

花最少的钱过最精致的生活



10^元搞定三餐

10Yuan Gaoding Sancan

祝婕 / 著

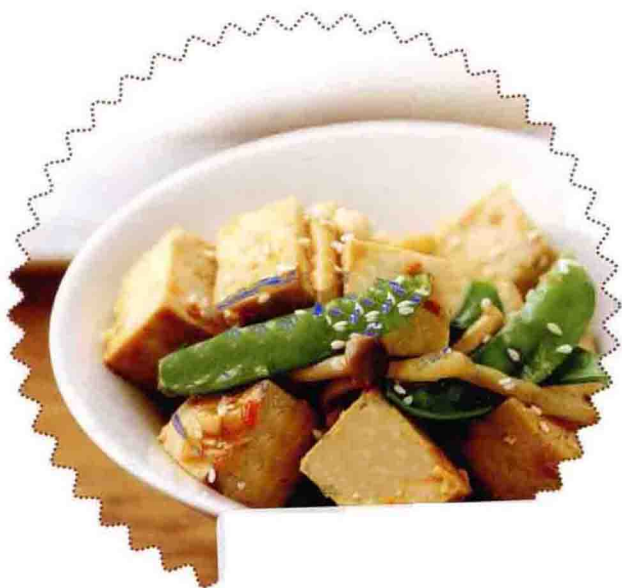


四川出版集团·四川科学技术出版社

10^元搞定三餐

10Yuan Gaoding Sancan

简便易学
懒人饭餐



祝婕 / 著

四川出版集团 · 四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

10元搞定三餐 / 祝婕著. — 成都 : 四川科学技术出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5364-7815-2

