

30分钟



搞定丰盛晚餐

高 杰◎主编

30分钟做顿丰盛晚餐？

你没有看错！

一起动手试着做，

丰盛晚餐其实很简单！



化学工业出版社

30 分钟



搞定丰盛晚餐

高杰 ©主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是专为可口晚餐轻松做的年轻上班族（小两口和三口之家）设计的家常菜谱，按一周七天精心设计您的营养晚餐搭配，分低热量、浪漫甜蜜、安神养颜和绿色素食四大类共56款晚餐套餐，每款套餐均包含食材清单、头天的准备工作、快手流程、营养盘点、时间盘点等内容，每个品种都有详细配料和做法，教您如何在30分钟内为家人准备好晚餐。

图书在版编目（CIP）数据

30分钟搞定丰盛晚餐/高杰主编. — 北京：化学

工业出版社，2010.6

ISBN 978-7-122-08351-7

I. 30… II. 高… III. 晚餐-食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第073986号

责任编辑：温建斌 孙小芳

装帧设计：悦然文化

责任校对：王素芹

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张6 字数163千字 2010年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00元

版权所有 违者必究

30分钟 = 可口+营养的晚餐

30分钟做出可口晚餐，许多人听后可能会做出惊讶的表情，其实，这很简单，只要做好食材的处理、规划好烹调流程，做起晚餐来就能够又快又轻松，而且是用最家常的食材变着花样做！

晚餐早吃是医学专家向人们推荐的保健良策，所以下班回家后尽量快些吃上晚餐更有益于我们的身体健康。如果烹调晚餐花去的时间较长，晚餐吃完不久就要上床休息，不利于睡眠和胃肠道的健康。并且有关研究表明，晚餐早吃可大大降低尿路结石病的发病率。因此，我们编写了这本《30分钟搞定丰盛晚餐》，希望能帮助忙碌的上班族们在最短的时间内，轻松地烹调出可口的晚餐。

全书共分为“小两口营养晚餐”和“三口之家营养晚餐”两大部分，充分照顾到两口之家和三口之家对晚餐热量、功效和口味的要求，手把手教您在30分钟内做出可口又营养的晚餐。最少15分钟，一般25分钟，一套可口的晚餐就能上桌了。这里面可是有一定技巧的，不是光靠麻利的手脚就能办得到。比如：头天晚上一定要清楚第二天晚上要做哪些菜并尽量把准备工作做好、用电饭锅蒸饭煮粥时一边做菜、做较费时炖煮的菜肴时可同时烹调一些省时的菜等。每套晚餐还附有营养盘点和时间盘点，读者可参考营养功效和时间制作。比如最近睡眠不好、皮肤变差，就可以选择安神养颜晚餐；今天工作有些累，就选择做一套制作时间比较短的，方便读者灵活且自由地搭配。另外，书中收录的菜肴做法简单又美味可口，即使是初下厨者，也能让家人吃上可口的晚餐。

下班回到家，一边做晚餐一边等家人回来，让他们一进门就能闻到扑鼻的饭菜香，然后全家围坐在一起，边吃饭边聊天，让屋内的灯光萦绕着家的幸福滋味！这样的幸福生活，相信是大多数人所向往的。所以，从现在开始回家吃晚餐吧！但愿本书会让您觉得为家人做晚餐是一种享受，更是八小时以外一种全新的放松方式！

目录

CONTENTS



30分钟也能做出丰盛晚餐!

- 001 准备工作原来可以这样做
- 002 怎样搭配出营养均衡的晚餐
- 002 需要知道的快手妙招
- 003 你可能不知道的“君子帮厨法”

