

天
6
天
营养

一个人的

Food

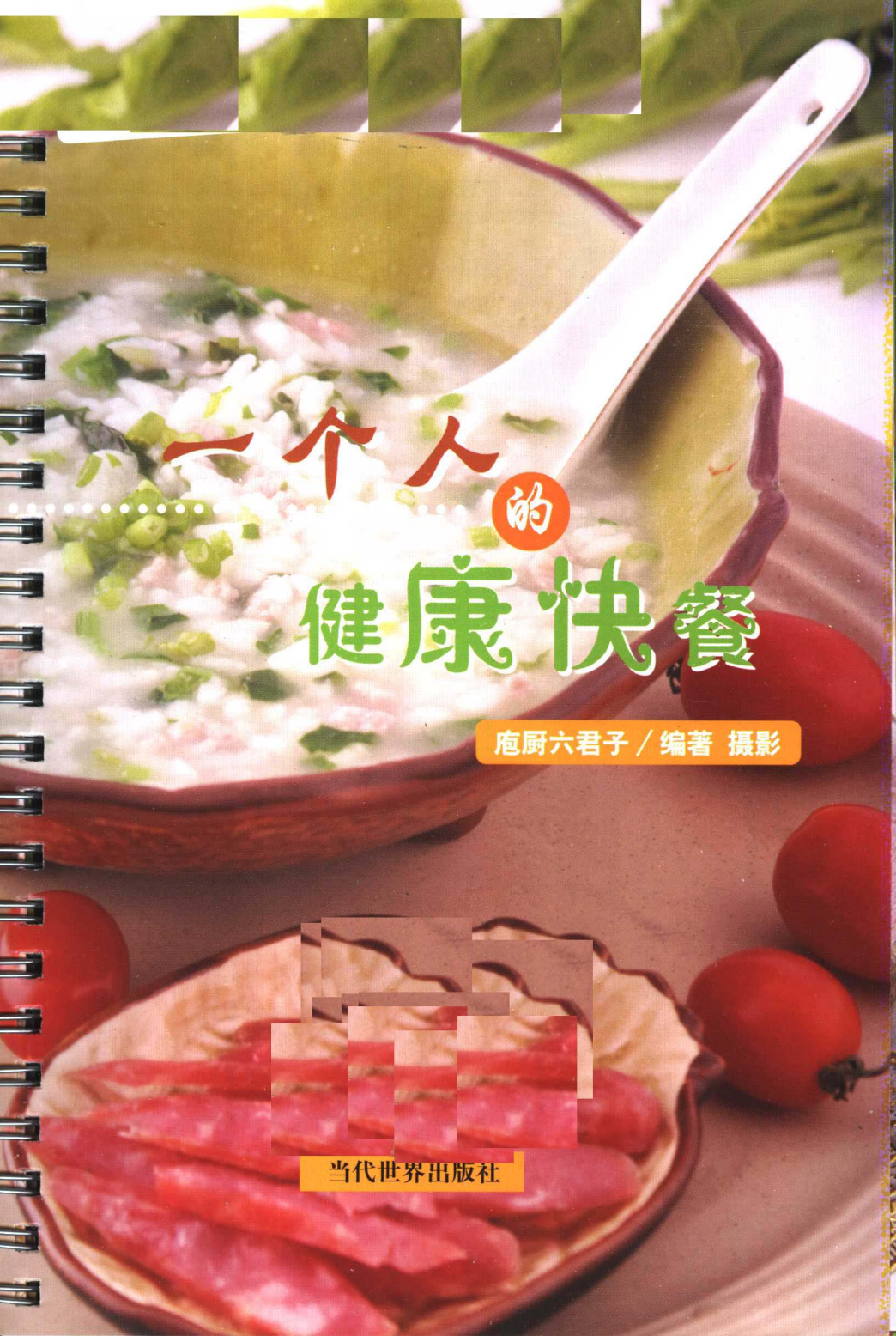
庖厨六君子/编著 摄影

健康快餐

单身生活不凑合：来一点一个人的浪漫：让饭菜香温暖孤独的胃：像画家一样烹饪美食：
在美艳中享受健康：品味酸酸甜甜的单身味道：

用氤氲的热汤营造出属于家的温暖气息

当代世界出版社



一个人的 健康快餐

庖厨六君子 / 编著 摄影

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

一个人的健康快餐 / 庖厨六君子编著. — 北京:
当代世界出版社, 2006.4

ISBN 7-5090-0066-1

I. 一… II. 庖… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 025363 号

一个人的健康快餐

庖厨六君子 / 编著 摄影

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京复兴路 4 号 (100860)

网 址: www.worldpress.com.cn

编务电话: (010) 83908400

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 889 × 1194 1/32

印 张: 5

字 数: 60 千字

版 次: 2006 年 5 月第 1 版

印 次: 2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1—20000 册

书 号: ISBN 7-5090-0066-1/TS · 002

