

美慧老师的 微晚餐

美慧老师教你
上菜快一点、分量少一点
负担轻一点、美味多一点

林美慧 / 编著



精·速·实·简·营养又美味的“微晚餐”
是你今晚下厨的最佳选择！

你几点吃晚餐？
七点？八点？或者更晚？
那你肯定需要这本食谱

你晚餐吃些什么？外卖？便利商店？
如果你吃怕、吃腻，担心太油、太咸、食材不新鲜的外食
那你也需要这本食谱

林美慧

中国纺织出版社





美慧老师教你
上菜快一点、分量少一点
负担轻一点、美味多一点

美慧老师的 微晚餐

林美慧 / 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

美慧老师的微晚餐 / 林美慧编著. — 北京: 中国
纺织出版社, 2014. 11

ISBN 978 - 7 - 5180 - 0838 - 4

I. ①美… II. ①林… III. ①食谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 180673 号

原文书名:《幸福微晚餐》

原作者名: 林美慧

中文简体字版©2014 年由中国纺织出版社出版发行

本书经由台湾台视文化事业股份有限公司独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

著作权合同登记号: 图字: 01 - 2014 - 2360

责任编辑: 韩 婧

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博: <http://weibo.com/2119887771>

2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 9

字数: 72 千字 定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



Part1 随时可用的常备菜

温泉蛋	11
黄金泡菜	12
肉臊	13
温州大馄饨	14
水饺	15
卤牛腱	16
日式腌萝卜	17
炸酱	18
美慧老师聊聊微晚餐	19

Part2 两个人的甜蜜微晚餐

| 方便好上桌 |

明太子炒饭·黄豆芽排骨番茄汤	23
滑蛋虾仁烩饭·川耳番茄汤	26
腊味饭·蛤蜊冬瓜汤	29
鲜虾粉丝煲·芥菜鸡汤	32
蒲烧鲷鱼·丸子豆苗汤	34
泡菜炒年糕·蛤蜊鸡汤	37
红曲香油鸡饭·魷仔鱼苋菜汤	40
雪菜肉丝面·白灼五味虾	42
培根米型面·海鲜浓汤	44
咖喱鸡肉饭·茴香蛋花汤	47

| 两个人的盛宴 |

红糟肉片·蔬菜汤·麦年煎鱼	50
松阪肉炒鸿喜菇·芽菜豆腐味噌汤·玉米菠菜	54
照烧鸡腿·小鱼丸汤·鱿鱼炒圆白菜	58
酱香梅花肉·清蒸小卷·豆皮圆白菜味噌汤	61
黑胡椒牛小排·虾仁炒洋菇·香蟹南瓜浓汤	64
芙蓉豆腐蒸虾·莴笋肉片·巴西蘑菇鸡汤	68
滑蛋蟹肉腿·水莲鸡丝·姜丝鲜鱼汤	72
清蒸扇贝·番茄炒蛋·肉片荸荠汤	76
干烧马头鱼·培根圆白菜·山药红枣鸡汤	80
三杯小卷·丸子黄瓜汤·和风沙拉	83
香滑鸡块·树子蒸豆仔鱼·南瓜味噌汤	86
西芹兰花蚌·酱卤牛肉·牛蒡蔬菜汤	89
迷迭香烤鸡腿·樱花虾炒茭白笋·泰式酸辣海鲜汤	92
美慧老师聊聊微晚餐	96

Part3 一个人的惬意微晚餐

| 一碗就满足 |

日式烧肉饭	101
亲子丼	103
香飘馄饨	104
温暖小火锅	105
黄金蛋乌龙面	106
豆签羹	107
虾仁蛋炒饭	109

泡菜海鲜锅	110
羊肉面线	111
番茄炒面	113

| 简单小奢华 |

皮蛋瘦肉粥+凉拌干丝	114
酸辣汤饺	117
泡菜猪肉盖饭	119
三文鱼茶泡饭·爽口萝卜	120
炸酱面·玉米浓汤	123
酸奶鱼片·凉面	126
干拌面·蛋包汤	130
番茄蛤蜊汤·培根意大利面	132
豆油煎鱼片·油豆腐细粉	136
福州鱼丸汤·樱花虾炒饭	140
美慧老师聊聊微晚餐	144

【书中计量单位】

1小匙=5毫升

1大匙=3小匙=15毫升，可用一般喝汤的汤匙代替

1碗=250毫升

1杯=180毫升

1两=37.5克

1斤=1台斤=16两=600克

1钱=3.75克

少许=略加即可

适量=可依个人口味增减分量

“两个人的甜蜜微晚餐”中的食材分量，都是两人份





美慧老师教你
上菜快一点、分量少一点
负担轻一点、美味多一点

美慧老师的 微晚餐

林美慧 / 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

美慧老师的微晚餐 / 林美慧编著. — 北京: 中国
纺织出版社, 2014. 11

ISBN 978 - 7 - 5180 - 0838 - 4

I. ①美… II. ①林… III. ①食谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 180673 号

原文书名:《幸福微晚餐》

原作者名: 林美慧

中文简体字版©2014 年由中国纺织出版社出版发行

本书经由台湾台视文化事业股份有限公司独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

著作权合同登记号: 图字: 01 - 2014 - 2360

责任编辑: 韩 婧

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博: <http://weibo.com/2119887771>

2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 72 千字 定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



