

<<早餐食谱>>

图书基本信息

书名：<<早餐食谱>>

13位ISBN编号：9787508244778

10位ISBN编号：750824477X

出版时间：2007-3

出版时间：金盾出版社

作者：叶连海

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<早餐食谱>>

### 前言

一日三餐，早餐居首。

早餐的质量高低，与人体健康，与人们一天的工作、学习效率，关系很大。

一个人，只有吃好早餐，才能获得充足的热能，从而才能精力充沛地投入到一天的活动中去。

反之，如果不吃早餐或早餐质量不高，则有可能引起低血糖症，使人感到疲劳、无力，降低劳动效率

。尤其是不吃早餐，往往因感到饥饿而造成午餐过量，这样饥一顿饱一顿，长此以往，将会引起消化不良以至胃病。

一天三顿饭，必须科学合理地予以安排。

根据科学研究，一般情况下，早餐、晚餐各占全天总热量的30%左右，午餐占全天总热量的40%左右

。这样的分配比例，既能满足一个人全天各项活动所需的能量，又能与人体的生理活动相适应。

常言道：早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。

讲的就是这个道理。

总之，早餐很重要，决不能凑合、将就。

改革开放后，随着广大人民群众生活水平的不断提高和对自身健康的日益重视，人们对一日三餐中的早餐也越来越讲究，要求越来越高。

但是，对于各种早餐，究竟怎样做才味美可口，究竟怎样搭配才科学合理，许多人并不十分清楚。

正是为了帮助广大家庭解决这个问题，做好早餐，用好早餐，我们才编写了《早餐食谱》一书。

书中收录的各种早餐，无论是早餐小菜，还是早餐粥汤羹茶、早餐主食，均以面向大众为指针，原料普通，制法简便，价廉味美，营养丰富。

本书内容充实，科学实用，对于一般家庭来说。

## <<早餐食谱>>

### 内容概要

这是一本专门传授各种早餐制作方法的大众食谱书。

书中以普通百姓的日常早餐为依据，简要讲述了有关早餐的基本知识，详尽介绍了400余种早餐的具体制法，其中包括早餐小菜177种，早餐粥汤羹茶105种，早餐主食124种，并附有早餐品种搭配及其所含热量对照表。

本书内容充实，技法可靠，科学实用，易懂好学，非常适合广大家庭阅读使用，也可供餐馆、食堂和专售早点的大排档经营参考。

## &lt;&lt;早餐食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

一、早餐基本知识 (一) 早餐与健康的关系 (二) 早餐饮食要营养平衡 (三) 早餐的进餐方式 (四) 早餐品种搭配及其所含热量二、早餐制作实例 (一) 早餐小菜 1. 自制泡菜 (16种) 2. 大白菜小菜 (7种) 3. 黄瓜小菜 (7种) 4. 芹菜小菜 (5种) 5. 萝卜小菜 (7种) 6. 莴笋小菜 (4种) 7. 茼蒿小菜 (4种) 8. 豆角小菜 (4种) 9. 鲜藕小菜 (4种) 10. 其他蔬菜小菜 (24菜) 11. 大蒜小菜 (6种) 12. 炒酱咸菜 (7种) 13. 黄豆小菜 (24种) 14. 花生米小菜 (7种) 15. 自制咸蛋 (4种) 16. 鱼虾小菜 (13种) 17. 冻子小菜 (6菜) 18. 肉类小菜 (14种) 19. 禽类小菜 (8种) 20. 西式小菜 (6种) (二) 早餐粥、汤、羹、茶 1. 玉米粥 (7种) 2. 豆粥 (8种) 3. 杂粮粥 (8种) 4. 果粥 (8种) 5. 菜粥 (6种) 6. 肉粥 (10种) 7. 水产海鲜粥 (6种) 8. 面汤 (6种) ..... (三) 早餐主食

## &lt;&lt;早餐食谱&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：【主料】长白菜1棵（实用500克），水发香菇10克，罐头原汁鲜笋10克，细线绳1根（约1米长）。

【辅料】花生油25克，白糖80克，白醋70克，干红辣椒丝10克，葱丝5克，姜丝3克，精盐少许。

【制法】将白菜去老帮，平放菜板上，从根部往上8厘米的地方切去根帮另作它用，然后每间隔5厘米切成一段，共切3段，把每段用线绳捆紧成墩，放入沸水锅内焯一下，用冷开水投凉，沥干水分，放入盘内用精盐少许腌渍。

水发香菇、原汁鲜笋均切成细丝，并把鲜笋丝用沸水焯一下备用。

将炒锅置火上，放入花生油，下入辣椒丝炸一下，投入葱丝、姜丝稍炸，倒入笋丝和香菇丝煸炒，加入1碗开水，放入白糖，熬至糖汁发黏，加入白醋对成甜酸辣的“珊瑚汁”，把珊瑚汁浇在白菜墩上，使白菜墩浸泡在汁中，菜墩上扣一个大盘，腌渍12小时即成。

【说明】白菜墩上红、白、黑三色艳丽美观，香甜酸辣，清凉爽口。

头天制好，第二天早餐取出食用。

此为5人量。

<<早餐食谱>>

编辑推荐

《早餐食谱(修订版)》总印数已达35万册以上。

<<早餐食谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>