I. ①10… II. ①祝… III. ①食谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第311170号

书名：10元搞定三餐

出 品 人：钱丹凝

编 著 者：祝 婕

责任编辑：梅 红

封面设计：邵 淳

责任出版：周红君

出版发行：四川出版集团·四川科学技术出版社

地址：成都市三洞桥路12号 邮政编码610031

官方微博：<http://e.weibo.com/sckjcbs>

官方微信公众号：sckjcbs

淘宝网店地址：<http://sckjs.taobao.com>

传真：028-87734039

成品尺寸：170mm×230mm

印 张：12.5

字 数：160千

印 刷：北京尚唐印刷包装有限公司

版次/印次：2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

定 价：32.80元

ISBN 978-7-5364-7815-2

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址：四川省成都市三洞桥路12号

电话：028-87734035 邮政编码：610031

第一周：绿叶菜、畜肉类

周一 早餐 牛奶炼乳饼干 13
午餐 茄汁黄豆芝士焗饭 15
晚餐 腐乳空心菜 16 豆瓣酱肉末 17

周二 早餐 玉米面红枣发糕 19
午餐 手撕包菜 21 梅干菜肉末便当 23
晚餐 榄菜肉末四季豆 24

周三 早餐 黑米小米饭糕 27
午餐 酱烧猪肉拌荞麦面 29
晚餐 芹菜木耳炒肉丝盖浇饭 30 红油笋丝汤 31

周四 早餐 红绿黄黑豆浆 33
午餐 红烧丸子 35 翡翠炒饭 35 煮蟹味菇 35
晚餐 豆干酱猫耳朵 37 芹菜红枣汤 37

周五 早餐 热松饼 39 蜂蜜芹菜苹果汁 39
午餐 大蒜藿香橙皮拌通心粉 41
晚餐 蒜泥香煎猪排配饭 43

周六 早午餐 伯爵茶豆浆 44 香蕉泥花生酱三明治 45
晚餐 绿豆米仁粥 46 四季豆花生沙拉 47

周日 早餐 葱油汁 48 葱油拌面 49
午餐 豆渣饼汉堡 51
晚餐 胡萝卜豆浆饭 52 蒸豆腐肉末饼 53

第二周：鱼类、豆制品

周一 早餐 胡辣汤 56
午餐 甜辣酱剁椒炒饭 59 清煮花椒萝卜 59
晚餐 雪菜豆腐烧鱼头 61

周二 早餐 坚果燕麦片咸饭团 62
午餐 菠菜鱼片 64
晚餐 家常凉拌菜 66 香煎豆腐排 67

周三 早餐 紫薯黑豆糊 68
午餐 菠菜茸汤宽粉 71
晚餐 腌北豆腐蘑菇沙拉 72 圆面包 72

周四 早餐 家常鸡蛋葱饼 75
午餐 红薯鱼丸焖饭 76
晚餐 麻婆豆腐 78 海带煮小鱼干 79

周五 早餐 粢饭糕 81
午餐 番茄酱意大利面 83
晚餐 橄榄油剁椒拌豆腐 84 淡菜粥 85 酸辣白菜 85

周六 早午餐 味噌煮青占鱼 87
早午餐 笋丝炒杂菜 89 花生麦粥 89
晚餐 成都担担面 90 豆豉尖椒 91

周日 早午餐 蛋炒泡面 92 陈皮红豆沙 93
晚餐 红烧青鱼 95 腊肠炒荷兰豆 95

第三周：瓜果根茎果实类

周一 早餐 南瓜小圆子羹 99
午餐 榄菜香肠炒饭 101 脆炒黄瓜 101
晚餐 味噌汤 102 茄辣西 103

周二 早餐 生姜煮红薯 105
午餐 咖喱南瓜煲 107
晚餐 葱花蛋炒饭 108

周三 早餐 法式吐司 111
午餐 豆豉虾皮苦瓜面 113
晚餐 炒西兰花茎 114 黑豆饭 115 丁香鱼胡麻豆腐 115

周四 早餐 黑胡椒土豆泥 117
午餐 南瓜大麦仁饭 119
晚餐 腐乳烧土豆 120 白花菜浓汤 121

周五 早餐 南瓜黄花小馒头 122
午餐 家常炒随便 125
晚餐 咸菜土豆汤 126 土豆咖喱饭 127

周六 早餐 豌豆小米浆 128
午餐 大碗花菜 131
晚餐 青豆焖饭 132

周日 早午餐 蜜橘凝乳吐司 134 小米番茄沙拉 135
晚餐 油焖茭白 136 炒苍蝇头 137

第四周：菌菇类、禽蛋类

周一 早餐 桂花牛奶年糕 140
午餐 金枪鱼拌饭 143
晚餐 鸡肉炒蘑菇 144 红烧扁豆 145

周二 早餐 黄油炒蛋吐司 147
午餐 蒜蓉炒西兰花 148 香菇油饭 149
晚餐 沙茶炒饭 150 麻油香菇浓汤 151

周三 早餐 黑芝麻蛋卷 152
午餐 炆拌藕片 154 酱爆鸡丁 155
晚餐 海带绿豆莲藕汤 157 油泼面 158

周四 早餐 米汤蒸鸡蛋羹 161
午餐 西葫芦炒蟹味菇 162 蘸汁面 163
晚餐 番茄浇汁蛋饭 164

周五 早餐 双色紫薯茶巾绞 166
午餐 杂蔬酱炒通心粉 169
晚餐 红枣黑米姜片粥 170 玉米烙 171

周六 早午餐 焦糖洋葱炒蛋 172 英式玛芬 173
晚餐 煮花生 174 麻辣鸡丝 175 大米小米粥 175

周日 早餐 黄绿豆绿茶豆浆 176 豆渣一口馒头 177
午餐 菜泡饭 179
晚餐 腐乳汁拌金针菇 181 豆豉鸡肉炒饭 183

厨房小知识

需要常备的辅助食材 185

干货和杂粮 186

速冻和晒制 188

罐头和腌菜 189

自制 190

蜜橘凝乳 191

泡白菜 192

自制豆干酱 193

自制番茄酱 194

食物的保鲜 195

蔬菜的保鲜 196

鱼类的保鲜 198

肉类的保鲜 199



10^元搞定三餐

10Yuan Gaoding Sancan

简便易学
懒人饭餐



祝婕 / 著

四川出版集团 · 四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

10元搞定三餐 / 祝婕著. — 成都 : 四川科学技术出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5364-7815-2

