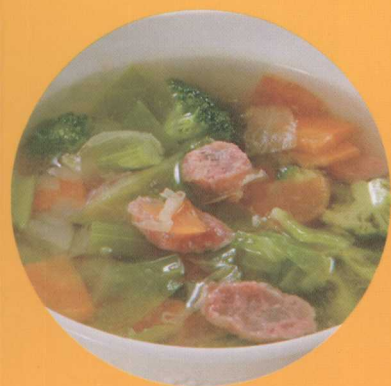


# 一饭一汤 巧搭配

时美生活 编著

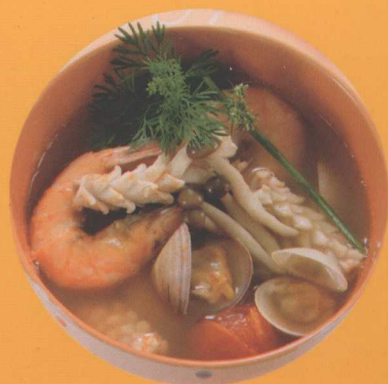


一饭一汤  
做着简单

合理搭配  
吃着丰富

有干有稀  
方便快餐

有菜有肉  
讲究营养



## 图书在版编目 (CIP) 数据



一饭一汤巧搭配/时美生活编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2007. 9

(现代人)

ISBN 978-7-5019-5996-9

I. 一… II. 时… III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 082393 号

责任编辑: 翟 燕  
策划编辑: 翟 燕 责任终审: 劳国强  
责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵  
装帧设计: 时美生活·王 乾

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 5.5

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5996-9/TS·3496 定价: 18.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

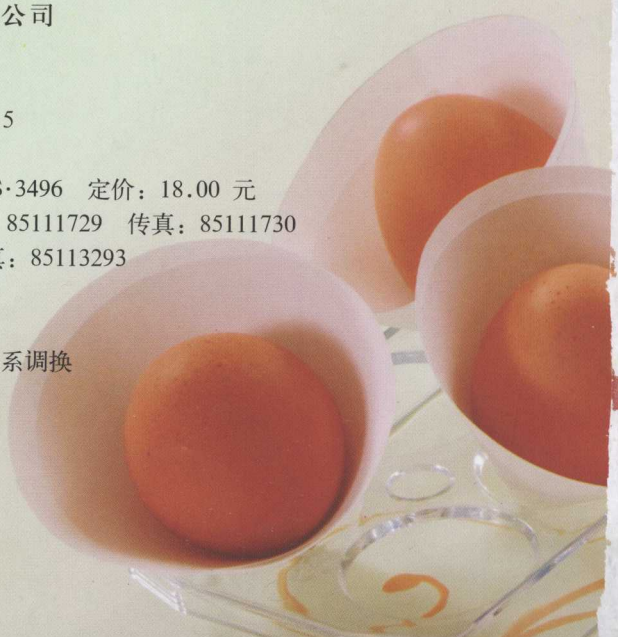
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70218S1X101ZBW





MODERN PEOPLE  
现代人

# 一饭一汤

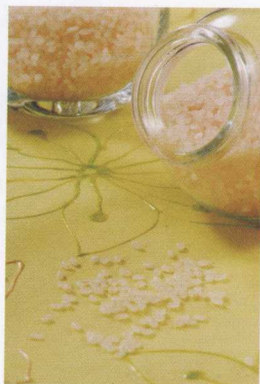
## 巧搭配

时美生活 编著



中国轻工业出版社

现代人虽然越来越关注健康也越来越重视健康，但是由于工作繁忙，还是有很多人，特别是年轻人一周中总有一些时间不得不凑合用餐，一碗泡面或是一个汉堡，打发肠胃。还有没有更好一些的选择？一份炒饭，加上一道好汤，虽然有些单调，但是有菜有饭、有干有稀，在省时省力的前提下，最大限度地保证了食物的营养，食物的均衡。



