

Part ① 便捷粥品 Part ② 清香米饭 Part ③ 风味面条 Part ④ 花样面点 Part ⑤ 爽口小菜
Part ⑥ 特色饮品 Part ⑦ 开胃冷菜 Part ⑧ 鲜香热菜 Part ⑨ 滋补汤煲

便捷早餐



幸福晚餐

张明亮 孙铁军◎主编





便捷早餐



幸福晚餐



张明亮
孙铁军 © 主编



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

便捷早餐 幸福晚餐 / 张明亮, 孙铁军主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 2
ISBN 978-7-5384-5619-6

I. ①便… II. ①张… III. ①食谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第271532号



主 编 张明亮 孙铁军
编 委 崔晓冬 蒋志进
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 刘代婕 张伟泽
技术编辑 胡昕彤
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1—10000册
版 次 2012年5月第1版
印 次 2012年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85679177
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5619-6
定 价 19.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



中国有句老话：“早上吃饱，中午吃好，晚上吃少。”一日三餐是我们日常生活的重要组成部分。随着现代人生活节奏的加快，很多人不吃早餐，或者将早午餐合并，其实这是很不科学的。健康的早餐不仅能提供人体必需的营养元素，还能减轻人们身心的压力。吃早餐的人可以更轻松地集中注意力，使上午的工作富有效率，还能够有效改善和提高记忆力与学习能力。早餐中不仅要有充足的糖类、少量的脂肪，更要有丰富的蛋白质，这些是吃好早餐的关键所在。因此，一份健康且营养充足的早餐应该包含米或面或杂粮，一杯牛奶或豆浆，再加上鸡蛋和蔬菜等。

与早餐一样，晚餐对人的健康也非常重要。晚餐最常见的问题是太过丰盛、吃得过饱或太晚，这些问题将会导致肥胖、心脑血管病、糖尿病等。研究表明，晚餐少吃睡得香，且宜早不宜晚，以吃八分饱，自我感觉不饿为度，最好不要吃夜宵。晚餐的时间要相对固定，最好安排在晚上六点左右，尽量不要超过晚上九点。晚餐后的4个小时内不要就寝，这样可使晚餐吃的食物得到充分消化。

本书在提倡健康饮食和家常易做的前提下，精心挑选了400余款美味佳肴，分为“便捷早餐”“幸福晚餐”两大部分，菜肴原料取材容易、操作简单易行、营养搭配合理，既满足了读者对美食健康的诉求，同时也使生活的幸福在餐桌上表现得淋漓尽致。



张明亮
2012年4月

目录 Contents

便捷早餐 幸福晚餐

便捷早餐



Part 1 便捷粥品



南瓜百合粥·····	12
红花豆芽粥·····	13
皮蛋瘦肉粥·····	13
口蘑香菇粥·····	14
三米桂圆粥·····	14
菠菜芹菜粥·····	15
芹菜山楂粥·····	15
雪梨青瓜粥·····	15
桂花糖莲藕·····	16
苹果木瓜粥·····	16
菠菜鸡粒粥·····	16
大枣山药粥·····	17
八珍鲜粥·····	18
猪骨番茄粥·····	19
烟肉白菜粥·····	19
大枣银耳粥·····	20
百合玉竹粥·····	20
火麻仁菠菜粥·····	21
黑木耳粥·····	21
猪腰薏米粥·····	21
油麦菜粥·····	22
人参雪蛤粥·····	22

Part 2 清香米饭



荷香卤肉饭·····	24
粤式腊肉饭·····	25
红糟排骨盖饭·····	25

彩椒牛肉炒饭·····	26
火腿青菜炒饭·····	26
美味香辣饭·····	27
龙凤炒饭·····	27
辣白菜炒饭·····	27
叉烧什锦炒饭·····	28
萝卜干黄金饭·····	28
飞蟹蒸饭·····	28
坛肉米饭·····	29
海参虾仁炒饭·····	30
滑蛋蟹柳烩饭·····	31
海南鸡饭·····	31
鹿肉小米饭·····	32
桃仁芝麻炒饭·····	32
香菇菜心炒饭·····	33
山菜蘑菇炒饭·····	33
时蔬鸡蛋炒饭·····	33
猪肉蟹柳炒饭·····	34
素四宝烩饭·····	34