定 价: 28.00 元

幸福就是

做一道好菜



幸福就是。。。。。。



从小就爱吃。

俗话说，民以食为天，食以味为先。不过色香味固然是品评一道菜好坏的标准，但说一万道一千，人吃这些干嘛呀，还不都为了补充我们需要的营养嘛！倘若一日三餐所食连基本的营养都不能保证，还谈什么劳什子的色香味呢？所以，营养永远是一道好菜的第一要律。

但是，像我们这样每天穿梭在钢筋水泥楼群中的忙碌者，怎么吃、吃什么才能营养健康？才能养颜瘦身？工作的重压、经济的负担、相夫教子、照顾妻儿。在重重压力下，我们的笑容越来越少。我们好像只知道不停地赶路，而忘记了幸福的终点在哪里，忘记了生活的目标在哪里，甚至忘记了厨房里的那一缕烟火的香味。

于是，这套关于美食的书便在我们的讨论中构思并形成。简单地说，这就是三本饭菜谱，一个人、两个人、全家人，都可以用到它。对于没有时间安排自己生活的人们来说，它又好像是一本处方，可以在很

短的时间里将一个一进厨房就可能会摔锅砸碗儿的人变成一个美食专家；或者也可以像是一部诀窍秘笈，所传授的就是如何烹出一款款既营养而又不失情调的美味。单身的教他如何在最短的时间获取最大的营养，所以取名《一个人的健康快餐》。恋爱的让他和她能在食物中领略到浪漫，因此定为《两个人的私房菜品》。全家人的嘛，一定要从老到小都能找到想吃的和该吃的，故而就叫《全家人的幸福美味》。我们选取的菜都在注意营养搭配和色香味的时候，注意可操作性，绝对没有家庭厨房里难找的食材和普通人难做的步骤。

最后想说的是，罗曼·罗兰曾这样定义幸福，他说：“幸福是灵魂的一种香味。”对于我们每一个人，幸福其实真的可以很简单，简单到它可以是我们为自己、为恋人、为家人做的一道好菜。

