

Nicole\_著

健康  
吃食书系

# 速食主义

## 上班族的(的)美味营养餐

一顿营养的(早餐)能让上班族充满活力  
一个精致的便当可以让(午饭)变得有所期待  
一餐美味的(晚饭)可以让我们爱上回家



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
http://www.phei.com.cn

全国百佳图书出版单位

# 速食主义

上班族的美味营养餐

畅销  
吃货书系

SU SHI ZHU YI

Nicole 著



电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京 • BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。  
版权所有,侵权必究。

## 图书在版编目(CIP)数据

速食主义:上班族的美味营养餐 / Nicole著. —北京:电子工业出版社, 2014.11  
( 搜狐吃货书系)

ISBN 978-7-121-24174-1

I. ①速... II. ①N... III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第197386号

策划编辑:于军琴

责任编辑:郝志恒

特约编辑:张燕杰

印刷:中国电影出版社印刷厂

装订:中国电影出版社印刷厂

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本:720×1000 1/16 印张:12 字数:212千字

版次:2014年11月第1版

印次:2014年11月第1次印刷

定价:49.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

## 5分钟可以吃什么

### 5分钟阳光早餐

- 颇具内涵的营养早餐：海苔鲜蔬吐司卷 12  
打造五谷杂粮的精致吃法：杂粮小饭团 14  
营造餐桌的简约之美：番茄鲜虾沙拉 16



### 5分钟能量午餐

- 超级下饭没商量：辣白菜墨鱼仔 20  
洋菜中做的典范：香辣鳕鱼块 22  
炒蟹要选对品种：姜葱炒花蟹 24



### 5分钟营养晚餐

- 高营养的低卡鲜汤：鲜美蛤蜊汤 28  
满口香的下酒小菜：韭香螺蛳肉 30  
应对忙碌的懒人餐：贡丸鲜蔬面 32



### 5分钟休闲零食

- 节日必备的健康零食：椰香爆米花 36  
休闲时光的伴手小食：五香玉米脆片 38  
轻松上手的人气小吃：微波烤红薯 40



10分钟玩保养

- 不可小觑的鳝鱼素：双色豉椒溜鳝段 44  
 清热生津的解暑汤：冬瓜鲜贝汤 46  
 不做红眼睛的小兔：葱香青瓜熘肝尖 48



10分钟秀创意

- 香脆惹味的餐桌宠儿：香辣脆皮虾 52  
 饶舌三日的特色腊味：小炒腊猪肝 54  
 让人回味的秘制味道：酱烧肥牛粉丝 56



10分钟做便当

- 海陆两鲜的完美邂逅：蘑菇炒鱿鱼 60  
 上班族轻松营养大餐：酱烧鸡翅 62  
 不求章法的大口吃肉：湘式小炒五花肉 64



10分钟最家常

- 让人又爱又恨的美味：黑木耳爆腰花 68  
 红遍大江南北的湘味：农家小炒肉 70  
 暖心暖胃的贴心滋味：小萝卜炒牛肉片 72



一刻钟养生心经

- 缓解春困的最佳食材：银针牛肉片 76  
女白领的午后养生经：洛神花果茶 78  
增进食欲的米饭杀手：酸豆角炒鸡胗 80



一刻钟颠覆传统

- 传统糍粑的另类吃法：私家香煎糍粑 84  
石破天惊的美妙滋味：腊鱼炖粉条 86  
电饭煲版的精致蛋糕：奶茶可可大理石蛋糕 88



一刻钟秉承经典

- 非一般过瘾的苏菜经典：香脆油爆虾 92  
湖北同胞最难忘的吃法：香煎刁子鱼 94  
一勺酱带来的经典风味：秘制酱烧鲫鱼 96



一刻钟拥有幸福

- 吃素吃出的缤纷心情：什锦素炒米线 100  
用简单幸福唤醒清晨：海苔鸡肉蛋卷 102  
平底锅打造烧烤滋味：孜然牙签肉 104



星期一，积蓄能量

