

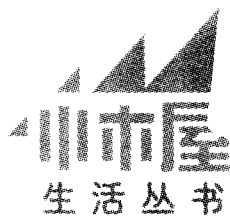
# 精制夜宵

## JingZhi YeXiao

马书卷 主编



农村读物出版社



# 精制夜宵

马书卷 主编

农村读物出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

精制夜宵/马书卷主编. - 北京: 农村读物出版社,  
1999.10

(小木屋生活丛书)

ISBN 7-5048-3068-2

I. 精… II. 马… III. 食谱, 夜宵 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 33265 号

---

出 版 人 沈镇昭

责任编辑 孙丽芬

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 8.5

字 数 188 千

版 次 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月北京第 1 次印刷

印 数 1 ~ 15 000 册

定 价 11.80 元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

# 出版者的话

小木屋，自然而神奇，洁雅而绚烂，大众而现代，给人以美好的联想。生活丛书，冠之以“小木屋”，是对人们生活美好的祝福。

追求美好生活，人之常情。而美好生活理应包括物质生活和精神生活两方面，缺一都是不完美的。其实，即使在物质生活中，也有丰厚的科学内涵和文明积淀。人们要充分享受物质生活，也必须具备相应的科学文化知识。

《小木屋生活丛书》与众不同之处就在于加大了精神方面的分量。它不仅关注人们的衣食住行，也关注人们的休闲娱乐，还关注衣食住行本身所包含的文化意味和精神享受。这些无疑对全方位提高人们的生活质量大有裨益。

至于生活类图书，应当具有现代意识——富于前瞻性，  
应当贴近实际生活——具备实用性，应当讲究表述艺术——  
增强可读性。这也正是本丛书力图实现的。

但愿出版者的这些美好愿望，能得到读者朋友的认同。

一九九九年六月

# 前言

夜宵，是指夜间吃的点心，茶食。旧时只有官宦人家或商贾之户，才有可能在晚餐之后、临睡之前再用点心，小餐一次，称之为消夜。而百姓之家，除非家有病人或产妇才舍得吃夜宵外，一般是吃不起夜食的。但随着时代的发展，社会的进步，那种日出而作，日落而息，自然形成的传统起居习俗受到了冲击，人们的生活规律在改变。社会需要不少的人仍需要夜间劳动、工作、学习或参加社交、娱乐活动等丰富多彩的夜生活。就是一般家庭，晚饭之后，看电视、下棋、打牌，也常常到深夜。若下午六七点钟进食晚餐，活动到夜间午时，已是四五个小时过去，腹内食物基本消化尽，人会感到饥饿。如此睡下，不如适当吃些易消化的食品，使胃、肠道扩张，循环中的血液更多地聚集在胃肠中，脑组织相对处于缺血状态，使人困乏，睡觉更安稳，这样有利于休息，更快恢复体力。特别是上下夜班的工人，通宵达旦工作的那些广播电台、电视台、报社

编辑、导播、医务工作者、特殊工种劳动者、科研工作者、新闻工作者和文艺工作者，等等许多夜作的人群，由于长期夜间工作，打破了身体生物钟的自然规律，大脑中枢需重新调整身体各部位的功能。夜间工作的人，体能的损耗比白天工作的人能量消耗更多、更大，需要高质量的夜宵，来补充营养，保证机体的需要，维持大脑及周身循环、排泄系统等正常运转，保护身体健康。

吃夜宵，要根据个人夜间活动、体能的消耗需要，本着给予补充的原则，应以低脂肪、低糖、多种碳水化合物为主，吃六七成饱为度。而且要根据不同人群，从事工作性质，劳动强度，以及脑力劳动和体力劳动的差别，季节，身体状况，年龄的区别等诸多因素，选择不同质量的食物，才有益健康。