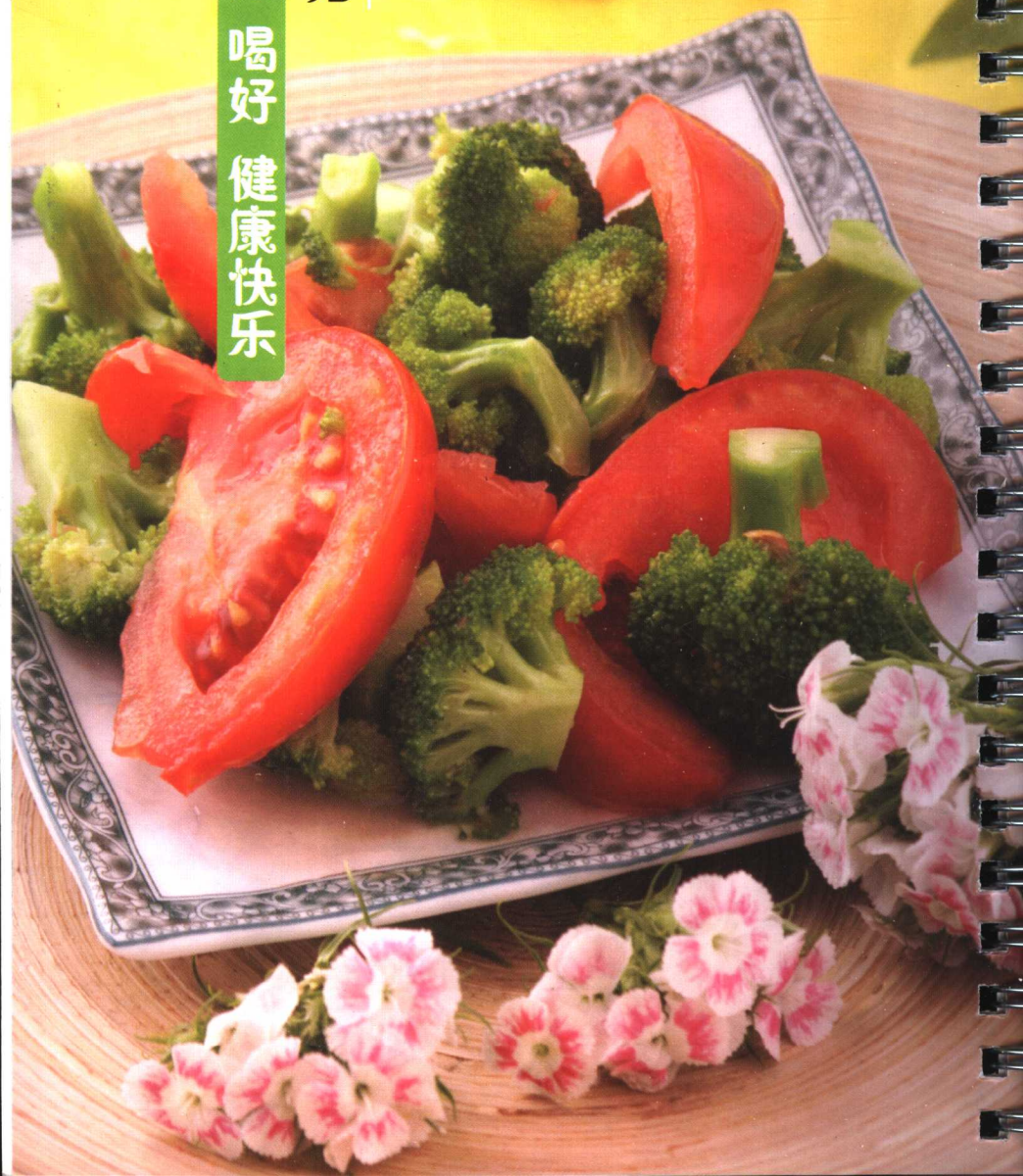
愿天下所有的人都能越吃越年轻、越吃越健康、越吃越幸福！

做一道好菜.....



从今天开始

吃好 喝好 健康快乐





从今天开始，

吃好、喝好、健康快乐！

我们是爱吃爱做的六个人，立志要吃出健康、吃出美丽、吃出情趣。为了让更多的人分享我们的美食体验，特意将多年来搜集所得的菜谱挑选分类编辑成书。并对每道菜的营养成分、养生功效仔细分析，以求找到最适合的食用人群；对烹饪方法反复试验、改进，以求找到最便利可行的制作方法；对菜品造型精心设计、拍摄，以求展现它们最美的姿态。总之，倾心力奉献这三本轻松、优美的营养菜谱，为的是让大家都能在自己的餐桌上吃出健康、吃出美味和幸福！





