

Tasty Food
食在好吃

幸福晚餐 回家做

杨桃美食编辑部 主编

营养健康兼开胃, 省时省力不操心
快捷轻晚餐实图分步详解



Tasty Food
食在好吃

幸福晚餐 回家做

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福晚餐回家做 / 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 978-7-5537-5069-9

I. ①幸… 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 164379 号

幸福晚餐回家做

主 编 杨桃美食编辑部
责任编辑 张远文 葛 昀
责任编辑 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 978-7-5537-5069-9
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。

晚餐快速上桌

——忙碌工作后的健康营养餐

- 13 轻松准备晚餐有技巧
- 14 随取随用的高汤、香料冷冻块
- 16 晚餐食材冷冻保鲜的要诀
- 20 晚餐隔夜吃也美味的秘诀

PART 1

30分钟搞定的晚餐

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 22 红酒烧牛腩 | 38 味噌三文鱼 | 41 五彩糖醋鱼球 |
| 23 白酒奶油烩鸡腿 | 38 宫保虾仁 | 42 蟹丝炒蛋 |
| 24 咖喱烩鸡腿 | 39 三色虾球 | 42 腐乳圆白菜 |
| 24 椰奶鸡 | 39 炒三鲜 | 43 大白菜炒魔芋 |
| 25 土豆烧鸡 | 40 雪菜炒鱼片 | 43 葱烧豆腐 |
| 25 四季豆炒鸡丁 | 40 泡菜炒鱿鱼小卷 | 44 茄汁奶酪烩肉丸 |
| 26 芋头滑鸡煲 | | |
| 27 芦笋鸡柳 | | |
| 27 泰式酸辣鸡翅 | | |
| 28 豉汁炒鸡球 | | |
| 29 核桃炒鸡丁 | | |
| 30 黑胡椒黄金猪柳 | | |
| 31 豆干回锅肉 | | |
| 31 蒜苗炒腊肉 | | |
| 32 三杯炒大肠 | | |
| 32 韭菜炒猪肚 | | |
| 33 香槟小排骨 | | |
| 34 紫苏炒鸭肉 | | |
| 35 客家小炒 | | |
| 36 酸辣柠檬虾 | | |
| 36 胡椒虾 | | |
| 37 海鲜豆腐煲 | | |





PART 2

加热不变味的晚餐

- 46 西芹炒虾仁
- 46 奶酪烤三文鱼
- 47 咖喱猪肉饼
- 48 茄汁鲷鱼片
- 49 洋葱炒甜不辣
- 49 胡萝卜炒豆皮
- 50 南瓜炒虾仁
- 51 椒麻牛肉
- 52 卤鸡腿、卤蛋
- 53 泡菜炒墨鱼
- 53 培根炒芥蓝
- 54 三蔬鸡丁
- 54 黑木耳炒三蔬
- 55 油豆腐酿肉
- 56 香煎里脊肉排
- 57 红烧五花肉
- 57 香煎鱼饼
- 58 山药炒芦笋
- 58 卤豆干
- 59 味噌烧鸡肉
- 60 腐皮豆腐卷
- 61 豆豉蒸排骨
- 61 松板肉炒杏鲍菇
- 62 娃娃菜炒魔芋
- 62 咸蛋黄炒墨鱼
- 63 椒盐小棒腿
- 64 洋菇炒豌豆角
- 64 酱爆茄子