春季，是一年之始，阳气升发，万物发萌，处于复苏蕃滋之中，人的身体也是如此，此时应以保胃养脾气为原则，少食油腻辛辣，多食清淡的食物为宜。盛夏之季，暑热温湿，人体出现一系列生理功能的改变。体温调节，汗液大量排出，体内水、盐代谢增多，钠、钾盐，微量元素及维生素C、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>和烟酸等物质大量流失，从而人体各部位的代谢功能增强。特别是高温下作业的人们，田野劳作的农民，野外作业的地质工作者，由于大量出汗，体内蛋白质加速分解，尿氮排量增大，使人的中枢神经系统经常处于紧张状态，消化腺的分泌减少，脾胃受困，宜食甘凉清淡、少油为主的食物。但不可贪食过多生冷不洁之物，防肠道感染，痢疾病发生。秋天万物收敛，燥气袭人，早晚易受凉，引发燥咳等症，此时应多食清肺降气化痰之物。冬季万物伏藏，最易感受寒邪，应多食温补之物，以改善血液循环，增强抗寒能力。

对于不夜作、夜习正常生活的人，应拨正一日三餐，保持良好的就餐习惯。因夜幕来临劳作兴奋了一天的大脑需要休

息，机体的各部位也要放松，人身体进入休养生息的状态，新陈代谢相对减缓，而且以合成代谢为主，来调整身体，补充营养，如此能量消耗减少。如果睡前吃大量食物，产生的热能释放不出去，使体内蛋白质、脂肪及糖类全部转化为人体脂肪，贮存在体内，造成肥胖，不利健康。特别应忌夜间暴饮暴食，否则后患无穷。

本书搜集整理了中外食菜谱共 500 款，分别介绍了其原材料配制和烹调技法，提供给那些热爱生活、尊重科学、追求健康的，为祖国建设、为振兴中华而废寝忘食、通宵达旦地辛勤工作的人们选用。由于我们学识浅薄，错识之处敬请指教。参加本书编撰工作的有：马书卷、孔曲、刘彤燕、谷瑞红、张兆亮、张兆勇等。

