



上班族晚餐

胡慧乔 · 著 \ 广州出版社

科 学 生 活 广 场



前 言

写一本菜谱是我多年的心愿。

有幸在素有“美食天堂”的文化名城广州生于斯长于斯，有幸有一位既承袭了中国传统妇女优良品质又知情识趣的母亲，从小，我就耳濡目染，不经意中，积累着做一个真正女人的心得。

写一本适合想了解烹饪之道的上班族的菜谱是我的责任。

在这本菜谱里，你不会有连原材料都闻所未闻、更不知从何购买的失望；你也不会有因无法把纸上饭菜变得色香味俱全而产生的无奈；你更不会有因囊中羞涩而望“菜”兴叹的尴尬。

以传统粤菜为基础，以“三口之家”的上班族为对象，是本菜谱的特色。从这88款汤菜组合中灵活变通、随意搭配，你甚至可以组合出几百款菜式。

同样是一份青菜，你可以加盐加水把它煮熟，“食之无味，弃之可惜”；也可以把它弄得油亮碧绿、香气

飘逸、回味无穷。你愿意选择哪一种？

花多一点点心思，你就可能成为一个“美食家”。更重要的是，我们应学会从烦闷、刻板的瓢瓢碗碗中解放出来，享受一份烹饪的乐趣。

作 者

1995年5月于天河

人厨须知

烹饪之道，可供发挥的天地其实是极为广阔的。尤其因为，众口难调，口味这东西因人而异。所以，本书所举菜式，实属抛砖引玉。如能在此基础上发挥，做出适合自己、适合家人口味的饭菜，那才是烹饪的最高境界。

在读本菜谱之前，下面两点务必注意：

一、几点说明：

- 1、本菜谱的材料分量，适合一般的3口之家，读者可根据自己的情况增减。
- 2、本菜谱大部分以传统粤菜为基础，口味偏清淡，读者可结合自己的地方特色改进。
- 3、本菜谱是一般的家常菜，并不难做，讲究的是精、细，以使每天都可享用佳肴美食。
- 4、本菜谱是专为上班一族设计的，原材料选购容易，制作简便，消费适中。
- 5、本菜谱提供汤菜共88款，读者可从中自行组合。

二、名词解释：

- 1、走油 把肉类或蔬菜在沸油中炒10秒钟左右，去除腥味。
- 2、泡油 把肉类在较多的沸油中炸10秒钟左右，捞起，沥干油分。
- 3、飞水 把肉类放在沸水中煮，去除血腥即捞起。

- 4、武火 较大的火候。
- 5、文火 较弱的火候。
- 6、起锅 与“走油”相近，但时间短些。
- 7、埋芡 把生粉加入适量清水、上汤或其它调味料，搅匀成浆状，菜肴上碟前倒入锅中，煮沸即收火。
- 8、埋薄芡 芡汁稍稀。

目 录

一汤 两菜 (三菜) 88 款



1 土茯苓煲龟

番茄焖红衫鱼 金菇米粉 (2)



2 花旗参煲生鱼

南乳五花腩 蒜茸西生菜 蚂蚁上树 (4)



3 椰子煲鸡

蒜心腰花 麻油牛肉茄子 (6)



4 白鸽煲瘦肉

红烧牙带 瑶柱扒节瓜 (8)



5 西洋菜陈肾煲猪蹄

豉椒鱼唇 青瓜炒牛肉 (10)



6 杏耳瘦肉汤

荔芋焖鸭 蒜头豆豉君达菜 凉拌粉皮
..... (12)

