

用最短的时间，烹出最美味的食物，不仅有详细的制作过程，还有贴心的美味小贴士。



幸福早晚餐

10分钟轻松做



贴心美味
小贴士

赵玉梅◎主编



小葱



大米



瘦肉



皮蛋



皮蛋瘦肉粥

食材用料

大米150克、皮蛋2个、猪瘦肉90克、
水适量、盐适量、鸡精1/4勺、料酒
1/2勺、淀粉1/2勺、香油1小勺



饮食宜忌

皮蛋瘦肉粥不宜与马荜耳同食，否则会导致心痛。

皮蛋瘦肉粥不宜与乌梅同吃，会反酸。

皮蛋瘦肉粥不宜与牛奶同吃，易腹泻。

搭配合理，饮食规律，身体才会健康，
全家人才能安心、放心，幸福指数节节高。

中国医药科技出版社

幸福早晚餐 10分钟轻松做

赵玉梅◎主编

中国医药科技出版社

内容提要

一日之计在于晨，早餐对人们全天膳食营养的摄入、保持健康状况、提高工作和学习效率至关重要；而经过一天的工作和学习，也需要足够的晚餐营养来补充流失的体力。但很多人会觉得做饭是一件很浪费时间的事情，进而转向早餐店、饭店来解决自己的吃饭问题，久而久之，营养没跟上不说，还容易毁身体。

本书用科学系统的方法教你用最短的时间，烹出最美味的食物，轻松搞定怎么吃、吃多少、怎么吃好的问题。本书适合上班族、做饭新手、美食爱好者阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福早晚餐：10 分钟轻松做 / 赵玉梅主编. —北京：中国医药科技出版社，2015. 4

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7198 - 6

I. ①幸… II. ①赵… III. ①食谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 288666 号

责任编辑 白 极
美术编辑 杜 帅
版式设计 黄孟丽

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号
邮编 100082
电话 发行:010 - 62227427 邮购:010 - 62236938
网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)
规格 710 × 1020mm¹/₁₆
印张 15. 5
字数 200 千字
版次 2015 年 4 月第 1 版
印次 2015 年 4 月第 1 次印刷
印刷 北京金特印刷有限责任公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7198 - 6
定价 32. 80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

每人每天一定要做的一件事情就是吃饭，只有把饭吃好，才能有活力去迎接每一天。有的人说，我每天没干什么，吃的少点吧，省得发胖；也有的人说，每天吃什么都一样，凑合点得了；还有的人嗜吃如命，问他在做什么，他的回答一定是吃饭呢。殊不知，这样的饮食是非常不健康的。吃的少不一定就不会胖；随便凑合是简单，可是受苦的就是自己的胃；吃尽美食，过了嘴瘾，可是胃的负荷严重超标，等它开始抗议时，为时已晚。

也许有的人会觉得说的有些夸大，可是很多事实证明，许多疾病都是由一点一点的隐患堆积而成的。而早、晚餐吃的不合理就会给你自身带来隐形的危害，这些危害是你不易察觉的。

不吃早餐精力不集中，情绪低落。经过一晚上的消化，前一天所吃的晚饭已经消耗得差不多了，体内血糖指数较低，这时如果不吃早餐补充能量，就会使以葡萄糖为能源的脑细胞活力不足，人就会出现疲倦、精神难以集中和记忆力下降的症状，反应迟钝。

不吃早餐容易衰老。不吃早餐人体就会动用体内储存的糖原和蛋白质，时间长了会导致皮肤干燥、起皱和贫血。早餐提供的能量和营养在全天的能量摄取中占有重要的地位，不吃早餐或者早餐质量不好是全天营养摄入不足的主要原因之一。

不吃早餐容易引发肠炎。不吃早餐，午餐必然会因为饥饿而大量进食，消化系统一时之间负担过重，而且不吃早餐打乱了消化系统的活动规

律，容易患肠胃疾病。

不吃早餐罹患心血管疾病的机会加大。因为经过一夜的空腹，人体血液中的血小板黏度增加，血液黏稠度增高，血流缓慢，明显增加了患中风和心脏病的风险。缓慢的血流很容易在血管里形成小血凝块而阻塞血管，如果阻塞的是冠状动脉，就会引起心绞痛或心肌梗死。