Part 3 风味面条



什锦鸡蛋面·····	36
枸杞肉丝炒面·····	37





台湾风味凉面·····	37
菠菜汤面·····	38
八仙面·····	38
朝鲜凉面·····	39
传统大肉面·····	39
海鲜时蔬面·····	39
担担面·····	40
沙茶牛肉河粉·····	40
虾仁伊府面·····	40
家常炸酱面·····	41
番茄面·····	42
清汤牛肉面·····	43
酸辣凉捞面·····	43
八鲜面·····	44
黑椒牛柳意粉·····	44
香肠意面沙拉·····	45
臊子面·····	45
朝鲜冷面·····	45
双色鸡蛋面·····	46
麻香什锦拌面·····	46

Part 4 花样面点



素杨梅团·····	48
开花馒头·····	49
葱油饼·····	49
银丝卷·····	50
花式小馒头·····	50
榴莲香香枣·····	51
韩国泡菜饼·····	51
油炸糕·····	51

吉士夹心饼·····	52
三丝烩饼·····	52
京味糊塌子·····	52
鲜肉麻球·····	53
椰味小汤圆·····	54
萝卜丝酥饼·····	55
枣泥软饼·····	55
驴打滚·····	56
豆沙金瓜饼·····	56
水果煎饼卷·····	57
香麻花卷·····	57
枣泥山药糕·····	57
家常肉饼·····	58
蜜枣发糕·····	58

Part 5 爽口小菜



四川泡菜·····	60
百合芦笋·····	61
五彩鱼皮·····	61
葱香笋叶·····	62
蒜泥羊肚·····	62
腰果拌肚丁·····	63



豆瓣黄瓜·····	63
红油猪肉皮·····	63
山药凉糕·····	64
腌泡胡萝卜·····	64
红绿双片·····	64
麻酱素什锦·····	65
蒜泥茄子·····	66
椒麻扁豆·····	67

麻辣牛筋·····	67
什锦拌肚丝·····	68
黑胡椒毛豆·····	68
辣泡荷兰豆·····	69
琥珀番茄·····	69
辣拌羊肚·····	69
酱泡青豌豆·····	70
酱肉拌豇豆·····	70

Part 6 特色饮品



菠萝莲子奶露·····	72
杏仁炖雪梨·····	73
西瓜莲子羹·····	73
红萝蔗蹄糖水·····	74
菠萝红豆冰·····	74
香橙西米糖水·····	75
蛇果马蹄糖水·····	75
椰香糯米糖水·····	75
木瓜百合糖水·····	76
清补五味糖水·····	76
蒲公英绿豆糖水·····	76
香柠菠萝糖水·····	77
西瓜菠萝糖水·····	78
枇杷杏仁糖水·····	79
黑豆枣蓉奶露·····	79
哈密香橙糖水·····	80
栗果红枣糖水·····	80
甘蔗马蹄糖水·····	81
火龙奶香黑米露·····	81
黑米银耳糖水·····	81



南瓜银耳糖水·····	82
红白哈密糖水·····	82
红枣淮山糖水·····	82
枣莲炖雪蛤·····	83

幸福晚餐



Part 7 开胃冷菜



香葱拌鸡胗·····	86
花生米拌豆干·····	87
银芽炆腰丝·····	87
翡翠拌腰花·····	88
双丁炆花生米·····	88
肉丝拌菠菜·····	89
豆腐干拌贡菜·····	89
虾仁炆韭菜·····	89
椿芽蚕豆·····	90
凉拌生菜沙拉·····	90
凉拌海兔·····	90
猪肝拌菠菜·····	91
双椒拌螺丁·····	92
蛋丝拌韭菜·····	93
珊瑚白菜·····	93
八宝菠菜·····	94
芥末双脆·····	94
青椒拌豆片·····	95
柠檬拌白菜·····	95
青豆拌海蜇·····	95
胡萝卜炆冬菇·····	96



