

- 年 菜 精 选 ●
- 健 康 早 餐 ●
- 宵 夜 小 吃 ●
- 家 常 简 餐 ●
- 微 波 套 餐 ●
- 可 爱 点 心 ●
- 美 味 鲜 汤 ●
- 减 重 食 谱 ●

ISBN 7-5331-1617-8



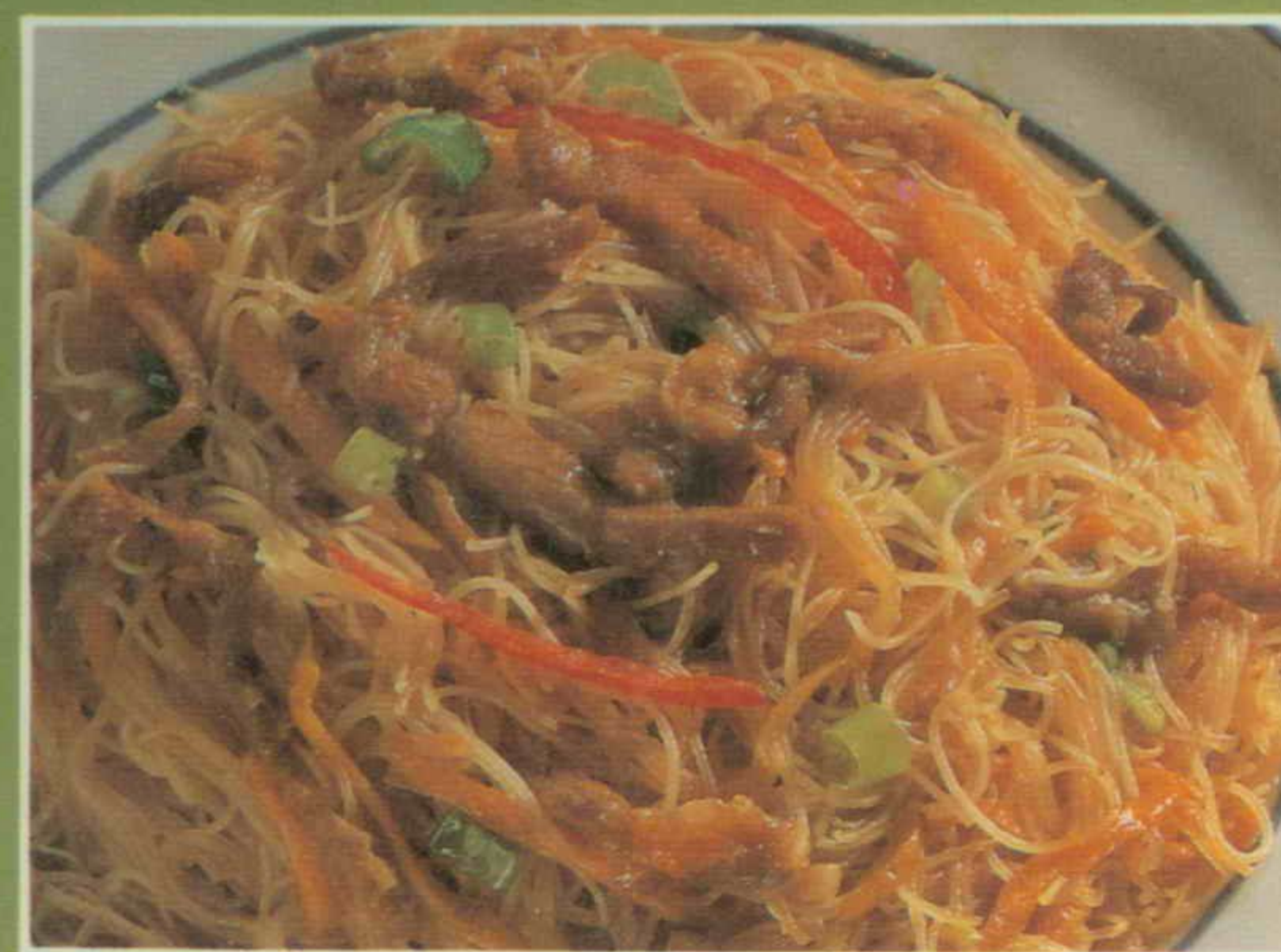
山 东 科 学 技 术 出 版 社

图字: 15-95-04

ISBN 7-5331-1617-8

TS · 113 定价: 13.15元

健康 早餐



山 东 科 学 技 术 出 版 社

西式篇

C O N T E N T S

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。



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。

健康早餐



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



总汇三明治

材料：

土司 6 片、蛋 2 个、番茄片 2 片、生菜叶 2 片、火腿 2 片。

调味料：

黑胡椒盐及沙拉酱适量。

做法：

1. 生菜叶用盐水洗净，土司用烤面包机烘烤好备用。
2. 取 2 片土司，用杯子压成中空，并煎好 2 个蛋。
3. 在 1 片土司上放入番茄片、生菜叶和调味料，然后叠上 1 片中空土司，将蛋放于中空处，再放上 1 片火腿、1 片土司，对切装盘即可。



汉堡牛肉饼

材料：

牛绞肉 400 克、洋葱末 1 杯、奶油 3 大匙、面包粉 1 杯、蛋 1 个。

调味料：

盐 1 小匙、胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 小匙。

做法：

1. 取 1 深盘，放入奶油及洋葱末，用微波炉以强微波 3 分钟炒香后，拌入面包粉备用。
2. 牛绞肉加入蛋拌匀，再加入炒香的洋葱末料及调味料，充分搅拌均匀后，分制成 6 个肉饼。
3. 烤锅入沙拉油 3 大匙，先以强微波预热 5 分钟，放入牛肉饼，用强微波煎 2 分钟后，取出翻面，再以强微波煎 2 分钟即可。



紫菜沙拉卷

材料：

火腿 1 片、马铃薯 1 个、四季豆 12 根、紫菜 1 包、土司 1/2 条。

调味料：

沙拉酱 1 包。

做法：

1. 土司去周边硬皮；火腿切与土司同长之长条。
2. 马铃薯洗净去皮，切成与土司同长的 1 厘米宽粗条；四季豆洗净，与马铃薯分别煮熟，取出待凉备用。
3. 紫菜对切成比土司略长 3 厘米，然后放上土司，将火腿、马铃薯、四季豆并排放入，挤上沙拉酱后卷起，接口处以沙拉酱粘紧。食用时对角切半即可。