PART 3

既经典又入味的晚餐

- | | | | | | |
|----|---------|----|--------|-----|---------|
| 66 | 酱爆鸡丁 | 79 | 白菜狮子头 | 92 | XO酱西芹干贝 |
| 66 | 葱烧鸡腿肉 | 80 | 香菇卤肉臊 | 93 | 葱爆虾球 |
| 67 | 黄花菜焖鸡肉 | 81 | 芋头炖排骨 | 94 | 蟹肉炒甜豆 |
| 67 | 竹笋焖鸡腿 | 81 | 莲藕烩肉片 | 95 | 红曲炒鱿鱼 |
| 68 | 四季豆炒鸡柳 | 82 | 南瓜烧肉 | 95 | 酱爆鱿鱼 |
| 69 | 蚝油鸡炒香菇 | 82 | 蒜泥白肉 | 96 | 西芹炒鱿鱼 |
| 69 | 糖醋鸡米花 | 83 | 双笋炒牛柳 | 96 | 椒盐鲜鱿 |
| 70 | 瓜仔鸡肉 | 83 | 彩椒牛小排 | 97 | 炒三鲜 |
| 70 | 香菇卤鸡肉 | 84 | 红烧牛腩 | 97 | 蜜汁鱿鱼 |
| 71 | 香煎味噌猪排 | 84 | 红酒牛腩锅 | 98 | 橙汁双味 |
| 71 | 葱爆五花肉 | 85 | 芹菜牛肉煲 | 99 | 宫保鱿鱼 |
| 72 | 糖醋里脊 | 86 | 土豆烩牛腩 | 99 | 三杯鱿鱼 |
| 73 | 京酱肉丝 | 86 | 酒香牛肉 | 100 | 干煸四季豆 |
| 73 | 香葱猪肉卷 | 87 | 避风塘三文鱼 | 100 | 鱼香茄子 |
| 74 | 芝麻酱汁炒肉片 | 87 | 金沙鱼片 | 101 | 牛蒡丝炒猪肉 |
| 74 | 干烧排骨 | 88 | 和风酱鱼丁 | 101 | 毛豆炒雪菜 |
| 75 | 蒜子烧肉 | 88 | 番茄酱熘鱼片 | 102 | 豆酱炒桂竹笋 |
| 76 | 芋头扣肉 | 89 | 醋熘鱼片 | 102 | 味噌白萝卜 |
| 77 | 大黄瓜炒贡丸 | 90 | 豆酥蒸鳕鱼 | 103 | 姜焖南瓜 |
| 77 | 五香焗肉 | 91 | 桂花蒸鳊鱼 | 103 | 培根蔬菜卷 |
| 78 | 粉蒸肉 | 91 | 味噌烤圆鳕 | 104 | 什锦炖蔬菜 |
| 78 | 土豆炖肉 | 92 | 蒲烧鳗 | 105 | 白菜煮鲜菇 |
| | | | | 105 | 茭白夹肉 |
| | | | | 106 | 枸杞子蟹味菇 |
| | | | | 106 | 彩椒杏鲍菇 |
| | | | | 107 | 红烧冬瓜 |
| | | | | 107 | 咸鸭蛋炒苦瓜 |
| | | | | 108 | 咖喱菜花 |
| | | | | 108 | 西红柿炒豆腐蛋 |
| | | | | 109 | 油焖苦瓜 |
| | | | | 109 | 豌豆角炒培根 |
| | | | | 110 | 酸豆角炒肉末 |
| | | | | 110 | 铁板豆腐 |
| | | | | 111 | 蒜苗辣炒豆干丁 |
| | | | | 111 | 甜椒炒蛋 |
| | | | | 112 | 萝卜干煎蛋 |
| | | | | 112 | 鱼香烘蛋 |



PART 4

随手即来的电锅晚餐

- 114 电锅清洁保养秘诀
- 116 笋块蒸鸡
- 116 香菇蒸鸡
- 117 芋香蒸鸡腿
- 118 梅子蒸肉片
- 119 南瓜蒸肉片
- 119 西红柿豆腐肉片
- 120 咸冬瓜蒸肉饼
- 120 土豆蒸肉丸子
- 121 酸奶炖肉
- 122 蒸小排骨
- 123 菠萝蒸仔排
- 123 日式角煮
- 124 酒香牛肉
- 124 陈皮牛肉丸
- 125 牛肉蔬菜卷
- 126 橄榄蒸鱼片
- 127 剁椒蒸鱼
- 128 清蒸鱼
- 128 泰式柠檬鱼
- 129 酸菜蒸鲜鱼
- 130 百花鱼卷
- 130 豉汁蒸牡蛎
- 131 姜丝蒸鱿鱼
- 131 五味鲜鱿鱼
- 132 葱油蒸虾
- 132 大蒜奶油蒸虾
- 133 鲜虾香菇盒
- 134 虾仁茶碗蒸
- 135 草虾黄瓜盅
- 136 蒜味蒸螃蟹
- 136 干贝蒸山药
- 137 上海青酿墨鱼
- 137 培根蒸娃娃菜
- 138 素味酿苦瓜
- 139 欧式炖蔬菜
- 140 百花豆腐肉
- 141 奶香虾米大白菜
- 141 蟹丝白菜
- 142 清蒸臭豆腐
- 142 三色丝瓜面
- 143 百花圆白菜卷
- 144 客家酿豆腐





PART 5

快速方便的微波炉晚餐

- | | |
|---------------|------------|
| 146 微波炉清洁保养秘诀 | 154 宫保牛肉 |
| 147 辣子鸡丁 | 155 黑椒牛柳 |
| 148 三杯鸡 | 156 滑蛋虾仁 |
| 149 花生拌丁香鱼 | 157 奶油虾仁 |
| 149 豆干拌肉丝 | 157 椰奶咖喱虾 |
| 150 花雕鸡 | 158 炒海瓜子 |
| 151 酸菜炒肉丝 | 158 咸鸭蛋炒苦瓜 |
| 152 葱爆猪心 | 159 麻婆豆腐 |
| 153 蒜香排骨 | |

