

家家美食系列

梁淑莹 著

# 今天吃什么

三餐美味 100 道

*Breakfast Lunch Dinner*



福建科学技术出版社

家家美食系列

# 今天吃什么

三餐美味100道

梁淑莹 著



福建科学技术出版社

著作权合同登记号：图字13-2001-33

原书名：《今天吃什么》

本书由中国台湾朱雀文化事业有限公司正式授权出版，限在大陆地区发行

**图书在版编目(CIP)数据**

今天吃什么 / 梁淑莹著. — 福州：福建科学技术出版社，2002.2

(家家美食系列)

ISBN 7-5335-1937-X

I. 今… II. 梁… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第001479号

|      |                                 |
|------|---------------------------------|
| 书 名  | 今天吃什么——三餐美味100道<br>家家美食系列       |
| 作 者  | 梁淑莹                             |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社 (福州市东水路76号, 邮编350001) |
| 经 销  | 各地新华书店                          |
| 印 刷  | 深圳中华商务联合印刷有限公司                  |
| 开 本  | 889毫米×1194毫米 1/24               |
| 印 张  | 4.5                             |
| 字 数  | 140 千字                          |
| 版 次  | 2002年2月第1版                      |
| 印 次  | 2002年2月第1次印刷                    |
| 书 号  | ISBN 7-5335-1937-X/TS·173       |
| 定 价  | 29.00 元                         |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

家家美食系列

# 今天吃什么

三餐美味100道

梁淑莹 著



福建科学技术出版社



# 亲爱的，今天吃什么？一

长期以来，“今天吃什么？”这个问题深深困扰着每一位家庭主妇，不管社会再进步、科学再发达，调理一日三餐仍是很大的学问。也许将来有一天，人类只需一颗小药丸就可解决一餐，但我想仍然有很多人不愿放弃这么多的美味，我们可以把三餐做得更简单、更健康，但绝对不可能完全舍弃。

许多的妇女，当你睁开了朦胧的双眼后，首先跑进脑海里的第一个问题经常是“今天要吃什么？”紧接着你会询问你的家人：“今天想吃什么？”，可是通常所得到的答案都是简单两个字：“随便”。这时“今天吃什么”便成了你一天开始的民生课题，打开冰箱开始思索着今天该烹调些什么给你的家人。

基于以上的理由，我决定写下这本食谱，帮助读者更方便地解决三餐问题，让人们有更多的时间去吸收新知识，而不必花太多的时间及心思在调理三餐上。

我将此书归类成四大类，有早餐、简易午餐、便当菜及晚餐，在早餐

方面，我做了中、西式不同的变化，让年轻一代多一点选择；简易午餐方面，以炒饭、炒面之类较易烹调，且方便一两人食用的方式制作；晚餐则以两菜一汤作搭配，非常适合小家庭。



梁淑瑩

# 目录

亲爱的，今天吃什么？ 2

## dinner

### 晚餐篇

#### PART1/快炒类

咸蛋苦瓜、蚝油鸡腿 8

皮蛋烩甜豆、番茄鸡块 10

红烧腐竹、凤梨鸡片 12

枸杞炒蛋、芝麻肉排 14

马铃薯炒肉丝、红烩草虾 16

肉末萝卜、油焖羊排 18

烩牛肉丸子、鱿鱼黄瓜 20

芹菜牛肚、烩鱼片 22

辣炒碧玉笋、黑胡椒牛小排 24

豆干牛肉丝、柠檬鱼 26



#### PART2/羹汤类

白菜面筋汤 30

萝卜粉丝汤 31

芥菜肉片汤 32

百合鸡汤 33



竹荪排骨汤 34  
西洋菜排骨汤 35  
锅巴海鲜汤 36  
豆腐鲜鱼羹 37  
油豆腐泡菜锅 38  
肉丸子沙锅 39



# lunch

## 午餐篇

### PART1/便当菜

香菇烧肉、树子包心菜、鱼香肉末 42  
冬瓜肉饼、玉米虾仁、雪菜百叶 44  
雪菜鸡片、蟹腿花椰、蔬菜炒蛋 46  
干煎大虾、豌豆肉丝、雪菜豆干 48  
油豆腐酿蔬菜、辣味萝卜干、瓠瓜虾米 50  
包心菜热狗卷、酸菜笋丝、辣椒小卷 52  
鹌鹑肉丸、红烧香菇、热狗花椰 54  
茄汁大虾、腊肉黄瓜、木耳肉丝 56  
干煎鲳鱼、鹌鹑烩蔬菜、木须肉末 58  
海带牛肉卷、肉末四季豆、香菇面肠 60