蘑菇蛋卷

材料：

鸡蛋 2 个、罐头蘑菇 100 克、火腿片 80 克、奶油 3 大匙、面粉 $\frac{1}{2}$ 杯、奶水 1 杯。

调味料：

胡椒粉少许。

做法：

1. 取一烤锅，以纸巾蘸沙拉油 1 大匙涂抹烤锅内底，先用微波炉以强微波 3 分钟预热后，倒入 1 个打好的蛋液，轻晃锅子使蛋液均匀铺在烤锅内部，然后再以强微波 1 分钟煎成蛋皮。
2. 奶油软化后，与面粉、奶水搅拌均匀，以 70% 电力煮 4 分钟，取出搅拌，重复此动作数次，直至变成适当稠度之面糊。
3. 取 1 大盘，先放上蛋皮，再铺上面糊、蘑菇及火腿片，撒上少许胡椒粉，卷起即可。



法式煎饼

材料：

面粉（低筋或中筋）60 克、发粉 $\frac{1}{2}$ 小匙、蛋 1 个、奶粉 3 大匙、水 $\frac{1}{4}$ 杯、香草片 1 片。

调味料：

糖 2 小匙。

做法：

1. 香草片用汤匙压成粉末。所有材料与糖都一起用打蛋器混匀，放置约 20 分钟。
2. 平底不粘锅先以小火预热 30 秒钟，用汤匙舀出 $\frac{1}{4}$ 份的面糊淋在锅中间，使其自然流开成一个圆饼，煎约 1 分钟。
3. 待饼表面有小气泡时，用铲子将饼翻面，再煎 1 分钟即可。



鲔鱼沙拉饼

材料：

鲔鱼罐头、冷冻马铃薯各 100 克，
胡萝卜丁、玉米粒、洋火腿丁各 2
大匙，面包粉 1 包、蛋 1 个。

调味料：

盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、沙拉酱 100 克。

做法：

1. 冷冻马铃薯切丁，蛋打成汁备用。
2. 鲔鱼罐头加马铃薯丁、胡萝卜丁、玉米粒、火腿丁及调味料搅拌均匀，分成 6 等份，做成圆球状。
3. 将沙拉球滚上一层面包粉，蘸一层蛋汁再滚一层面包粉，然后压成饼型。
4. 起油锅入油 2 大匙，用小火煎至两面金黄即可。

健康早餐



水果沙拉堡

材料：

长条型面包 2 个、苹果 $\frac{1}{2}$ 个、水蜜桃 1 片、奇异果 1 片、通心粉 4 小匙、葡萄干少许。

调味料：

沙拉酱 100 克。

做法：

1. 通心粉先用开水煮软、沥干备用。
2. 苹果、水蜜桃、奇异果均切成 1 厘米见方、0.5 厘米厚的薄片，与通心粉、沙拉酱拌匀，包入长条型面包内。
3. 在水果沙拉上撒下葡萄干即可。



烤披萨

材料：

冷冻披萨 2 个、沙拉油少许。

做法：

取一烤锅，以纸巾蘸油抹锅底后，将烤锅放入微波炉内，以强微波 3 分钟预热，放入冷冻披萨。大的披萨每个以强微波 3 分钟，小的以强微波 2 分钟烘烤即成。

健康早餐



海绵蛋糕

材料：

低筋面粉 150 克、鸡蛋 3 个、发粉 1 大匙，鲜奶 $\frac{1}{3}$ 杯。

调味料：

细白糖 100 克。

做法：

1. 取 3 个小蛋糕模型，内面抹油，薄撒面粉备用。
2. 将鸡蛋打成蛋液后，慢慢加入细白糖，充分搅打至发泡。
3. 面粉过筛后，连同发粉、鲜奶、沙拉油 4 大匙慢慢倒入蛋液中，以橡皮刀轻轻搅拌均匀，分置 3 个模型中，如有气泡则轻敲模型。
4. 每个蛋糕用微波炉以强微波烘烤 3 分钟即成。



中式篇

C O N T E N T S

- 36 广东粥
- 38 猪肝粥
- 40 皮蛋瘦肉粥
- 42 芋香咸粥
- 44 糙米绿豆粥
- 46 麦片粥
- 48 蛋包饭
- 50 面疙瘩
- 52 鸡丝凉面
- 54 蚵仔面线
- 56 米粉汤
- 58 金瓜米粉
- 60 河粉汤
- 62 全麦葱油饼