说明：放入微波炉加热的碗应使用专门的微波炉器皿。
忌金属及搪瓷器皿，忌带金边的陶瓷器皿。

单位换算

固体类 / 油脂类

1大匙 = 15克

1小匙 = 5克

液体类

1大匙 = 15毫升

1小匙 = 5毫升

1杯 = 240毫升

Tasty Food
食在好吃

幸福晚餐 回家做

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福晚餐回家做 / 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 978-7-5537-5069-9

I . ①幸… 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 164379 号

幸福晚餐回家做

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 978-7-5537-5069-9
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。

一日三餐不容忽视，它是人体能量消耗后的补充，是人体营养物质的主要来源，俗话说“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”，正是对三餐重要性的描述。

晚餐肩负着整个下午忙碌后的能量补充，以及维持夜里人体正常运作的重任，使其在三餐中的位置显得尤为重要。特别是在这百舸争流的社会景象中，摄取均衡营养、科学规律用餐，是身体健康最基本的保证之一，是帮助身体担负多种压力的良好饮食习惯。

众所周知，“一年之计在于春，一日之计在于晨”，早上进食营养丰盛的食物，有利于维持一天精神状态的良好。但是，晚餐的饮食原则却与之不同，晚餐除了保证一定的营养外，还应以少量、清淡为好，既补足身体营养的消耗，又为晚上的睡眠质量负责。

当您拖着疲惫的身体回到家，最渴望的是晚上睡个美美的觉，因为晚上是人体休息、能量补充的最佳时期。晚上活动量减少，人体热能的消耗量自然也就降低，尤其是在人体进入睡眠状态的时候，能量消耗已微乎其微。若在此时进食过多荤食，或其他高热量、高蛋白、高油脂食物，就会给胃肠道增添负担，人就得不到很好的休息。长此以往，人体健康就会因这种不正确的晚餐饮食原则而受损。

因此，晚餐饮食一般遵循三个原则，一是简单、少量的原则，即相比早餐要简单，进食七分饱即可，不可暴饮暴食；二是以清淡、低脂、易消化为主，即少食油腻、辛辣、生冷的食物，避免增加胃肠道负担；三是多食素食，素食以富含维生素和碳水化合物为主，不仅易于消化，还有利于人体能量的补充。另外，建议进食晚餐40分钟后，可做一些简单、舒缓、强度较低的运动，如散步、慢跑等，有利于食物的消化和吸收。

忙碌了一天身体疲惫不堪、精力不足，或者只剩自己一人在家的时候，可不能简单应付或不吃晚餐，以为吃几个苹果就可解决饥饿，长期这样下去对身体不利，晚餐虽要求吃



得少、吃得简单，但营养也需要保证。另外，还有部分人在晚上下班后，直接去餐馆解决晚餐已成为习惯，虽然去餐馆用餐既美味又方便，但餐馆菜的卫生与健康并不能保证，特别是现在很多餐馆为了使菜更美味，会用不同于一般家常食用油的油脂炒菜，还会放较多辛香料，味道虽然可口，但对人身体不益。

站在大众对晚餐饮食需求的角度，本书会教您如何在繁忙的工作之后，既快速又轻松地做出既健康又美味的晚餐。

全书以快速做出晚餐为宗旨，从多个角度介绍各种晚餐菜色的做法。有30分钟搞定的晚餐，无须花较多精力和时间就能完成；有加热不变味的晚餐，解决您对于隔夜菜变味、不健康的担忧，还能方便您做好第二天的便当，经济实惠；有既经典又入味的晚餐，为您提供多种菜色的选择，让您的晚餐菜色不那么单一；另外，本书还介绍如何用电锅和微波炉做晚餐，让您无需精湛的烹饪技术，也能做出一桌好味道。

当然，想要晚餐快速上桌，食材准备是关键。在本书中，您会学到如何妥善利用休息日，做好晚餐食材的准备工作，以及肉类、蔬菜类、海鲜类等不同种类食材的保鲜方法，让您接下来一周的晚餐都能既省时又省力地完成。

拥有这样一本超实用的晚餐菜谱大全，您再也不需要犹豫晚上吃什么，在哪儿吃了。下班回家，就能轻轻松松地做完一桌晚餐，让您和您的家人在填饱肚子之余，又能健康科学地补充营养所需。把控好每天晚餐的饮食质量，就是为自身的身体健康负责。