- 剩米饭的华丽转身：开胃剁椒炒饭 108  
为嗜肉族打造便当：香煎黑椒鸡扒 110



星期二，继续奋战

- 懒人的小资情调：鳕鱼鸡蛋饼 112  
滑嫩无比的鸡肉：甜辣鸡球 114

星期三，舒缓压力

- 十分钟补钙早餐饼：虾皮韭菜黄豆饼 116  
补钙必备的传统菜：清鲜盐水虾 118



星期四，黎明曙光

- 入选全球美食的粤风味：家常干炒牛河 120  
剩米饭打造“余粮满仓”：鲜虾碧玉生菜饭包 122



星期五，轻松上阵

- 又快又美味的南洋风味：咖喱牛肉盖浇饭 124  
挡也挡不住的鲜香诱惑：香辣海鲜锅 126



菜单：(朋友小聚，凸显创意、个性、快捷)  
主菜：冰花梅酱烧排骨+果香红酒烤鸡翅  
小吃：培根杂蔬卷



## 朋友小聚最欢乐

女士大爱的精致排骨：冰花梅酱烧排骨 130  
装点餐桌的异国情调：果香红酒烤鸡翅 132  
将聚餐热度推向高潮：培根杂蔬卷 134



## 1小时可以吃大餐

菜单：(家人聚餐，凸显清淡、营养、健康)  
主菜：沙葛炒鸡片+改良版黄焖鸡  
小吃：豉椒袖珍鱿鱼卷

## 陪陪家人尽孝心

拥有双重身份的大块头：沙葛炒鸡片 138  
半小时搞定的宴客大菜：改良版黄焖鸡 140  
四两拨千斤的提鲜美味：豉椒袖珍鱿鱼卷 142



## 小菜挑动味蕾

童心未泯的伴手零食：三色沙沙配薯片 146  
实现味蕾的异域之旅：傣味柠檬鸡 148



## 宴客根本不发愁

## 大菜当仁不让

人人都有私房菜：香草番茄烤鸡 152  
团聚必备宴客菜：团团圆圆海鲜锅 154





### 甜品完美收尾

米饭变身可爱甜点：草莓米饭布丁 158

平底锅打造下午茶：蓝莓水果小煎饼 160

### 零食锦上添花

咸香脆的亲民零食：香脆花生米 164

复制难忘的小零食：香辣土豆条 166



### 过新年，和乐融融

富贵有“鱼”团年菜：豉汁菇片剁椒鱼 170

新厨娘玩转美意年菜：银丝穿元宝 172

恭贺新春“笑哈哈”：芝香椒盐虾 174



## 节日必须很讲究

### 情人节，专属浪漫

拨动心弦的浪漫小菜：奶香玫瑰蛋饼 178

令人沉醉的二人世界大餐：玫瑰酱烤虾 180

永生难忘的亮点：水晶玫瑰布丁 182



### 圣诞节，尽情狂欢

圣诞前奏：以甜蜜开场的糖霜桃仁 186

圣诞序曲：挑动味蕾的缤纷火腿彩椒盅 188

圣诞主乐章：冰花梅酱烤鸡翅 190



# 速食主义

上班族的美味营养餐

SU SHI ZHU YI

Nicole 著

电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京 • BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

## 图书在版编目(CIP)数据

速食主义:上班族的美味营养餐 / Nicole 著. —北京:电子工业出版社, 2014.11

(搜狐吃货书系)

ISBN 978-7-121-24174-1

I. ①速... II. ①N... III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第197386号

策划编辑:于军琴

责任编辑:郝志恒

特约编辑:张燕杰

印刷:中国电影出版社印刷厂

装订:中国电影出版社印刷厂

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本:720×1000 1/16 印张:12 字数:212千字

版次:2014年11月第1版

印次:2014年11月第1次印刷

定价:49.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。



## 前言 Preface

### 把吃饭当做最重要的事

对于像我这样朝九晚八的上班族来说，在平时工作日里属于自己的支配时间非常有限。如果想自己做顿丰盛的晚饭，那下班后首先要冲锋陷阵地去菜市场或超市拼杀，在被人挑拣一天剩下的不再新鲜的食材中勉强选出自己想要的，再火速赶回家中，冲进厨房，然后在最短的时间内搞定晚饭。