广东粥

材料：

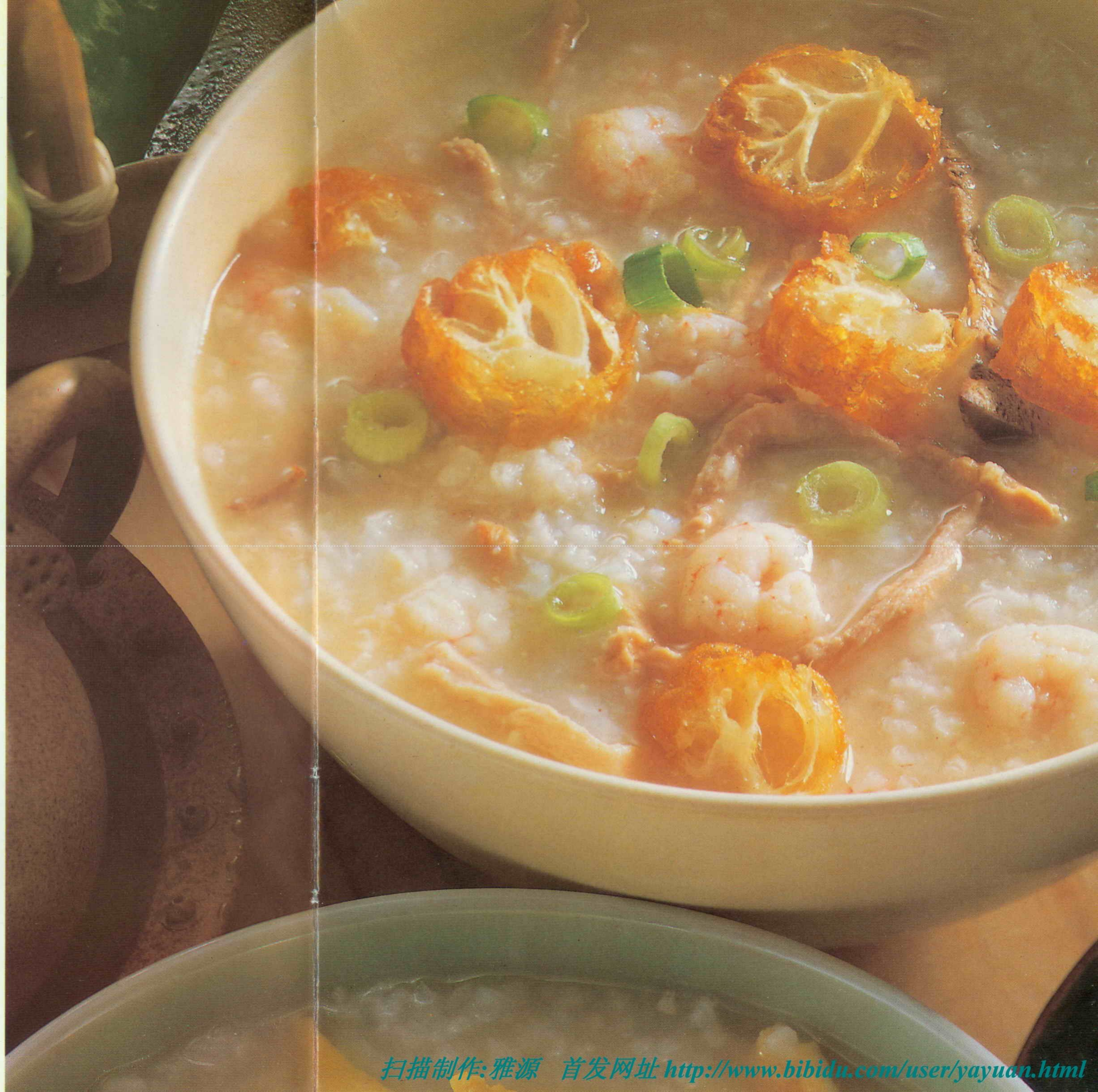
- ①白饭 3 碗、热开水 6 杯。
- ②猪肝 150 克、猪肉丝 100 克、虾仁 150 克。
- ③葱花 1 大匙、油条 1 根。

调味料：

盐 2 小匙、白胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法：

1. 猪肝洗净后切片，用热水略烫去血水备用。
2. 取一锅，放入①料，加盖，用微波炉以 100% 电力煮 10 分钟，取出，再加入②料及调味料，加盖，以 100% 电力煮 3 分钟，撒上葱花及切好的油条段即可。



猪肝粥

材料：

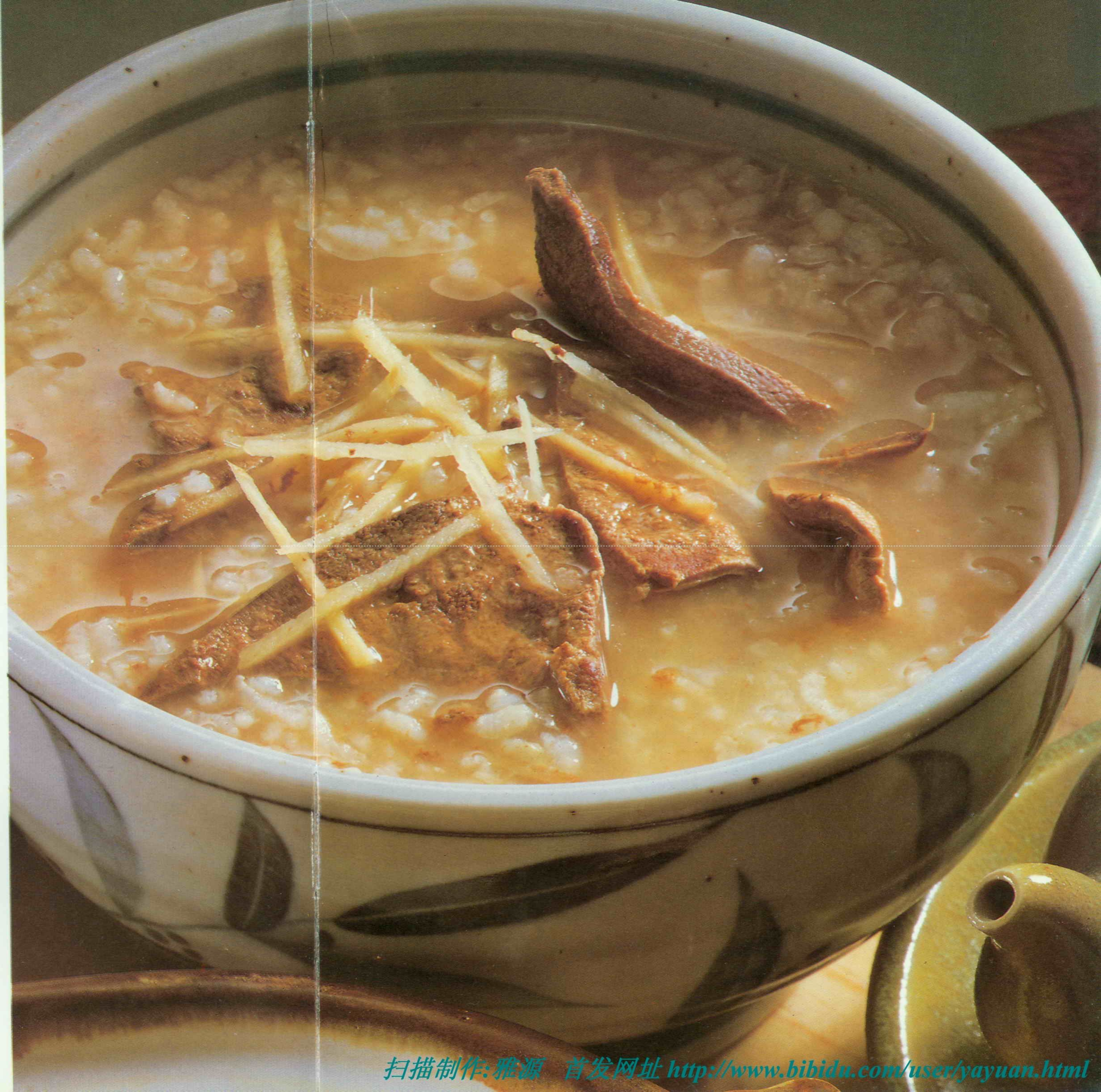
- ①白饭 3 碗、热开水 6 杯。
- ②猪肝 300 克、嫩姜丝 3 大匙。