晚餐快速上桌

——忙碌工作后的健康营养餐

- 13 轻松准备晚餐有技巧
- 14 随取随用的高汤、香料冷冻块
- 16 晚餐食材冷冻保鲜的要诀
- 20 晚餐隔夜吃也美味的秘诀

PART 1

30分钟搞定的晚餐

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 22 红酒烧牛腩 | 38 味噌三文鱼 | 41 五彩糖醋鱼球 |
| 23 白酒奶油烩鸡腿 | 38 宫保虾仁 | 42 蟹丝炒蛋 |
| 24 咖喱烩鸡腿 | 39 三色虾球 | 42 腐乳圆白菜 |
| 24 椰奶鸡 | 39 炒三鲜 | 43 大白菜炒魔芋 |
| 25 土豆烧鸡 | 40 雪菜炒鱼片 | 43 葱烧豆腐 |
| 25 四季豆炒鸡丁 | 40 泡菜炒鱿鱼小卷 | 44 茄汁奶酪烩肉丸 |
| 26 芋头滑鸡煲 | | |
| 27 芦笋鸡柳 | | |
| 27 泰式酸辣鸡翅 | | |
| 28 豉汁炒鸡球 | | |
| 29 核桃炒鸡丁 | | |
| 30 黑胡椒黄金猪柳 | | |
| 31 豆干回锅肉 | | |
| 31 蒜苗炒腊肉 | | |
| 32 三杯炒大肠 | | |
| 32 韭菜炒猪肚 | | |
| 33 香槟小排骨 | | |
| 34 紫苏炒鸭肉 | | |
| 35 客家小炒 | | |
| 36 酸辣柠檬虾 | | |
| 36 胡椒虾 | | |
| 37 海鲜豆腐煲 | | |





PART 2

加热不变味的晚餐

- 46 西芹炒虾仁
- 46 奶酪烤三文鱼
- 47 咖喱猪肉饼
- 48 茄汁鲷鱼片
- 49 洋葱炒甜不辣
- 49 胡萝卜炒豆皮
- 50 南瓜炒虾仁
- 51 椒麻牛肉
- 52 卤鸡腿、卤蛋
- 53 泡菜炒墨鱼
- 53 培根炒芥蓝
- 54 三蔬鸡丁
- 54 黑木耳炒三蔬
- 55 油豆腐酿肉
- 56 香煎里脊肉排
- 57 红烧五花肉
- 57 香煎鱼饼
- 58 山药炒芦笋
- 58 卤豆干
- 59 味噌烧鸡肉
- 60 腐皮豆腐卷
- 61 豆豉蒸排骨
- 61 松板肉炒杏鲍菇
- 62 娃娃菜炒魔芋
- 62 咸蛋黄炒墨鱼
- 63 椒盐小棒腿
- 64 洋菇炒豌豆角
- 64 酱爆茄子