Part1 随时可用的常备菜

温泉蛋	11
黄金泡菜	12
肉臊	13
温州大馄饨	14
水饺	15
卤牛腱	16
日式腌萝卜	17
炸酱	18
美慧老师聊聊微晚餐	19

Part2 两个人的甜蜜微晚餐

| 方便好上桌 |

明太子炒饭·黄豆芽排骨番茄汤	23
滑蛋虾仁烩饭·川耳番茄汤	26
腊味饭·蛤蜊冬瓜汤	29
鲜虾粉丝煲·芥菜鸡汤	32
蒲烧鲷鱼·丸子豆苗汤	34
泡菜炒年糕·蛤蜊鸡汤	37
红曲香油鸡饭·鲷仔鱼苋菜汤	40
雪菜肉丝面·白灼五味虾	42
培根米型面·海鲜浓汤	44
咖喱鸡肉饭·茴香蛋花汤	47

| 两个人的盛宴 |

红糟肉片·蔬菜汤·麦年煎鱼	50
松阪肉炒鸿喜菇·芽菜豆腐味噌汤·玉米菠菜	54
照烧鸡腿·小鱼丸汤·鱿鱼炒圆白菜	58
酱香梅花肉·清蒸小卷·豆皮圆白菜味噌汤	61
黑胡椒牛小排·虾仁炒洋菇·香蟹南瓜浓汤	64
芙蓉豆腐蒸虾·莴笋肉片·巴西蘑菇鸡汤	68
滑蛋蟹肉腿·水莲鸡丝·姜丝鲜鱼汤	72
清蒸扇贝·番茄炒蛋·肉片荸荠汤	76
干烧马头鱼·培根圆白菜·山药红枣鸡汤	80
三杯小卷·丸子黄瓜汤·和风沙拉	83
香滑鸡块·树子蒸豆仔鱼·南瓜味噌汤	86
西芹兰花蚌·酱卤牛肉·牛蒡蔬菜汤	89
迷迭香烤鸡腿·樱花虾炒茭白笋·泰式酸辣海鲜汤	92
美慧老师聊聊微晚餐	96

Part3 一个人的惬意微晚餐

| 一碗就满足 |

日式烧肉饭	101
亲子丼	103
香飘馄饨	104
温暖小火锅	105
黄金蛋乌龙面	106
豆签羹	107
虾仁蛋炒饭	109

泡菜海鲜锅	110
羊肉面线	111
番茄炒面	113

| 简单小奢华 |

皮蛋瘦肉粥+凉拌干丝	114
酸辣汤饺	117
泡菜猪肉盖饭	119
三文鱼茶泡饭·爽口萝卜	120
炸酱面·玉米浓汤	123
酸奶鱼片·凉面	126
干拌面·蛋包汤	130
番茄蛤蜊汤·培根意大利面	132
豆油煎鱼片·油豆腐细粉	136
福州鱼丸汤·樱花虾炒饭	140
美慧老师聊聊微晚餐	144

【书中计量单位】

1小匙=5毫升

1大匙=3小匙=15毫升，可用一般喝汤的汤匙代替

1碗=250毫升

1杯=180毫升

1两=37.5克

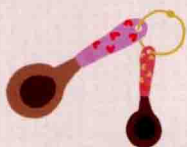
1斤=1台斤=16两=600克

1钱=3.75克

少许=略加即可

适量=可依个人口味增减分量

“两个人的甜蜜微晚餐”中的食材分量，都是两人份



幸福的晚餐时光 林夏慧

餐桌是凝聚全家人感情的地方。由于我长年在社区大学教书，傍晚六点必须准时出门，因此我家的晚餐会比一般人家早用餐。

约半年前，对面搬来新邻居，隔着防火巷，可以清楚地看到他们家厨房的动静。多次放假或没课的日子，晚上八点多，我居然看到他们才在吃晚餐，不免心中一惊。原来有很多上班族回到家已经七点多，然后才仓促地准备简易的晚餐，虽然精简、朴



实，但那种全家人围着餐桌共进晚餐的欢乐时光，却是最幸福不过了。

由于环境的改变与健康意识的抬头，很多上班族都想回归家庭，自己下厨做饭吃。但现实的种种制约，使得许多人或没有时间，或缺乏经验，不能真正静下心来，享受一段美妙的晚餐时光。我想把我的经验和大家分享，晚餐如何变得既简单随意，又营养美味，于是有了这本书的出现。

由衷希望亲爱的读者们会喜欢这些精、速、实、简、营养又美味的“微晚餐”。







随时可用的 常备菜

PART
I

趁着有空的时候准备好材料
做一些可以保存比较久的常备菜吧
可以单吃，也可以使用于料理中，非常方便

用自己包的馄饨料理微晚餐
快速又方便
还多了「成就感」这一味



温泉蛋

材料

生鸭蛋 12 个

调味料

酱油 1/2 碗

水 3 碗

糖 2 大匙

葱 2 根（切段）

姜 6 片

八角 1 粒

做法

- 1 将调味料放入锅中，在火上煮 8 分钟，然后熄火、放凉成卤汁备用。
- 2 鸭蛋清洗干净。
- 3 炒锅中加水（须盖过鸭蛋的水量），煮沸。将鸭蛋轻轻滑入锅中，计时 6 分钟，立刻捞出漂凉。
- 4 取大汤匙将蛋壳敲出裂纹，继续浸泡在清水中 1 小时后，剥去外壳，成白煮鸭蛋。
- 5 将白煮鸭蛋放入放凉的卤汁中浸泡 1～2 天，使其入味，即可食用。



美慧老师的小叮咛

- * 蛋壳敲裂后浸泡在清水中，不要急着剥去外壳，待水渗入蛋膜后，即可轻易剥去外壳，这样剥出来的蛋看起来平滑漂亮。
- * 卤汁煮好后，一定要先放凉，才能将蛋放入卤汁中浸泡，否则蛋会继续熟成。