调味料：

盐 1 小匙、酒 2 小匙。

做法：

1. 猪肝洗净后切片，用热水略烫去血水备用。
2. 取一锅，放入①料，加盖，用微波炉以 100% 电力煮 10 分钟，取出，再放入②料及调味料，加盖，以 100% 电力煮 5 分钟即可。



皮蛋瘦肉粥

材料：

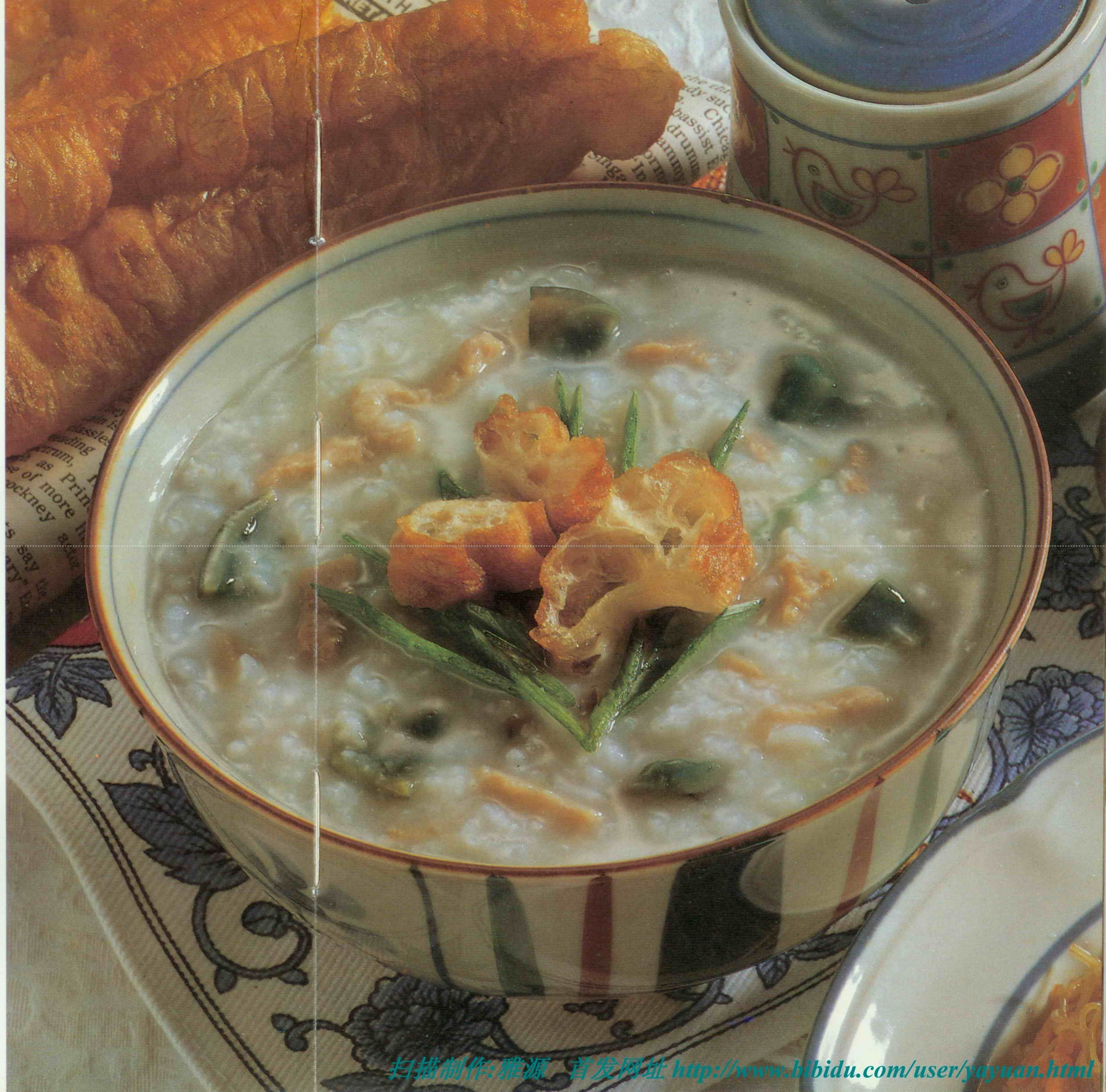
皮蛋 2 个、瘦肉丝 100 克、油条 1 根、青蒜丝少许、白粥 2 碗。

调味料：

盐 1 小匙、鲜鸡晶 1 小匙、淀粉 $\frac{1}{2}$ 大匙。

做法：

1. 皮蛋切块，油条切小段备用。
2. 瘦肉丝加淀粉及盐少许，略腌 10 分钟。
3. 将瘦肉丝烫一滚捞起。
4. 白粥煮滚后改用小火，加入皮蛋块、瘦肉丝、盐及鲜鸡晶，略为搅拌均匀即可熄火。
5. 食用前撒下青蒜丝及油条段。



芋香咸粥

材料：

米 40 克、芋头 60 克、猪肉片 52.5 克、虾米 10 克、香菇 2 朵、红葱头 1 粒。

调味料：

盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、胡椒粉少许。

做法：

1. 芋头切丁，香菇用水泡软切丁；红葱头去皮切碎，干炒香备用。
2. 米洗净，加水 3 杯煮沸后，加入芋头丁以小火煮 20 分钟，再加入所有材料和调味料煮 10 分钟即可。



