

快手 晚餐

双福 朱太治
等编著

轻享美味时光



25套三菜一汤的晚餐组合

11种特色主食

再也不用愁吃什么了

快速制作营养晚餐

省时健康又美味

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

快手 晚餐

双福 朱太治
等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书以营养全面为基础,以快速省时为准则,推出了25套三菜一汤的晚餐组合+11种特色主食,再也不用愁晚上吃什么了。中式营养晚餐组合、西式风味晚餐组合,您可根据生活喜欢、口味爱好随意挑选,为自己、为家人快速制作营养晚餐。

食材挑选要点、烹饪小技巧、调料分量把握等基础知识,我们都已为您准备好,助您轻松搞定三菜一汤。书中还设置了营养晚餐巧析,全面的营养分析让您吃得明白吃得健康。书后的食材分类速查目录,一目了然,想吃什么随意选。

图书在版编目(CIP)数据

快手晚餐 / 双福, 朱太治等编著. — 北京: 化学工业出版社, 2015.6

ISBN 978-7-122-23397-4

I. ①快… II. ①双… ②朱… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第058129号

责任编辑: 李娜 丰华 沈成涛 装帧设计: 八度出版服务机构
责任校对: 战河红

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: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm×1230mm 1/64 印张4 字数200千字

2015年6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: 29.80元

版权所有 违者必究

Part 1

想 30 分钟吃上营养
晚餐，先看这里！

- ◎ 吃好营养晚餐的健康要领
- ◎ 智慧巧煮，迅速搞定三菜一汤
- ◎ 厨艺进阶，极速学会烹饪常用小技巧
- ◎ 一看就懂，营养晚餐的黄金搭配法





目录



Part 1

想 30 分钟吃上
营养晚餐，先看这里！

- 吃好营养晚餐的健康要领 /2
- 智慧巧煮，迅速搞定三菜一汤 /4
- 厨艺进阶，极速学会烹饪常用小技巧 /6
- 一看就懂，营养晚餐的黄金搭配法 /8



Part 2

中式营养晚餐组合

丰富的营养晚餐该如何构成？ /14

- 虎皮尖椒 /16
- 清炒藕片 /18
- 甜椒拌土豆丝 /20
- 腐竹干贝豆腐汤 /22

- 肉末干烧香菇 /24
- 麒麟豆腐 /26
- 腰果拌黄瓜 /28
- 冬瓜金针菇汤 /30





目 录

花生煨猪手 /32
什锦豆花 /34
海带拌粉丝 /36
开胃酸辣汤 /38

板栗红烧肉 /64
豆浆蒸蛋羹 /66
蒜蓉茼蒿 /68
山药小排汤 /70

酸辣肥肠 /40
蘑菇冬瓜丸 /42
香菇油菜 /44
空心菜排骨汤 /46

蛋香黄金鲈鱼 /72
培根金针菇卷 /74
甜椒拌虾皮 /76
苹果瘦肉汤 /78

五香里脊 /48
鱼香苦瓜丝 /50
酸甜莴笋 /52
酸菜肉片汤 /54

椒麻鸡 /80
美味双耳 /82
凉拌皮蛋豆腐 /84
雪耳猪骨汤 /86

糯米排骨 /56
盐煎青椒 /58
姜汁菠菜 /60
清水冬瓜汤 /62

糖醋鱼 /88
番茄炒山药 /90
老醋蜇头 /92
白菜粉丝汤 /94





CONTENTS

目录

蚂蚁上树	/96
栗子白菜	/98
五味黄瓜条	/100
番茄土豆暖心汤	/102

香辣白菜条	/104
水煮肉片	/106
彩趣脆丝	/108
海带豆腐汤	/110

干煸苦瓜	/112
红油鸡块	/114
凉拌咖喱卷心菜	/116
番茄肉片汤	/118

花椒鸡丁	/120
金针菇养生豆腐	/122
生拌甘蓝菜花	/124
萝卜丝蛋花汤	/126

肉丸油菜	/128
干拌牛肉	/130
韭菜炒鸡蛋	/132
花生红枣凤爪汤	/134

姜爆鸭丝	/136
凉拌腐竹	/138
虾仁蒸豆腐	/140
番茄疙瘩汤	/142

香辣皮蛋豆腐	/144
妙手炒蛤蛋	/146
凉拌茄子	/148
鲫鱼萝卜汤	/150





Part 3 西式风味晚餐组合

西餐礼仪知多少?

/154

香煎鸭胸肉 /156

荷包蛋配香煎南瓜

/158

彩椒沙拉 /160

牛尾汤 /162

金针菇卷沙拉 /180

泡菜烤肉串 /182

柠檬汁香煎三文鱼

/184

奶油火腿汤 /186

烤煎辣酱豆腐 /164

黑胡椒芦笋牛排 /166

三文鱼沙拉 /168

胡萝卜浓汤 /170

炸牛排 /188

海鲜卷 /190

烤时蔬沙拉 /192

意式海鲜汤 /194

经典香辣烤肉 /172

德式猪排 /174

蔬菜沙拉 /176

培根芝士奶油汤 /178

烤鱿鱼 /196

烤豆腐皮泡菜卷 /198

小牛肉沙拉 /200

鸡肉丸子汤 /202





目录

烧烤酱鸡翅	/204	炸芝士鸡柳	/212
红酒雪梨	/206	烤培根素菜卷	/214
香菇蜜豆沙拉	/208	蔬菜火腿沙拉	/216
法式洋葱汤	/210	木瓜浓汤	/218



