

像营养师一样

吃晚餐

萨巴蒂娜 主编

晚上不要吃得像乞丐，而是要
像营养师。
鱼有肉有蔬菜，有汤有粮有
水果。
养又吃不胖的晚餐，成就你
完美的一天。

15 年畅销
美食图书
经验的积累

1000 张

精美图片让
美食呈现眼前



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

SABA'S KITCHEN

萨巴厨房

像营养师一样

吃晚餐

萨巴蒂娜 主编



中国轻工业出版社

目录 CONTENTS

计量单位对照表

1 茶匙固体材料 =5 克

1 汤匙固体材料 =15 克

1 茶匙液体材料 =5 毫升

1 汤匙液体材料 =15 毫升

min= 分钟



第一章

解馋有肉



甜椒炒肚片 / 010



凉拌猪耳朵 / 012



酸辣猪血 / 013



青椒猪拱嘴 / 014



肉末尖椒蒜薹 / 015



话梅猪蹄 / 016



泡椒炒猪肝 / 018



扁豆丝炒肉 / 020



胡萝卜青瓜炒肉片 / 021



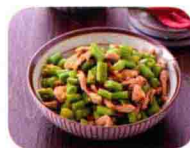
沙茶蒸排骨 / 022



韭菜花小炒肉 / 024



碎肉炒玉米 / 026



豇豆炒肉丝 / 028



冬瓜烧丸子 / 029



莴笋炒腊肠 / 030



水蒸鸡 / 031



麻油鸡 / 032



香辣手撕鸡 / 034



豉油鸡 / 036



韩式辣鸡柳 / 038



酸辣鸭掌 / 039



酸豆角炒鸭胗 / 040



泡椒鸭肠 / 041



竹笋烧牛腩 / 042



羊肉白菜粉丝煲 / 044

第二章

鸡蛋豆腐



葱花炒鸡蛋 / 048



杭椒肉末炒鸡蛋 / 049



糖醋荷包蛋 / 050



水波蛋 / 051



咸蛋黄焗苦瓜 / 052



日式厚蛋烧 / 054



蛋包豆腐丁 / 056



秋葵炒鸡蛋 / 057



排骨蒸豆腐 / 058



猪血豆腐 / 060



榨菜肉末煎豆腐 / 061



茼蒿拌豆腐 / 062



鸡汁豆皮包 / 063



辣白菜豆腐锅 / 064



砂锅炖豆腐 / 066



鱼香豆腐丝 / 067



椒盐烤豆腐 / 068



洋葱木耳炒腐竹 / 070



大葱烧豆腐 / 071

第三章

锦绣时蔬



剁椒茄子 / 074



风林茄子 / 076



东北酱茄子 / 078



白汁圆白菜 / 079



香油白菜 / 080



蒜蓉小白菜 / 081



醋熘西葫芦 / 082



姜汁芥蓝 / 083



清炒空心菜 / 084



芦蒿香干 / 085



豆豉青椒 / 086



老干妈炒藕丁 / 088



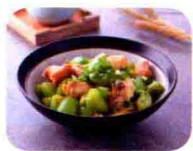
豇豆炒藕丁 / 090



蒜蓉蚕豆米 / 091



炆炒红菜薹 / 092



丝瓜炒油条 / 094



木耳黄花菜 / 096

第四章

诱人海鲜



豆腐虾饼 / 100



大虾烧白菜 / 102



三色虾仁 / 104



蒜蓉胡椒虾 / 106



虾皮清炒西葫芦 /



豆腐鱼 / 110



干锅鱼块 / 112



三杯鱼 / 114



糍粑鱼 / 116



辣椒炒海虹 / 117



蚝油小鲍鱼 / 118



牡蛎韭菜煎蛋 /
120



酒香蛤蜊 / 121



油泼扇贝 / 122



蒜苗炒河蚌 / 124



韭菜海肠 / 125



辣炒章鱼 / 126



鱼子炒蛋 / 128



鱿鱼清炒荷兰
豆 / 129



明虾蟹煲 / 130



梭子蟹炒年糕 / 132

第五章

主食小菜



芝麻拌菠菜 / 136



凉拌腐竹 / 138



金针菇凉拌黄瓜
/ 140