### PART2/简便快餐

肉燥饭、猪血汤 64  
四季豆菜饭、冬瓜蛤蜊汤 66



咖喱牛肉饭、玉米蛋花汤 68

腊味炒饭、下水汤 70

凤梨炒饭、榨菜豆腐汤 72

炒手擀面、紫菜蛋花汤 74

蛤蜊炒面、金针肉丝汤 76

芋头米粉、馄饨汤 78

鸡肉河粉、海鲜豆腐汤 80

泰式炒河粉、酸菜排骨汤 82

# breakfast

## 早餐篇

蛋饼、米浆 86

猪肉包子、豆浆 88

葱油饼、小米稀饭 90

馒头夹蛋、咸豆浆 92

美式早餐、咖啡 94

蛋卷、伯爵奶茶 96

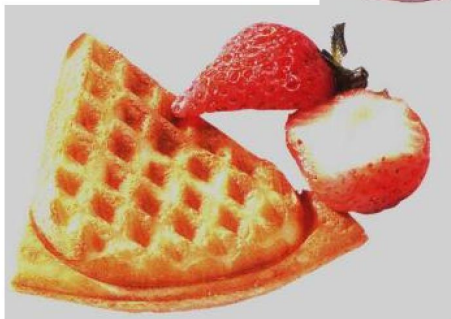
法式吐司、热巧克力牛奶 98

煎饼、卡布基诺咖啡 100

草莓松饼、葡萄汁 102

色拉三明治、胡萝卜果菜汁 104

找对材料做好菜







晚餐篇-part 1快炒类 晚餐篇-part1快炒类 晚餐篇-part1快炒.

晚餐篇-pa

# 晚餐篇

## Part 1 快炒类

### ——晚餐，全家团聚的时刻



尽管营养学家都建议，晚餐要吃得少，但是晚餐却是一天当中，全家聚在一起愉快享用美食的时刻，所以妈妈们都最注重晚餐的烹调让全家人都能吃得饱、吃得满意。

依我个人的心得，吃得精致、少吃点米饭，不过油、过腻、味道过重，菜色均衡搭配，视家中人口烹调分量，就是准备晚餐的原则。煮得过多，无形中就会吃得越多，口味太重，米饭就会多添几碗；不要吃得太晚、太饱或太少，同时，控制自己不要吃宵夜。

在我设计的食谱里，较少有油炸类食物，且为职业妇女考虑，尽量简单方便，很快就能打理好一餐的。两菜一汤的搭配，对一般小家庭来说，应该足够了。

不造成身体过度的负荷，均衡地摄取营养，与家人在笑谈中共度一顿美好的晚餐时刻，这可是一天中最温馨的时候喔！







# 咸蛋苦瓜

# 蚝油鸡腿

材料：

苦瓜 .....1条  
咸蛋 .....2个  
蒜瓣 .....3粒  
辣椒 .....2根  
酒 .....1大匙  
糖 .....1茶匙

做法：

**1** 苦瓜洗净，挖除瓜瓢，切薄片；咸蛋煮熟剥除外壳，切小丁；蒜瓣去蒂，以刀背拍松，去皮后剁碎；辣椒去蒂、去籽，切碎。

**2** 锅中烧热水，放入苦瓜汆烫，捞起后以冷水冲凉，滤干水分。

**3** 锅内热油2大匙，放入蒜、辣椒炒至香，加入苦瓜及咸蛋拌炒，淋上酒，再加入糖，拌炒至入味即可。

材料：

去骨鸡腿 .....2只  
胡萝卜 .....数片  
青椒 .....1/2个  
蒜瓣 .....5粒  
葱 .....3根  
姜 .....4片  
蚝油 .....2大匙  
糖 .....1茶匙  
酱油 .....1大匙  
胡椒粉 .....1/4茶匙  
芡粉 .....2茶匙

