

()牛奶 1 杯：240 公克	150 卡	雪菜肉絲（豬肉 1 兩、雪菜 50 公克、油 5 公克）	163 卡
煮蛋 1 個（或沖入牛奶中）	78 卡	鹹蛋 1 個	110 卡
葡萄干麵包 4 片（塗奶油 15 g）	370 卡	香蕉 1 根	80 卡
柳橙 1 個：100 公克	40 卡		
	合計：638 卡		合計：559 卡
()牛奶 1 杯：240 公克	150 卡	(L)乾飯 1 碗：150 公克	200 卡
水果蛋糕 1 塊：100 公克	272 卡	油豆腐：100 公克	250 卡
桔子 1 個：100 公克	40 卡	豌豆炒肉片（肉 1 兩、豌豆 100 公克、油 10 公克）	230 卡
	合計：462 卡	西瓜 1 片：300 公克	40 卡
()豆漿 1 杯：200 公克（加糖 15 g）	107 卡		合計：720 卡
饅頭 1 個：100 公克	411 卡	(V)肉絲麵（乾麵條 75 公克、豬肉 2 兩、白菜 2 兩、油 15 公克）	559 卡
（內夾荷包蛋 1 個、小黃瓜片 20 公克、火腿 20 公克）	40 卡	番茄 1 個：100 公克	18 卡
蘋果 1 個：100 公克	合計：558 卡		合計：577 卡
()豆漿 1 杯：200 公克（加糖 15 g）	107 卡		
燒餅油條 1 付	340 卡		
番石榴 1 個：100 公克	40 卡		
	合計：487 卡		
(V)稀飯 2 碗：500 公克	136 卡		
煎魚（魚 1 兩、油 5 公克）	91 卡		
花生米 2 湯匙	168 卡		
炒空心菜（空心菜 100 公克、油 10 公克）	90 卡		
木瓜 1 片：100 公克	40 卡		
	合計：525 卡		
(V)稀飯 2 碗：500 公克	136 卡		
肉鬆 20 公克	70 卡		

以上介紹 8 種早餐的型式供大家參考。個人可依嗜好、特殊情況、家庭經濟、主婦時間及市場供應，配合營養原則加以變化成適合自己食用的早餐。

健康的身心，來自規律的生活。一日 3 餐是符合身體生理節奏的。「一日之計在於晨」，重視您的早餐，會使您充滿活力，迎接新的一天的來臨。

家常菜

● 胡淑萍 ●

魚香茄子

可起鍋盛盤。

炒黃菜

材料：雞蛋 5 個，薑 2 片，豬油 2 大匙，紅花子油 2 大匙，白醋 1 大匙，醬油半大匙，鹽。

做法：

1. 蛋打散在大碗中。
2. 薑剝碎放入醋和醬油中。
3. 豬油及紅花子油放入鍋內燒熱，沸後，蛋倒入鍋中炒勻，把醬油、醋、薑、鹽等調味料倒入，略炒，蛋呈蟹黃狀即可趁熱吃。

材料：茄子 4 條，肥瘦肉 3 兩，薑末、蒜末、蔥屑少許，辣豆瓣醬半湯匙，鹽 1 茶匙，麻油少許。

做法：

1. 豬肉絞碎，茄子洗淨去蒂削皮，切成小指般大小，起油鍋，炸軟茄子，隨即瀝乾，油亦倒出。
2. 另起一鍋，先炒豬肉，加入辣豆瓣醬及薑、蒜、醬油、鹽、糖、醋，炒勻後倒入已炸軟的茄子，並注入少許清水燒至湯汁吸乾，撒下蔥屑 2 湯匙，淋下麻油少許，即

青蒜鯉魚

材料：鯉魚 1 條約 10 兩，青蒜 3 支，生薑少許，豉油適量。

做法：

1. 鯉魚洗淨，青蒜去尾、切段，生薑切絲。
2. 油鍋沸後，放入鯉魚，兩邊煎熟後，加入豉油和清水，放下青蒜和薑，經 1~2 分鐘後，試味即可上盤。