不吃早餐容易发胖。不吃早餐，中餐吃的必然多，身体消化吸收不好，最容易形成皮下脂肪，影响身材。

早餐的不注意，对你的身体是一种影响，晚餐亦然。

晚餐经常摄入过多热量，可引起血胆固醇增高，过多的胆固醇堆积在血管壁上，久而久之就会诱发动脉硬化和冠心病。

大量的临床医学和研究资料证实，晚餐经常进食荤食的人比经常进食素食的人，血脂一般要高3~4倍。而患高血脂、高血压的人，如果晚餐经常进食荤食，等于火上加油，使病情加重或恶化。

晚餐过饱，血中糖、氨基酸、脂肪酸浓度就会增高，再加之晚上人们活动量小，热量消耗少，多余的热量在胰岛素的作用下合成脂肪，逐渐使人发胖。晚餐过饱，必然有部分蛋白质不能被消化吸收，这些物质在肠道细菌的作用下，产生一种有毒有害的物质，再加之睡眠时肠壁蠕动减慢，相对延长了这些物质在肠道的停留时间，促进大肠癌的发生。

中医认为“胃不和卧不安”，晚餐过饱，必然造成胃肠负担加重，紧张工作的信息不断传向大脑，使人失眠、多梦等，久之易引起神经衰弱等疾病。

随着知识的普及，越来越多的人认识到早、晚餐吃的不合理会给身体带来很大的危害，从而也越来越重视早、晚餐，但是有许多人刚开始还可以坚持，但是久而久之，会觉着做饭好累，耗费时间，其实那只是你没有找到合适的方法，而本书正是着眼于此，以简单却不失营养，用时短却不省料为宗旨，讲解了数百道早、晚餐的做法。

譬如文中提到的火腿西多士搭配一杯热牛奶、豆渣饼搭配一碗美味的皮蛋瘦肉粥、松软的面包卷搭配燕麦片等，都不失为一道道简易不复杂而营养又丰富的早餐。早餐若能吃点含碱性物质的蔬菜、水果，就能达到膳食酸碱平衡及营养素的平衡。以清淡、营养均衡、能量不要过高、水分充足为主要原则，进行合理的早餐膳食搭配即可。

而晚餐的搭配同样需要格外的注意，譬如文中提到的木瓜炒肉、红烧茄子、香菇扒菜心等，搭配一碗香喷喷的米饭，不油腻又好消化。如果说晚上想留出更多的休息时间，那么一碗营养美味的汤足矣，譬如手撕菇排骨汤、银耳莲子羹、魔芋丝瓜汤等，都不失为晚餐的首选。晚餐除了要吃的清淡一点，同时也要注意晚饭的量以及时间。

晚上人们睡觉休息，身体活动量降到最小值，同时，身体在生理状态下也不同于白天。如果晚餐摄入过多的营养物质，日久体内脂肪越积越多，人体就会发胖，同时又增加心脏负担，给健康带来不利因素。晚餐吃得太饱，还会出现腹胀，影响胃肠消化器官休息，引起胃肠疾病。古人言“饮食即卧，不消积聚，乃生百疾”。所以，晚餐要少吃一些，以吃含脂肪少、易消化的食物为佳。而晚饭吃的太晚，食物就不能及时消化，对于身体而言是一个极大的负担。专家认为，晚餐过迟可引起尿结石。尿结石的主要成分是钙，而食物中所含的钙除了一部分是通过肠壁被机体吸收外，多余的则全部由小便排出。人们排尿的高峰时间是饭后4~5小时，而晚饭吃得过迟，人们不再进行剧烈活动，会使晚饭后产生的尿液全部滞留在膀胱中。这样，膀胱尿液中钙的含量会不断增加，久而久之，就形成了尿结石。因此，晚餐不宜进食太迟，至少要在就寝前两小时就餐。

女生要想保持好身材，那么早餐一定要吃；如果想让家人的身体更健康、营养更均衡，做一顿搭配合理的晚餐再合适不过。对于做饭的你来说，一定会经常去想晚上吃什么呢？做什么营养才能更丰富呢？那么翻开本书，你一定会有意想不到的收获，每一道菜的制作，每一道菜的营养价

值，书中都有写到，同时还有贴心的“饮食宜忌”小专栏，让你不会再为这道菜适不适宜家人吃而苦恼。在你的努力下，家人的气色越来越好，身体越来越健康时，再回头想一想你曾经的懊恼就是那么的不值一提。虽然书中列举的菜肴有限，但是通过菜色的搭配，足够让你变换花样做出一道道美味营养的早、晚餐，同时，也诚挚地邀请读者朋友对于菜品的搭配提出自己的想法和意见。