糙米绿豆粥

材料：

米 40 克、绿豆 7 克。

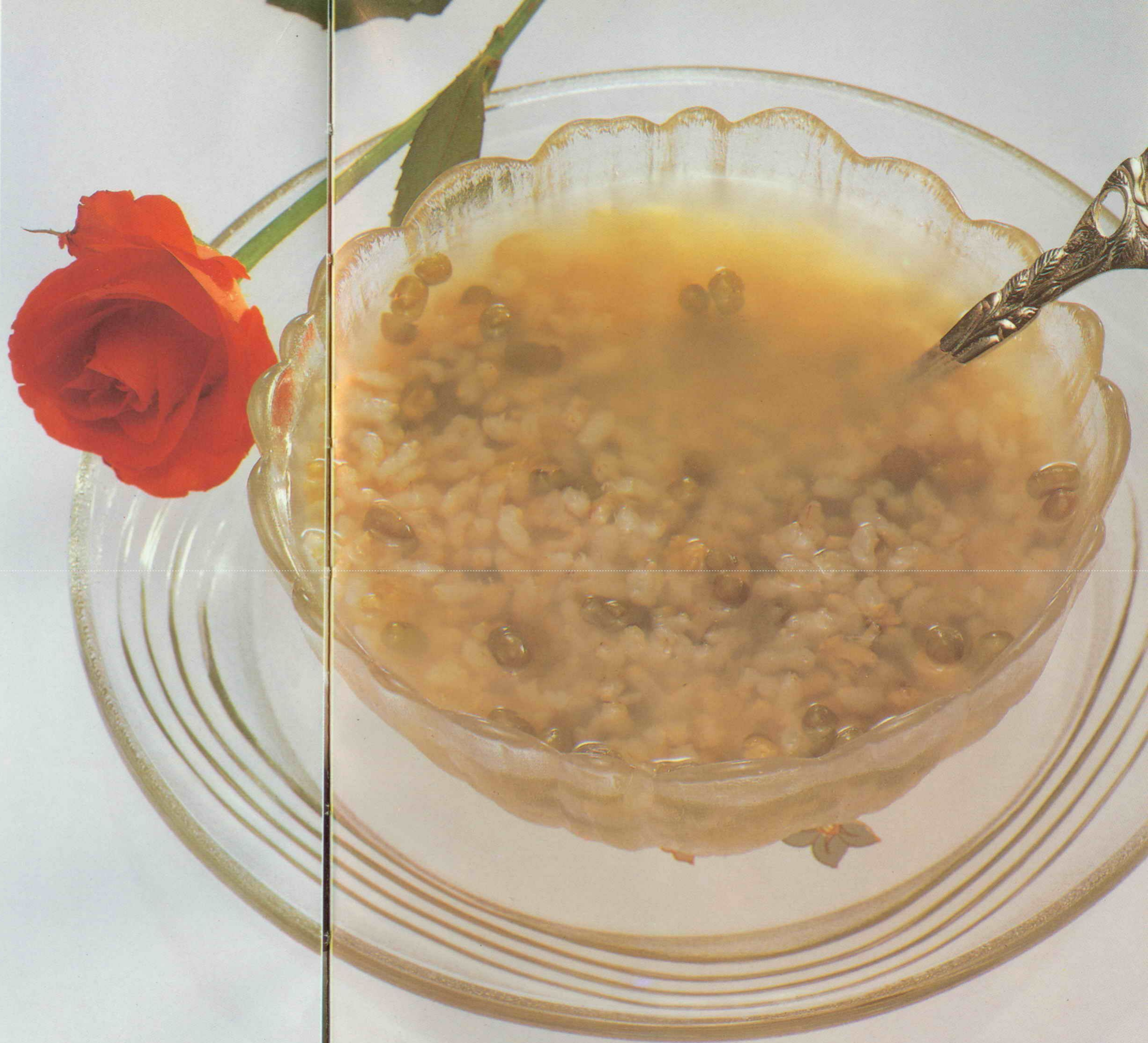
调味料：

糖适量。

做法：

1. 绿豆洗净、浸泡水中 $\frac{1}{2}$ 小时。
2. 绿豆加水，入锅中煮至豆壳裂开，再放入洗净的糙米同煮，熬成粥加糖即可。

健康早餐



麦片粥

材料：

咸味 麦片 8 大匙、高汤 4 $\frac{1}{2}$ 碗，肉丁、胡萝卜、豌豆仁各 3 大匙。

甜味 牛奶 4 杯、麦精片 8 大匙。

调味料：

盐 1 小匙、糖适量。

做法：

咸味 麦片除外的所有材料放入水中煮滚后，加入麦片煮 8~12 分钟，加盖再焖 5 分钟即可食用。

甜味 牛奶以小火加温，并放入糖融化后，再加入麦精片调匀即可食用。



蛋包饭

材料：

长糯米 3 杯、蛋 6 个。

①香菇 2 朵、榨菜 $\frac{1}{4}$ 个、火腿 75 克、
豌豆仁 75 克、葱 1 支。

调味料：

②淀粉 1 小匙、水 1 小匙。

③酱油 1 大匙、盐 1 小匙、糖 1 小匙、
白胡椒粉 1 小匙。

做法：

1. 将蛋打散于碗中，加入②料拌匀备用。
2. 香菇用水泡软、切丁，榨菜、火腿切丁，葱切末，豌豆仁洗净备用。
3. 长糯米洗净、沥干后置锅中，加水 $2\frac{1}{2}$ 杯，加盖，用微波炉以 100% 电力煮 18 分钟。
4. 烤锅加油 1 小匙，以 100% 电力预热 3 分钟，倒入 $\frac{1}{6}$ 的蛋液，摊成薄片，以 80% 电力煎 50 秒，取出备用。第二张以后的蛋皮，分别加油 1 小匙，预热 1 分 30 秒，以 80% 电力煎 50 秒即可。
5. 取一锅，放入①料和沙拉油 3 大匙，以 100% 电力爆香 3 分钟，取出拌入糯米饭，并加入③料调匀，加盖，以 100% 电力烹调 3 分钟。
6. 一张蛋皮包 1 杯炒饭，卷起即可。