## 炒饭

想做出颗粒分明的喷香炒饭来，最好用隔夜的米饭，或者将焖好的米饭拨松散，摊开放入容器中晾凉，然后盖上盖子或覆上保鲜膜，放入冰箱中冷藏，时间不用太久。冷藏后的米饭容易结块，要先抓松再炒制。如果米饭放置时间较长，米饭太干了，可以先在上面喷少许水，这样可以使冷饭软化，并且容易抓松，如果米饭没有软化而强制抓松，容易破坏米饭颗粒的完整性。

炒饭不要用刚焖好的饭，否则炒出的米饭软而黏，还不易散开，这样的饭不妨做成盖浇饭。

### Tips

1. 做炒饭的锅一定要清洗干净，否则饭容易炒焦、炒黑，影响食欲。
2. 炒饭时的油量要适中，不宜太多，否则既有害健康，吃起来还有油腻感。一定要等锅内全部干燥后再倒油，倒完油后，手握锅柄转一下，让油沾满锅壁，这样饭不易炒糊。
3. 汤汁过多的食材要将汤汁先沥干再放入米饭中。
4. 肉类一般要先过油，海鲜类先焯烫，蔬菜要按其软硬易熟度放入，硬的、不易熟的先放。
5. 一般来说，配料炒好后先盛出，等米饭炒得差不多了，再放回配料炒匀，一些炒较长时间也不会变色变味的配料除外。
6. 在米饭入锅后，倒入少许酒，可以使米饭颗粒松散，而且不粘锅，特别是在做蛋炒饭时效果更好。
7. 加盐时要均匀地散开放，再炒匀，否则局部会太咸。
8. 炒饭要趁热吃，炒饭放凉后，吃起来会油油腻腻的，不如刚炒好时的口感。这时可以将炒饭再次回锅翻炒加热，这样会比第一次炒好的更加干松，口感更好，但是反复加热会使食材的营养损失更多。

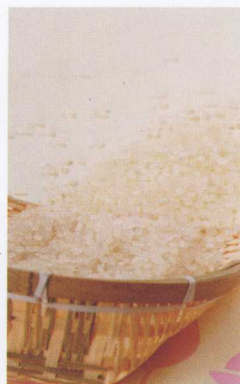


## 盖浇饭

盖浇饭虽各地做法不一，各有特色，但总的来说，副食以肉为主，肉片、肉丝、肉块，再配以应时蔬鲜。盖浇饭的主要特点是饭菜结合，食用方便，既有主食米饭，又有美味菜肴。但不像食用饭菜那样要用较多的餐具摆到桌上，而是将饭菜盛于一盘。它的另一个特点是快而热，符合我国人民热食的习惯，可以说它是中国式的快餐。

### Tips

1. 米饭焖得要软一些，并要趁热吃。
2. 浇汁的时候，不要全盘皆浇，最好有点“留白”，这样米饭的白、肉食的黄、蔬菜的绿交相辉映，从色泽上，就会把人迷住。
3. 盖浇饭最好用勺子慢慢地吃，别搅和在一起，不然就吃不出味道了。



## 汤

汤的制作方法各有不同，按其制作方法和时间长短分类，可分为“快汤”和“慢汤”（或叫煲汤）。

在我国北方，人们更习惯喝快汤。做汤时可使用事先煮好的高汤，为了省事可以用高汤粉调味，制作时间较短，一般不超过20分钟，其代表汤品有番茄鸡蛋汤、紫菜蛋花汤、榨菜肉丝汤等。而南方地区人们多做煲汤，做法是将食材加足汤水，小火慢炖细熬，其间不加水、不开盖，不加复杂的调味料，将体积较大的食材煮至软烂的程度，通过多种食材鲜味相互交融，将食物的精华浓缩在汤里，从而成为一锅鲜美的好汤。其代表汤品有玉米排骨汤、老鸭汤、萝卜牛腩汤等。本书所介绍的汤以快汤为主，突出其省时省力的特点。