小两口营养晚餐

低热量营养套餐

Mon 周一晚餐

- 009 红豆饭
- 009 双椒鸡丝
- 009 口蘑冬瓜汤

Tue 周二晚餐

- 011 葡萄干粥
- 011 白灼虾
- 011 香干炒芹菜

Wed 周三晚餐

- 013 榨菜肉丝面
- 013 蒜香荷兰豆
- 013 大白菜炒鸡蛋

Thu 周四晚餐

- 015 花卷



- 015 糖醋紫甘蓝

- 015 排骨炖豆角

Fri 周五晚餐

- 017 疙瘩汤

- 017 老醋花生

- 017 火腿炒韭菜薹

Sat&Sun 周六周日的休息大餐

周六

- 019 葱油饼

- 019 凉拌豇豆

- 019 小白菜肉丸汤

周日

- 021 扁豆焖面

- 021 蘸酱菜

- 021 蒸蛋羹

浪漫甜蜜套餐

Mon 周一晚餐

- 025 奶酪菠菜意面

- 025 煎火腿

- 025 水煮芦笋

Tue 周二晚餐

- 027 咖喱鸡饭

- 027 鱼丸瓜片汤



027 酸奶水果沙拉

Wed 周三晚餐

029 蔬菜饭团

029 猪肉辣白菜汤

Thu 周四晚餐

031 香酥煎饺

031 海鲜沙拉

031 口蘑鸡蛋汤

Fri 周五晚餐

033 泰式炒饭

033 牛肉饼

033 菜花香菜汤

Sat&Sun 周六周日的休息大餐

周六

035 海绵蛋糕

035 玉米沙拉

035 泰式酸辣海鲜汤

周日

037 比萨

037 英式水波蛋

037 意大利蔬菜汤

安神养颜套餐

Mon 周一晚餐



041 荞麦红枣饭

041 西芹百合

041 小白菜猪肝汤

Tue 周二晚餐

043 桂圆莲子粥

043 墨斗炒韭菜

043 蒜泥菠菜

Wed 周三晚餐

045 炒饼

045 素杂拌

045 西湖牛肉羹

Thu 周四晚餐

047 金银饭

047 香辣圆白菜

047 百合鲫鱼汤

Fri 周五晚餐

049 大米芝麻粥

049 木樨肉

049 蚝油生菜

Sat&Sun 周六周日的休息大餐

周六

051 桑葚粥

051 牡蛎摊鸡蛋

051 木瓜鸡丁

周日

053 玉米面发糕

053 芹菜拌核桃仁

053 花生炖猪蹄

绿色素食套餐

Mon 周一晚餐

057 枸杞粥

057 咖喱豆干

057 菠菜拌粉丝

Tue 周二晚餐

059 黑米饭

059 蒜蓉蒸丝瓜

059 豆腐脑

Wed 周三晚餐

061 麦片粥

061 榨菜拌豆腐

061 腐乳炒空心菜

Thu 周四晚餐

063 山药蒸饭

063 青椒镶豆腐

063 萝卜粉丝汤

Fri 周五晚餐

065 干拌麻酱面

065 香辣豆腐

065 黄瓜银耳汤

Sat&Sun 周六周日的休息大餐

周六

067 小窝头

067 卤煮腐皮



067 菠菜土豆汤

周日

069 蔬菜饼

069 西芹拌提子肉

069 白菜冻豆腐汤

三口之家营养晚餐

低热量营养套餐

Mon 周一晚餐

075 胡萝卜粥

075 奶汁娃娃菜

075 肉末炒玉米

075 凉拌菜花

Tue 周二晚餐

077 牛肉盖饭

077 葱香土豆泥

077 冬瓜虾皮汤

Wed 周三晚餐

079 蛤蜊粥

079 猕猴桃炒肉丝

079 盐水毛豆

079 咖喱双花

Thu 周四晚餐

081 海带焖饭

081 宫保鸡丁

081 柠檬藕片

081 木耳白菜汤

Fri 周五晚餐

083 松仁紫米粥

083 煎带鱼

083 蒜薹炒香肠

083 海米拌菠菜

Sat&Sun 周六周日的休息大餐

周六