编著者

1999 年 6 月

# 目 录

出版者的话  
前言

## 一、中式套餐

- |         |       |        |        |         |
|---------|-------|--------|--------|---------|
| 1. 烧平鱼块 | 草菇油菜心 | 红白豆腐汤  | 家常饼    | .....1  |
| 2. 鱼香肉丝 | 香油柿子椒 | 鱿鱼须汤   | 白米饭    | .....3  |
| 3. 辣子笋鸡 | 洋葱拌豆丝 | 木犀汤    | 麻酱花卷   | .....4  |
| 4. 宫保肉丁 | 芹菜炒南干 | 酸菜粉丝汤  | 红豆米饭   | .....6  |
| 5. 芫爆里脊 | 香油嫩藕  | 海米萝卜粉汤 | 两面蒸糕   | .....8  |
| 6. 红烧鸡块 | 炆豆芽菜  | 鸡汤素烩   | 豆沙包·米饭 | .....9  |
| 7. 东坡肉  | 清拌四季豆 | 豆花酸辣汤  | 二米饭    | .....11 |
| 8. 水煮牛肉 | 蒜薹炒银芽 | 冬笋豆腐汤  | 大馒头    | .....12 |
| 9. 油泼肉丝 | 海米菜花  | 面叶汤    | 葱油饼    | .....14 |
| 10. 炒虾片 | 糖醋水萝卜 | 鲜汤煮干丝  | 枣糕     | .....15 |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 11. 红烧带鱼 白菜炖豆腐 榨菜肉丝汤 发面饼 .....       | 17 |
| 12. 干煸牛肉丝 炆柿子大椒 银耳素烩汤 金银花卷 .....     | 19 |
| 13. 糖醋瓦块鱼 炒菠菜肉丝粉 鱼汤炖豆腐<br>芝麻火烧 ..... | 20 |
| 14. 辣子鸡丁 虾子烧豆腐 蛋花疙瘩汤 懒龙 .....        | 22 |
| 15. 赛螃蟹 煎香椿鱼 牛肉粉丝汤 枣丝糕 .....         | 24 |
| 16. 红烧鱼块 色拉嫩豆腐 洋葱汤 青菜米饭 .....        | 25 |
| 17. 豉汁排骨 锅塌豆腐 紫菜虾皮汤 玉面窝窝头 .....      | 27 |
| 18. 红烧排骨 炒三丝 火腿豆腐汤 咸桂饭 .....         | 29 |
| 19. 米熏鸡 白灼芥菜 丝瓜豆腐汤 奶白小馒头 .....       | 30 |
| 20. 红烧青鱼块 椒油龙须菜 白菜豆腐汤 炆面馒头 .....     | 32 |
| 21. 黄焖河鳗 酸菜粉丝汤 水晶馒头 .....            | 34 |
| 22. 鲜贝菜心 豌豆苗肉丝汤 蛋炒饭 .....            | 36 |
| 23. 柳叶鱼丝 穿心棵 茉莉竹荪汤 .....             | 37 |
| 24. 黑芝麻鸡肝 方火冬瓜球汤 紫菜饭卷 .....          | 39 |
| 25. 荷香鸭 炆汁白菜 玉米发糕 .....              | 40 |
| 26. 拌黄瓜丁 鲫鱼豆腐汤 火腿炒饭 .....            | 41 |
| 27. 豉汁蒸带子 油香饼 老虎鱼豆腐汤 .....           | 43 |
| 28. 油浸乌鱼 煎香麻软饼 银耳海鲜汤 .....           | 43 |
| 29. 姜葱炒蛭子 杏仁饼 奶油扒菜胆 .....            | 45 |
| 30. 子萝鸭片 咸煎饼 皮蛋麦片粥 .....             | 47 |
| 31. 姜葱加吉鱼 棉花糕 丝瓜猪血汤 .....            | 49 |
| 32. 油浸石斑鱼 黄片糖松糕 萝卜奶汤 .....           | 50 |
| 33. 鲜笋鲚鱼片 千层饼 莼菜汤 .....              | 51 |
| 34. 菜远鲜鱿鱼 白粿 椰汁奶 .....               | 53 |
| 35. 葱烧鸡块 莼菜蟹汤 椰奶香饭 .....             | 54 |
| 36. 双菇豆腐 腊肉鸡饭 发菜萝卜丝汤 .....           | 55 |
| 37. 肉末烧豆腐 粟米饭 蒜泥拌莴笋 .....            | 57 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 38. 炒三丝 章鱼干贝焖饭 榨菜蛋汤 .....  | 58 |
| 39. 生菜牛肉 鸡蛋软饼 黄瓜榨菜汤 .....  | 60 |
| 40. 拌腰丝 甘露饼 虾皮汤 .....      | 61 |
| 41. 炸牛排 空心烧饼 酸牛奶 .....     | 62 |
| 42. 软炸鸡肝 蛋丝卷 鲜蘑榨菜汤 .....   | 64 |
| 43. 烹刀鲚 笼蒸鼓 龙须菜奶汤 .....    | 65 |
| 44. 鱼肚三鲜 芥菜豆角 葱油花卷 .....   | 67 |
| 45. 烧面条鱼 烧豆腐 粉子饼 .....     | 69 |
| 46. 焖鸡块 五仁包 冬瓜百合汤 .....    | 71 |
| 47. 雪菜肉丁包 曝腌萝卜丝 饭豆粥 .....  | 72 |
| 48. 羊肉汤包 蒜醋汁 红豆黑米粥 .....   | 73 |
| 49. 冬菇生肉包 椒油拌凉菜 鱼肠粥 .....  | 74 |
| 50. 猪肉芹菜大包 多味黄豆 菱粉粥 .....  | 76 |
| 51. 鸭肉包 糖醋黄瓜条 鸭架汤 .....    | 77 |
| 52. 鸡汤小笼包 糖醋鲜藕 雪菜豆花汤 ..... | 78 |
| 53. 什锦素包 橘珍西瓜皮 芙蓉口蘑汤 ..... | 80 |
| 54. 鸡丁烫面饺 拌三丝 肉松番茄汤 .....  | 81 |
| 55. 虾茸蒸饺 凉拌海蜇皮 蚝油豆腐汤 ..... | 82 |
| 56. 拌海螺 奶油水晶包 乌鱼蛋汤 .....   | 84 |
| 57. 鲜肉酥饼 酸辣白菜 清汤瓜燕 .....   | 85 |
| 58. 肉丝煎饼盒 凉拌粉皮 椰子鸡汤 .....  | 87 |
| 59. 茯苓包子 珊瑚黄瓜卷 银耳鸽蛋羹 ..... | 89 |
| 60. 三丁炒饭 速成泡菜 紫菜汤 .....    | 91 |
| 61. 炸鱼盒 榨菜鱼头汤 合页饼 .....    | 92 |
| 62. 蟹肉炒饭 冬瓜海米汤 .....       | 93 |
| 63. 肉片盖饭 干贝豆腐汤 .....       | 94 |
| 64. 香菇炒饭 鱼头豆腐汤 .....       | 95 |
| 65. 牛肉盖饭 素烧菠菜粉丝 .....      | 96 |