## Tips

1. 快汤可用铁锅煮，铁质会慢慢地释放到汤汁中，用于制作快汤既方便又健康。但铁锅容易生锈，清洗完后要用干布擦拭干净才能延长其使用寿命。
2. 煲汤，在南方使用砂锅居多，因为砂锅是由不易传热的石英、长石、黏土等原料配合而成的陶土，经过高温烧制而成，通气性、依附性好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点。煲汤时，砂锅可均衡而持久地把外界热能传递给内部材料，使汤的滋味更加鲜醇、食材更易酥烂。不要将砂锅直接放在大理石桌面或瓷砖地板上，温度相差过大会导致砂锅炸裂。煲汤时还可选择质地细腻、内壁洁白的陶瓷锅。
3. 做快汤时，先用大火烧开，后改用小火煮熟。
4. 煲汤时，先大火煮沸，再改用小火持续煲煮，使汤只开锅、不沸腾。煲汤时间没有一定限制，要视材料而定，但加热时间也不宜过长，否则会破坏营养。一般鱼汤40分钟左右，鸡汤、排骨汤3小时左右足矣。
5. 一般做快汤时，用水量大约是原料的3倍，即100克原料要放300克高汤或水，一定要没过原料。
6. 煲汤的用水量一定要盖过全部材料，加水量不要少于每人喝汤分量的2倍，如果一个人喝2碗汤，即要加4碗水。煲汤时应尽量把水加足，不要中途加水，否则会严重影响汤水的质量。如果非要加也只能加入热水，但这样会冲淡汤水，破坏原汤本身的鲜浓程度。
7. 用鸡、鸭、排骨等肉类做汤时，先将肉在开水中焯一下，不仅可以除去血水，还可去除一部分脂肪，避免过于肥腻。用鱼做汤时易碎，可先用油把鱼两面煎一下，鱼皮定结，就不易碎烂了，而且还减少了腥味。
8. 如果汤中盐加多了，可以放入一个洗净去皮的生土豆，煮约5分钟，盐分就会被土豆吸收，汤就变淡了。
9. 如果感觉汤汁太油腻了，可将少量紫菜置于火上略烤后撒入汤内，紫菜可吸收汤中多余的油分，汤就不会太油腻了。还可以在汤煲好后熄火，待冷却后，表面会凝固一层油脂，用勺羹撇除，再把汤重新煮开即可。
10. 在制作快汤时，如果想让汤变浓，一是可在汤中淋入水淀粉勾薄芡，二是可将少量烧热的食用油冲入汤中，盖严锅盖用大火烧至汤汁与油融合即可。







### 3 种基础汤的制法

#### 素汤

**材料：**胡萝卜、白萝卜各 25 克，玉米、卷心菜、大白菜各 15 克，黄豆芽、香菇各 50 克。

**调料：**盐 5 克。

**做法：**

1. 将胡萝卜、白萝卜、玉米、卷心菜、大白菜、香菇洗净后切块；黄豆芽洗净。
2. 锅内不放油，放入全部材料，大火快炒后捞出备用。
3. 锅置火上，放水烧开，放入所有材料，大火煮开再转小火熬约 2 小时，滗取汤汁即可。

#### 高汤

**材料：**猪大骨 500 克（猪大骨也可换成老母鸡，不用加胡萝卜），胡萝卜 50 克。

**调料：**葱段 25 克，姜块、料酒各 5 克。

**做法：**

1. 猪大骨斩块，冲洗净；胡萝卜洗净切块；葱段、姜块拍破。
2. 将猪大骨及适量清水放入锅中，以大火烧开后，略煮片刻以去除血水，捞出沥干。
3. 另取一锅注入冷水，加入猪大骨、胡萝卜块、葱段、姜块、料酒，大火煮开，撇除浮沫，边煮边搅拌，转小火熬约 3 小时，滗取汤汁即可。

#### 奶汤

**材料：**老母鸡 1 只，猪肘子 1 只（约 600 克），猪腿骨 800 克。

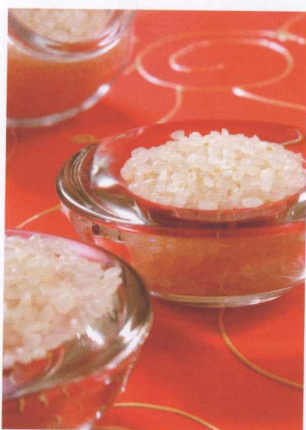
**调料：**葱段 50 克，姜 25 克。

**做法：**

1. 老母鸡收拾干净，猪肘子洗净，猪腿骨洗净，砸断，将这些材料均放入锅内，加入 2500 克水烧开后 5 分钟，去除血沫，捞出。
2. 锅置火上，倒入适量水，下入葱段、姜（拍破），加入焯过水的材料，大火煮开，改小火煮 2 小时，再改大火，盖上锅盖煮至汤白如奶，滤去渣骨即成。