面疙瘩

材料：

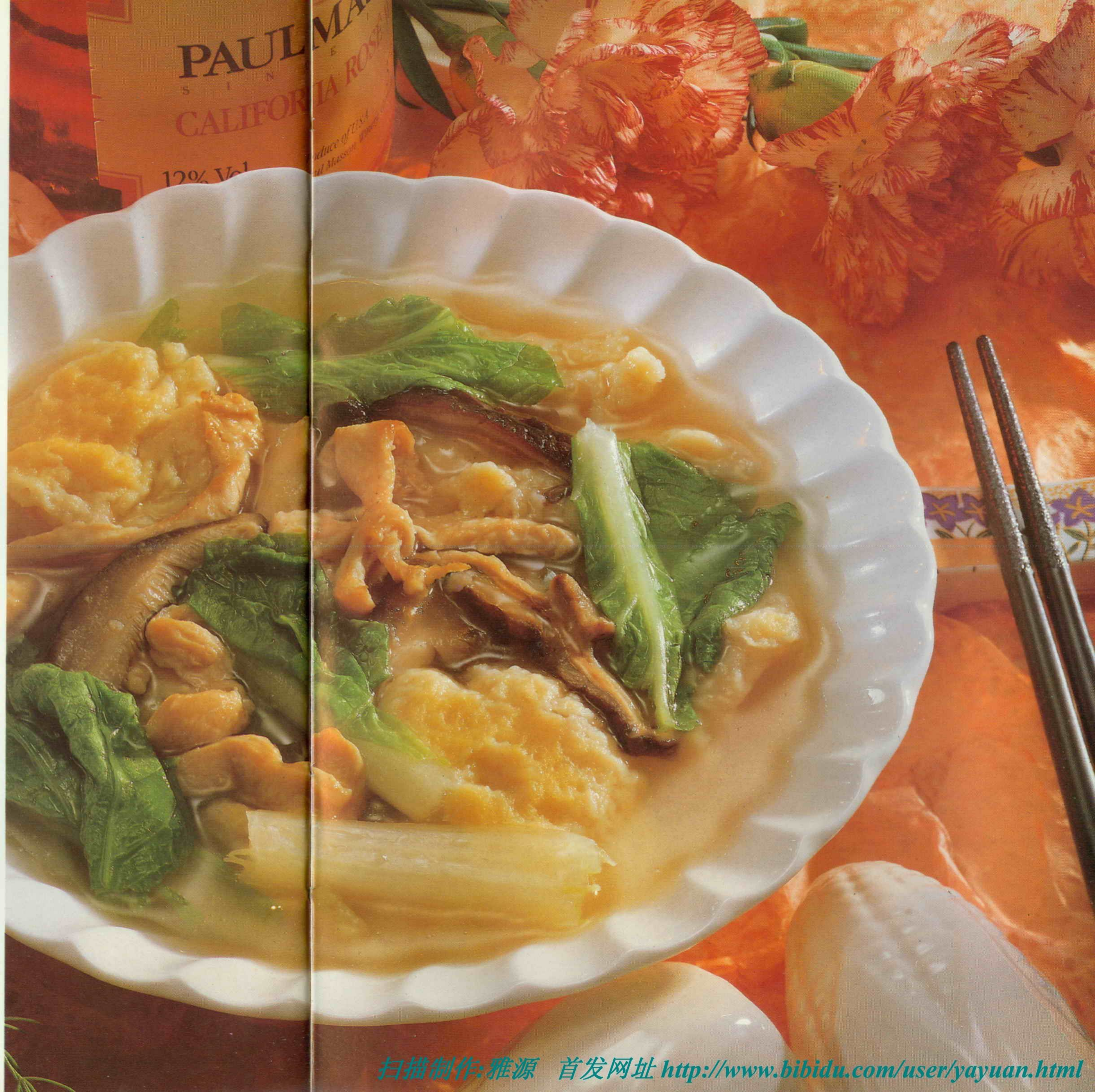
面粉(中筋或高筋)80克、鸡胸肉35克、小白菜少许、香菇2朵、红葱头1粒、蛋1个、淀粉1小匙。

调味料：

- ①盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、水3小匙。
- ②盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、胡椒粉少许。

做法：

1. 鸡胸肉切丝，加淀粉干拌一下；小白菜折成小段，香菇泡水切丝，红葱头去皮切成碎末备用。
2. 面粉加蛋和①料搅拌成均匀的面糊。
3. 红葱碎末干炒香，加水3杯煮沸后，再加②料及香菇。
4. 用小汤匙把面糊一匙一匙舀进正滚沸的汤里，面糊浮起即熟，加入鸡胸肉及小白菜，待鸡肉变色即可熄火。



鸡丝凉面

材料：

油面 200 克、鸡胸肉 52.5 克、小黄瓜 $\frac{1}{2}$ 根、胡萝卜少许。

调味料：

芝麻酱 2 小匙、酱油 2 小匙、蒜泥 1 小匙、盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、糖 1 小匙、水 2 大匙。

做法：

1. 油面放入滚水中略烫一下，捞起过一次冷开水，再捞出放盘中待凉。
2. 鸡胸肉烫熟撕成丝状，小黄瓜、胡萝卜也刨成丝，一起放在凉面上。
3. 所有调味料拌匀，淋在面上即可食用。

