

Tasty Food
食在好吃

吃好每天 三顿饭

杨桃美食编辑部 主编



活力早餐 + 营养午餐 + 丰盛晚餐
天天给你营养均衡的新鲜好滋味!



江苏凤凰科学技术出版社

凤凰含章

Tasty Food
食在好吃

吃好每天 三顿饭

杨桃美食编辑部 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

吃好每天三顿饭 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4932-7

I . ①吃… II . ①杨… III . ①食谱 IV .

① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 148885 号

吃好每天三顿饭

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4932-7
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录 | CONTENTS

- 9 营养三餐简单做，给你元气满满的每一天
14 掌握诀窍，烹饪方便又快速

- 10 加快三餐烹饪便利性的食材处理

PART 1 活力早餐

- | | | |
|--------------|------------|-----------|
| 16 淘米熬粥有一套 | 20 皮蛋瘦肉粥 | 25 鸡丝润饼卷 |
| 17 三色圆白菜 | 21 黄金鸡肉粥 | 26 蔬菜润饼卷 |
| 17 四季豆炒肉丝 | 21 糙米吻仔鱼粥 | 27 蔬菜米蛋饼 |
| 17 炒酸菜 | 22 五谷瘦肉粥 | 27 蔬菜蛋饼 |
| 18 捏制中式饭团超简单 | 22 绿豆薏仁粥 | 28 辣金枪鱼刈包 |
| 19 辣菜脯 | 23 菜脯葱花蛋饭团 | 28 葱花煎饼 |
| 19 雪里蕻 | 23 肉松卤蛋饭团 | 29 火腿蛋饼 |
| 19 葱花蛋 | 24 金枪鱼酸菜饭团 | 29 中式蛋饼 |
| 20 台式咸粥 | 24 什锦饭团 | 29 养生番薯卷 |





- 30 玉米煎饼
- 30 蛋饼卷
- 31 芝麻烧饼奶酪蛋
- 32 焦糖奶茶
- 33 柠檬炸虾三明治
- 33 香料炒薯块
- 34 香菇嫩鸡卷
- 34 法国吐司
- 35 草莓可尔必思
- 36 薰衣草方块茶
- 37 意大利乡村烘蛋
- 37 熏三文鱼汉堡
- 38 鲜蔬鸡肉堡
- 38 蔬菜棒
- 38 培根炒南瓜
- 39 英式三部曲
- 40 百汇水果冰茶
- 41 法式熏鸡镶蔓越莓
- 41 生菜沙拉
- 41 太阳蛋
- 42 美式水果煎饼
- 42 薯泥
- 43 美式炒蛋
- 43 猕猴桃香蕉奶昔
- 44 总汇三明治
- 45 水煮鸡肉三明治
- 46 蔬菜烘蛋三明治
- 47 法式三明治
- 47 南瓜吐司比萨
- 48 冰冻三明治
- 48 烤火腿三明治
- 49 苹果焦糖法式面包
- 50 可乐饼三明治
- 51 香蕉花生酱吐司
- 51 全麦水果卷
- 51 生机三明治
- 52 蒙布朗三明治
- 52 虾仁烘蛋贝果
- 53 纽奥良烤鸡堡
- 54 坚果鱼堡
- 54 熏鸡潜艇堡



PART 2

营养午餐

- | | | |
|-----------|--------------|-------------|
| 56 黄金蛋炒饭 | 62 和风芋香炊饭 | 69 猪肉什锦面 |
| 56 香肠蛋炒饭 | 63 鲷鱼咸蛋菜饭 | 69 蒜香干拌面 |
| 57 什锦菇炒饭 | 63 台式经典炒面 | 70 中式传统凉面 |
| 57 三文鱼炒饭 | 64 牛肉炒面 | 71 四川担担面 |
| 58 牛丼饭 | 64 家常炒面 | 71 黑胡椒炒面 |
| 58 辣炒肉末盖饭 | 65 什锦炒面 | 72 酱汁猪排 |
| 59 牛肉咖喱饭 | 65 日式炒乌冬面 | 72 水果咖喱炖肉 |
| 59 亲子丼 | 66 台式凉面 | 73 芋头炖肉块 |
| 60 糙米薏仁饭 | 66 什锦菇彩椒面 | 73 辣酒洋葱炖肉条 |
| 61 上海菜饭 | 67 西红柿肉酱意大利面 | 74 黑胡椒牛柳拌酱 |
| 61 竹笋鸡肉饭 | 68 海鲜炒乌冬面 | 75 胡萝卜洋葱牛肉片 |
| 62 鲍菇炊饭 | 68 鸡肉炒面 | 75 牛蒡烩鸡腿 |



- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 76 照烧鸡块 | 82 波本香料烤猪排 | 88 意式脆薯 |
| 76 味淋炖嫩鸡 | 82 南瓜蔬菜炖饭 | 88 漂浮红茶 |
| 77 黄花菜木耳炖鸡 | 83 德国香肠 | 89 西红柿奶酪奥姆蛋 |
| 77 三鲜拌酱 | 83 香苹茶 | 89 意式炒什锦菇 |
| 78 浓茄汁鱿鱼煲 | 84 日式抹茶 | 90 熏三文鱼班迪克蛋 |
| 78 五色蔬菜鱼块 | 85 香煎鸡腿排 | 90 烤杏鲍菇 |
| 79 什锦菇拌酱 | 85 迷迭香烤甜椒 | 91 水果沙拉 |
| 79 什锦蔬菜烩肉片 | 85 炸薯条 | 91 冰可可 |
| 80 青柚香茶 | 86 金枪鱼虾卵饭团 | 92 柳橙山药沙拉 |
| 81 香煎三文鱼排 | 86 和风沙拉 | 92 苹果鲜虾沙拉 |
| 81 奶油五谷饭 | 86 玉子烧 | 92 凯撒沙拉 |
| 81 甜豆炒椒条 | 87 柚香红茶 | |

PART 3 丰盛晚餐

- | | | |
|-----------|------------|-------------|
| 94 凉拌白菜心 | 103 绿豆芽拌肉丝 | 113 酱冬瓜炖鸡汤 |
| 94 XO酱拌黄瓜 | 103 熏鸡丝拌黄瓜 | 113 咸菠萝烧排骨 |
| 95 酸辣绿豆粉块 | 104 西芹拌烧鸭 | 114 咸蛋杏鲍菇 |
| 95 凉拌茄子 | 104 金针菇拌肚丝 | 114 葱爆香菇 |
| 96 葱油萝卜丝 | 105 麻辣耳丝 | 115 姜烧鲜菇 |
| 96 凉拌黄瓜鸡丝 | 107 笋丝卤爌肉 | 115 雪里蕻炒豆干丁 |
| 97 和风芦笋 | 107 酱卤娃娃菜 | 117 树子蒸鲜鱼 |
| 97 海苔菠萝虾球 | 107 香卤竹笋 | 117 白菜卤 |
| 98 腐乳拌蕨菜 | 108 滑蛋虾仁 | 117 蟹肉蒸丝瓜 |
| 98 凉拌鸭掌 | 108 姜丝炒海龙 | 118 酸菜炒面肠 |
| 99 辣味鸡胗 | 109 干煸四季豆 | 118 酱香豆腐 |
| 100 香椿豆干丝 | 109 培根炒圆白菜 | 119 嫩煎黑胡椒豆腐 |
| 100 五味章鱼 | 110 醋熘圆白菜 | 119 韭菜油豆腐 |
| 101 五味鱿鱼 | 110 蒜炒双花 | 120 杏鲍菇烘蛋 |
| 101 香油黄瓜 | 111 辣炒箭笋 | 120 蔬菜蛋卷 |
| 102 梅酱芦笋虾 | 111 咸蛋苦瓜 | 121 海鲜蒸蛋 |
| 102 泡菜拌牛肉 | 113 咸冬瓜蒸鲜鱼 | 123 糖醋排骨 |