|           |        |     |
|-----------|--------|-----|
| 66. 鸡丝炒面  | 鸡架冬瓜汤  | 97  |
| 67. 海鲜卤面  | 香油拌香椿  | 98  |
| 68. 什锦炒面  | 白萝卜粉丝汤 | 99  |
| 69. 肉丝米粉  | 海米黄瓜汤  | 100 |
| 70. 田鸡炒饭  | 西红柿蛋汤  | 101 |
| 71. 凤梨饭   | 干丝肉丝汤  | 102 |
| 72. 鸡汤卤面  | 川泡莴笋   | 103 |
| 73. 牛肉面   | 黄豆拌黄瓜丁 | 104 |
| 74. 乌鱼面   | 椒油茼蒿丝  | 105 |
| 75. 什锦汤锅  | 芝麻小烧饼  | 106 |
| 76. 什锦面条  | 曝腌莴笋   | 107 |
| 77. 葱油面   | 海带豆腐酱汤 | 108 |
| 78. 肉酱面   | 洋葱汤    | 109 |
| 79. 土豆饼   | 绿豆米粥   | 110 |
| 80. 炒水磨年糕 | 紫菜豆腐汤  | 111 |
| 81. 蛋美鸡   | 小馒头    | 112 |
| 82. 寿司    | 双色鱼圆汤  | 113 |
| 83. 大馅饼   | 西红柿肉末汤 | 114 |
| 84. 鲜虾饺   | 玉米羹    | 115 |
| 85. 莲蓉晶饼  | 皮蛋羹    | 116 |
| 86. 百花饺   | 姜汁撞奶   | 118 |
| 87. 凤眼饺   | 杏仁奶露   | 119 |
| 88. 蟹肉灌汤饺 | 双皮奶    | 120 |
| 89. 蚝油叉烧包 | 蛋茶     | 121 |
| 90. 锅贴饺   | 羊什汤    | 123 |
| 91. 鸡丝拌拉皮 | 蟹黄烧卖   | 124 |
| 92. 沙茶牛肉  | 桃包     | 125 |
| 93. 蚝油牛肉  | 麦片饼    | 127 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 94. 白切鸡 鸡汤面 .....       | 128 |
| 95. 鲜虾荷包饭 口蘑竹荪汤 .....   | 129 |
| 96. 椰汁荔芋鸡块 珍珠米饭 .....   | 130 |
| 97. 羊肉蒜薹馅水饺 鸭蛋紫菜汤 ..... | 131 |
| 98. 鲜肉水饺 蒜泥醋汁 .....     | 132 |
| 99. 鱼肉水饺 拌凉菜 .....      | 133 |
| 100. 虾肉水饺 卤煮白芸豆 .....   | 134 |