衷心的希望读者朋友阅读本书后，可以在饮食上更加的合理化，身体越来越健康。

赵玉梅

2014 年 12 月

目录

Contents

- 美味易消化的皮蛋瘦肉粥 / 1
- 增加食欲的五彩水果麦片 / 3
- 松软迷人的香肠面包卷 / 8
- 健胃消肿的蒜香南瓜饼 / 10
- 简易又美味的肉丝卷饼 / 12
- 健脾活血的桂圆红枣黑米粥 / 15
- 宝宝好下肚的肉末虾仁菜粥 / 17
- 清热解毒的苦瓜香肠炒饭 / 19
- 鲜香滑嫩的黑椒铁板牛肉 / 21
- 好看又好吃的雪花菠菜饭团 / 24
- 增进食欲的干煸四季豆 / 26
- 清新爽脆的老醋黄瓜木耳 / 28
- 抗衰老的西红柿炒鸡蛋 / 30
- 增强免疫力的木耳炒肉 / 32
- 清热解毒的凉拌苦瓜 / 34
- 清甜爽口黄瓜肉丸汤 / 36
- 调和脏腑的蒜苔炒肉丝 / 38
- 肥而不腻的蒜香牛肉炒饭 / 40
- 促进血液循环的奶粉咖喱焗南瓜 / 42

1





- 香嫩可口的红烧鲫鱼 / 44
- 简便易做的苦瓜阳春面 / 47
- 软香滑口的红烧茄子 / 49
- 火腿西多士 / 51
- 益气补虚的红烧豆腐 / 53
- 菇香菌浓的手撕菇排骨汤 / 56
- 补充体力的冬瓜虾仔煲 / 57
- 风味特别的红烧小洋芋 / 58
- 预防骨质疏松的玉米排骨汤 / 60
- 滋肾利水的酱爆腰花 / 62
- 补碘消肿的海带猪骨汤 / 64
- 脆香可口的鸡肉煎饼 / 66
- 补血又排毒的黑糖发糕 / 68
- 苹果柠香烤鸡腿 / 71
- 降脂开胃的魔芋豆腐 / 74
- 增强脑功能的迷迭香煎三文鱼 / 76
- 补血又美味的香醉鹅肝 / 78
- 降胆固醇的油梨果炒虾仁 / 81
- 对孕妇大有裨益的芝士鲜虾青瓜烙 / 83
- 除烦止渴的蚝油西葫芦 / 86
- 口味香甜的豆渣饼 / 88
- 老少皆宜的黄桃莲子龟苓膏 / 90
- 咸鲜可口的魔芋丝瓜汤 / 92
- 促进新陈代谢的虎皮尖椒 / 94

滋润养颜甜品银耳莲子羹 / 97
鲜嫩多滋的文蛤丝瓜汤 / 99
超级下饭的河虾炒韭菜花 / 101
鲜香嫩滑的鱼汤虾仁蒸蛋 / 103
刮油圣品凉拌冻豆腐 / 105
经典甜品杨枝甘露 / 107
健脾暖胃的火腿咸肉粽 / 110
清热化痰的凉拌海蜇皮 / 112
黑糖小豆羊羹 / 114
益血生肌的泡椒藕丁 / 117
促进胎儿大脑发育的白灼芦笋 / 120
香煎菠菜饭团 / 123
延缓衰老的鸡肉香菇粥 / 126
外焦内软的椒盐虾 / 128
强健血管的干锅鸡翅根 / 131
清脆爽口的山椒泡竹笋 / 133
益气血、强筋骨的金竹笋炒牛肉 / 135
保护肝脏的香葱猪肝焖饭 / 137
润滑肌肤的香椿鸡蛋饼 / 140
尖椒木耳炒鸡蛋 / 142
土豆丝五彩蛋饼 / 144
清脆可口的荸荠炒肉片 / 146
酸甜可口的菠萝咕咾肉 / 148
增强体质的藕块筒骨汤 / 151