085 奶香玉米饼

085 番茄排骨汤

085 蓑衣黄瓜

085 芹菜烧豆腐

周日

087 双色花卷

087 鸡蛋豆腐羹

087 西芹榨菜丝

087 美味肉串

健脑益智套餐

Mon 周一晚餐

091 咸鸭蛋黄炒南瓜

091 蒜蓉黄瓜

091 山药花生粥

091 肉末扁豆

Tue 周二晚餐

093 栗子蒸饭

093 金针菇烧肉丝

093 菠菜拌蛋皮

093 牡蛎萝卜丝汤

Wed 周三晚餐

095 怪味凉面

095 蒜蓉茄子

095 清蒸带鱼

095 白菜鸡泥羹

Thu 周四晚餐



097 栗子红薯粥

097 黑木耳炒黄花菜

097 蒜蓉海带丝

097 番茄烧豆腐

Fri 周五晚餐

099 腊肠焖饭

099 韭菜炒虾仁

099 花生酱鸡丝

099 紫菜番茄蛋汤

Sat&Sun 周六周日的休息大餐

周六

101 薄饼

101 粉丝银芽

101 韭菜炒肉丝

101 海带拌土豆丝

周日

103 芝麻馒头

103 盐水鹌鹑蛋

103 鱼头豆腐汤

103 豆豉油麦菜

安神养颜套餐

Mon 周一晚餐

107 银耳南瓜小米粥

107 芹菜炒肉丝

107 栗子扒白菜

107 虾仁拌黄瓜

Tue 周二晚餐

109 家常炒年糕

109 酸辣苦瓜片

109 烤虾

Wed 周三晚餐

- 111 小米黄豆粥
- 111 香菇油菜
- 111 花生菠菜
- 111 熘肉片

Thu 周四晚餐

- 113 豆浆蒸饭
- 113 清蒸鳕鱼
- 113 尖椒炒茄子
- 113 鸡丝紫菜汤

Fri 周五晚餐

- 115 桂圆糯米粥
- 115 干煸牛肉丝
- 115 酱爆黄瓜丁
- 115 凉拌藕片

Sat&Sun 周六周日的休息大餐

周六

- 117 牛奶馒头
- 117 番茄鱼
- 117 豉香莴笋
- 117 百合绿豆汤

周日

- 119 炸酱面
- 119 糖拌两样
- 119 鸡蛋银耳汤
- 119 清炒豌豆苗

绿色素食套餐

Mon 周一晚餐

- 123 香芋饭
- 123 油焖春笋
- 123 凉拌空心菜



- 123 豆芽蘑菇汤

Tue 周二晚餐

- 125 香菇粥
- 125 蜜汁豆干
- 125 清炒油麦菜
- 125 凉拌双丝

Wed 周三晚餐

- 127 玉米饭团
- 127 豆腐皮炒青豆
- 127 珊瑚菜花
- 127 小白菜粉丝汤

Thu 周四晚餐

- 129 高粱米粥
- 129 油豆腐炒青菜
- 129 腐乳汁茭白
- 129 蒜末苋菜

Fri 周五晚餐

- 131 木耳红枣粥
- 131 洋葱炒豆干
- 131 粉丝蒸大白菜
- 131 糖渍梨片

Sat&Sun 周六周日的休息大餐

周六

- 133 阳春面
- 133 泡椒四季豆
- 133 芥蓝鸡腿菇

周日

- 135 花生馒头
- 135 豆豉苦瓜
- 135 蒜香青豆
- 135 黄瓜金针菇汤

30分钟也能做出 丰盛晚餐！

准备工作原来可以这样做

想用30分钟做出丰盛的晚餐，相当一部分诀窍蕴含在准备工作里，准备工作做得充分，就能大大节省晚餐的烹调时间，按照以下方式做好晚餐的准备工作，用30分钟做出丰盛的晚餐，根本就是小菜一碟！

1. 蔬菜可以提前清洗干净，但一定要沥干水分，不然容易变质，另外洗净后不要切，烹调时现切比较好，不然会损失大量的营养。

2. 猪肉、鸡肉、牛肉、海鲜等食品，可以提前清洗干净，切好或腌渍好，然后放入冰箱冷藏，能节省不少烹调时间，但要注意，这些肉类食物放入冰箱前最好罩上保鲜膜，以免混入冰箱中其他食材的味道，使其鲜味降低。