芥香杂拌·····	96	姜汁豇豆·····	116
十香拌菜·····	96	拌菜生鱼·····	117
麻辣拌肘花·····	97	酒醉仔鸡·····	117
芥末猪肚丝·····	98	盐水芥蓝·····	118
肉丝拌腐皮·····	99	咖喱萝卜块·····	118
川椒炆黄瓜·····	99	橙汁泡冬瓜·····	119
风味舌掌·····	100	温炆油菜·····	119
双蛋拌空心菜·····	100	椒麻鱿鱼花·····	119
卤虾片·····	101	蒜香鱿鱼环·····	120
豆豉拌兔·····	101	泡酸辣萝卜皮·····	120
两味醉虾·····	101		
翠笋拌玉蘑·····	102	Part 8 鲜香热菜	
虾油拌甘蓝·····	102	海蜇鸡柳·····	122
鸡丝万年青·····	102	芥蓝牛肉·····	123
京葱拌耳丝·····	103	红糟鱼块·····	123
炆拌牛百叶·····	104	米花鸡丁·····	124
三色拌鸟贝·····	105	竹叶蒸子排·····	124
葱椒炆茭白·····	105	红薯蒸排骨·····	125
野山椒炆藕片·····	106	白玉火腿夹·····	125
泰式凉拌海鲜·····	106	冬笋三黄鸡·····	125
炆拌海带丝·····	107	干煸苦瓜·····	126
油泼羊肉·····	107	雪豆炖肘汤·····	126
豆豉浸芦笋·····	107	梅菜蒸排骨·····	126
苦瓜拌蜇头·····	108	冬笋口蘑猪腰·····	127
腰片拌生菜·····	108	腰果鸡丁·····	128
鲜蛭黄瓜萝卜泥·····	108	芥菜牛肉滑豆腐·····	129
椒油拌腰片·····	109	沙茶炒鸡丝·····	129
萝卜丝炆海蜇丝·····	110	松鼠黄鱼·····	130
五彩拌鲜鱿·····	111	三丁茄子·····	130
白果炆腰花·····	111	芥菜毛豆仁·····	131
辣炆西蓝花·····	112		
盐水大虾·····	112		
青椒炆肉丝·····	113		
豉椒酱甲鱼·····	113		
多味黄瓜·····	113		
姜汁海蜇卷·····	114		
卤水墨鱼·····	114		
陈醋螺头拌菠菜·····	114		
白云凤爪·····	115		





海椒鸡丁·····	131
荔芋扣肉煲·····	131
油钻鳊鱼片·····	132
香茅煎鱼·····	132
柱侯煎鱼排·····	132
腐乳肉·····	133
辣子鸡丁·····	134
木耳炒扇贝·····	135
栗子焖排骨·····	135
葱椒鲜鱼条·····	136
黄瓜腰果虾仁·····	136
木耳炒鸡·····	137
海味青蔬卷·····	137
生菜猪肉卷·····	137
水晶排骨·····	138
百合鱼圆·····	138
荷叶软蒸鱼·····	138
清蒸鲈鱼·····	139
菊花鲈鱼·····	140
菜薹炒豆皮·····	141
红焖肘子·····	141
豉椒蒸草鱼·····	142
笋干焖全肘·····	142
双豆茶香排骨·····	143
鸡肉蚕豆酥·····	143
百花酒焖肉·····	143
干煎黄花鱼·····	144
腊味合蒸·····	144
白汁牛肉·····	144
萝卜炖排骨·····	145

干炸带鱼·····	146
百叶蒸肉·····	147
豆豉蒸排骨·····	147
清蒸鳊鱼·····	148
莲藕焖五花肉·····	148
酱爆熏鸡·····	149
清蒸茶鲫鱼·····	149
五花肉卤素人参·····	149
炸烹鲈鱼腩·····	150
椒麻鸡片·····	150
蒸淋凤尾鱼·····	150
火腿炖肘子·····	151
家常蒸肉·····	152
龙眼肉·····	153
老妈带鱼·····	153
芹黄嫩鱼丝·····	154
原蒸牛鞭·····	154
韭黄鸡丝·····	155
网油鱼柳·····	155
糖醋鱼花·····	155
水晶牛肉·····	156
奶汤萝卜鳊鱼·····	156

Part 9 滋补汤煲



田园菜头汤·····	158
银杏蔬菜汤·····	159
南瓜牛肉汤·····	159
蔬菜牛肉汤·····	160
毛豆莲藕汤·····	160
地瓜荷兰豆汤·····	161





西梅番茄汤·····	161
山珍什菌汤·····	161
冬瓜八宝汤·····	162
健康蔬果汤·····	162
木瓜鲫鱼汤·····	162
玫瑰百合鱼片汤·····	163
龙井捶虾汤·····	164
金针菇豆角汤·····	165
肉丝黄豆汤·····	165
萝卜海带煲牛肉·····	166
豆角香芋煮海兔·····	166
鲤鱼苦瓜汤·····	167
鲜贝丸子汤·····	167
白菜叶汤·····	167
莲藕骨头汤·····	168
螃蟹瘦肉冬瓜汤·····	168
田螺汤·····	168
什锦豆腐羹·····	169
草菇木耳汤·····	170
鳕鱼薯块洋葱汤·····	171
玉米猪蹄煲·····	171
家常带鱼煲·····	172
双宝海参汤·····	172
芥菜山药汤·····	173
干贝油菜汤·····	173
当归生姜炖羊肉·····	173
冬瓜炖排骨·····	174
蚝汁滚鱼汤·····	174
老姜鲈鱼汤·····	174
肉丝酸菜粉·····	175
菠菜海螺汤·····	176

