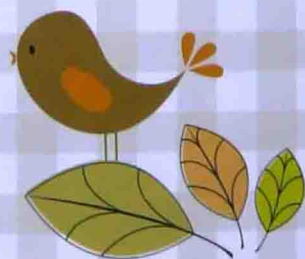
PART13 美味果蔬汁，家人最爱

雪梨黄瓜汁	240
西瓜菠萝汁	240
哈密瓜菠萝汁	241
苹果葡萄柚汁	241
苹果苦瓜鲜奶汁	242
菠萝鲜奶汁	242
酸甜番茄汁	243
助长猕猴桃汁	243
香蕉奶汁	244
葡萄柚柳橙苹果汁	244
卷心菜胡萝卜苹果汁	245
番茄洋葱芹菜汁	245
柳橙汁	246
综合蔬果汁	246
苹果汁	247
芹菜柳橙汁	247
白菜香蕉汁	248
柠檬酸奶汁	248





早餐喝粥最养生



咸粥

salted congee

1 salted congee ▶

鲍鱼滑鸡粥

材料

大米250克, 鸡肉200克, 鲍鱼1个, 香菜、葱、盐、糖、酱油、色拉油各适量

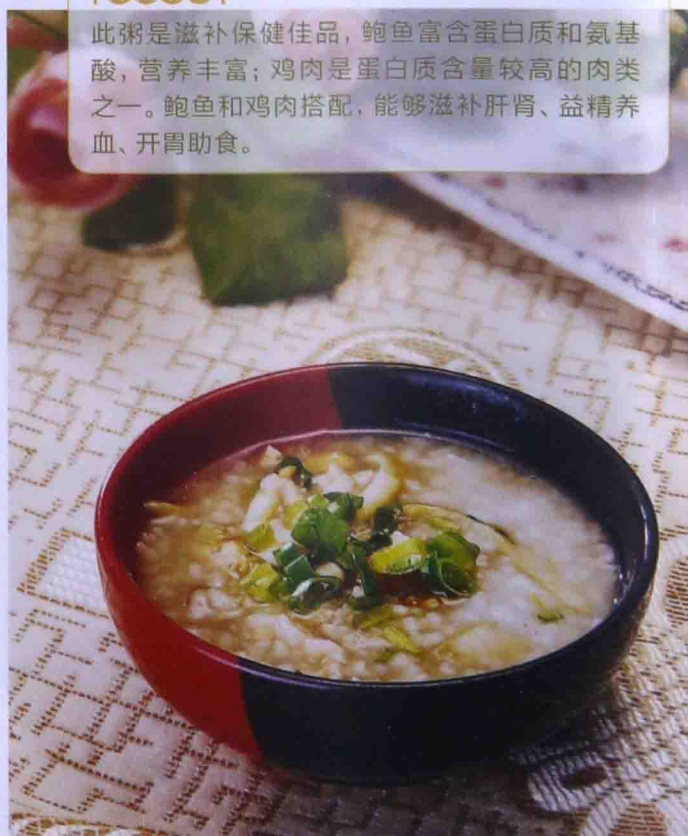
做法

- 1 将香菜、葱洗净均切末。
- 2 将鲍鱼洗净切丝。
- 3 将鸡肉洗净剁成小块。
- 4 将鸡块放入碗中, 加酱油、色拉油。
- 5 撒入盐、糖, 拌匀腌渍。
- 6 锅内注清水烧开。
- 7 放淘洗净的大米旺火煮沸。
- 8 熬至粥将成时, 放入鸡块焖至肉熟烂。
- 9 加入鲍鱼丝拌匀。
- 10 撒入香菜末、葱花, 装碗即成。



保健功效

此粥是滋补保健佳品, 鲍鱼富含蛋白质和氨基酸, 营养丰富; 鸡肉是蛋白质含量较高的肉类之一。鲍鱼和鸡肉搭配, 能够滋补肝肾、益精养血、开胃助食。



材料

大米200克，
鲑鱼肉100克，
葱花、盐、黑胡椒、料酒、
螃蟹高汤各适量



巧招指导

煮前最好一次性把高汤放足，掌握好水、米的比例，不要中途添加。

螃蟹高汤制作方法：

将螃蟹洗净切块放于水中，慢火熬煮至汤汁浓厚即可。

做法

- 1 将大米淘洗净。
- 2 加清水浸泡30分钟。
- 3 锅中注入螃蟹高汤煮开。
- 4 放入大米煮沸。
- 5 改中小火熬煮40分钟。
- 6 将鲑鱼肉洗净，切成片。
- 7 将鲑鱼片放入碗中，加入盐、料酒去腥，拌匀。
- 8 将鲑鱼片倒入粥中，煮熟。
- 9 撒入适量葱花、黑胡椒调味。
- 10 出锅装碗，撒上剩余葱花即可。



