

最实用的家庭烹饪手册 ★★★★★

100例

百味美食



营养早餐

中餐、西餐、快餐，合理搭配，快速做出爱吃的黄金餐。《百味美食》编委会 编

延边人民出版社

惊喜
超低价

美味

图书在版编目(CIP)数据

营养早餐100例 / 《百味美食》系列丛书编委会编.
延吉: 延边人民出版社, 2005.9
(百味美食系列丛书)
ISBN 7-80698-548-4

I. 营... II. 百... III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第110783号

责任编辑: 金河范
编辑统筹: 石艳芳
文图编辑: 石艳芳
美术编辑: 周文辉
版式设计: 韩少杰
封面设计: 夏 鹏
撰 稿: 范姝岑
摄 影: 肖 亮
协助拍摄: 人人美食工作室

《百味美食》系列丛书·营养早餐100例

出 版 / 延边人民出版社
(吉林省延吉市友谊路363号, <http://www.ylxbbs.com>)
印 刷 / 北京市大天乐印刷有限责任公司
发 行 / 延边人民出版社

开 本 / 48开 (889×1194)
印 张 / 40印张
字 数 / 300千字
标准书号 / ISBN 7-80698-548-4/Z·15
版 次 / 2005年10月第1版
印 次 / 2005年10月第1次印刷

定 价 / 200.00元 (全20册)

TS972.12

164

百味美食



营养早餐

100例



Contents

营养早餐



1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=5毫升 1茶匙=5毫升 汤匙=可以伸入人口味增加分量。少许=略知即可，例如，放盐、花椒粉等调味料。高汤=可以根据自己的喜好选择自己喜欢的高汤，如鸡汤、鱼汤、猪骨汤等。也可以根据自己的口味来代替。如用自己喜欢的高汤。可以根据自己的口味来代替。如用自己喜欢的高汤。可以根据自己的口味来代替。如用自己喜欢的高汤。

目录

传统营养套餐

营养粥	4
奶香燕麦粥	6
红小豆粥	7
银耳莲子糯米粥	8
苹果小米粥	9
葱油饼	11
蔬菜煎饼	12
豆沙包	13
韭菜盒子	14
香菇烧麦	15
胡萝卜拌青笋	17
菠菜炒蛋	18
金针菇菠菜	19



酱油煎蛋包	30
红糖姜汁蛋包汤	31
黑豆浆	33
麦片粥	34
鸡蓉玉米羹	35

30 人气西式套餐

肉松三明治	36
可丽饼	38
鸡块汉堡	39
鲜蜜桃汁	40
菠萝蜜汁	42
山竹哈密瓜汁	43
蔬菜沙拉	44
水果拼盘	46
果味沙拉	47

24 速食营养套餐

紫菜蛋花汤	20
南瓜羹	22
冬笋鱿鱼汤	23
三鲜炒粉丝	24
三丝拌面	26
雪里蕻鸡丝面	27
鲜奶蒸蛋	29

传统营养套餐 168

桂圆莲子粥 49
丁香粥 49
牛乳粥 50
苦瓜粥 50
冰糖菊花粥 51
胡萝卜甜粥 51
猪肝绿豆粥 52
土豆肉末粥 52
小米红豆粥 53
红豆饼 53
鲜肉大包 54
奶黄包 54
葱花卷饼 55
花卷 55
蛋烧麦 56
豆沙锅饼 56
香炸麻团 57
炆什金针菇 57
甜酱腌黄瓜 58
荷兰豆拌蟹柳 58
炒鲜菇笋 59
肉片炒青椒 59
鲜炒鱼片 60
茴香炒蛋 60
咸菜肉丝汤 61
西红柿豆芽汤 61
丝瓜瘦肉汤 62
萝卜鱼丸汤 62
番茄蛋花汤 63
粉丝香菇汤 63

速食营养套餐 174

64 生菜包饭
64 萝卜干肉炒饭
65 木樨肉炒米饭
65 香菇鸡丝饭
66 咖喱鸡饭
66 青豆肉丁饭
67 茄汁豌豆饭
67 腊肠炒饭
68 虾仁面
68 美味三鲜面
69 牛肉炒河粉
69 鱼香肉丝炒面
70 烩面片
70 懒人热面
71 玉米鹌鹑蛋
71 肉末菜粥
72 八宝豆浆
72 韭菜炒饭
73 鳕鱼粥
73 凉拌大头菜
74 柚子椒炒鸡柳
74 红烧栗子白菜
75 虾皮焖冬瓜
75 蛤蜊蒸蛋汤
76 牡蛎煎蛋
76 海鲜鸡蛋羹
77 蛋丝海带汤