目 录

香喷喷的荤菜 垂涎欲滴

- | | | |
|----|------------|--------|
| 2 | 好吃好做 | 糖醋小排 |
| 4 | 浓香满屋 | 番茄炖牛肉 |
| 6 | 单身生活不凑合 | 红烧肉 |
| 8 | 温暖孤独的胃 | 回锅肉 |
| 10 | 一个人的浪漫 | 红酒牛肉 |
| 12 | 没有理由不吃虾 | 蒜蓉蒸虾 |
| 14 | 蘑菇的魅力 | 香菇焖鸡块 |
| 16 | 确实表里不一 | 五香熏鱼 |
| 18 | 永不过时的传统菜 | 白斩鸡 |
| 20 | “鱼”愉快地 | 酸菜鱼 |
| 22 | 一块一块数着吃 | 蒜香排骨 |
| 24 | 清清淡淡才是真 | 清蒸鲫鱼 |
| 26 | 名菜也简单 | 剁椒鱼头 |
| 28 | “蒸”的不一般 | 粉蒸肉 |
| 30 | “蹄”出美容新概念 | 香辣蹄花 |
| 32 | 来自四川的美味 | 火爆腰花 |
| 34 | 最爱鸡翅 | 香菇黄酒鸡翅 |
| 36 | 一个人的冬天也要进补 | 葱爆羊肉 |



荤素搭配 百吃不厌



- | | | |
|----|-----------|---------|
| 40 | 众口不再难调 | 麻婆豆腐 |
| 42 | 五彩印象 | 尖椒炒蛋 |
| 44 | 不一样的搭配 | 黑三剁 |
| 46 | 简简单单补充蛋白质 | 肉末豆花 |
| 48 | 小菜也能做大餐 | 芹菜肉末 |
| 50 | 滑滑嫩嫩的美味 | 虾仁蒸蛋 |
| 52 | 学厨第一招 | 番茄炒蛋 |
| 54 | 像画家一样烹饪美食 | 五彩蒸蛋羹 |
| 56 | 吃出来的美丽 | 肉片炒蘑菇 |
| 58 | 以假乱真 | 鱼香肉丝 |
| 60 | 黑白搭配 | 茭白木耳炒肉片 |
| 62 | 浓浓的香甜 | 香肠脆瓜 |
| 64 | 清暑祛湿时令菜 | 火腿烩冬瓜 |
| 66 | 速成家常 | 肉片烧茄子 |
| 68 | 翠绿鲜香 | 鸡丝炒豆苗 |
| 70 | 减肥者的快餐 | 火腿土豆泥 |
| 72 | 光鲜小炒 | 冬笋海米炒豆皮 |
| 74 | 历史悠久的营养餐 | 木樨肉 |

素心素口 时下最流行

- | | | |
|----|-----------|--------|
| 78 | 初学者的必修课 | 尖椒土豆丝 |
| 80 | 单一却不单调 | 红烧茄子 |
| 82 | 一个人的美味晚餐 | 腐乳生菜 |
| 84 | 纯粹才最美 | 芝麻拌小白菜 |
| 86 | 芦笋也诱人 | 奶汁烩芦笋 |
| 88 | 酸酸甜甜的单身味道 | 糖拌番茄 |
| 90 | 白领丽人的选择 | 白灼芥蓝 |
| 92 | 当菠菜遇上芥末 | 芥末菠菜 |
| 94 | 在美艳中享受健康 | 清炒金针菇 |
| 96 | 绿叶红花 | 西兰花炒番茄 |



- 98 养生排毒新主张 韭菜炒藕丝
100 一举三得 素炒三圆
102 默默祝福 炒默福
104 天降甘露 赛香瓜
106 减肥小凉品 芥末西芹
108 长相思 糖醋藕片



我爱汤、粥 喝一碗心暖肚暖

- | | |
|---------------|---------|
| 112 属于家的温暖气息 | 罗宋汤 |
| 114 简单又方便的速成汤 | 番茄土豆汤 |
| 116 甜滋滋的可口炖汤 | 玉米胡萝卜鸡汤 |
| 118 滋养补血的好汤 | 老藕花生排骨汤 |
| 120 和腰酸背痛说再见 | 栗子红枣猪尾汤 |
| 122 调节肠道功能的好汤 | 海带排骨汤 |
| 124 冬季进补的好粥 | 菠菜牛肉粥 |
| 126 体贴的早餐 | 皮蛋瘦肉粥 |
| 128 减肥早餐 | 香菇鱼片粥 |