3. 大葱、姜、蒜等也可以提前择洗干净，放入冰箱存放时也要沥干水分，并且也先不要切，不然会使其特有的香味降低。

4. 周六、周日休息的时候，可以把适宜提

前烹调的食物放在白天烹调，不但能充分节省晚餐时的烹调时间，而且能吃到比平日里的晚餐更为丰盛的食物。比如晚餐时要做猪蹄汤，白天就可以把猪蹄煮烂，一次多做点，晚上加



①

30
分钟也能做出
丰盛晚餐

入蔬菜等食材一煮就OK了！像蓑衣黄瓜等凉拌菜，加调料腌渍入味才好吃，那就提前做好放在冰箱里存放。

5. 像干木耳、干银耳等需要泡发的，可以提前用清水浸泡，不但可以节省烹调时间，而且可以泡发得比较充分，但夏季浸泡时最好放入冰箱冷藏，以免滋生细菌而变质。

6. 头一天要对第二天晚餐时所需要的食材心中有数，比如晚餐时要做咖喱炒饭，如果家里没有咖喱粉，就要记得提前购买噢！

怎样搭配出营养均衡的晚餐

在生活节奏紧张的城市，晚餐似乎成了我们一天中最丰盛的一餐。想想确实是这样：早晨时间紧，怕路上塞车，怕上班迟到老板扣工资，早餐就免了，或者随便凑合一下；午餐在食堂吃饭或者吃个盒饭对付了事。晚餐再不认真对待就有点对不住自己啦。但吃好晚餐并不是要有大鱼大肉，而是要营养均衡：

1. 晚餐的热量要低。因为晚餐后活动量较小，饭后3~5小时会进入睡眠状态，如果晚餐的热量高，这些热量消耗不掉就会储存在体

内，时间长了易造成肥胖、高血压、高血脂、冠心病、糖尿病等慢性疾病，危害身体健康。所以晚餐要少吃脂肪含量高的食物，猪、牛、羊、鱼等动物性食物要适量。

2. 一般来说，晚餐应吃100克花卷、馒头或米饭等主食，50~100克肉禽类、100克鱼类、两种以上的蔬菜，还可以吃一些水果。

3. 晚上尽量不要吃油炸食物，尽量不要喝酒。不少人有晚餐时喝酒的习惯，这种习惯并不利于健康，过多的酒精在夜间会阻碍新陈代谢，因酒精的刺激胃得不到休息，会导致睡眠不好。

4. 豆制品每周要吃1~2次。

5. 晚餐最好干稀搭配，这样更有利于食物的消化吸收。

6. 晚餐不要吃得过饱，以吃八分饱为宜，不然鼓胀的胃肠对周围器官造成压迫，胃肠、肝、胆、胰等负担增大会产生信息传给大脑，使大脑相应部位的细胞活跃起来，睡觉时多梦，经常做梦会使人在第二天感到疲劳，时间长了会引起神经衰弱等疾病。

需要知道的快手妙招

前面已经跟大家讲过，想用30分钟做出丰盛的晚餐，一部分诀窍是蕴含在准备工作里的，那另外一部分的诀窍就在于烹调时你是否能充分地利用时间和家里的烹调用具。

1. 有些活儿可以同时进行。

比如在一个炉灶上蒸鸡蛋羹的时候，你就可以在另一个炉灶上炒菜或煮汤，因为鸡蛋羹



你只要看好火候和蒸制的时间，就可以腾出双手来做一些别的。不光是蒸鸡蛋羹，比如蒸米饭、蒸鱼，都可以在其蒸制时烹调其他菜肴，能充分节省烹调时间。

2. 充分利用家里的烹调用具。

比如晚餐要蒸米饭、煮一个汤、炒一道菜，但一般家庭都只有两个煤气火眼，又蒸饭又做菜，30分钟一定做不熟晚餐，但只要你灵活运用家里的烹调用具就变得大不一样了。你可以用电饭锅或电蒸锅蒸饭，这样就可以腾出两个煤气火眼，一个煮汤，一个炒菜，饭蒸好了，菜也炒好了！再比如热馒头、花卷等食物完全可以不用蒸锅，放进微波炉中热得又透又快，还能省下一个煤气火眼做菜。另外，如果想烙饼也可以，用电饼铛烙，不但不容易粘锅、糊锅，同样能省下一个煤气火眼做菜。这一招是不是很不错！