- 7 红萝卜煲瘦肉
姜葱生蚝 肉饼焖节瓜 (14)
- 8 剑花猪肺汤
香橙焗骨 炒菠菜 清蒸豆腐 (16)
- 9 生鱼煲西洋菜
炸鸡翼 鲜豌豆煮猪肉 五香豆干 (18)
- 10 无花果煲猪脬
酿三宝 脆肉鲩炒荷兰豆 (20)
- 11 鹌鹑瘦肉汤
梅菜蒸鲩鱼 菜心炒猪心 (22)
- 12 田鸡煲冬虫草
咸虾蒸猪肉 芽菜炒鲜鱿 (24)
- 13 白鸽汤
香辣肉片 粉丝虾米煮冬瓜 (26)
- 14 淮杞兔肉汤
咸鱼蒸鲩鱼腩 洋葱炒青豆角 盐水辣椒
..... (28)

15 冬虫草煲老鸭

酸笋蒸牛肉 韭黄扒草菇 炒菜心 (30)

16 滋阴鹧鸪汤

姜葱猪肝 西兰花炒牛肉 (32)

17 羊肉汤

油泡鱼腩 蒜茸白菜 香辣梅菜 (34)

18 乌鸡煲瘦肉

清蒸鲫鱼 龙芽豆煮猪肉 (36)

19 枝竹兔肉汤

腊肠蒸鸡 炒香芹 (38)

20 洋参冬瓜鸭汤

豉汁蒸骨 腐乳炒通菜 香油苦瓜 (40)

21 金银菜煲猪肺

香露鸡 酱拌茄子 (42)

22 陈肾菜干汤

乌豆塘虱煲 番茄炒蛋 (44)

23 赤小豆煲鲤鱼

金针云耳蒸牛肉 上汤焗菜 麻油榨菜丝
..... (46)

24 木瓜生鱼汤

蚝油排骨 皮蛋莧菜 炒尖椒 (48)

25 栗子煲老鸭

五柳松花蛋 芥兰炒鸡杂 (50)

26 罗宋汤

油榄鲮鱼肚 韭菜炒椰菜 面豉蒸猪肉
..... (52)

27 莲子芡实煲猪肚

土豆焖排骨 大豆芽菜松 (54)

28 桃栗煲鸡脚

梅菜扣肉 韭菜花炒沙葛 (56)

29 日月鱼煲瘦肉

佛跳墙 炒芥兰 (58)

30 苹果汤

姜葱田鸡 虾酱通菜 辣椒油榄 (60)

31 脊骨煲莲藕

辣子肉丁 香芹兰豆炒腊味 (62)

32 党参元肉猪心汤

柠檬鸡翼 南乳藕片 蒸丝瓜 (64)

33 元肉百合煲瘦肉

银芽鸡丝 腊肉煮慈菇 (66)

34 排骨海带汤

果皮蒸塘虱 白豆角煮猪肉 (68)

35 洋参银耳煲瘦肉

酸笋蒸鱼头 粉丝节瓜煲 (70)

36 泥鳅豆腐汤

蚝油牛肉 韭菜花爆肚丝 (72)

37 花生煲猪尾

豉油皇蒸红衫鱼 肉片炒茭笋 (74)

38 塘虱核桃汤

洋葱爆猪肝 炒芥菜 (76)

39 淮山煲猪横膈

什锦鱼头煲 蚝油芥菜 (78)

40 淮芪泥鳅汤

叉烧炒蛋 咸酸菜牛柏叶 蒜茸油墨菜
..... (80)

41 鲮鱼煲粉葛

紫萝鸭片 草菇扒豆腐 (82)

42 栗子煲鸡

香菇面筋 鱼饼炒菜心 (84)

43 莲叶冬瓜汤

宫保鸡丁 豆苗腰丝 (86)

44 凉瓜排骨汤

虾酱牛肉 大豆芽菜炒猪肠 (88)

45 节瓜煲猪蹄

梅酱火鹅 洋葱丝瓜炒肉片 (90)

46 银耳鸭肾汤

威化焗猪肝 麻香茭笋 白灼芥兰 (92)

47 章鱼猪脚汤

瑶柱蒸蛋 凉瓜牛肉 (94)

48 胡椒煲猪肚

冬菇蒸田鸡 蚝油生菜 蒸酸笋 (96)

49 清补凉煲猪腩

豉椒鳝片 香蒜萝卜 (98)