番茄银香羹 77
蘑菇银耳汤 78
生菜豆腐汤 78
玉米浓汤 79
南子什锦汤 79



人气西式套餐 182

奶酪汉堡 80
香鱼堡 80
简单汉堡 81
香辣狗堡 81
香蔬蛋堡 82
金枪鱼潜艇堡 82
水果沙拉堡 83
蔬菜沙拉三明治 83
高纤三明治 84
鸡肉三明治 84
蔬菜培根三明治 85
番茄肉松三明治 85
芋头椰子糕 86
86 杏仁梅干巧克力蛋糕
87 香蕉酸奶
87 综合牛奶
88 草莓山药奶昔
88 鲜椰菠萝汁
89 橙香丝瓜露
89 金橘杨桃汁
90 山药苹果牛奶
90 水果沙拉
91 鸡蛋番茄沙拉
91 芥蓝沙拉
92 柠檬炸鸡条
92 意大利培根面

附录

- 93 附录1 不吃早餐害处多多
94 附录2 营养早餐的配餐原则
95 附录3 常见早餐热量值

套餐营养DIY

①营养粥 ②奶油花卷

③杏仁拌三丁 ④苹果

荞麦、糙米都含有丰富的B族维生素，是很好的抗压产品。搭配面食类奶油花卷为主食，还有爽口的青菜小菜和水果，所需的营养这套早餐都包括了！我们所推崇的就是这样的全营养早餐理念。

温馨小提示

糙米、荞麦洗净后注意浸泡，这样容易煮熟，还能使之松软糯香。

营养粥

【材料】

★糙米 240克 ★荞麦 80克 ★毛豆仁 60克

【调料】

★鲜汤 ★盐

做法

Method

- 1 将毛豆仁洗净；糙米、荞麦洗净，用水浸泡30分钟。
- 2 把洗好的糙米和荞麦用鲜汤熬成粥。毛豆仁煮熟。
- 3 待粥熬好后放入毛豆仁，加入盐调好味即可。



奶香燕麦粥

【材料】

★大米 100 克 ★燕麦片 50 克

【调料】

★鲜牛奶 ★蜂蜜



温馨提示

此粥加入牛奶(根据自己口味和需要挑选)和燕麦片(超市购买速溶即可)味道香甜软糯,含有丰富的营养成分,可补虚损,健脾胃,润五脏。早餐食用营养又方便。如果喜欢吃筋道大米,也可以不浸泡,洗净后直接将米放入锅中煮。

做法

- 1 将大米洗净,放入水中浸泡30分钟备用。
- 2 锅内倒适量的水,放入大米,大火烧开,后改用小火煮40分钟。
- 3 加入鲜牛奶煮开,最后放入燕麦片、蜂蜜,搅匀即可。

红小豆粥

【材料】

■大米 50 克 ■红小豆 30 克

【调料】

■红糖

做法

红小豆

- 1 将红小豆与大米分别淘洗干净。
- 2 将红小豆放入锅内，加入适量清水，烧开后并煮至烂熟，再加入水与大米一起煮。用大火烧开后，转用小火，煮至粘稠为止。
- 3 粥内加入适量红糖，烧开盛入碗内即成。



温馨提示

此粥色泽红润、香甜爽口，诱人食欲。红小豆还含有丰富的蛋白质、赖氨酸。此粥比较清淡，可搭配稍用油炸的主食，吃起来不会感觉太油腻。

银耳莲子糯米粥

【材料】

● 莲子10粒 ● 银耳1朵 ● 红枣8颗 ● 枸杞10粒 ● 圆糯米1杯

【调料】

● 冰糖

温馨提示

① 煮粥时要不停地搅，防止银耳糊锅底。

② 夏季可以把粥在冰箱中冰冻后，浇上蜂蜜吃，冰凉甜美。

做法

1 莲子、圆糯米分别洗净，用水浸泡2小时，银耳洗净泡发，撕成碎片，红枣与枸杞洗净。

2 锅置火上，放入9杯清水与莲子、圆糯米、银耳，大火烧开后转小火慢慢熬至黏稠，放入冰糖。红枣与1杯清水，大火烧开，再转小火熬20分钟。

3 待粥煮至黏稠，撒入枸杞略煮即可。



苹果小米粥

【材料】

◆苹果1~2个◆小米100克

【调料】

◆红糖

做法

Method

- 1 苹果洗净去核；小米洗净。
- 2 将苹果和小米一起用水煮至糊状，调入红糖即可。

温馨提示

苹果含有大量的糖类和钾盐，患有冠心病、心肌梗塞、肾病、糖尿病的病人不宜多吃。





套餐营养DIY

①豆浆

②葱油饼

③枸杞丝瓜

④雪梨

豆浆是中国人传统早餐的主角，含有人体所需的多种重要矿物质，如钙、镁、磷等。豆浆还含有丰富的B族维生素、膳食纤维和维生素E。在搭配上蔬菜和水果来补充维生素，一顿营养早餐就有了。