你可能不知道的 “君子帮厨法”

家里再有能干、勤快的妻子，如果每天买菜做饭的活儿都是她一个人干，时间长了也会有怨言的，试想妻子在厨房烟熏火燎奋战，你坐在沙发里看电视；妻子在厨房里汗流浹背地忙得团团转，你坐在电脑前打游戏，换位思考一下，做丈夫的心里也会不是滋味的。但做丈夫的如果学会一些“君子帮厨法”，既能解除妻子做饭时的单调感，又能加深夫妻感情，促进家庭和睦。下面教你几招“君子帮厨法”：

1. 如果孩子较小，妻子做饭的时候丈夫要看好孩子，以免妻子又要顾及孩子，又要顾及做饭，手忙脚乱时难免会因心情急躁而发火，进而吵架，影响夫妻感情。

2. 如果孩子大了，不需要人照看，妻子做饭时丈夫可以在厨房陪着妻子，随便聊一些话题，可以聊孩子，可以聊一天的工作或见闻，聊天时双手也别闲着，帮忙干点打下手的活儿。

3. 妻子做好一样菜，丈夫要帮忙端上饭桌，丈夫以这种姿态参与到做饭当中妻子也会觉得很高兴的。

4. 妻子在厨房做饭时，做丈夫的最好能不失时机地夸上几句“饭真香啊！”、“菜的味道好极了”，哪个妻子听到这些能不得意？不满足？







小两口营养晚餐

- 低热量营养套餐
- 浪漫甜蜜套餐
- 安神养颜套餐
- 绿色素食套餐



低热量营养套餐

低热量的进食技巧

1. 不吃猪油、牛油、鸡油等动物油。
2. 烹调时放少量的植物油，全天烹调用油不宜超过25克。
3. 吃一些瘦肉。
4. 吃鸡肉、鸭肉等禽肉时，应去除外皮和脂肪后再食用。
5. 不用油炸、油煎的方法烹调食物。
6. 多用煮、炖、氽、蒸、拌等少油的方法烹调食物。
7. 尽量不食用黄油、奶酪及加入黄油和奶酪烹调的食物。
8. 喝一些低脂、脱脂的奶制品。
9. 少吃坚果类食品。
10. 少吃方便面。



低热量晚餐有益健康

经常吃低热量晚餐的人寿命更长，健康状况更好。千万不要以为随便进食晚餐无关紧要，医学专家研究发现，很多疾病发生的原因之一就是晚餐高热量。



90%的身体肥胖者就是晚餐吃高热量食物并吃得太饱，因为晚上通常活动量小、热量消耗少，多余的热量变成脂肪储存在体内，时间长了怎能不发胖。

晚餐如果采取高热量的进食方式，会刺激肝脏制造低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白，甘油三酯也容易上升，造成高脂血症，也容易造成胆固醇增高，增加患心脑血管疾病的风险。

另外，晚餐进食高热量食物，血糖和脂肪酸的浓度会加速脂肪的合成，加上晚上通常活动量小，也加速脂肪的转化，容易患上脂肪肝。

可见，低热量晚餐有益于您的健康，那就科学地吃好晚餐向健康看齐吧！

晚餐不要吃得过饱

如果晚餐经常吃得过饱，会反复刺激胰岛素大量分泌，加重胰岛素 β 细胞的负担，容易使胰腺功能衰竭，诱发糖尿病。另外，晚间通常没有什么活动量，晚餐如果吃得过饱，会有一部分蛋白质不能消化吸收，在肠道细菌的作用下会产生有毒物质，睡眠后肠蠕动减慢，会延长这些有毒物质在肠道内的停留时间，容易诱发大肠癌。