健康早餐



蚵仔面线

材料：

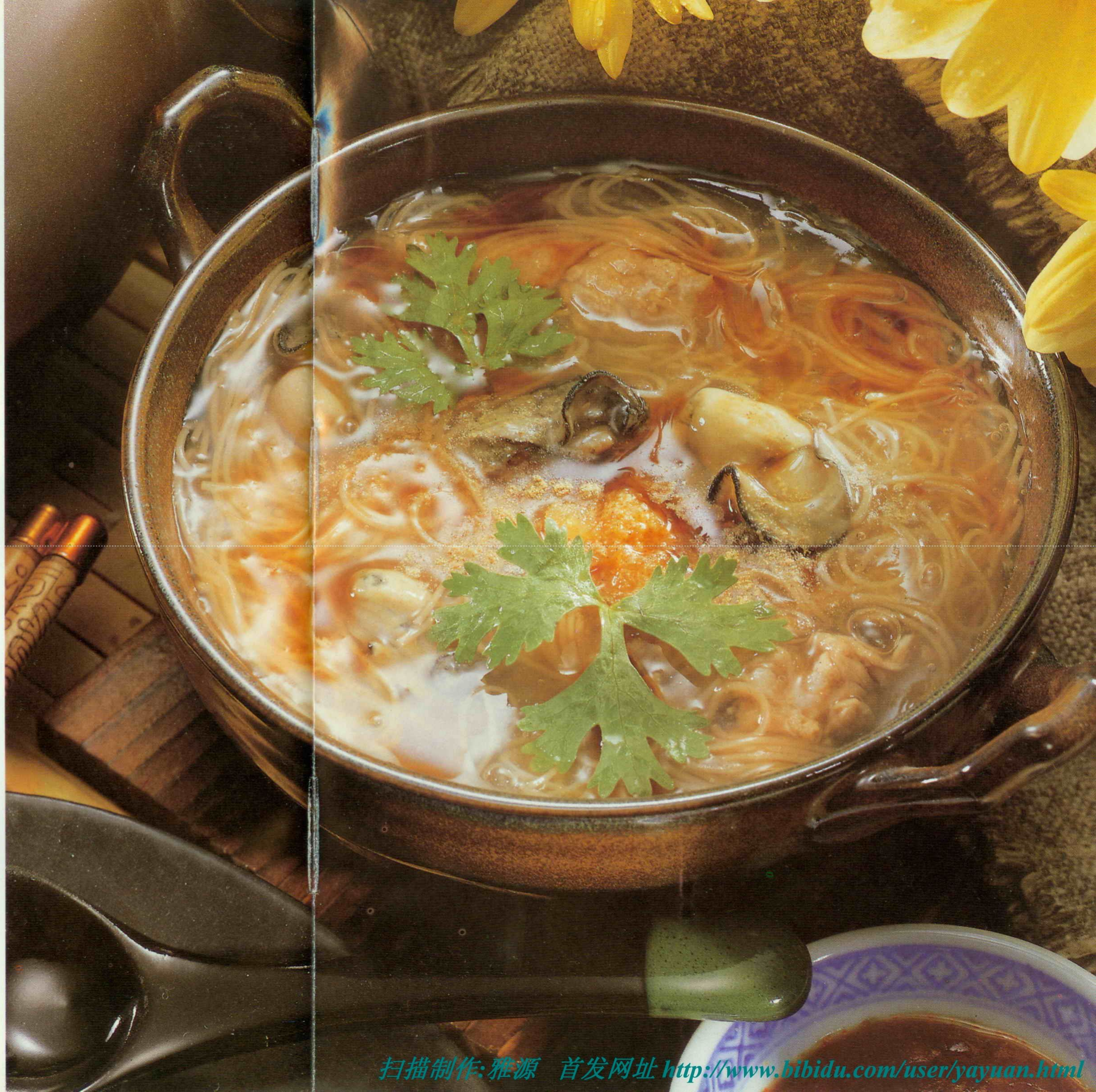
棕色面线 60 克、猪前腿肉 35 克、
牡蛎 75 克、淀粉 2 大匙。

调味料：

- ①盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、糖 1 小匙。
- ②蒜泥、黑醋、胡椒粉、辣椒酱均适
量。

做法：

1. 面线先浸水，洗去过多的盐分。
2. 猪肉切条状，用刀背拍到松软，加
1 小匙淀粉干拌一下；牡蛎用滚水
烫过备用。
3. 水 3 杯煮滚后加入①料，剩余的
淀粉加水 $\frac{1}{2}$ 杯调匀也倒入。
4. 放入面线，边煮边搅拌均匀以免
粘锅，再加入牡蛎、猪肉，以小火
煮 5 分钟。食用时添加②料即可。