做法：

**1** 去骨鸡腿洗净，擦干水分摊平，撒上胡椒粉，均匀地抹上酱油，腌约20分钟后再沾裹上芡粉。

**2** 青椒去籽切小片；蒜瓣去蒂，以刀背拍松去皮；葱切斜段。

**3** 锅中烧热3大匙油，放入鸡肉煎至金黄色盛起。

**4** 锅内留油1大匙，放入葱姜蒜爆香，放上糖炒至糖化，放入鸡肉，再加入蚝油及1/4杯水，拌炒均匀，加盖，焖煮约10分钟，至水快收干时，加入胡萝卜及青椒拌炒均匀即可。



## 聪明替代做好菜

\*青椒也可改用豌豆荚代替；胡萝卜片则是为了配色装饰用的。

## 聪明替代做好菜

\*将咸蛋改成小鱼干，又是一道很好吃的菜肴，但必须加盐调味。

## 简单做菜有窍门

\*苦瓜先行烫过后再炒，可去除其苦涩味。

\*购买煮好的咸蛋较方便。

\*因咸蛋已经很咸了，所以不需再加盐。

## 简单做菜有窍门

\*使用去骨鸡腿较容易煮熟且入味，同时小朋友吃起来也较方便。







# 皮蛋烩甜豆

材料：

皮蛋 .....2个  
芡粉 .....2大匙  
甜豆 .....200克  
酱油 .....1大匙  
盐 .....1/2茶匙  
姜汁 .....1茶匙

做法：

**1** 皮蛋剥除外壳，每个切成约6小块，沾裹上芡粉。

**2** 甜豆摘除蒂及两旁之老筋。

**3** 锅中热油3大匙，放入皮蛋拌炒至金黄色，再加入甜豆，淋上姜汁及酱油，再加入1大匙水，大火快速拌炒至汤汁收干，以盐调味即可。

# 番茄鸡块

材料：

鸡腿 .....2只  
番茄（中型） .....2个  
洋葱 .....1/4个  
腌渍嫩姜 .....约30克  
茄汁 .....3大匙  
糖 .....1大匙  
酱油 .....1大匙  
盐 .....1/2茶匙  
水 .....1/4杯  
芡粉 .....1茶匙

做法：

**1** 鸡腿洗净，切块；番茄切滚刀块、洋葱切粗丝、嫩姜切丝。

**2** 锅中热油2大匙，放入洋葱炒香，再加入鸡块，拌炒至肉变色，且看不到血水后，加入番茄拌炒，再加入姜片、茄汁、糖、酱油拌炒约2分钟，加入水拌匀，加盖焖煮约10分钟，加盐调味后，以调入1大匙水的芡粉勾芡，至稠状后盛起。

## 聪明替代做好菜

\*鸡腿可使用一般夹心肉代替。

## 聪明替代做好菜

\*甜豆若改为菠菜，也非常好吃。

## 简单做菜有窍门

\*选择红透的番茄烹调，味道较好。

\*鸡肉一定要炒至变色，鸡皮出油后再焖一会儿才会香。

## 简单做菜有窍门

\*选择皮蛋时，以手轻轻拍打，若很有弹性的皮蛋，品质较好。







# 红烧腐竹

# 凤梨鸡片

## 材料：

腐竹 .....约3根  
香菇 .....3朵  
葱 .....2根  
冬笋 .....1根  
胡萝卜 .....数片  
木耳 .....1朵  
小黄瓜 .....1根  
酱油 .....2大匙  
糖 .....2茶匙  
香油 .....1/4茶匙

## 做法：

1 腐竹以水泡软，或放入热油锅内炸至起泡捞起，切小段；香菇以水泡软，洗净去蒂，切4瓣；葱切斜片；冬笋去壳及削去老皮；木耳去蒂切小块；小黄瓜去蒂切片。

2 锅中热油2大匙，放入香菇、葱炒香加入糖炒至糖化，再加入腐竹、冬笋，淋上酱油拌炒均匀，加入1杯水，加盖以小火焖煮约10分钟，至腐竹软，加入胡萝卜、木耳拌炒均匀，最后加入小黄瓜，淋上香油即可。

## 材料：

罐头凤梨 .....1/2罐  
鸡胸肉 .....200克  
洋葱 .....1/4个  
葱花 .....少许  
番茄酱 .....3大匙  
糖 .....2茶匙  
香油 .....1/4茶匙

## A料

盐 .....1/4茶匙  
胡椒粉 .....少许  
芡粉 .....2茶匙

## 做法：

1 凤梨倒掉水分，切小片；鸡肉斜切成薄片，以A料拌匀；洋葱切四方小片。

2 锅内热油2大匙，放入鸡肉炒至变色后滤干油盛起，再加入1大匙油并放入洋葱炒香至软，加入凤梨、番茄酱及糖，加盖焖约2分钟后加入鸡片。拌炒均匀，至鸡熟后，淋上香油上撒葱花即可。

## 聪明替代做好菜

\*鸡片也可以使用鱼片代替，煎至表面上色后，煮法与鸡片同。

## 简单做菜有窍门

\*也可使用新鲜凤梨，若新鲜凤梨较酸，则要多加点糖。

## 聪明替代做好菜

\*腐竹可使用面筋或面轮代替。

## 简单做菜有窍门

\*腐竹泡水煮较方便，使用油炸的方法煮后较香，但必须准备较多的炸油。