蓑衣黄瓜 / 141



盐水毛豆 / 142



甘蓝拌木耳 / 144



凉拌羽衣甘蓝 / 145



芝麻脆拌荷兰豆 / 146



糖醋樱桃小萝卜 / 148



凉拌菜花 / 149



营养棒骨粥 / 150



金银粥 / 152



西红柿疙瘩汤 / 154



韭菜肉丝春卷 / 155



萝卜缨蛋饼 / 156

第六章

来碗好汤



萝卜干贝汤 / 160



丝瓜花蛤汤 / 162



西葫芦海鲜汤 / 163



冬瓜鲫鱼汤 / 164



豆腐鱼头香菜汤 / 166



西红柿鱼丸汤 / 168



蚕豆鸡蛋汤 / 170



萝卜虾皮汤 / 171



黄瓜煎蛋汤 / 172



娃娃菜三丝豆腐汤 / 173



香菇山药汤 / 174



萝卜羊肉汤 / 176



生菜牛丸汤 / 178



香菇乌鸡汤 / 180



薏米排骨汤 / 182



大骨玉米海带汤 / 184



豌豆苗猪骨汤 / 185



猪骨苦瓜汤 / 186



西红柿平菇丸子汤 / 188



酸菜猪肚汤 / 189

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

像营养师一样

吃晚餐

萨巴蒂娜 主编

目录 CONTENTS

计量单位对照表

1 茶匙固体材料 = 5 克

1 汤匙固体材料 = 15 克

1 茶匙液体材料 = 5 毫升

1 汤匙液体材料 = 15 毫升

min = 分钟



第一章

解馋有肉



甜椒炒肚片 / 010



凉拌猪耳朵 / 012



酸辣猪血 / 013



青椒猪拱嘴 / 014



肉末尖椒蒜薹 / 015



话梅猪蹄 / 016



泡椒炒猪肝 / 018



扁豆丝炒肉 / 020



胡萝卜青瓜炒肉
片 / 021



沙茶蒸排骨 / 022



韭菜花小炒肉 / 024



碎肉炒玉米 / 026



豇豆炒肉丝 / 028



冬瓜烧丸子 / 029



莴笋炒腊肠 / 030



水蒸鸡 / 031



麻油鸡 / 032



香辣手撕鸡 / 034



豉油鸡 / 036



韩式辣鸡柳 / 038



酸辣鸭掌 / 039



酸豆角炒鸭胗 / 040



泡椒鸭肠 / 041



竹笋烧牛腩 / 042



羊肉白菜粉丝煲 / 043

第二章

鸡蛋豆腐



葱花炒鸡蛋 / 048



杭椒肉末炒鸡蛋 / 049



糖醋荷包蛋 / 050



水波蛋 / 051



咸蛋黄焗苦瓜 / 052



日式厚蛋烧 / 054



蛋包豆腐丁 / 056



秋葵炒鸡蛋 / 057



排骨蒸豆腐 / 058



猪血豆腐 / 060



榨菜肉末煎豆腐 / 061



茼蒿拌豆腐 / 062



鸡汁豆皮包 / 063



辣白菜豆腐锅 / 064



砂锅炖豆腐 / 066



鱼香豆腐丝 / 067



椒盐烤豆腐 / 068



洋葱木耳炒腐竹 / 070



大葱烧豆腐 / 071

第三章

锦绣时蔬



剁椒茄子 / 074



风林茄子 / 076



东北酱茄子 / 078



白汁圆白菜 / 079



香油白菜 / 080



蒜蓉小白菜 / 081



醋熘西葫芦 / 082



姜汁芥蓝 / 083



清炒空心菜 / 084



芦蒿香干 / 085



豆豉青椒 / 086



老干妈炒藕丁 / 088



豇豆炒藕丁 / 090



蒜蓉蚕豆米 / 091



炆炒红菜薹 / 092



丝瓜炒油条 / 094



木耳黄花菜 / 096

第四章

诱人海鲜



豆腐虾饼 / 100



大虾烧白菜 / 102



三色虾仁 / 104



蒜蓉胡椒虾 / 106



虾皮清炒西葫芦 /



豆腐鱼 / 110