- | | | |
|-------------|--------------|-------------|
| 123 芹菜炒肥肠 | 134 茭白炒蟹味菇 | 146 腐皮蒸树子 |
| 123 麻辣鸭血 | 134 玉米笋炒百菇 | 146 酸白菜炒回锅肉 |
| 124 南部卤肉 | 135 葱爆肉片 | 147 客家菜脯蛋 |
| 124 贵妃牛腩 | 136 红烧丸子 | 147 椒麻鸡 |
| 125 瓜仔肉臊 | 137 椒盐鸡腿 | 148 银鱼豆干 |
| 125 鱼香肉臊 | 137 鱼香茄子 | 148 红油鱼片 |
| 126 香葱肉臊 | 139 泰式绿豆芽烩肉片 | 149 宫保虾球 |
| 126 豆轮卤肉 | 139 三丝肉片汤 | 149 豆豉鲜蚬 |
| 127 蒜泥白肉 | 139 肉片寿喜烧 | 151 麻婆豆腐 |
| 128 土豆炖鸡肉 | 140 肉片四季豆卷 | 151 肉末时蔬 |
| 129 家常卤肉 | 140 肉酱烧豆腐 | 151 香菇瓜仔肉 |
| 129 香菇卤鸡肉 | 141 椒麻猪排 | 152 糖醋里脊 |
| 131 肉酱淋青蔬 | 142 烩三鲜 | 153 蚂蚁上树 |
| 131 三杯杏鲍菇 | 142 咖喱鸡丁 | 153 雪里蕻炒肉末 |
| 131 照烧鸡腿 | 143 蚝汁淋芥蓝 | 155 肉酱炒圆白菜 |
| 132 腐乳烧肉 | 143 照烧肉排 | 155 苍蝇头 |
| 132 豆豉茄子 | 144 老皮嫩肉 | 155 宫保鸡丁 |
| 133 香油青江炒鸡片 | 144 泰式打抛肉 | 156 芹菜炒鸭肠 |
| 133 豆苗虾仁 | 145 五更肠旺 | 156 土豆丝炒肉末 |

附录：健康养生饮料

- | | | |
|-------------|------------|-----------|
| 157 糙米浆 | 158 鲜果冰茶 | 160 养生枸菊茶 |
| 157 薏仁浆 | 159 杏仁坚果豆奶 | 160 红茶拿铁 |
| 158 蜂蜜柠檬芦荟饮 | 159 晶莹蔬果汁 | 160 热奶茶 |
| 158 柚柠香橘汁 | 159 乌龙奶茶 | |



Tasty Food
食在好吃

吃好每天 三顿饭

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

吃好每天三顿饭 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4932-7

I. ①吃… II. ①杨… III. ①食谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 148885 号

吃好每天三顿饭

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4932-7
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录 | CONTENTS

- 9 营养三餐简单做，给你元气满满的每一天
14 掌握诀窍，烹饪方便又快速
- 10 加快三餐烹饪便利性的食材处理

PART 1 活力早餐

- | | | | | | |
|----|-----------|----|---------|----|--------|
| 16 | 淘米熬粥有一套 | 20 | 皮蛋瘦肉粥 | 25 | 鸡丝润饼卷 |
| 17 | 三色圆白菜 | 21 | 黄金鸡肉粥 | 26 | 蔬菜润饼卷 |
| 17 | 四季豆炒肉丝 | 21 | 糙米叻仔鱼粥 | 27 | 蔬菜米蛋饼 |
| 17 | 炒酸菜 | 22 | 五谷瘦肉粥 | 27 | 蔬菜蛋饼 |
| 18 | 捏制中式饭团超简单 | 22 | 绿豆薏仁粥 | 28 | 辣金枪鱼刈包 |
| 19 | 辣菜脯 | 23 | 菜脯葱花蛋饭团 | 28 | 葱花煎饼 |
| 19 | 雪里蕻 | 23 | 肉松卤蛋饭团 | 29 | 火腿蛋饼 |
| 19 | 葱花蛋 | 24 | 金枪鱼酸菜饭团 | 29 | 中式蛋饼 |
| 20 | 台式咸粥 | 24 | 什锦饭团 | 29 | 养生番薯卷 |