- 补充胶原蛋白的大葱拌牛筋 / 153
- 营养丰富的香菇培根花边比萨 / 155
- 健胃消食的酸辣疙瘩汤 / 157
- 清脆利口的豌豆火腿丁 / 159
- 唇齿留香的冬笋焖小排 / 161
- 嚼劲十足的芋圆酒酿小丸子 / 163
- 风味十足的咸蛋蒸肉饼 / 165
- 香醇味美的南瓜汤 / 168
- 软糯中有脆的肉末榨菜蒸豆腐 / 171
- 触感十足的戚风蛋糕 / 173
- 味甜易消化的玉米粥 / 176
- 美味又滋补的山药胡萝卜鲫鱼汤 / 180
- 补脑提智的黑鱼豆腐汤 / 182
- 滋补养生的虫草花玉米汤 / 184
- 止咳化痰的香橙炖蛋 / 187
- 好吃又简单的椒盐蘑菇做法 / 189
- 开胃滋补的苦瓜鱼头汤 / 191
- 冰爽香甜的芒果白雪黑糯米 / 193
- 平衡营养吸收的笋干炸酱面 / 195
- 清爽脆嫩的凉拌芥蓝丝 / 197
- 养颜佳品菠菜豆腐汤 / 199
- 口感十足的辣拌黄瓜猪耳 / 201
- 养胃益气芦笋滚豆腐 / 203
- 消炎抗疲劳的凉拌金针菇 / 205

富含维生素的香菇扒菜心 / 207
清热解火的凉拌皮蛋豆腐 / 209
补肾壮阳的玉米甜豌豆炒虾仁 / 211
香醇润滑的西湖牛肉羹 / 213
清心火的蚝油芥蓝牛肉 / 216
温经止血的艾叶团 / 218
降血脂的绿豆糕 / 220
简便易学的蛋包饭 / 222
口味丰富的豉香金钱蛋 / 224
益于心脑血管健康的西红柿烧茄子 / 226
调理肠胃的腰果百合炒芹菜 / 228
清肠胃的醋拌青笋萝卜 / 230
酥软甜糯的芝麻南瓜饼 / 232





美味易消化的皮蛋瘦肉粥

皮蛋瘦肉粥中粳米含有的粗纤维成分，能促进血液循环，而且能够加速肠胃蠕动，能预防糖尿病和高血压。皮蛋瘦肉粥中猪肉含有蛋白质和脂肪酸，能够改善贫血症状，补给血红素和促进铁吸收。皮蛋瘦肉粥中松花蛋含有较多矿物质，能够增进食欲，同时松花蛋属碱性，能中和多余的胃酸。皮蛋瘦肉粥因质地黏稠、口感顺滑、好消化而受老年人的喜爱，但是老人不能常吃皮蛋瘦肉粥。



（注：粳米和大米是两种不同的水稻，形状一样，色泽上稍微有一点差别。而大米更为人们所熟知，在这里以大米代替粳米来讲述做粥的过程，如果家中有粳米的朋友，也可按照下述方法来制作皮蛋瘦肉粥。）

【食材用料】

大米 150 克、皮蛋 2 个、猪瘦肉 90 克、水适量、盐适量、鸡精 1/4 勺、料酒 1/2 勺、淀粉 1/2 勺、香油 1 小勺

【饮食做法】

1. 将大米放入大碗中，加水揉搓后，洗净，放入水中浸泡 30 分钟。



幸福早晚餐：

10 分钟轻松做

2. 将泡过的大米再度洗净，沥去水后倒入锅中，加入水适量，水量约为平时煮饭的 2 倍。盖上锅盖，按下开关开始煮。
3. 瘦肉浸泡出血水后，再冲洗干净，切成肉丝，放入盐适量、鸡精 1/4 勺、料酒、淀粉，抓拌均匀后腌制 10 分钟。
4. 皮蛋剥皮，切成小丁。
5. 粥煮开后锅盖挪开一些留出缝隙，避免扑锅，煮至 10 分钟左右，粥水渐浓后，拿开锅盖不时用勺搅动。
6. 另用一口煮锅，倒入少量水，水煮开后，下肉丝，用筷子拨散，煮至全部颜色变浅。
7. 捞出肉丝后，用温水冲洗去浮沫，沥去水。
8. 粥要煮得米完全熟透，粥水也比较稠后再放入肉丝、皮蛋，盐适量、鸡精 1/4 勺、再煮 1 分钟左右，用勺子不断搅动，放入香油，搅匀后盛出即可。