2 salted congee ▲ 补气润肤 鲜鱼粥





3 salted congee ◀

牛肉什锦粥

材料

牛肉150克, 大米100克, 玉米粒50克, 卷心菜、菠菜、葱末、盐、淀粉、酱油、香油各适量



做法

- 1 将牛肉切丝, 卷心菜、菠菜洗净取适量切丝。
- 2 牛肉丝加入酱油和淀粉拌匀。
- 3 将大米洗净, 放入锅中。
- 4 注入适量水煮成粥。
- 5 放入玉米粒。
- 6 加入蔬菜丝略煮。
- 7 加入牛肉丝煮熟。
- 8 加入酱油调味。
- 9 撒入适量盐、葱末。
- 10 淋入香油, 装碗即成。

巧招指导

保存大米时可将其装入透气性较小的无毒塑料口袋内, 扎紧袋口, 置于阴凉干燥处, 这样大米可以保存较长时间。



4 salted congee ▶

鸡肝糯米粥

材料

糯米100克，
鸡肝50克，
盐适量



做法

- 1 将鸡肝洗净煮熟。
- 2 将鸡肝切碎。
- 3 将糯米淘洗干净。
- 4 锅中注水。
- 5 放入鸡肝碎。
- 6 加入糯米。
- 7 大火煮开，转小火煮至粥熟。
- 8 加盐调味，搅拌均匀，出锅即可。



【保健功效】

此粥益肝明目，滋阴养血，具有防止反胃、呕吐的功效。也可以将生鸡肝换成熟鸡肝，就可以省掉煮鸡肝的过程。





5 salted congee ◀

火腿玉米粥

材料

大米200克, 火腿150克, 玉米粒100克, 芹菜1根, 香菜、盐、胡椒粉、鸡精、高汤、香油各适量



做法

- 1 将大米淘洗净。
- 2 加水浸泡约30分钟。
- 3 将火腿切丁。
- 4 将芹菜、香菜择洗干净切末。
- 5 锅中注入适量高汤。
- 6 放入大米熬煮成粥。
- 7 加入火腿丁、玉米粒煮10分钟。
- 8 撒入盐、鸡精调味。
- 9 装碗, 撒胡椒粉、香菜末、芹菜末。
- 10 淋入香油, 搅匀即成。

巧招指导

选购火腿要注意以皮色黄亮, 脂肪切面白色或微红色, 肌肉切面是桃红色或深玫瑰红色的为佳, 最好的金华火腿口感更香。



6 salted congee ▶

山药鸡蓉粥

材料

大米250克, 鸡胸肉100克, 山药75克, 黑芝麻、芹菜、盐、淀粉、红枣、鸡蛋清各适量



做法

- 1 将山药去皮, 洗净切丁。
- 2 将红枣洗净。
- 3 将芹菜洗净切细粒。
- 4 将大米淘洗净。
- 5 将鸡胸肉洗净剁碎。
- 6 加盐、鸡蛋清、淀粉搅匀, 制成鸡肉泥。
- 7 锅中注入适量水烧开, 放入大米熬煮至八成熟。
- 8 加入红枣、山药丁煮熟。
- 9 撒入盐调味。
- 10 加入鸡肉泥、黑芝麻、芹菜粒略煮即可。



巧招指导

山药分为干山药和鲜山药两种, 优质干山药淀粉含量很多, 用手摸时, 感觉比较细腻, 会有较多的淀粉粘在手上。



7 salted congee ◀

鸡蛋粥

材料

糯米100克，
鸡蛋150克，
桂圆、盐、色拉油各适量



做法

- 1 将鸡蛋磕入碗内。
- 2 沿顺时针方向搅散。
- 3 将糯米淘洗干净。
- 4 用清水浸泡1小时。
- 5 锅内注水烧开。
- 6 加入糯米烧沸，用小火煮至成粥。
- 7 放入去皮的桂圆。
- 8 淋入鸡蛋液，稍沸。
- 9 加入色拉油搅匀。
- 10 撒盐调味，装碗即成。

巧招指导

用糯米煮粥时，若粥过于浓稠，可加入适量凉水，继续煮开即可。
购买回来的桂圆，若未清洗，可直接放入冰箱中保存，可存放2~3天。