50 杞齿萝卜煲牛腩

咕嚕肉 韭菜猪红 (100)

51 花生眉豆煲鸡脚

虾仁肉丁 蚝油鲜菇 炒凉瓜 (102)

52 脊骨煲玉米

回锅肉 丝瓜炒鱿鱼 (104)

53 牛骨汤

糖醋鱼 白豆角煮豆腐泡 (106)

- 54 杂菜汤
姜葱焖鲤鱼 酱爆青瓜 (108)
- 55 鱼尾红萝卜汤
蒜茸大虾 回锅豆腐 椒酱肉 (110)
- 56 菠菜牛肉汤
香辣蟹 蒜心炒肉片 (112)
- 57 脊骨沙葛汤
豉油鸡 咸虾豆苗煮豆腐 (114)
- 58 大眼鱼番茄汤
莲藕焖猪肉 酱爆蒜心 (116)
- 59 鱼肚羹
凉瓜排骨煲 麻婆豆腐 (118)
- 60 咸鱼头芥菜汤
葡国鸡 韭菜银芽 (120)
- 61 冬瓜茸
榨菜蒸牛肉 洋葱炒豆腐干 (122)

62 红枣鱼头汤

瑶柱冬菇扒黄芽白 南瓜煮猪肉 (124)

63 花生煲鱼尾

梅菜蒸肉饼 豆角松 (126)

64 蘑菇豆腐汤

咖喱鱼头煲 清水大芥菜 (128)

65 番茄牛肉汤

咸鱼头焖猪肉 清炒椰菜花 (130)

66 紫菜汤

芋头油鸭煲 青瓜炒鸡杂 (132)

67 丝瓜肉片咸蛋汤

花生焖猪尾 番茄煮牛肉 (134)

68 粉丝虾米榨菜汤

凉瓜田鸡煲 香葱大豆芽 (136)

69 豆腐鱼头丝瓜汤

柱侯鸭 炒茭笋 (138)

70 粟米豆腐羹

枝竹羊腩煲 田鸡焖冬瓜 (140)

71 草菇蛋花汤

栗子焖鸡 韭菜花炒白瓜 (142)

72 芫荽鱼片汤

蚝豉焖烧肉 椒丝通菜 姜爆豆豉 (144)

73 鸡杂菜心汤

凉瓜鱼头煲 萝卜煮鱼饼 (146)

74 芥菜咸蛋肉片汤

咖喱炒蟹 蜆肉炒韭菜 辣菜脯 (148)

75 双丸生菜汤

鱼香茄子煲 灯笼椒炒肉片 (150)

76 节瓜烧鸭汤

葱菜蒸鱼头 炒沙葛丝 清蒸咸虾 (152)

77 芫荽牛丸汤

酿茄子 青豆炒牛肉 (154)

78 鱼球白菜汤

拼盘 柱侯牛腩焖萝卜 (156)

79 木瓜煲排骨

粉丝蟹煲 咸酸菜炒牛肉 炒小白菜 (158)

80 牛腩煲莲藕

盐水浸珍肝 豆豉鲛鱼油墨菜 (160)

81 剑花煲猪蹄

香香炒蛋 西芹杂碎 (162)

82 瑶柱排骨萝卜汤

烧肉焖蛋 鱼肠煮茄子 (164)

83 南北杏白菜煲猪蹄

老少平安 炒土豆丝 香辣皮蛋 (166)

84 鱼尾白瓜汤

掌翼萝卜 豉椒炒蚬 (168)

85 冬菇煲鸡

鱼肠煎芋茸 冬瓜煮虾 (170)

86 白果枝竹猪肚汤

菜脯炒蛋 大豆芽菜煮豆腐泡 (172)

87 生鱼骨腩红萝卜汤

荷兰豆炒生鱼片 南乳斋煲 (174)

88 蚝豉发菜煲脊骨

糖醋肉脯 鲜鱿炒椰菜花 (176)