一定要吃的主食

- | | |
|----------------|--------|
| 132 中式西餐也诱人 | 中式意大利面 |
| 134 化腐朽为神奇 | 腊肉土豆饭 |
| 136 糯米的另类吃法 | 珍珠丸子 |
| 138 剩饭的新花样 | 五彩炒饭 |
| 140 简单好做的异国风情餐 | 泡菜拌饭 |
| 142 减肥者的晚餐 | 牛肉炒河粉 |
| 144 雨后徜徉山林中 | 鲜香菇饭 |
| 146 其貌不扬 | 茄香饭 |
| 148 平凡中的不平凡 | 黄豆芽饭 |





香喷喷的荤菜

垂涎欲滴



好吃好做

糖醋小排

佳肴美酒处处有，哪能比得排骨香？排骨不但吃着香，而且营养丰富，含钙高，对于没有时间好好给自己多做些美食补充营养的年轻人来说，是最佳的营养食品。这道菜不但拥有酸酸甜甜的口味，而且小巧精致，色泽红润喜人，汁浓醇香，就在周末的晚上用这道菜好好犒劳一下辛苦了一周的自己吧！

· 用什么料 ·

猪排骨 500 克，姜 1 块，葱白 1 段，老抽 1 汤匙，白糖、醋各 2 汤匙，葱花、盐各适量。

· 怎么来做 ·

1、选用带点肥的排骨，因为用全瘦的排骨做这道菜并不好吃，将排骨剁成小节，洗净沥水，用厨房用纸吸去表面水分。

2、姜切片，葱白也切成厚片。

3、炒锅置大火上烧热下油，油至五成热时改为中火，倒入排骨段，炸 3 分钟，用筷子逐个翻面，再炸两分钟。

4、当排骨呈金黄色时，排骨中的水分大部分都干了。然后在锅中加入盐、老抽、醋、姜片、葱白，与排骨同炒片刻，倒入温水，大火烧开后，改小火炖煮 30 分钟。

5、当排骨变色，能够闻到各种调料的香味时，加入白糖、葱花，再开大火收浓汁即可。

A decorative arrangement of pink and white flowers in a glass vase, positioned in the upper left corner of the page.

独门秘笈

判断排骨是否熟了可以用竹签或者尖头的筷子插入肉中，如果很容易就能插入说明肉已经熟了；也可以根据喜好加入一汤匙番茄酱，色泽更加红润；在出锅前要再往锅内放些醋，这样会让酸味更浓。