【美味小贴士】

1. 瘦肉事先用调料腌制一下有了咸鲜味，最后和粥再一起煮，这样吃起来口感较好。
2. 煮粥时根据自己家所用的是电饭锅还是煮锅可以自行调整煮制时间，煮到粥水渐浓后要用勺不时搅动，这样避免粥粘到锅底。
3. 煮肉丝时间较短，肉丝全部变白后即捞出，时间长，肉的口感易老。

【饮食宜忌】

- 皮蛋瘦肉粥不宜与马苍耳同食，否则会导致心痛。
- 皮蛋瘦肉粥不宜与乌梅同吃，会反酸。
- 皮蛋瘦肉粥不宜与牛奶同吃，易腹泻。



增加食欲的五彩水果麦片

牛奶、麦片、水果的巧妙组合，搭配一块香甜松软的面包或是蛋糕，再来一颗煮鸡蛋，蛋白质、膳食纤维、微量元素及丰富的维生素全都囊括其中，一顿营养丰富的阳光早餐，给你带来十足的活力。



【食材用料】

各种水果适当、甜麦片一人份、酸奶两大勺、无彩糖粒若干（没有也可，仅为装饰所用）

【饮食做法】

1. 将各种水果切成小块，水果最好选择色彩丰富的当季水果。
2. 甜麦片一人份放入透明的碗或者杯子里。
3. 把切好的水果放在麦片上面。
4. 最后浇上酸奶，再撒上彩色糖装饰一下。如果不喜欢酸奶的，也可以用奶油代替。



幸福早晚餐：

10 分钟轻松做

【美味小贴士】

水果的选用可根据自己口味决定，除火龙果、猕猴桃外，香蕉、圣女果（小西红柿）、芒果、菠萝等也是很好的选择。

【饮食宜忌】

- 煮牛奶。现在市售的牛奶都是经过高温灭菌处理的，开袋即食。建议大家牛奶能不加热就不加热，开袋直接饮用最佳。必须热喝的话，一定要注意，加热时间不能太长，温度不能过高，因为长久高温加热会破坏牛奶中的营养成分。煮牛奶最适宜的温度是 75°C 。

- 麦片的选择。麦片建议选择原味的，混合麦片有浓郁的麦香、果香和甜味儿，是使用了香味添加剂及糖的原因，增加了热量。快熟麦片或免煮麦片冲泡比较方便，因为牛奶不宜长时间高温加热，如果觉得麦片较硬，多浸泡一会儿就会变得软烂了。

(((生活小知识)))

目前市场上出售的燕麦片种类很多，但主要有纯麦片、果味混合麦片和速溶营养麦片三类。这三种麦片因为深加工、熟化过程及成分添加等原因，在营养价值上具有一定的差别。

减肥“妹妹”最适合吃纯麦片

关键词：纯麦片

口味指数：★★

纯麦片从形态上来看是压碎的麦片，基本上没有添加其他成分，会散发出一种淡淡的天然麦香，但口味淡，需要添加牛奶等调味。



方便指数：★★★

纯麦片分即食麦片和煮食麦片两类，前者经过高温处理，已经是熟的，食用时只需要加热水或者热牛奶冲调，或是加热3分钟就能食用了。而煮食麦片是由生麦片制成的，需要煮20~30分钟才能食用。

营养指数：★★★★★

从营养价值来看，纯麦片比起水果味、牛奶味、速溶营养麦片等其他各类麦片都要高。因为在加工过程中没有过多的加工工艺，只是简单地将燕麦压制成麦片，保证了谷类的完整性。营养学家的观点是，这种整谷类食物的营养成分保留得最为全面，尤其是各种矿物质和维生素。

除了原有营养成分外，因为原味纯麦片没有添加蔗糖、盐、香精等原料，不会产生额外的热量，所以，原味麦片最适合减肥的女孩儿饮用。

别用果味混合麦片引诱孩子

关键词：果味混合麦片

口味指数：★★★★★

随着人们对麦片口味的追求，许多生产厂家将一些果味混入麦片产品，市场上出现了牛奶味、巧克力味、水果味等混合麦片，因为口感丰富，特别受年轻人和孩子的喜爱。

方便指数：★★★★★

这类果味混合麦片大多是熟麦片，使用牛奶或水冲泡就可以食用了，比较方便。

营养指数：★★★

果味混合麦片往往需要进行深加工后重新压制成麦片，这一过程