葱油饼

【材料】

◆干面粉 150克

【调料】

◆油◆葱花◆香油◆盐

温馨提示

一次和好的面团用不完，可以擀成面皮包好冷藏，要吃时随时拿出来擀开煎熟即可。

做法

- 1 将干面粉放在盆中，倒入适量的热水用筷子搅拌，再加入冷开水揉成面团，再放入油揉成光滑面团放半小时。
- 2 在面板上撒少许干面粉，将面团擀成面皮，在上面撒上盐，抹上香油，再铺上葱花卷起用手压薄成饼状。
- 3 将面饼放入平底锅中，以少许油半煎半烤至熟香，拿出切成小块即可。

蔬菜煎饼

【材料】

●煎饼3张 ●韭菜100克 ●虾皮10克

【调料】

●盐 ●味精 ●料酒 ●胡椒粉 ●油



温馨提示

煎饼卷大葱本是山东的风味小吃，现在可随自己的口味任意搭配，在超市中可以买到煎饼，加上韭菜虾皮馅的鲜香浓郁，一改往日牛肉面包的组合，应该也很不错哦！

做法

Method

- 1 韭菜洗净和虾皮一块剁碎，用盐、味精、料酒和少许胡椒粉调成馅料。
- 2 把韭菜虾仁馅料包入事先准备好的煎饼中。
- 3 锅内倒油烧热，把煎饼放入锅中，煎至双面成金黄色即可。

豆沙包

【材料】

◆自发面粉 500 克 ◆红豆沙馅
200 克

【调料】

◆小糖块



温馨提示

豆沙包在蒸之前先上笼放两三分钟后再用大火蒸，可以防止包底与笼粘黏。看起来很难的豆沙包其实做起来就这么简单，早上拿出来做早餐是不错哦！

做法

- 1 自发面粉加水，拌和揉透，放置 30 分钟左右。
- 2 将面团搓条后揪成小块，再擀成中间厚，四周转薄的圆形皮。
- 3 将红豆沙馅包入皮内同时放一小糖块。
- 4 豆沙包放入笼中，用旺火蒸 15 分钟左右即可。

韭菜盒子

【材料】

●面粉200克●韭菜30克●鸡蛋3个●火腿10克

【调料】

●油●盐●味精●胡椒粉●香油



做法

Method

- 1 韭菜洗净切碎；火腿切成粒；鸡蛋打散搅匀备用。
- 2 锅内倒油烧热，倒入鸡蛋、韭菜粒、火腿粒，调入盐、味精、胡椒粉炒透，淋上香油，出锅做成馅。
- 3 在面粉里加入适量清水，和成面团，然后分成4份，逐个包入鸡蛋韭菜馅内。
- 4 锅内倒油烧热，放入包好的韭菜盒子，用小火煎5分钟至熟即可。

温馨提示

包韭菜盒子的面皮不能太厚，以煎出的盒子能见到里面馅原料为宜。

香菇烧麦

【材料】

◆馄饨皮15张◆猪肉馅200克◆熟糯米100克
◆香菇3朵◆胡萝卜50克

【调料】

◆盐◆胡椒粉◆油◆米酒◆香油◆葱◆姜◆酱油◆醋



准备小叮咛

蒸糯米之前，应先将糯米浸泡若干小时，然后用滤网过的开水蒸。直接用自来水会使米的营养大量流失，而用开水则可以保存糯米内原有的营养。

做法

- 1 胡萝卜、葱、姜一起洗净，剥成末，放入碗中，加入盐拌匀后备用。
- 2 香菇洗净切成末，与肉馅及盐、胡椒粉、米酒、香油、葱、姜末、酱油拌匀并拌打成有黏性的馅料备用。
- 3 馄饨皮各包入15克做法2准备的馅料及蒸熟的糯米，由于掌虎口处向中间捏紧成褶皱状，做成烧麦。
- 4 在微波炉专用的蒸笼内刷上油，将烧麦置入，表面洒少许水和醋以隔水加热的蒸法，用微波高火加热15分钟即可。