浓香满屋

番茄炖牛肉

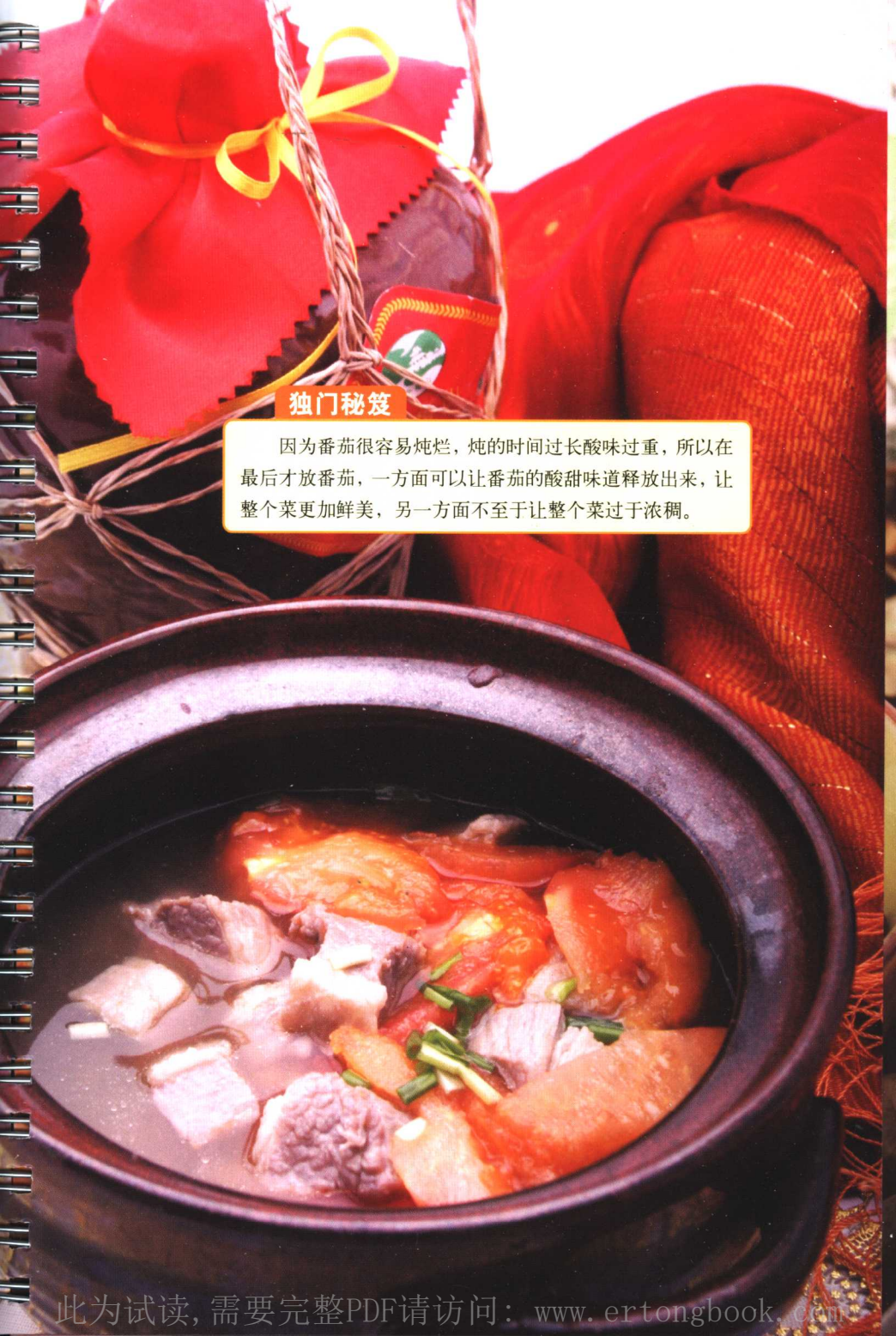
番茄炖牛肉是一道懒人的菜，因为容易做。正因为简单，所以很家常，吃起来有家的感觉，不奢华但温暖。牛肉富含蛋白质，同时番茄也含有较高的蛋白质、糖类以及铁、钙、磷等多种人体所必须的矿物质和多种维生素。此菜鲜美诱人，汁亮味美，在补充人体蛋白质的同时，还可以增加维生素的摄入量。

· 用什么料 ·

牛肋条肉300克，葱1棵，番茄2个，姜末、料酒各1汤匙，草果1个，盐适量。

· 怎么做 ·

- 1、将牛肉洗净切成小方块，葱切段。
- 2、将番茄放入开水中浸泡片刻，捞出剥去皮，切成月牙块。
- 3、将牛肉块加少量盐和料酒腌10分钟。
- 4、炒锅置大火上烧热下油，油至五成热时改为中火，倒入牛肉炸一下（肉微变白）捞出。
- 5、另取锅放入炸过的牛肉，放水加入姜末、料酒、葱段、草果、盐调味。
- 6、先用大火炖至锅中水微沸（有大量气泡生成）时，转为小火再炖，直到炖烂（约40分钟）。当牛肉炖烂时加入番茄再炖10分钟即可。



独门秘笈

因为番茄很容易炖烂，炖的时间过长酸味过重，所以在最后才放番茄，一方面可以让番茄的酸甜味道释放出来，让整个菜更加鲜美，另一方面不至于让整个菜过于浓稠。