- 30 玉米煎饼
- 30 蛋饼卷
- 31 芝麻烧饼奶酪蛋
- 32 焦糖奶茶
- 33 柠檬炸虾三明治
- 33 香料炒薯块
- 34 香菇嫩鸡卷
- 34 法国吐司
- 35 草莓可尔必思
- 36 薰衣草方块茶
- 37 意大利乡村烘蛋
- 37 熏三文鱼汉堡
- 38 鲜蔬鸡肉堡
- 38 蔬菜棒
- 38 培根炒南瓜
- 39 英式三部曲
- 40 百汇水果冰茶
- 41 法式熏鸡镶蔓越莓
- 41 生菜沙拉
- 41 太阳蛋
- 42 美式水果煎饼
- 42 薯泥
- 43 美式炒蛋
- 43 猕猴桃香蕉奶昔
- 44 总汇三明治
- 45 水煮鸡肉三明治
- 46 蔬菜烘蛋三明治
- 47 法式三明治
- 47 南瓜吐司比萨
- 48 冰冻三明治
- 48 烤火腿三明治
- 49 苹果焦糖法式面包
- 50 可乐饼三明治
- 51 香蕉花生酱吐司
- 51 全麦水果卷
- 51 生机三明治
- 52 蒙布朗三明治
- 52 虾仁烘蛋贝果
- 53 纽奥良烤鸡堡
- 54 坚果鱼堡
- 54 熏鸡潜艇堡



PART 2

营养午餐

- | | | |
|-----------|--------------|-------------|
| 56 黄金蛋炒饭 | 62 和风芋香炊饭 | 69 猪肉什锦面 |
| 56 香肠蛋炒饭 | 63 鲷鱼咸蛋菜饭 | 69 蒜香干拌面 |
| 57 什锦菇炒饭 | 63 台式经典炒面 | 70 中式传统凉面 |
| 57 三文鱼炒饭 | 64 牛肉炒面 | 71 四川担担面 |
| 58 牛丼饭 | 64 家常炒面 | 71 黑胡椒炒面 |
| 58 辣炒肉末盖饭 | 65 什锦炒面 | 72 酱汁猪排 |
| 59 牛肉咖喱饭 | 65 日式炒乌冬面 | 72 水果咖喱炖肉 |
| 59 亲子丼 | 66 台式凉面 | 73 芋头炖肉块 |
| 60 糙米薏仁饭 | 66 什锦菇彩椒面 | 73 辣酒洋葱炖肉条 |
| 61 上海菜饭 | 67 西红柿肉酱意大利面 | 74 黑胡椒牛柳拌酱 |
| 61 竹笋鸡肉饭 | 68 海鲜炒乌冬面 | 75 胡萝卜洋葱牛肉片 |
| 62 鲍菇炊饭 | 68 鸡肉炒面 | 75 牛蒡烩鸡腿 |



76 照烧鸡块
76 味淋炖嫩鸡
77 黄花菜木耳炖鸡
77 三鲜拌酱
78 浓茄汁鱿鱼煲
78 五色蔬菜鱼块
79 什锦菇拌酱
79 什锦蔬菜烩肉片
80 青柚香茶
81 香煎三文鱼排
81 奶油五谷饭
81 甜豆炒椒条

82 波本香料烤猪排
82 南瓜蔬菜炖饭
83 德国香肠
83 香苹茶
84 日式抹茶
85 香煎鸡腿排
85 迷迭香烤甜椒
85 炸薯条
86 金枪鱼虾卵饭团
86 和风沙拉
86 玉子烧
87 柚香红茶

88 意式脆薯
88 漂浮红茶
89 西红柿奶酪奥姆蛋
89 意式炒什锦菇
90 熏三文鱼班迪克蛋
90 烤杏鲍菇
91 水果沙拉
91 冰可可
92 柳橙山药沙拉
92 苹果鲜虾沙拉
92 凯撒沙拉