一周采购样单——早早备好一周的食儿

Mon 周一晚餐 红豆饭+双椒鸡丝+口蘑冬瓜汤+苹果

大米75克、红豆25克、青红椒150克、鸡胸肉100克、口蘑50克、冬瓜150克、苹果2个、枸杞少许、葱适量。

Tue 周二晚餐 葡萄干粥+白灼虾+香干炒芹菜+猕猴桃

葡萄干15克，大米100克，海虾150克，香干100克，芹菜300克，猕猴桃2个，干红辣椒、葱、姜各适量。

Wed 周三晚餐 榨菜肉丝面+蒜香荷兰豆+大白菜炒鸡蛋+梨

挂面200克，咸榨菜15克，猪瘦肉100克，荷兰豆150克，大白菜200克，鸡蛋2个，梨2个，蒜瓣、香菜各适量。

Thu 周四晚餐 花卷+糖醋紫甘蓝+排骨炖豆角+草莓

花卷2个，紫甘蓝200克，排骨400克，豆角200克，草莓150克，葱、姜和大料各适量。

Fri 周五晚餐 疙瘩汤+老醋花生+火腿炒韭菜薹+桃

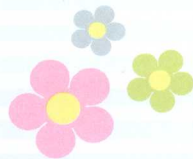
面粉200克，番茄2个，鸡蛋2个，花生米100克，熟火腿100克，韭菜薹250克，桃2个，葱和香菜各适量。

Sat 周六晚餐 葱油饼+凉拌豇豆+小白菜肉丸汤+橘子

葱油饼2张，豇豆150克，小白菜250克，猪瘦肉100克，橘子2个，蒜瓣和干红辣椒各适量。

Sun 周日晚餐 扁豆焖面+蒸蛋羹+蘸酱菜+西瓜

扁豆200克，切面或手擀面200克，猪瘦肉100克、鸡蛋2个，黄瓜1根，心里美萝卜半个，尖椒2个，西瓜250克，甜面酱（袋装）、葱、蒜瓣各适量。



红豆饭+双椒鸡丝+口蘑冬瓜汤+苹果

食材清单

大米75克、红豆25克、青红椒150克、鸡胸肉100克、口蘑50克、冬瓜150克、苹果2个、枸杞少许、葱适量。

营养盘点

红豆饭富含碳水化合物，能益气、健脾胃、补血；鸡胸肉富含优质蛋白质，而且热量较低，很适合晚餐食用；青红椒、冬瓜、口蘑、苹果富含维生素、矿物质和膳食纤维，其中口蘑富含硒，能提高身体的免疫力，增强抗病能力！

头天的准备工作

1. 备好晚餐的烹调用具：电饭锅、炒锅、汤锅、菜刀、盘、碗、碟。
2. 红豆洗净，加清水浸泡，送进冰箱冷藏。
3. 鸡胸肉洗净，沥干水分，装入小碗中，加淀粉、酱油、香油拌匀，罩上保鲜膜；青红椒洗净；冬瓜去皮，除瓢和籽，洗净；葱择洗干净；口蘑择洗干净，用沸水焯烫，沥干水分，装进盘中。以上食材都放入冰箱冷藏。

开始制作美味晚餐了！

快手流程

■ 从冰箱拿出准备好的材料（1分钟）

■ 蒸红豆饭（20分钟）

烹调前的准备工作（5分钟）

做口蘑冬瓜汤（6分钟）

炒双椒鸡丝（4分钟）

苹果洗干净并装进小碟中（1分钟）

时间盘点

红豆饭放进电饭锅中蒸着，因为接下来的工作全由电饭锅帮你代劳，所以可以腾出手烹调菜肴，先把制作菜肴需要的食材统统洗好、切好，口蘑和冬瓜加入清水上锅煮汤后，在另一个炉灶上炒双椒鸡丝，炒好后把苹果清洗干净，随后，口蘑冬瓜汤也煮得差不多了，调味后关火，再等上几分钟米饭蒸好就可以吃饭啦！总用时不到21分钟！

II 烹调前的准备工作

1. 冬瓜和焯好的口蘑切片；青红椒去蒂，除籽，切丝；葱切葱花。
2. 枸杞清洗干净。