干锅鱼块 / 112



三杯鱼 / 114



糍粑鱼 / 116



辣椒炒海虹 / 117



蚝油小鲍鱼 / 118



牡蛎韭菜煎蛋 /
120



酒香蛤蜊 / 121



油泼扇贝 / 122



蒜苗炒河蚌 / 124



韭菜海肠 / 125



辣炒章鱼 / 126



鱼子炒蛋 / 128



鱿鱼清炒荷兰
豆 / 129



明虾蟹煲 / 130



梭子蟹炒年糕 / 132

第五章

主食小菜



芝麻拌菠菜 / 136



凉拌腐竹 / 138



金针菇凉拌黄瓜
/ 140



蓑衣黄瓜 / 141



盐水毛豆 / 142



甘蓝拌木耳 / 144



凉拌羽衣甘蓝 / 145



芝麻脆拌荷兰豆 /

146



糖醋樱桃小萝卜 /

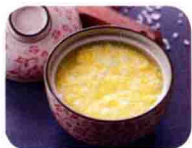
148



凉拌菜花 / 149



营养棒骨粥 / 150



金银粥 / 152



西红柿疙瘩汤 / 154



韭菜肉丝春卷 / 155



萝卜缨蛋饼 / 156

第六章

来碗好汤



萝卜干贝汤 / 160



丝瓜花蛤汤 / 162



西葫芦海鲜汤 / 163



冬瓜鲫鱼汤 / 164



豆腐鱼头香菜汤 / 166



西红柿鱼丸汤 / 168



蚕豆鸡蛋汤 / 170



萝卜虾皮汤 / 171



黄瓜煎蛋汤 / 172



娃娃菜三丝豆腐汤 / 173



香菇山药汤 / 174



萝卜羊肉汤 / 176



生菜牛丸汤 / 178



香菇乌鸡汤 / 180



薏米排骨汤 / 182



大骨玉米海带汤 /

184



豌豆苗猪骨汤 /

185



猪骨苦瓜汤 / 186



西红柿平菇丸子

汤 / 188



酸菜猪肚汤 / 189

有菜有肉，有汤有鱼

最美好的一顿晚餐，是热量少、容易消化、品类多，有菜有肉，有汤有鱼，有粗粮主食少许，能饱腹，同时也能获得精神上的满足。

热量少，是现代人的饮食需求。因为现代人不是上古人类了，每天更需要动脑，不需要狩猎，所以热量消耗少，晚餐便要少吃，以减少身体负担。营养师认为，坚持吃饭五分饱最多七分饱，就永远不会有发胖的压力。

容易消化也很重要。我们是提倡早睡的，如果吃完晚饭是7点半或者8点左右，那么建议10点入眠，也就只有两三个小时的空闲时间，如果吃得不容易消化，就会影响睡眠。

在营养师看来，餐桌上的花样多，可以保证营养摄入全面、达到膳食平衡，另外也是为了满足精神需要。吃的花样多，即便量少，也会觉得吃了不少，精神满足了，肠胃也“糊弄”过去了。当然，更重要的是坚持这样，身体适应了，就不会容易饿了。

饭后散步，或读书，或清淡，或冥想，或娱乐，或运动，晚10点即眠，日出即起，做一顿好早餐，然后洗澡化妆，穿得体的衣服，出门去。无论做什么，都有大自在。

所以，像营养师一样吃晚餐，是为了饭后继续充电。

人，需要享受，但也需要不断充实自己。

食，永远是生活的一部分。来自生活，也要满足生活的需要。

晚餐，尤其如是。

高欣茹

萨巴蒂娜
个人公众订阅号



萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”主编。

敬请关注萨巴新浪微博 www.weibo.com/sabadina



一顿健康的晚餐，肉类食物是必不可少的。吃肉不仅解馋，还因为富含蛋白质的肉类，在给你充分补充能量的同时，又不会令你摄入过多热量，营养健康，轻松搞定。懂得把握晚餐的人才称得上是真正懂生活的人，因为他们绝不愿让自己的舌头和胃将就。那么今晚，你吃肉了吗？



解饒有肉

第一章



美味百分百

甜椒炒肚片

烹饪时间 8 min

难易程度 简单

特色

猪肚的美味不消多说，会吃的人自然懂，要把原本平淡无奇甚至毫不起眼的猪肚弄得让人馋涎，其实没有你想象中的那么难，一两个甜椒就能帮你轻松搞定。猪肚的柔软口感搭配甜椒的鲜甜，美味势不可挡。