如果是一个人吃，那可以吃得随便简单；但如果是全家人等着吃，那恐怕就要与自己的精力和速度对决了，绞尽脑汁地去想如何利用最短的时间、以最快的速度筹备出一桌营养均衡的晚餐。久而久之，或许因为忙，或许因为累，再没有勇气这样大动干戈，快节奏的生活慢慢将吃饭变成最容易被忽略的事情。为了节省时间，很多人会选择叫外卖，吃食堂，去饭店，这样做虽然方便省事，免去了自己动手的麻烦，也不必担心饭后的清洁整理，但别人做的东西永远不会那么照顾自己的胃口，所以开始想念自家的饭菜，然而回家吃饭却变成了奢望的事。

如今的快餐、外卖的价格突飞猛进，然而安全卫生却越来越让人担心，即使质量能够保证，但那些重油重口味的饭菜吃得太多，也难免会给身体带来负担。与其担心害怕，还不如多花点心思做自己喜欢健康的速食，行动起来，就从自家吃饭开始改变吧。

记得刚刚开始下厨做饭的时候，我也常常会将厨房弄得鸡飞狗跳似的，做出来的菜要么吃着寡淡无味，要么色味浓重得辨不出原料，往事真是不堪回首。不过好在我当时没有放弃，失败反而激发了我的兴趣，从那时我就越来越喜欢待在厨房里琢磨，随着下厨的时间越来越多，慢慢地摸索出了适合忙碌生活的煮饭秘籍。

要想在短时间内吃到色香味俱全的饭菜，关键在于一点：准备工作要做足。首先是采购食材，对下班时间较晚的上班族来说，天天去买菜似乎有点困难，那不妨一周去两次，买一些适于长期储存的食材，比如根茎类、瓜类、肉类，这样下班后再提一捆青菜回家，就可以搭配得很好了。

其次，第二天的三餐其准备工作前一晚就可以开始了。如果想吃肉，又想够味，那么不要偷懒，最好提前一晚就把它们腌渍起来，这样无论第二天怎样处理，或炒、或煎、或烤、或炸，味道都不会差。那些不怕氧化的食材，可以提前洗净，放入保鲜盒，再放入冰箱冷藏，第二天切切下锅就行了。煮饭、煮粥、煲汤这些需要长时间制作的，就可以充分利用现代小家电啦，比如带预约功能的电饭煲、压力锅、慢炖锅都可以利用起来，这样一起床或一进门，就可以立即享用热腾腾的米饭或汤粥。当然啦，如果没有也不怕，那就改喝快手汤，方便又营养。

无论时间多么紧张，无论生活多么忙碌，也不能忽略健康饮食，特别是那些承担全家人饮食健康的朋友，肩上是甜蜜的负担。如何将日常饮食合理搭配，保证营养，是生活中的一门必修课，或许辛苦，但这些付出都是值得的。