## 二、西式套餐

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 1. 红菜汤 煎鱼块 牛肉汉堡包 .....         | 136 |
| 2. 雪梨沙拉 奶油汤 烤面包片 .....         | 138 |
| 3. 奶油蘑菇鸡丝汤 炸苹果圈 荔枝苏打水 .....    | 141 |
| 4. 牛肉鲜菜汤 咖喱鸡 香蕉甜点 .....        | 142 |
| 5. 炸鸡排 土豆条 胡萝卜丁炒豌豆 燕麦片奶粥 ..... | 144 |
| 6. 奶油菜花沙拉 烩鱼片 火腿肠三明治 .....     | 145 |
| 7. 奶油鲜蘑汤 鳕鱼排 主食面包 .....        | 147 |
| 8. 罗宋汤 茄子沙拉 方面包 .....          | 149 |
| 9. 酸白菜汤 焖猪口条 牛肉通心粉 .....       | 151 |
| 10. 红鱼汤 苹果派 桂花香橙露 .....        | 152 |
| 11. 咖喱菜花 芝麻鱼排 奶蛋面包 .....       | 154 |
| 12. 京糕沙拉 纸包虾 面包布丁 .....        | 156 |
| 13. 鱼冻 大米花布丁 红酒柠檬水 .....       | 157 |
| 14. 四季豆荚沙拉 可可布丁 炸笋鸡 .....      | 159 |
| 15. 桂圆莲子汤 咸肉沙拉 葡萄干布丁 .....     | 160 |
| 16. 山楂百合汤 计司小牛排 蛋糕布丁 .....     | 161 |
| 17. 奶油胡萝卜汤 柠檬布丁 香橙青梅露 .....    | 163 |
| 18. 番茄豌豆汤 吉列猪扒 牛板油布丁 .....     | 164 |
| 19. 杏仁冻豆腐 鲜栗酥批 威士忌果水 .....     | 165 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 20. 豌豆汤 羊肉焖茄子 西式蛋糕 .....     | 167 |
| 21. 土豆鲜蘑沙拉 果子蛋糕 鱼丝面 .....    | 169 |
| 22. 鸡丁豌豆汤 棉花蛋糕 生炒糯米饭 .....   | 170 |
| 23. 奶油黄瓜沙拉 鸡丝班戟筒 椰奶焗布丁 ..... | 172 |
| 24. 薯蓉焗布丁 炸面糊鱼条 草莓冰淇淋 .....  | 174 |
| 25. 红清汤 烤鱼 计司吐司 .....        | 175 |
| 26. 蛋皮菜花汤 烤鸡腿 牛油酥饼 .....     | 176 |
| 27. 煎虾排 奶油吐司 巧克力奶 .....      | 178 |
| 28. 奶油菜花汤 鱼卷 鸡茸三明治 .....     | 179 |
| 29. 罐焖牛肉 煎面包 朗姆柠檬水 .....     | 180 |
| 30. 西红柿沙拉 火腿煎蛋 杂拌三明治 .....   | 182 |
| 31. 大头菜汤 奶油煎克戟 西瓜冰淇淋 .....   | 183 |
| 32. 牛扒 果酱煎饼盒 红果冰淇淋 .....     | 185 |
| 33. 红菜头沙拉 红焖肉方 柠檬鲜啤 .....    | 186 |
| 34. 奶油凤尾菇 红焖牛腩 山楂果茶 .....    | 187 |
| 35. 鲜果沙拉 奶油番茄鱼片 水晶饭 .....    | 189 |
| 36. 红白菜 烩牛腰 玉米布丁 .....       | 190 |
| 37. 鸡丝菜汤 香煮对虾 面包碗托蛋 .....    | 192 |
| 38. 拌萝卜丝 羊肉大米汤 面包虾排 .....    | 193 |
| 39. 拌菜花沙拉 清蛋汤 椰丝布丁 .....     | 194 |
| 40. 素拌沙拉 烤仔牛 果子露 .....       | 196 |