I. ①10… II. ①祝… III. ①食谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第311170号

书名：10元搞定三餐

出 品 人：钱丹凝

编 著 者：祝 婕

责任编辑：梅 红

封面设计：邵 淳

责任出版：周红君

出版发行：四川出版集团·四川科学技术出版社

地址：成都市三洞桥路12号 邮政编码610031

官方微博：<http://e.weibo.com/sckjchs>

官方微信公众号：sckjchs

淘宝网店地址：<http://sckjs.taobao.com>

传真：028-87734039

成品尺寸：170mm×230mm

印 张：12.5

字 数：160千

印 刷：北京尚唐印刷包装有限公司

版次/印次：2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

定 价：32.80元

ISBN 978-7-5364-7815-2

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址：四川省成都市三洞桥路12号

电话：028-87734035 邮政编码：610031

10 Introduction

元搞定三餐

breakfast



lunch



dinner



现在的年轻人工作生活忙碌，总是不能够好好吃饭，这不仅对身体不好，也没法静下心来好好感受生活。本书所谓10元搞定三餐，是希望通过“每日只花十（余）元”，倡导一种精致的生活方式，让忙忙碌碌的年轻人慢下来，回归生活的本真，真正地享受生活。这本书并不仅仅是一本菜谱，更是一本花小钱吃大餐的生活手册。

1

本书以月为单位，以每月400余元的预算做出三餐，每日花费不定，但平均每天在14元左右。

2

以现有食材（干货、速冻食材）和调味料，与购进的新鲜食材搭配做出每日食谱。

3

每周例行的一次采购，以某一类食材作为主题，并介绍所采购来的食材的保鲜方法。比如第三周以瓜果根茎为主题，选取南瓜和土豆为主要食材，而该周的食谱上南瓜和土豆出现的几率就高。