# 5分钟可以吃什么

## 5分钟阳光早餐

- 颇具内涵的营养早餐：海苔鲜蔬吐司卷 12
- 打造五谷杂粮的精致吃法：杂粮小饭团 14
- 营造餐桌的简约之美：番茄鲜虾沙拉 16



## 5分钟能量午餐

- 超级下饭没商量：辣白菜墨鱼仔 20
- 洋菜中做的典范：香辣鳕鱼块 22
- 炒蟹要选对品种：姜葱炒花蟹 24



## 5分钟营养晚餐

- 高营养的低卡鲜汤：鲜美蛤蜊汤 28
- 满口香的下酒小菜：韭香螺蛳肉 30
- 应对忙碌的懒人餐：贡丸鲜蔬面 32



## 5分钟休闲零食

- 节日必备的健康零食：椰香爆米花 36
- 休闲时光的伴手小食：五香玉米脆片 38
- 轻松上手的人气小吃：微波烤红薯 40



10分钟玩保养

- 不可小觑的鳝鱼素：双色豉椒溜鳝段 44  
清热生津的解暑汤：冬瓜鲜贝汤 46  
不做红眼睛的小兔：葱香青瓜熘肝尖 48



10分钟秀创意

- 香脆惹味的餐桌宠儿：香辣脆皮虾 52  
饶舌三日的特色腊味：小炒腊猪肝 54  
让人回味的秘制味道：酱烧肥牛粉丝 56



10分钟做便当

- 海陆两鲜的完美邂逅：蘑菇炒鱿鱼 60  
上班族轻松营养大餐：酱烧鸡翅 62  
不求章法的大口吃肉：湘式小炒五花肉 64



10分钟最家常

- 让人又爱又恨的美味：黑木耳爆腰花 68  
红遍大江南北的湘味：农家小炒肉 70  
暖心暖胃的贴心滋味：小萝卜炒牛肉片 72



一刻钟养生心经

- 缓解春困的最佳食材：银针牛肉片 76  
女白领的午后养生经：洛神花果茶 78  
增进食欲的米饭杀手：酸豆角炒鸡胗 80



一刻钟颠覆传统

- 传统糍粑的另类吃法：私家香煎糍粑 84  
石破天惊的美妙滋味：腊鱼炖粉条 86  
电饭煲版的精致蛋糕：奶茶可可大理石蛋糕 88



一刻钟秉承经典

- 非一般过瘾的苏菜经典：香脆油爆虾 92  
湖北同胞最难忘的吃法：香煎刁子鱼 94  
一勺酱带来的经典风味：秘制酱烧鲫鱼 96



一刻钟拥有幸福

- 吃素吃出的缤纷心情：什锦素炒米线 100  
用简单幸福唤醒清晨：海苔鸡肉蛋卷 102  
平底锅打造烧烤滋味：孜然牙签肉 104



星期一，积蓄能量

剩米饭的华丽转身：开胃剁椒炒饭 108

为嗜肉族打造便当：香煎黑椒鸡扒 110



星期二，继续奋战

懒人的小资情调：鳕鱼鸡蛋饼 112

滑嫩无比的鸡肉：甜辣鸡球 114



星期三，舒缓压力

十分钟补钙早餐饼：虾皮韭菜黄豆饼 116

补钙必备的传统菜：清鲜盐水虾 118



星期四，黎明曙光

入选全球美食的粤风味：家常干炒牛河 120

剩米饭打造“余粮满仓”：鲜虾碧玉生菜饭包 122



星期五，轻松上阵

又快又美味的南洋风味：咖喱牛肉盖浇饭 124

挡也挡不住的鲜香诱惑：香辣海鲜锅 126



菜单：(朋友小聚，凸显创意、个性、快捷)  
主菜：冰花梅酱烧排骨+果香红酒烤鸡翅  
小吃：培根杂蔬卷



## 朋友小聚最欢乐

女士大爱的精致排骨：冰花梅酱烧排骨 130  
装点餐桌的异国情调：果香红酒烤鸡翅 132  
将聚餐热度推向高潮：培根杂蔬卷 134



## 1小时可以吃大餐

菜单：(家人聚餐，凸显清淡、营养、健康)  
主菜：沙葛炒鸡片+改良版黄焖鸡  
小吃：豉椒袖珍鱿鱼卷

## 陪陪家人尽孝心

拥有双重身份的大块头：沙葛炒鸡片 138  
半小时搞定的宴客大菜：改良版黄焖鸡 140  
四两拨千斤的提鲜美味：豉椒袖珍鱿鱼卷 142



## 小菜挑动味蕾

童心未泯的伴手零食：三色沙沙配薯片 146  
实现味蕾的异域之旅：傣味柠檬鸡 148



## 宴客根本不发愁

## 大菜当仁不让

人人都有私房菜：香草番茄烤鸡 152  
团聚必备宴客菜：团团圆圆海鲜锅 154