红枣甲鱼汤·····	177
鲢鱼丝瓜汤·····	177
人参枸杞煲乳鸽·····	178
银鳕鱼木瓜汤·····	178
三色蔬菜奶汤·····	179
黄花菜萝卜薏米汤·····	179
羊肉冬瓜汤·····	179
凤爪胡萝卜汤·····	180
鳝鱼辣味汤·····	180
墨鱼油菜汤·····	180
三鲜冬瓜汤·····	181
芙蓉发菜汤·····	182
黑芝麻莲藕汤·····	183
蛤蚧瘦肉海带汤·····	183
核桃百合煲乳鸽·····	184
蟹丝芥菜汤·····	184
杞子南瓜汤·····	185
豆腐芥菜鱼头汤·····	185
西洋菜煲鸡肾·····	185
金针鸡肉汤·····	186
眉豆花生猪尾汤·····	186
虾干笋尖猪心汤·····	186
木耳黄花汤·····	187
鱼丸汤·····	188
牡蛎白菜年糕汤·····	189
莴笋海鲜汤·····	189
白梨红枣煲鸡翅·····	190
海参汤·····	190
银杏芋头鱼肚汤·····	191
小鱼莲藕兰花汤·····	191
香菇鸡脚汤·····	191



便捷早餐

- Part 1 便捷粥品 ●
- Part 2 清香米饭 ●
- Part 3 风味面条 ●
- Part 4 花样面点 ●
- Part 5 爽口小菜 ●
- Part 6 特色饮品 ●





Part 1



便捷粥品



南瓜百合粥

原料 大米200克，南瓜150克，百合100克。

调料 精盐、味精、香油各适量。

准备工作 Preparations

- 1 南瓜削去外皮，切开后去除瓜瓢，用清水洗净，切成滚刀块。
- 2 把南瓜块放入沸水锅中焯烫一下，捞出用冷水过凉，沥净水分。
- 3 大米淘洗干净，放入清水盆内浸泡30分钟，捞出沥干。
- 4 百合去根，剥去外皮，放入淡盐水中浸泡10分钟，洗净。
- 5 把百合瓣成小瓣，放入沸水锅中焯烫一下，捞出用冷水过凉、沥水。

制作步骤 Method

- ① 锅置火上，加入适量清水，放入大米，用旺火烧煮至沸。
- ② 转小火煮约30分钟至大米近熟，再放入南瓜块续煮至熟嫩。
- ③ 撇去浮沫，放入百合瓣，转中火煮约5分钟至汤汁黏稠。
- ④ 加入精盐、味精调好口味，淋上香油，出锅盛入碗中即可。



红花豆芽粥

原料 大米100克，红花10克，黄豆芽150克。

调料 生姜10克，精盐适量。

制作步骤 Method

- ① 生姜去皮、洗净，沥水，切成细丝；红花用清水浸泡并洗净备用。
- ② 黄豆芽漂洗干净，除去根须；大米去掉杂质，淘洗干净待用。
- ③ 净锅置火上，放入清水，加入大米、黄豆芽、生姜丝和红花，置旺火上烧沸。
- ④ 再用小火煮约35分钟至米粥熟烂，加入精盐调匀，出锅装碗即可。



皮蛋瘦肉粥

原料 大米75克，松花蛋1个，猪瘦肉100克，油条1根，香葱末少许。

调料 精盐1小匙，淀粉2小匙，料酒1大匙，味精、鸡精各少许。

制作步骤 Method

- ① 松花蛋剥去外皮，洗净，改刀切成小瓣；猪瘦肉切成薄片，加入淀粉、料酒和味精拌匀，腌渍

15分钟；油条切成小段。

- ② 大米淘洗干净，放清水中浸泡30分钟，下入饭锅中，加入适量清水，用小火慢煮45分钟至熟。
- ③ 加入松花蛋、猪肉片、油条段、精盐、鸡精煮约15分钟至汤汁黏稠，撒入香葱末，出锅装碗即可。





口蘑香菇粥

原料 大米150克，鸡胸肉100克，口蘑25克，香菇适量。

调料 葱花15克，精盐1小匙，鸡精少许，酱油2小匙，料酒1/2大匙，植物油1大匙，高汤1000克。

制作步骤 Method

- ① 口蘑、香菇分别去蒂，洗净，放入碗中，加少许料酒，上屉用旺火蒸10分钟，取出切抹刀片。
- ② 鸡胸肉剔去筋膜，洗净，用刀背剁成细蓉，加

少许精盐和料酒拌匀，腌渍10分钟。

③ 锅中加入植物油烧热，放入鸡肉蓉炒至熟嫩，加入料酒、酱油炒匀，出锅。

④ 锅中加适量清水，放入淘净的大米，用旺火烧沸，转小火煮20分钟，放入口蘑片、香菇片、高汤，撇去浮沫，煮约15分钟，倒入炒好的鸡肉蓉，用手勺搅匀，加入精盐、鸡精、葱花略煮即可。



