

Cooking

一学就会烹饪丛书

Easy to learn the method

一学就会做宵夜

复杂烹饪简单化，一学就会变戏法
选材容易简单，方法通俗易懂学，
尽情享受宵夜的美味。

策划·编写 厚文图书



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

Cooking

一学就会烹饪丛书

Easy to learn the method

一学就会做宵夜

策划·编写 犀文圖書

前言

PREFACE

一学就会做宵夜

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《一学就会烹饪丛书》科学详尽地介绍了家常菜的各种烹饪方法和果蔬、糕点、凉茶的做法。该丛书具有经济实用、通俗易懂、价格实惠等特点。照本习读，读者既能掌握各种烹饪方法的基本技能，又能了解相关的营养知识，即便新手亦能一学就会。



目录

CONTENTS

宵夜的来源	3	莲子菊蛋糖水	26
莲子百合银耳糖水	4	鹌鹑蛋云吞皮	27
海带绿豆糖水	5	川贝雪梨糖水	28
五色糖水	6	香蕉糯米糖水	29
紫米莲子糖水	7	牛奶花生糖水	30
什果西米露	8	窝蛋奶	31
芝麻糊	9	百合南瓜糖水	32
南瓜冰糖水	10	咸鱼肉片粥	33
芋头西米露	11	肉丸粥	34
牛奶汤圆糖水	12	叉烧皮蛋粥	35
冰糖炖雪梨	13	皮蛋瘦肉粥	36
杏仁桂圆炖银耳	14	滑蛋牛肉粥	37
鲜奶杏仁炖菊花	15	火腿玉米粥	38
八宝粥	16	猪红粥	39
木瓜西米糖水	17	蚝仔粥	40
南北杏仁银耳糖水	18	滋补猪肺粥	41
核桃花生糊	19	香葱鸡肉粥	42
酒糟窝蛋	20	萝卜鸡丝粥	43
椰汁杏仁露	21	鲩鱼片香菜粥	44
玉米南瓜露	22	鱼生粥	45
红薯蛋花汤	23	滑鸡粥	46
陈皮绿豆粥	24	鸡肉蛋清粥	47
鲜蛋炖奶	25	红薯西米粥	48

花生玉米粥	49
冬瓜鸭粥	50
养颜海带粥	51
菠菜粥	52
黑木耳粥	53
黑豆桂圆粥	54
冬黄粥	55
美颜红枣粥	56
松子仁大米粥	57
吴茱萸粥	58
舒肝梅花粥	59
决明子粥	60
杏仁粥	61
山药萝卜粥	62
萝卜糕	63
爽口马蹄糕	64
红烧牛腩面	65
云吞面	66
鱼蛋米粉	67
潮州鱼皮饺	68
炸春卷	69
雷州田艾饼	70
咸水角	71
香软芋头糕	72
虾仁烧麦	73
椰香糯米糍	74
脆皮猪肠粉	75

岭南光酥饼	76
香甜鸡蛋糕	77
风味阳春面	78
上海虾米葱油面	79
筋肉牛肉面	80
鲜虾担仔面	81
乡村蚬肉饺	82
怪味凉面	83
地道酸辣粉	84
甘笋椰丝	85
杏仁芝士批	86
双色太极饺	87
火腿酥油饼	88
蜂糕	89
香辣馄饨	90
三河米饺	91
京味打卤面	92
萝卜丝饼	93



宵夜的来源

宵夜的食物包括粥粉面和糖水，人们在晚饭后的余兴节目中享用这些食物叫“食宵夜”。“宵夜”一词出自宋人《梦粱录》：“除夕，内司（内务府）意思局（宫中机构）进呈宵夜果子盒，盒内簇（集合）诸般细果：时果、蜜饯、糖饯等品。”“宵夜”即“消夜”的雅称。事实上，最早的“宵夜”与青楼有关，旧时嫖客若在青楼看中某妓女，须先在妓女房间摆一桌酒席，席间自然少不了浅斟低唱，待到曲终人散，已是东方既白。不知谁灵机一动，居然把这种风月盛会称为“宵夜”。待到如今，青楼早已不见踪影，可“宵夜”却流传下来，成为一种食俗。





莲子百合银耳糖水

原料:

莲子150克，百合20克，银耳28克，冰糖100克，枸杞15克。

制作过程:

1. 银耳洗净去杂，撕块浸泡20分钟。
2. 百合洗净，去蒂剥瓣；莲子、枸杞洗净，莲子剔心。
3. 银耳、莲子、枸杞、百合连同适量清水大火煮半小时。
4. 放入冰糖再煮半小时，改小火煮至银耳彻底变烂即可。

营养功效:

《本草诗解药注》认为：“白耳（银耳）有麦冬之润而无其寒，有玉竹之甘而无其腻，诚润肺滋阴之要品，为人参、鹿茸、燕窝所不及”。

小贴士

莲子最忌受潮受热，受潮容易虫蛀，受热则莲芯的苦味会渗入莲肉，因此，莲子应存于凉爽处。

海带绿豆糖水

原料：

海带30克，绿豆150克，陈皮1块，冰糖50克。

制作过程：

1. 陈皮泡软，刮瓤切丝；海带浸泡10分钟，洗净切丝；绿豆浸水待用。
2. 绿豆、陈皮、海带入锅，加水小火煮1小时。
3. 加入冰糖，再煮20分钟即可。

营养功效：

海带具有除热散结、去水肿之功效。

小贴士

海带在食用前，应当先洗净，再浸泡，然后将浸泡的水和海带一起下锅做汤食用。





五色糖水

原料:

绿豆、红豆、黄豆、黑豆、扁豆各100克，陈皮1块，片糖适量。

制作过程:

1. 五色豆洗净，泡水12小时。
2. 五豆入锅，连同陈皮加水烧开，再转小火煲90分钟。
3. 加入片糖，再用小火煮10分钟即可。

营养功效:

现代营养学也证明，每天坚持食用豆类食品，只要两周的时间，就可以减少人体脂肪含量，增强免疫力，降低患病的概率。

小贴士

豆类将萌芽时，生机最盛，酶最多，能减少食后人体排气，而且更容易煮软。



紫米莲子糖水

原料：

紫米、冰糖各20克，莲子（干）10克。

制作过程：

- 1. 莲子洗净去心，用水浸泡5小时。
- 2. 将紫米洗净，用6杯水浸泡2小时。
- 3. 将紫米煮至沸腾，再用小火煮半小时，熄火放置半小时，加莲子煲至软烂，放入冰糖调味即可。

营养功效：

莲子心是莲子中央的青绿色胚芽，味道虽苦，但有清热固精、安神强心之功效。

小贴士

为求方便，最好购买无心莲子。



什果西米露

原料：

西米若干，牛奶、草莓、苹果、雪梨各适量。

制作过程：

1. 西米洗净，水果切丁。
2. 西米入锅加水煮至全透明，捞出待用。
3. 牛奶煮沸，加入西米稍煮盛出，冷藏后加入水果丁食用。

营养功效：

据测定，每100克苹果含水分85.8克，蛋白质0.2克，脂肪0.2克，碳水化合物13.6克，膳食纤维1.7克，维生素A 8毫克，胡萝卜素50毫克，维生素C 1毫克。

小贴士

西米，在中国广东等沿海地区，也叫做沙谷米、沙弧米。



芝麻糊

原料：

黑芝麻200克，米1汤匙，冰糖适量，清水8碗。

制作过程：

- 1. 黑芝麻、米洗净，浸2小时。
- 2. 将黑芝麻、米及4碗水放入搅拌机内，搅5分钟，将芝麻及米搅至全烂。
- 3. 黑芝麻米粉连同清水4碗及冰糖一起搅煮至糊状即可。

营养功效：

常吃黑芝麻可以帮助人们预防和治疗胆结石，还有健脑益智、延年益寿之功效。

小贴士

保存芝麻食品时，最好采用密封的方法，并存放在阴凉的地方，避免光照和高温。



南瓜冰糖水

原料:

南瓜500克，冰糖、枸杞各适量。

制作过程:

- 1. 南瓜去皮切块。
- 2. 锅里放适量清水，加入南瓜大火烧开，转小火将南瓜煮熟。
- 3. 加入枸杞和冰糖再煮10分钟即可，冷藏饮用。

营养功效:

南瓜含有瓜氨酸、精氨酸、维生素A、维生素B、维生素C、果胶、纤维素等，可以防治脾虚气弱、营养不良。

小贴士

南瓜为发物，服用中药期间不宜食用。



芋头西米露

原料：

西米150克，芋头1个，椰汁、纯牛奶、糖各适量。

制作过程：

1. 西米洗净，冷水浸泡约半小时；芋头去皮洗净，切丁备用。
2. 西米煮熟，熄火后过冷水沥干；芋头煮熟，捞起沥干。
3. 另起锅煮开椰汁、牛奶，放入煮熟的西米和芋头后加糖调味即可。

营养功效：

芋头富含蛋白质、胡萝卜素、烟酸、皂角苷以及多种维生素，能够增强免疫力，调节酸碱平衡，防癌解毒。

小贴士

芋头烹调时一定要煮熟，否则其中的粘液会刺激咽喉。



牛奶汤圆糖水

原料：

芝麻汤圆12个，冰糖30克，姜1小块，牛奶适量。

制作过程：

1. 姜去皮稍拍；牛奶盛好待用。
2. 水煮沸，放入汤圆煮至浮起，捞起放入冷水中待用。
3. 将处理好的姜块加水煮沸，再加入汤圆、冰糖、牛奶，煮至冰糖溶化即可。

营养功效：

牛奶的营养成分很高，牛奶中的矿物质种类也非常丰富。

小贴士

汤圆煮好后过一下凉水即可防止汤圆爆馅。

冰糖炖雪梨

原料:

雪梨1个，冰糖100克。

制作过程:

1. 雪梨切块，去皮去核。
2. 将雪梨、适量清水放入锅中，小火熟煮。
3. 雪梨煮熟后倒入容器内，待温热后加入冰糖，调匀后即可食用。

营养功效:

雪梨含苹果酸、柠檬酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素等多种营养素，起到润肺、凉心、消痰、降火、解毒之功效。

小贴士

梨富含果酸，不宜与碱性药同用，如氨茶碱、小苏打等。梨不应与螃蟹同吃，以防引起腹泻。





杏仁桂圆炖 银耳

原料:

银耳200克, 甜杏仁、桂圆肉各25克, 冰糖100克。

制作过程:

1. 甜杏仁放入热水中浸泡, 剥去种膜。
2. 桂圆肉放入凉开水中略泡; 银耳去杂洗净, 浸泡。
3. 各种材料大火煮沸后转用小火, 炖至银耳软糯即可。

营养功效:

银耳富含维生素D, 能防止钙的流失, 对生长发育十分有益。

小贴士

银耳忌泡开水, 应用冷水浸泡。