### 炒饭

|    |                 |
|----|-----------------|
| 8  | ----- 蛋炒饭       |
|    | 番茄鸡蛋汤           |
| 10 | ----- 翡翠蛋炒饭     |
|    | 菠菜汤             |
| 12 | ----- 皮蛋炒饭      |
|    | 腐竹韭黄皮蛋汤         |
| 14 | ----- 玉米粒炒饭     |
|    | 玉米羹             |
| 16 | ----- 芽菜炒饭      |
|    | 芽菜绿蔬汤           |
| 18 | ----- 萝卜干肉末炒饭   |
|    | 平菇肉末粉丝汤         |
| 20 | ----- 雪菜肉丝炒饭    |
|    | 雪菜笋丝汤           |
| 22 | ----- 榄菜肉末四季豆炒饭 |
|    | 榄菜粉丝汤           |
| 24 | ----- 豆豉肉末炒饭    |
|    | 肉末瓜片汤           |



#### 计量说明:

1 碗约 100 克  
1 小匙 = 5 克  
1 大匙 = 15 克

#### 注:

本书饭与汤的搭配以节省时间,操作简单为宗旨,在食材选用上有部分重复,从营养的角度来看,单调了一些。如果手头食材方便,不妨根据个人的口味喜好自行搭配。

|    |              |
|----|--------------|
| 26 | ----- 双菇肉丝炒饭 |
|    | 双菇蟹柳汤        |
| 28 | ----- 泡菜肉片炒饭 |
|    | 砂锅白肉汤        |
| 30 | ----- 火腿蛋炒饭  |
|    | 火腿冬瓜汤        |
| 32 | ----- 香肠炒饭   |
|    | 香肠冬笋汤        |
| 34 | ----- 生炒牛肉饭  |
|    | 杞子牛肉羹        |
| 36 | ----- 番茄牛肉炒饭 |
|    | 番茄蔬菜汤        |
| 38 | ----- 青椒牛肉炒饭 |
|    | 西湖牛肉羹        |
| 40 | ----- 沙茶羊肉炒饭 |
|    | 韭菜羊肉汤        |
| 42 | ----- 鸡丝炒饭   |
|    | 鸡丝紫菜汤        |
| 44 | ----- 鸡火洋葱炒饭 |
|    | 鸡火煮干丝        |
| 46 | ----- 虾仁炒饭   |
|    | 虾仁丝瓜汤        |





|    |       |         |
|----|-------|---------|
| 48 | ----- | 什锦炒饭    |
|    |       | 什锦素菜汤   |
| 50 | ----- | 咖喱海鲜炒饭  |
|    |       | 海鲜丸子汤   |
| 52 | ----- | 酱油炒饭    |
|    |       | 肉丝白菜汤   |
| 54 | ----- | 茄汁炒饭    |
|    |       | 番茄圆白菜汤  |
| 56 | ----- | 香辣炒饭    |
|    |       | 醋椒汤     |
| 58 | ----- | 沙茶炒饭    |
|    |       | 沙茶双丸汤   |
| 60 | ----- | 扬州炒饭    |
|    |       | 打卤蛋汤    |
| 62 | ----- | 广州炒饭    |
|    |       | 紫菜瓜片汤   |
| 64 | ----- | 泰式炒饭    |
|    |       | 泰式酸辣海鲜汤 |
| 66 | ----- | 意大利炒饭   |
|    |       | 意大利蔬菜汤  |