三米桂圆粥

原料 薏米、红枣各30克，紫米、糯米各80克，桂圆肉25克。

调料 红糖2大匙。

制作步骤 Method

- ① 薏米、紫米、糯米分别淘洗干净；红枣去掉果核，洗净后切成丁。
- ② 将薏米、紫米、糯米放入锅内，加入适量清水煮沸，小火煮至米熟，再加入红枣、桂圆肉、红糖煮成浓粥，即可出锅装碗。

菠菜芹菜粥

原料 大米100克，菠菜、芹菜各250克。

调料 精盐1小匙。

制作步骤 Method

- ① 菠菜去根和老叶，用清水洗净，切成小段，放入沸水锅内焯烫一下，捞出用冷水过凉，沥净水分；芹菜择洗干净，切成4厘米长的小段。
- ② 大米用清水淘洗干净，放入锅内，加入适量清水烧沸，转小火煮30分钟。
- ③ 放入芹菜段，用小火煮约5分钟，再加入菠菜段略煮，加入精盐调好口味，出锅装碗即可。



芹菜山楂粥

原料 大米、芹菜各100克，山楂20克。

调料 精盐、味精各1/3小匙。

制作步骤 Method

- ① 大米用清水反复淘洗干净；山楂洗净，去掉果核；芹菜取嫩茎，用清水洗净，沥净水分，切成小块备用。
- ② 把淘洗好的大米放入锅内，加入适量清水，置旺火上烧沸，再用小火煮30分钟。
- ③ 放入芹菜块和山楂，继续用小火煮10分钟，加入精盐、味精调匀，出锅装碗即可。



雪梨青瓜粥

原料 糯米稀粥250克，雪梨1个，黄瓜1条，山楂糕1块。

调料 冰糖1大匙。

制作步骤 Method

- ① 雪梨用清水洗净，去皮及果核，切成小块。
- ② 黄瓜刷洗干净，沥净水分，改刀切成小条；山楂糕切成小条。
- ③ 锅置火上，倒入稀粥烧煮至沸，先下入雪梨块、黄瓜条和山楂条稍煮。
- ④ 加入冰糖搅拌均匀，煮至完全溶化，离火出锅，盛放在碗内即成。





桂花糖莲藕

原料 糯米150克，鲜藕200克，去皮花生米、去核大枣各50克。

调料 白糖100克，桂花酱3大匙。

制作步骤 Method

- ① 糯米淘净，用水浸泡30分钟；鲜藕洗净，去皮，顶刀切成圆片，下入沸水中略焯，捞出过凉。
- ② 锅中加入适量清水和藕片，用小火煮至熟烂，加入白糖，转旺火煮至浓稠，盛入碗中成糖藕。
- ③ 锅中加入清水烧沸，放入泡好的糯米煮至米粒开花，放入花生、大枣搅匀，用小火煮约20分钟至熟烂，加入糖藕、桂花酱稍煮即可。

苹果木瓜粥

原料 糯米粥1大碗，木瓜1条，苹果1个，山楂糕1块。

调料 冰糖2大匙。

制作步骤 Method

- ① 苹果削去外皮，去掉果核，用清水洗净，切成小块；山楂糕改刀切成小条。
- ② 将木瓜削去外皮，切开后去掉瓜瓤，洗净，切成小条。
- ③ 净锅置火上，放入糯米粥烧沸，加入苹果块、木瓜条、山楂条拌匀，用中火煮5分钟，再加入冰糖煮匀，出锅装碗即可。



菠菜鸡粒粥

原料 大米100克，菠菜200克，鸡胸肉150克。

调料 精盐1小匙，鸡精、胡椒粉各1/2小匙。

制作步骤 Method

- ① 大米淘洗干净，放清水中浸泡；菠菜去根和老叶，用清水洗净，切成小段。
- ② 鸡胸肉洗净，放入清水锅内煮至熟，捞出用冷水过凉，沥水，切成小粒。
- ③ 锅置火上，加入适量清水烧热，放入大米，小火煮至黏稠，再放入鸡肉粒煮熟。
- ④ 撇去浮沫和杂质，加入菠菜段烧煮，加入精盐、鸡精、胡椒粉调味即可。