### 三、夜宵沙龙

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. 西红柿鱼片汤 ..... | 198 |
| 2. 炒牛奶 .....    | 199 |
| 3. 田七蒸鸡 .....   | 199 |
| 4. 红杞蒸鸡 .....   | 200 |
| 5. 归芪炖鸡 .....   | 200 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 6. 荷叶凤脯 .....     | 201 |
| 7. 香酥鹌鹑 .....     | 201 |
| 8. 鸡蹄饼 .....      | 202 |
| 9. 威化纸包鸡 .....    | 202 |
| 10. 噤汁煎鸡脯 .....   | 203 |
| 11. 柠汁煎鸭块 .....   | 203 |
| 12. 菠萝鸭脯 .....    | 204 |
| 13. 橙汁鸭脯 .....    | 205 |
| 14. 吉列斑块 .....    | 205 |
| 15. 扒三文鱼 .....    | 206 |
| 16. 干煎鱼饼 .....    | 206 |
| 17. 奶油烤鱼 .....    | 207 |
| 18. 银鱼煎蛋 .....    | 207 |
| 19. 酒糟河鳗 .....    | 208 |
| 20. 三色煎鲩鱼 .....   | 208 |
| 21. 鲜笋炒生鱼片 .....  | 209 |
| 22. 鲜汤鱼丸 .....    | 209 |
| 23. 鱼头汤 .....     | 210 |
| 24. 荷叶豉汁蒸海鳗 ..... | 210 |
| 25. 白灼响螺片 .....   | 211 |
| 26. 酥虾卷 .....     | 211 |
| 27. 卤煮大虾 .....    | 212 |
| 28. 蛋包虾 .....     | 213 |
| 29. 糯米虾饼 .....    | 213 |
| 30. 糟田螺 .....     | 214 |
| 31. 鱼露腰花 .....    | 214 |
| 32. 卤水鸭肫 .....    | 215 |
| 33. 烤仔猪 .....     | 215 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 34. 酥排骨 .....     | 216 |
| 35. 扎蹄膀 .....     | 216 |
| 36. 牛奶扒菜胆 .....   | 217 |
| 37. 焗乳鸽 .....     | 217 |
| 38. 焗禾花雀 .....    | 218 |
| 39. 鲜橘汁凉糕 .....   | 219 |
| 40. 橘子蛋糕 .....    | 219 |
| 41. 豆沙薯糕 .....    | 220 |
| 42. 奶油炸糕 .....    | 220 |
| 43. 玫瑰薯饼 .....    | 220 |
| 44. 山药汤圆 .....    | 221 |
| 45. 山楂汤圆 .....    | 222 |
| 46. 鲜肉圆子 .....    | 222 |
| 47. 紫米凉糕 .....    | 223 |
| 48. 桂花元宵 .....    | 223 |
| 49. 红果奶露 .....    | 224 |
| 50. 鸡粒粟米羹 .....   | 224 |
| 51. 绿豆冬瓜羹 .....   | 225 |
| 52. 莲子羹 .....     | 225 |
| 53. 栗子红枣羹 .....   | 225 |
| 54. 银耳羹 .....     | 226 |
| 55. 珍珠鱼羹 .....    | 226 |
| 56. 山药莲子粥 .....   | 227 |
| 57. 红枣薏米粥 .....   | 227 |
| 58. 大麦面片羊肉汤 ..... | 227 |
| 59. 跳跳鸡羹 .....    | 228 |
| 60. 北京馄饨 .....    | 229 |
| 61. 牛肉抄手 .....    | 229 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 62. 鸡汤馄饨 .....    | 230 |
| 63. 洋葱胡萝卜水饺 ..... | 231 |
| 64. 番茄水饺 .....    | 231 |
| 65. 马鲛鱼水饺 .....   | 232 |
| 66. 清汤绿皮饺 .....   | 232 |
| 67. 虾皮韭菜馅盒 .....  | 233 |
| 68. 虾子茄馅锅贴 .....  | 234 |
| 69. 白菜素馅蒸饺 .....  | 234 |
| 70. 西葫芦烧卖 .....   | 235 |
| 71. 苦瓜肉丝挂面 .....  | 235 |
| 72. 山药面条 .....    | 236 |
| 73. 鲜虾臊子面 .....   | 236 |
| 74. 怪味凉面 .....    | 237 |
| 75. 豆花面 .....     | 238 |
| 76. 鳝鱼面 .....     | 238 |
| 77. 猪什烩面叶 .....   | 239 |
| 78. 海白菜面条 .....   | 239 |
| 79. 羊肉烤包子 .....   | 240 |
| 80. 叉烧包 .....     | 240 |
| 81. 羊肉水煎包 .....   | 241 |
| 82. 猪肉汤包 .....    | 242 |
| 83. 牛肉大葱包子 .....  | 242 |
| 84. 龙眼包子 .....    | 243 |
| 85. 芝麻薯包 .....    | 244 |
| 86. 什锦果料米粽 .....  | 244 |
| 87. 糯米粽 .....     | 245 |
| 88. 火腿肉粽 .....    | 245 |
| 89. 小枣黄米粽 .....   | 246 |