## 盖浇饭

|    |       |         |
|----|-------|---------|
| 68 | ----- | 罗汉素烩饭   |
|    |       | 香肠蔬菜汤   |
| 70 | ----- | 肉末扁豆盖浇饭 |
|    |       | 紫菜虾皮蛋花汤 |
| 72 | ----- | 鱼香茄子盖浇饭 |
|    |       | 茄皮蛋花汤   |
| 74 | ----- | 香菇肉臊盖浇饭 |
|    |       | 豆干香菇汤   |
| 76 | ----- | 台湾卤肉饭   |
|    |       | 肉末豆腐汤   |
| 78 | ----- | 豉汁小排盖浇饭 |
|    |       | 番茄排骨汤   |
| 80 | ----- | 黑椒牛柳盖浇饭 |
|    |       | 牛肉寿喜烧   |
| 82 | ----- | 咖喱鸡盖浇饭  |
|    |       | 素罗宋汤    |
| 84 | ----- | 滑蛋蟹柳盖浇饭 |
|    |       | 金针蟹柳羹   |
| 86 | ----- | 沙茶鱿鱼盖浇饭 |
|    |       | 鱿鱼羹     |

统筹：李萌

摄影：文冰

摄影助理：卢政忠、余兴龙

背景制作：刘志、左杰、王楠

菜品造型：李越、靳超、汤阳

餐具提供：孙涛、华冰、刘瑞、郑建军

菜品制作：王文侠、陈元元、甄红玲、

张伟、梁金山、梁松、史进卫、黄敏

感谢郑国华、李妮、李志、黄丽、董丽

华、谢玲玲、于淑清对本书的大力支持。



## 蛋炒饭

**材料：**米饭2碗，鸡蛋2个。

**调料：**葱花5克，盐1小匙，鸡精适量。

**做法：**

1. 鸡蛋磕入碗内打散，加入一点儿盐搅匀。
2. 锅置火上，倒入油烧热，倒入鸡蛋液炒散成凝固的鸡蛋块，加入葱花，将米饭倒入锅内，用铲子将米饭捣散翻炒，炒至米饭没有块结，有少许蒸汽冒出，放入盐、鸡精，充分翻炒拌匀即可。

### Tips

1. 倒入鸡蛋时，如果油不是太热，火不是太大，鸡蛋炒出来会比较白，不要等鸡蛋炒得很干了再倒米饭，容易炒老鸡蛋。要是手边有白酒，可以倒入蛋液里一些，炒出的鸡蛋不仅白嫩而且味道香。
2. 葱花在鸡蛋炒熟后，加入米饭前放入，这样炒出的饭葱香味刚刚好。

## 番茄鸡蛋汤

**材料：**鸡蛋1个，番茄1小个（约50克）。

**调料：**葱花3克，盐1小匙，水淀粉、香油、味精各适量。

**做法：**

1. 鸡蛋打散；番茄洗净，切片。
2. 锅置火上，放油烧热，用葱花炆锅，出香味后加入番茄煸炒一会儿，加入适量水煮开，加盐调味，加水淀粉勾芡，淋入鸡蛋液，用勺略搅，使蛋花飘浮于汤面，加入香油、味精即可。

### Tips

1. 还有一个更简单的方法做这道汤，水煮开后，放入番茄煮熟，加入调料，出锅前淋入鸡蛋液即可。
2. 如果有油菜叶之类的青菜，也可以放些，既丰富色彩，又增加营养。







## 翡翠蛋炒饭

材料：米饭2碗，菠菜200克，鸡蛋2个。

调料：盐1小匙。

做法：

1. 菠菜择洗干净，留叶，焯水，捞出攥干水分，切细末；鸡蛋取蛋黄，将蛋黄打散，将米饭放入蛋黄液中，拌匀。

2. 锅置火上，倒入油烧热，放入裹住蛋液的米饭翻炒，加入盐、菠菜末炒匀即可。

### Tips

菠菜里的草酸主要是以草酸钙和草酸钾的形式存在，草酸钙不溶于水和胃肠液，不会被吸收，对人体健康不会造成太大的影响。草酸钾易溶于水，进入体内后，遇钙形成不溶于水的草酸钙，在消化道里沉淀，妨碍人体对钙的吸收，还可能引起结石症，所以吃菠菜前，先焯一下，再吃比较好。吃菠菜后如能多喝些水，也可减少草酸钙结石的机会。







## 菠菜汤

材料: 菠菜100克, 香菇4朵。

调料: 盐1小匙, 香油、鸡精各少许。

做法:

1. 菠菜择洗干净, 焯水后, 切段; 香菇泡发后, 去蒂, 切片。
2. 锅置火上, 倒入适量水、香菇大火烧开, 加入菠菜、盐煮熟, 加鸡精、香油调味即可。

### Tips

1. 菠菜焯水后, 马上放入凉水中, 颜色会比较翠绿, 煮菠菜的时间不要长, 基本上开锅即可。
2. 焯绿色蔬菜时, 水要多, 不要盖锅盖, 否则蔬菜颜色会变黑。



## 皮蛋炒饭

**材料：**米饭2碗，皮蛋、鸡蛋各1个。

**调料：**葱花5克，盐1小匙，鸡精少许。

**做法：**

1. 皮蛋去皮，切小丁；鸡蛋打入碗中，搅散。
2. 锅置火上，倒油烧热，倒入鸡蛋液炒成蛋花，盛出。
3. 锅中另倒油烧热，放入葱花炒香，放入皮蛋丁炒至稍有一点起皱，放入米饭翻炒，加入盐、鸡蛋碎炒匀即可。

### Tips

1. 先炒皮蛋可以避免其粘黏在米饭上，或者先煮一下皮蛋，再和米饭一起翻炒。
2. 如果有咸鸭蛋也可以将其切丁，放入一起炒，但是盐要减量。



## 腐竹韭黄皮蛋汤

**材料：**皮蛋1个，韭黄50克，腐竹30克。

**调料：**盐1小匙，高汤粉、胡椒粉、味精、香油各少许。

**做法：**

1. 皮蛋去皮，切丁；韭黄择洗干净，切段；腐竹水发后切与韭黄等长的段。
2. 锅置火上，倒入适量水烧开，放入皮蛋、腐竹、高汤粉煮15分钟，加盐，再放入韭黄煮开，用胡椒粉、味精、香油调味即可。

### Tips

1. 皮蛋煮的时间稍微长一些，把皮蛋的味道煮到汤里去，会很好喝。
2. 腐竹用温水泡发，或者先用油炸酥再用热水泡，这样软得快，注意把腐竹上的油用热水洗去再用。



## 玉米粒炒饭

**材料：**米饭2碗，罐头玉米粒50克，豌豆、胡萝卜各30克。

**调料：**葱花5克，盐、胡椒粉各适量。

**做法：**

1. 将玉米粒从罐头中取出，沥干；豌豆洗净，胡萝卜去皮洗净，切成丁，将豌豆、胡萝卜分别煮熟，捞出过凉，沥干。
2. 锅置火上，倒入油烧热，放葱末爆香，放入玉米粒、胡萝卜丁翻炒两下，放入米饭同炒，将米饭炒散出香味，放豌豆、盐、胡椒粉炒匀即可。

### Tips

1. 如果没有豌豆可以用青豆代替，或者用黄瓜丁，在炒饭快出锅时加入，炒出的饭带有黄瓜的清香。
2. 玉米粒从罐头中捞出，一定要沥干水分，这样炒出的饭不会粘在一起。

## 玉米羹

**材料：**玉米粒罐头100克，鸡蛋1个，豌豆少许。

**调料：**盐1小匙，水淀粉、香油、胡椒粉、味精各适量。

**做法：**

1. 将玉米粒从罐头中取出，冲洗一下；鸡蛋打散；豌豆洗净。
2. 锅置火上，放入适量的水烧开，倒入玉米粒、豌豆煮开，加入盐调味，用水淀粉勾芡，慢慢淋入鸡蛋液，加入香油、胡椒粉、味精搅匀即可。

### Tips

1. 玉米羹可甜可咸，如煮甜羹则将调料改成白糖，煮开勾芡即可；如果搭配咸味的炒饭，还是做成咸口的比较好。
2. 如果家中备有香菇、番茄，可在炒饭前，先用温水泡发香菇，在做汤时，将泡发的香菇切丁、番茄切丁，一同与玉米、豌豆同煮成汤，不仅汤品色彩更加美观，还增加了菌类、茄果类蔬菜品种，丰富了营养。