PART 3 丰盛晚餐

- | | | |
|-----------|------------|-------------|
| 94 凉拌白菜心 | 103 绿豆芽拌肉丝 | 113 酱冬瓜炖鸡汤 |
| 94 XO酱拌黄瓜 | 103 熏鸡丝拌黄瓜 | 113 咸菠萝烧排骨 |
| 95 酸辣绿豆粉块 | 104 西芹拌烧鸭 | 114 咸蛋杏鲍菇 |
| 95 凉拌茄子 | 104 金针菇拌肚丝 | 114 葱爆香菇 |
| 96 葱油萝卜丝 | 105 麻辣耳丝 | 115 姜烧鲜菇 |
| 96 凉拌黄瓜鸡丝 | 107 笋丝卤爌肉 | 115 雪里蕻炒豆干丁 |
| 97 和风芦笋 | 107 酱卤娃娃菜 | 117 树子蒸鲜鱼 |
| 97 海苔菠萝虾球 | 107 香卤竹笋 | 117 白菜卤 |
| 98 腐乳拌蕨菜 | 108 滑蛋虾仁 | 117 蟹肉蒸丝瓜 |
| 98 凉拌鸭掌 | 108 姜丝炒海龙 | 118 酸菜炒面肠 |
| 99 辣味鸡胗 | 109 干煸四季豆 | 118 酱香豆腐 |
| 100 香椿豆干丝 | 109 培根炒圆白菜 | 119 嫩煎黑胡椒豆腐 |
| 100 五味章鱼 | 110 醋熘圆白菜 | 119 韭菜油豆腐 |
| 101 五味鱿鱼 | 110 蒜炒双花 | 120 杏鲍菇烘蛋 |
| 101 香油黄瓜 | 111 辣炒箭笋 | 120 蔬菜蛋卷 |
| 102 梅酱芦笋虾 | 111 咸蛋苦瓜 | 121 海鲜蒸蛋 |
| 102 泡菜拌牛肉 | 113 咸冬瓜蒸鲜鱼 | 123 糖醋排骨 |



- | | | |
|-------------|--------------|-------------|
| 123 芹菜炒肥肠 | 134 茭白炒蟹味菇 | 146 腐皮蒸树子 |
| 123 麻辣鸭血 | 134 玉米笋炒百菇 | 146 酸白菜炒回锅肉 |
| 124 南部卤肉 | 135 葱爆肉片 | 147 客家菜脯蛋 |
| 124 贵妃牛腩 | 136 红烧丸子 | 147 椒麻鸡 |
| 125 瓜仔肉臊 | 137 椒盐鸡腿 | 148 银鱼豆干 |
| 125 鱼香肉臊 | 137 鱼香茄子 | 148 红油鱼片 |
| 126 香葱肉臊 | 139 泰式绿豆芽烩肉片 | 149 宫保虾球 |
| 126 豆轮卤肉 | 139 三丝肉片汤 | 149 豆豉鲜蚶 |
| 127 蒜泥白肉 | 139 肉片寿喜烧 | 151 麻婆豆腐 |
| 128 土豆炖鸡肉 | 140 肉片四季豆卷 | 151 肉末时蔬 |
| 129 家常卤肉 | 140 肉酱烧豆腐 | 151 香菇瓜仔肉 |
| 129 香菇卤鸡肉 | 141 椒麻猪排 | 152 糖醋里脊 |
| 131 肉酱淋青蔬 | 142 烩三鲜 | 153 蚂蚁上树 |
| 131 三杯杏鲍菇 | 142 咖喱鸡丁 | 153 雪里蕻炒肉末 |
| 131 照烧鸡腿 | 143 蚝汁淋芥蓝 | 155 肉酱炒圆白菜 |
| 132 腐乳烧肉 | 143 照烧肉排 | 155 苍蝇头 |
| 132 豆豉茄子 | 144 老皮嫩肉 | 155 宫保鸡丁 |
| 133 香油青江炒鸡片 | 144 泰式打抛肉 | 156 芹菜炒鸭肠 |
| 133 豆苗虾仁 | 145 五更肠旺 | 156 土豆丝炒肉末 |

附录：健康养生饮料

- | | | |
|-------------|------------|-----------|
| 157 糙米浆 | 158 鲜果冰茶 | 160 养生枸菊茶 |
| 157 薏仁浆 | 159 杏仁坚果豆奶 | 160 红茶拿铁 |
| 158 蜂蜜柠檬芦荟饮 | 159 晶莹蔬果汁 | 160 热奶茶 |
| 158 柚柠香橘汁 | 159 乌龙奶茶 | |