Part 4

特色中西式营养主食

晚餐主食进食搭配原则知多少?	/222
----------------	------

炸酱面	/224	番茄蛋卷米饭	/236
韭菜鸡蛋面	/226	孜然牛肉炒饭	/238
砂锅米线	/228	黑椒鸡肉面	/240
家常烙饼	/230	小牛肉比萨	/242
咖喱鸡肉拌饭	/232	菠菜意面	/244
韭菜盒子	/234		

食材分类速查目录	/246
----------	------





吃好营养 晚餐的健康要领

俗话说：“帝王的早餐，皇后的夜宴。”在国外，晚餐就是正餐。这都足以说明晚餐的重要性了，那么晚餐如何食用才是最合理、最营养的呢？那就先看一下吃好营养晚餐的健康要领吧！

► 不宜过饱

晚餐易吃少，一天的热量如果按 10 分制分配的话，早餐是 4，午餐是 4，晚餐是 2，这样才能对身体有益。

► 不宜过甜

在晚餐中最好不要出现甜食，因为肝脏、脂肪组织与肌肉等糖代谢活性，在每天每个时段里面都会有不同的变化。在夜晚进食甜食，会使白糖经消化分解为果糖与葡萄糖，被人体吸收后直接转化成脂肪，导致发胖。

► 不宜过晚

晚餐的进食时间不要过晚，每天时间最好能统一，要距离睡觉时间3~4小时，这样才能不影响睡眠。晚餐如果吃得过晚，餐后不久便上床睡觉，会增加消化系统的负担。

► 宜清淡

晚餐注意要选择脂肪少、易消化的食物，尽量遵循低油、低盐的原则。中国营养协会推荐，每人每天的吃油量为25~30克，每人每天的吃盐量不能超过6克，如果超过的话，就有可能造成高血压、高血脂等疾病。



智慧巧煮， 迅速搞定三菜一汤

有没有想过 30 分钟内做出三菜一汤的丰盛营养晚餐？如果感觉困难的话，就来看一下这些快速做出营养晚餐的秘诀吧！

► 食材的预处理

将所有的食材提前处理好，提前腌渍，烹饪时便可直接用，省去了原料加工的时间，制作起来也就简便、快速。例如，先将食材洗净，去皮，切成想要的形状，需要焯水的便放入加有盐的沸水锅中快速焯水、过凉，沥干后放入保鲜盒中，贴上标签，放进冰箱中冷藏，做菜时直接取用即可。将食材提前腌制，不仅能入味，还能去腥。

► 最好“一锅出”

晚餐的内容相对会丰富一些，要想缩短制作时间就必须根据菜品的特点统筹安排。将所有的菜品原料准备好后，可同时操作几口锅，让菜品的煎炒烹

炸同时进行。如果蒸煮炖食的菜品较多的话，可以用多层电蒸锅一锅出，这样既节省时间，还节省各种资源。

► 用好加速的辅助工具

例如，蔬菜加工器可以针对不同的食材，切出想要的形状，还能刻出花形。微波炉可以做菜、做饭、做点心、烤肉等，既省时又省力。电饭煲既能快速蒸米饭，又能煮粥、煮汤、做点心，功能齐全。电压力锅基本上什么都能做，而且按键选择，干净卫生无油烟。电蒸锅更是可以做出各种“蒸”美味，并且还可以同时做几道菜，快速省时。



厨艺进阶，极速学会烹饪常用小技巧

► 油

菜籽油在加热时，会产生异味，可使用蒜片、葱段、花椒、八角等香料爆锅，去除异味。

烹调后的余油，如果长期反复加热使用，不仅使其中的维生素A和维生素E遭到破坏，还会产生甘油酯二聚物等12种有毒的非挥发性物质。



► 油温

炒菜时的油温相当重要。

用旺火预热锅时，原料下锅时的油温应低一些，因为旺火可使油温迅速升高。如果火力旺，油温高时下入原料，极易导致原料黏结、外焦内生。

用中火热锅时，原料下锅时的油温应高一些，因为中火加热，油温上升较慢。如果在火力不旺、



油温低的情况下投入原料，则油温会迅速下降，造成原料脱浆、脱糊。同时如果投放原料量大，油温应高一些。质地细嫩、形状较小的原料，下锅时油温应低一些，反之，油温则应高一些。



►火候

炒菜时的火候要掌控好。在炒青菜、海鲜时，应大火快炒，以免青菜、海鲜出水。蒸制菜品时也要用大火，炸体积较小的食物用大火，才能保持外酥内嫩的口感。油炸体积较大的食物或煮浓汤时需用中火。煮制食物时先用大火将水烧开，再转小火焖煮。



►小提示

高温时放入料酒比较合适。料酒能够解腥去腻，除了腌渍时用外，还可以在整锅菜快炒完且锅内温度最高时加入，能让酒精挥发掉，达到解腥去腻的目的。

炖汤时最好用冷水。因为如果用热水或开水，会使蛋白质迅速凝固，汤不易出鲜味。

一看就懂，营养 晚餐的黄金搭配法

现在越来越多的人注重晚餐的营养，于是大鱼大肉便经常担任晚餐的主角，殊不知这样只会增加身体的负担。那么，晚餐应该怎样搭配才是最营养、最科学的呢？

► 注重蔬菜的营养与选择

早餐和午餐较难吃到足够的蔬菜，如果晚餐再得不到补充，就容易缺乏维生素 C、胡萝卜素等营养素和膳食纤维，所以晚餐一定要摄取足量的蔬菜。

蔬菜含有多种矿物质、维生素和食物纤维，在人体的活动中起重要作用。蔬菜可提供丰富的维生素 E、叶酸、胡萝卜素以及 B 族维生素等。其中维生素 C、胡萝卜素、叶酸在黄、红、绿等深色叶菜中含量较高。