PART 3

既经典又入味的晚餐

- | | | | | | |
|----|---------|----|--------|-----|---------|
| 66 | 酱爆鸡丁 | 79 | 白菜狮子头 | 92 | XO酱西芹干贝 |
| 66 | 葱烧鸡腿肉 | 80 | 香菇卤肉臊 | 93 | 葱爆虾球 |
| 67 | 黄花菜焖鸡肉 | 81 | 芋头炖排骨 | 94 | 蟹肉炒甜豆 |
| 67 | 竹笋焖鸡腿 | 81 | 莲藕烩肉片 | 95 | 红曲炒鱿鱼 |
| 68 | 四季豆炒鸡柳 | 82 | 南瓜烧肉 | 95 | 酱爆鱿鱼 |
| 69 | 蚝油鸡炒香菇 | 82 | 蒜泥白肉 | 96 | 西芹炒鱿鱼 |
| 69 | 糖醋鸡米花 | 83 | 双笋炒牛柳 | 96 | 椒盐鲜鱿 |
| 70 | 瓜仔鸡肉 | 83 | 彩椒牛小排 | 97 | 炒三鲜 |
| 70 | 香菇卤鸡肉 | 84 | 红烧牛腩 | 97 | 蜜汁鱿鱼 |
| 71 | 香煎味噌猪排 | 84 | 红酒牛腩锅 | 98 | 橙汁双味 |
| 71 | 葱爆五花肉 | 85 | 芹菜牛肉煲 | 99 | 宫保鱿鱼 |
| 72 | 糖醋里脊 | 86 | 土豆烩牛腩 | 99 | 三杯鱿鱼 |
| 73 | 京酱肉丝 | 86 | 酒香牛肉 | 100 | 干煸四季豆 |
| 73 | 香葱猪肉卷 | 87 | 避风塘三文鱼 | 100 | 鱼香茄子 |
| 74 | 芝麻酱汁炒肉片 | 87 | 金沙鱼片 | 101 | 牛蒡丝炒猪肉 |
| 74 | 干烧排骨 | 88 | 和风酱鱼丁 | 101 | 毛豆炒雪菜 |
| 75 | 蒜子烧肉 | 88 | 番茄酱熘鱼片 | 102 | 豆酱炒桂竹笋 |
| 76 | 芋头扣肉 | 89 | 醋熘鱼片 | 102 | 味噌白萝卜 |
| 77 | 大黄瓜炒贡丸 | 90 | 豆酥蒸鳕鱼 | 103 | 姜焖南瓜 |
| 77 | 五香焗肉 | 91 | 桂花蒸鳊鱼 | 103 | 培根蔬菜卷 |
| 78 | 粉蒸肉 | 91 | 味噌烤圆鳕 | 104 | 什锦炖蔬菜 |
| 78 | 土豆炖肉 | 92 | 蒲烧鳗 | 105 | 白菜煮鲜菇 |
| | | | | 105 | 茭白夹肉 |
| | | | | 106 | 枸杞子蟹味菇 |
| | | | | 106 | 彩椒杏鲍菇 |
| | | | | 107 | 红烧冬瓜 |
| | | | | 107 | 咸鸭蛋炒苦瓜 |
| | | | | 108 | 咖喱菜花 |
| | | | | 108 | 西红柿炒豆腐蛋 |
| | | | | 109 | 油焖苦瓜 |
| | | | | 109 | 豌豆角炒培根 |
| | | | | 110 | 酸豆角炒肉末 |
| | | | | 110 | 铁板豆腐 |
| | | | | 111 | 蒜苗辣炒豆干丁 |
| | | | | 111 | 甜椒炒蛋 |
| | | | | 112 | 萝卜干煎蛋 |
| | | | | 112 | 鱼香烘蛋 |



PART 4

随手即来的电锅晚餐

- 114 电锅清洁保养秘诀
- 116 笋块蒸鸡
- 116 香菇蒸鸡
- 117 芋香蒸鸡腿
- 118 梅子蒸肉片
- 119 南瓜蒸肉片
- 119 西红柿豆腐肉片
- 120 咸冬瓜蒸肉饼
- 120 土豆蒸肉丸子
- 121 酸奶炖肉
- 122 蒸小排骨
- 123 菠萝蒸仔排
- 123 日式角煮
- 124 酒香牛肉
- 124 陈皮牛肉丸
- 125 牛肉蔬菜卷
- 126 橄榄蒸鱼片
- 127 剁椒蒸鱼
- 128 清蒸鱼
- 128 泰式柠檬鱼
- 129 酸菜蒸鲜鱼
- 130 百花鱼卷
- 130 豉汁蒸牡蛎
- 131 姜丝蒸鱿鱼
- 131 五味鲜鱿鱼
- 132 葱油蒸虾
- 132 大蒜奶油蒸虾
- 133 鲜虾香菇盒
- 134 虾仁茶碗蒸
- 135 草虾黄瓜盅
- 136 蒜味蒸螃蟹
- 136 干贝蒸山药
- 137 上海青酿墨鱼
- 137 培根蒸娃娃菜
- 138 素味酿苦瓜
- 139 欧式炖蔬菜
- 140 百花豆腐肉
- 141 奶香虾米大白菜
- 141 蟹丝白菜
- 142 清蒸臭豆腐
- 142 三色丝瓜面
- 143 百花圆白菜卷
- 144 客家酿豆腐





PART 5 快速方便的微波炉晚餐

- | | |
|---------------|------------|
| 146 微波炉清洁保养秘诀 | 154 宫保牛肉 |
| 147 辣子鸡丁 | 155 黑椒牛柳 |
| 148 三杯鸡 | 156 滑蛋虾仁 |
| 149 花生拌丁香鱼 | 157 奶油虾仁 |
| 149 豆干拌肉丝 | 157 椰奶咖喱虾 |
| 150 花雕鸡 | 158 炒海瓜子 |
| 151 酸菜炒肉丝 | 158 咸鸭蛋炒苦瓜 |
| 152 葱爆猪心 | 159 麻婆豆腐 |
| 153 蒜香排骨 | |

说明：放入微波炉加热的碗应使用专门的微波炉器皿。
忌金属及搪瓷器皿，忌带金边的陶瓷器皿。

单位换算

固体类 / 油脂类

1大匙 = 15克

1小匙 = 5克

液体类

1大匙 = 15毫升

1小匙 = 5毫升

1杯 = 240毫升