4

每餐所花费价格为食材购入单价×所用食材重量所得出。

5

配合现代人的生活方式，周末的早餐和午餐有时会以早午餐的方式出现。

目录

CONTENTS



第一周：绿叶菜、畜肉类

周一 早餐 牛奶炼乳饼干 13
午餐 茄汁黄豆芝士焗饭 15
晚餐 腐乳空心菜 16 豆瓣酱肉末 17

周二 早餐 玉米面红枣发糕 19
午餐 手撕包菜 21 梅干菜肉末便当 23
晚餐 榄菜肉末四季豆 24

周三 早餐 黑米小米饭糕 27
午餐 酱烧猪肉拌荞麦面 29
晚餐 芹菜木耳炒肉丝盖浇饭 30 红油笋丝汤 31

周四 早餐 红绿黄黑豆浆 33
午餐 红烧丸子 35 翡翠炒饭 35 煮蟹味菇 35
晚餐 豆干酱猫耳朵 37 芹菜红枣汤 37

周五 早餐 热松饼 39 蜂蜜芹菜苹果汁 39
午餐 大蒜藿香橙皮拌通心粉 41
晚餐 蒜泥香煎猪排配饭 43

周六 早午餐 伯爵茶豆浆 44 香蕉泥花生酱三明治 45
晚餐 绿豆米仁粥 46 四季豆花生沙拉 47

周日 早餐 葱油汁 48 葱油拌面 49
午餐 豆渣饼汉堡 51
晚餐 胡萝卜豆浆饭 52 蒸豆腐肉末饼 53

第二周：鱼类、豆制品

周一 早餐 胡辣汤 56
午餐 甜辣酱剁椒炒饭 59 清煮花椒萝卜 59
晚餐 雪菜豆腐烧鱼头 61

周二 早餐 坚果燕麦片咸饭团 62
午餐 菠菜鱼片 64
晚餐 家常凉拌菜 66 香煎豆腐排 67

周三 早餐 紫薯黑豆糊 68
午餐 菠菜茸汤宽粉 71
晚餐 腌北豆腐蘑菇沙拉 72 圆面包 72

周四 早餐 家常鸡蛋葱饼 75
午餐 红薯鱼丸焖饭 76
晚餐 麻婆豆腐 78 海带煮小鱼干 79

周五 早餐 粢饭糕 81
午餐 番茄酱意大利面 83
晚餐 橄榄油剁椒拌豆腐 84 淡菜粥 85 酸辣白菜 85

周六 早午餐 味噌煮青占鱼 87
早午餐 笋丝炒杂菜 89 花生麦粥 89
晚餐 成都担担面 90 豆豉尖椒 91

周日 早午餐 蛋炒泡面 92 陈皮红豆沙 93
晚餐 红烧青鱼 95 腊肠炒荷兰豆 95

第三周：瓜果根茎果实类

周一 早餐 南瓜小圆子羹 99
午餐 榄菜香肠炒饭 101 脆炒黄瓜 101
晚餐 味噌汤 102 茄辣西 103

周二 早餐 生姜煮红薯 105
午餐 咖喱南瓜煲 107
晚餐 葱花蛋炒饭 108

周三 早餐 法式吐司 111
午餐 豆豉虾皮苦瓜面 113
晚餐 炒西兰花茎 114 黑豆饭 115 丁香鱼胡麻豆腐 115

周四 早餐 黑胡椒土豆泥 117
午餐 南瓜大麦仁饭 119
晚餐 腐乳烧土豆 120 白花菜浓汤 121

周五 早餐 南瓜黄花小馒头 122
午餐 家常炒随便 125
晚餐 咸菜土豆汤 126 土豆咖喱饭 127

周六 早餐 豌豆小米浆 128
午餐 大碗花菜 131
晚餐 青豆焖饭 132

周日 早午餐 蜜橘凝乳吐司 134 小米番茄沙拉 135
晚餐 油焖茭白 136 炒苍蝇头 137

第四周：菌菇类、禽蛋类

周一	早餐	桂花牛奶年糕	140		
	午餐	金枪鱼拌饭	143		
	晚餐	鸡肉炒蘑菇	144	红烧扁豆	145
周二	早餐	黄油炒蛋吐司	147		
	午餐	蒜蓉炒西兰花	148	香菇油饭	149
	晚餐	沙茶炒饭	150	麻油香菇浓汤	151
周三	早餐	黑芝麻蛋卷	152		
	午餐	炆拌藕片	154	酱爆鸡丁	155
	晚餐	海带绿豆莲藕汤	157	油泼面	158
周四	早餐	米汤蒸鸡蛋羹	161		
	午餐	西葫芦炒蟹味菇	162	蘸汁面	163
	晚餐	番茄浇汁蛋饭	164		
周五	早餐	双色紫薯茶巾绞	166		
	午餐	杂蔬酱炒通心粉	169		
	晚餐	红枣黑米姜片粥	170	玉米烙	171
周六	早午餐	焦糖洋葱炒蛋	172	英式玛芬	173
	晚餐	煮花生	174	麻辣鸡丝	175
				大米小米粥	175
周日	早餐	黄绿豆绿茶豆浆	176	豆渣一口馒头	177
	午餐	菜泡饭	179		
	晚餐	腐乳汁拌金针菇	181	豆豉鸡肉炒饭	183

厨房小知识

需要常备的辅助食材 185

干货和杂粮 186

速冻和晒制 188

罐头和腌菜 189

自制 190

蜜橘凝乳 191

泡白菜 192

自制豆干酱 193

自制番茄酱 194

食物的保鲜 195

蔬菜的保鲜 196

鱼类的保鲜 198

肉类的保鲜 199