米粉汤

材料：

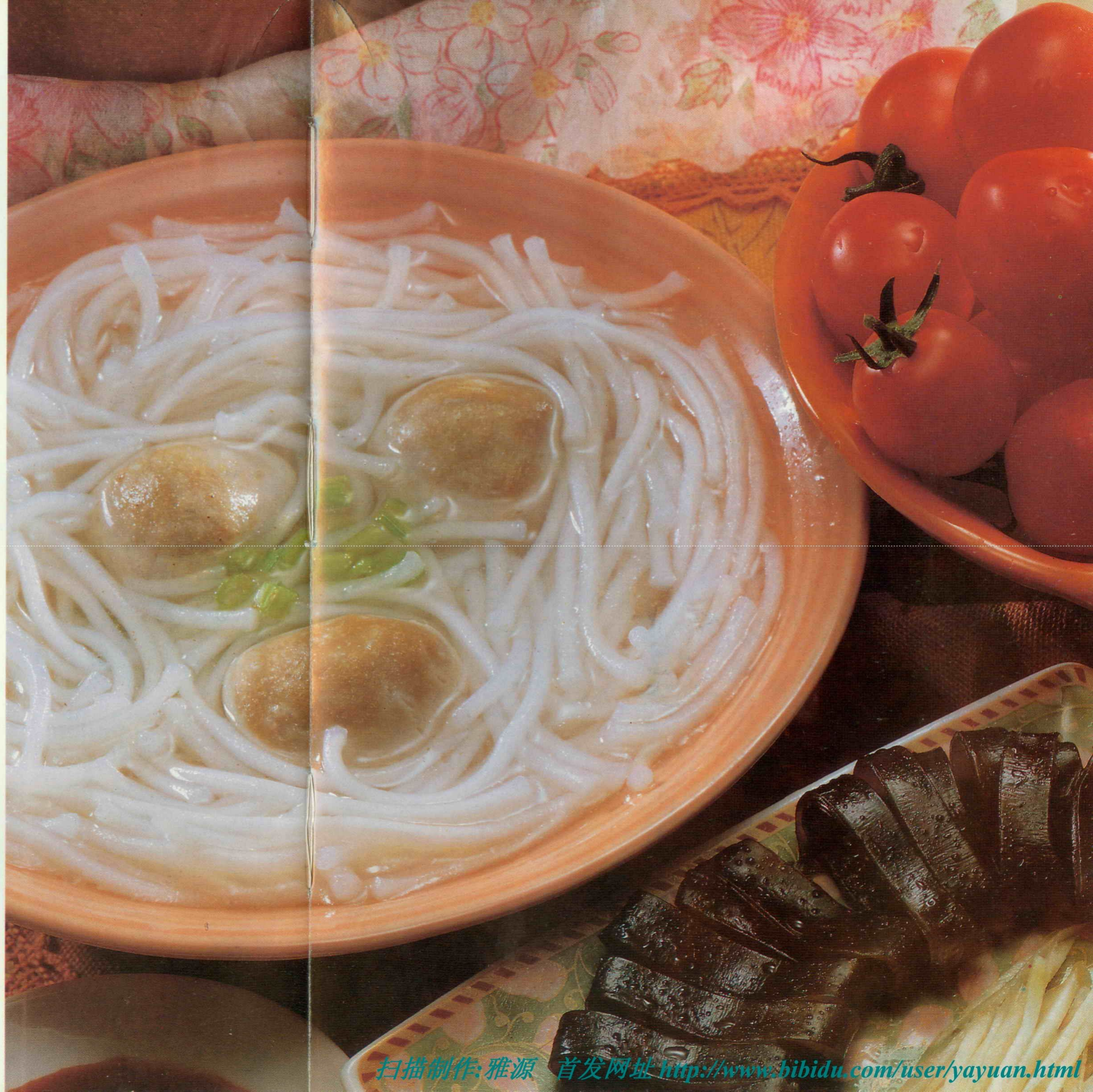
粗米粉 60 克、肝连肉 35 克、鱼丸 60 克、芹菜末少许。

调味料：

盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、胡椒粉少许。

做法：

1. 米粉放在水中浸泡一下，肝连肉用滚水烫过去血水，一起加水 2 杯煮沸后，再煮 20 分钟。
2. 加入鱼丸及调味料再煮沸，撒上芹菜末即可。



金瓜米粉

材料：

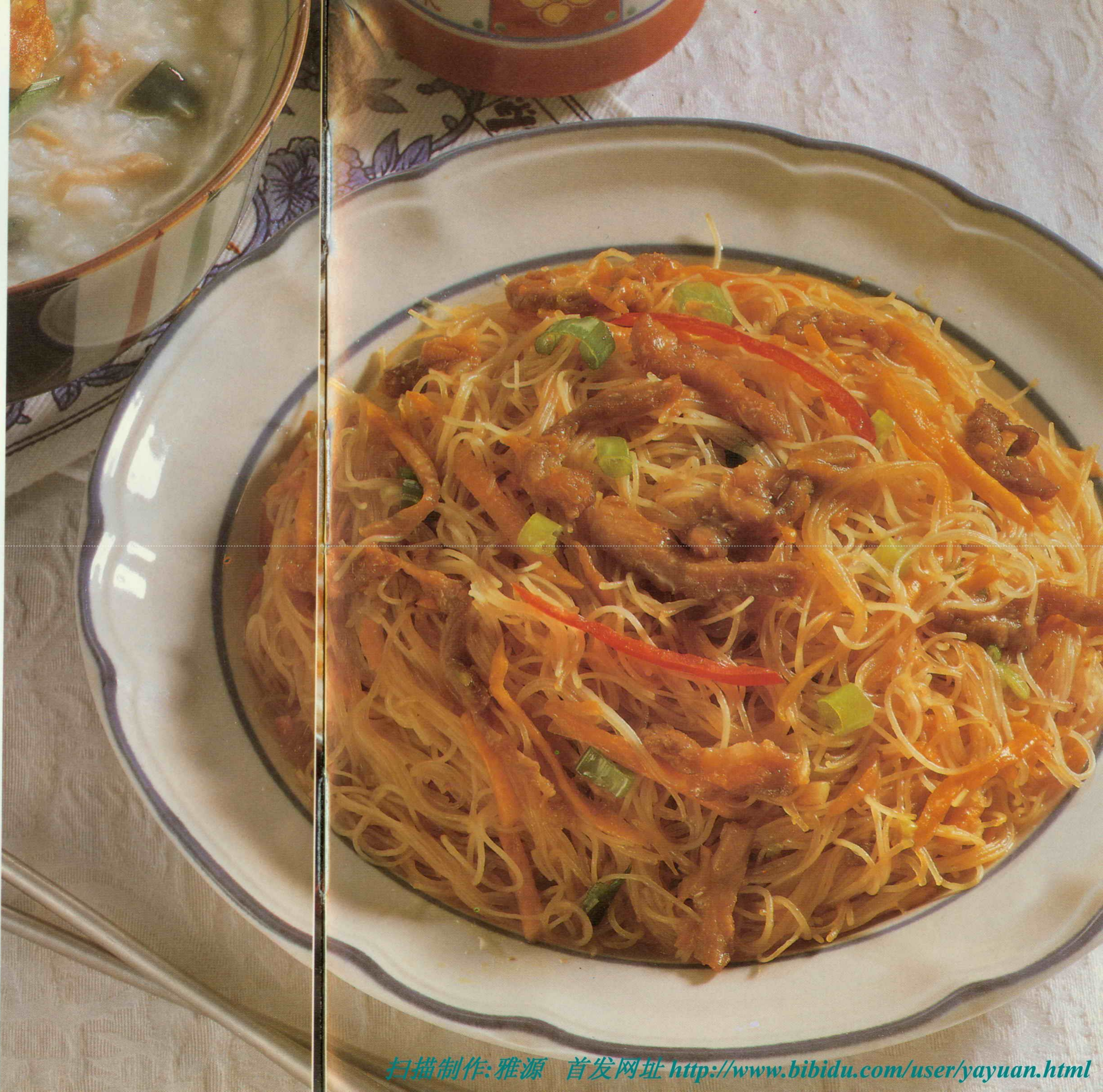
南瓜 $\frac{1}{2}$ 个(约 200 克)、猪肉丝 200 克、葱花 $\frac{1}{2}$ 杯、干米粉 1 片。

调味料：

盐 1 小匙、酱油 $\frac{1}{2}$ 大匙、淀粉 $\frac{1}{2}$ 大匙。

做法：

1. 米粉用热水泡软，切约 5 厘米长段，沥干备用。
2. 金瓜去皮去籽刨成粗丝备用。
3. 肉丝用淀粉及盐少许抓匀，腌 10 分钟。
4. 起油锅入油 3 大匙，先下肉丝炒至肉变色，再下金瓜丝及盐，炒至金瓜变软，改用小火加入米粉及酱油，用筷子翻炒均匀即可。



河粉汤

材料：

河粉 750 克、小白菜 300 克、猪肉丝 300 克、高汤 8 碗、葱花 1 大匙。

调味料：

①姜酒汁 $\frac{1}{2}$ 大匙、盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、五香粉 $\frac{1}{2}$ 小匙、麻油 1 小匙、淀粉 1 大匙、清水 5 大匙。

②盐 $1\frac{1}{2}$ 小匙、酱油 $\frac{1}{2}$ 大匙。

做法：

1. 肉丝用①料腌 20 分钟；小白菜洗净去老残叶，切成长段；河粉切成 1 厘米宽条。
2. 炒锅入油 4 大匙，先炒香葱花，再下肉丝炒至变色，倒入高汤、河粉条和②料煮滚，最后放入青菜续滚 2 分钟即可盛食。



全麦葱油饼

材料：

全麦面粉 200 克、水 $\frac{1}{2}$ 杯、葱花 2 大匙。

调味料：

盐 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法：

1. 全麦面粉置于盆中，与水调匀揉成面团，并覆上干净湿布醒 15 分钟。
2. 将面团分成 2 等份，用面杖把它擀成椭圆扁平状，在面皮上抹点油并撒上葱花及盐，将面皮再度卷折，并擀成圆饼状，而后加少许油于平底锅内，用小火煎熟透即成。

