

上班族必备快手菜，简单易做又好吃！

金鹰报·新湖南社区频道见习记者 艾鹏飞 整理

朝九晚六的快节奏工作，让很多上班族没时间在家里做饭，一些人选择点外卖或者堂食。其实，有等外卖的时间还不如动手做两个小炒，自己在家做菜经济实惠，干净又卫生。那么辛苦一天的上班族，下班回家吃什么好呢？今天小编就给大家分享几道适合上班族的快手菜，简单易学，营养丰富，赶紧学起来吧。

彩椒鸡丁

食材：鸡胸肉 150 克，红彩椒 30 克，黄彩椒 30 克，黄瓜 50 克，大葱 40 克，淀粉 1 茶匙，料酒 1 茶匙，生抽 1 茶匙，盐 4 克，白胡椒粉二分之一茶匙，植物油 2 茶匙。

制作方法：

- 1.鸡胸肉洗净，切成约 1 厘米见方的小丁。
- 2.鸡胸肉中加入料酒、淀粉、生抽和白胡椒粉抓揉均匀，腌制 20 分钟。
- 3.红彩椒、黄彩椒均洗净，去籽，切成约 1 厘米见方的方块。
- 4.黄瓜洗净，切成约 1 厘米见方的小丁。
- 5.大葱洗净，从中间劈开，再切成长约 1 厘米的小段。
- 6.炒锅烧热后，加入油和葱段，小火爆香 2 分钟。
- 7.倒入鸡肉丁，中大火翻炒 1 分钟。
- 8.加入彩椒块和黄瓜丁，翻炒 2 分钟，撒上盐拌匀食用。

小炒杏鲍菇

食材：杏鲍菇 500 克、小红辣椒几个、绿辣椒几个，葱姜蒜等适量。

制作方法：

- 1.把杏鲍菇用削皮器削成薄薄的片。
- 2.把红、绿辣椒切成段，葱姜蒜切末。
- 3.取一个空碗，依次放入 1 勺蚝油、2 勺生抽、半勺老抽、少许鸡精、1 勺醋、1 勺白糖、2 勺玉米淀粉，小半碗清水，然后搅拌均匀，碗汁就调好了。
- 4.锅中倒入适量的油，油热后把葱姜蒜末放入锅中煸炒出香味。
- 5.把杏鲍菇片放入锅中煸炒均匀，直至杏鲍菇变软。
- 6.把红绿辣椒放入锅中，翻炒均匀。
- 7.将碗汁倒入锅中，快速翻炒均匀，直至碗汁煮开即可关火。
- 8.盛出装盘上桌。



小炒杏鲍菇



彩椒鸡丁

家常豆腐

食材：卤水豆腐一块、红辣椒一个、绿辣椒一个、干木耳几个、姜适量、蒜等适量。



家常豆腐

制作方法：

- 1.将豆腐切成三角形的片。
- 2.将泡发好的木耳撕成小块、红辣椒切块、绿辣椒切块、姜切末、蒜切片备用。
- 3.往碗中放入 1 大勺淀粉，1 大勺酱油，2 小勺糖，1 小勺盐，1 小勺鸡精，再倒入小半碗水，调成碗汁备用。
- 4.平底锅中倒入适量油，油热后将豆腐放入锅内（油不用太多，半煎半炸即可）。
- 5.小火炸至豆腐双面金黄，然后捞出备用。
- 6.锅中留少许底油，油热后放入一勺郫县豆瓣酱煸炒出红油，然后再放入蒜片、姜末煸炒出香味。
- 7.将木耳放入锅中煸炒 1 分钟。
- 8.将豆腐放入锅中煸炒 1 分钟。
- 9.将红辣椒、绿辣椒放入锅中煸炒。
- 10.将碗汁倒入锅中烧开，然后再淋少许香油即可出锅。

蚝油冬瓜

食材：冬瓜一块、葱姜蒜适量，蚝油、生抽、老抽、白糖等适量。

制作方法：

- 1.把冬瓜去皮去瓤后切成块，葱

姜蒜切末备用。

- 2.锅中倒入适量的油烧热，然后把葱姜蒜放入锅中，煸炒出香味。
- 3.把冬瓜放入锅中，翻炒均匀。
- 4.往锅中放入2勺蚝油、1勺生抽、少许老抽、半勺白糖，然后翻炒均匀。
- 5.往锅中倒入 1 小碗清水，然后盖好锅盖，中小火焖炖 10 分钟左右。
- 6.炖好后揭盖，撒上少许鸡精，然后翻炒均匀即可。



蚝油冬瓜



酱香茄子

酱香茄子

食材：冬瓜一块、葱姜蒜等适量，蚝油、生抽、老抽、白糖等适量。

制作方法：

- 1.把茄子切成滚刀块，蒜切末、红辣椒切段备用。
- 2.调个碗汁，取一个空碗，放入 1 勺黄豆酱、1 勺生抽、半勺白糖、少许鸡精、1 勺淀粉，然后倒入半碗清水，搅拌均匀备用。
- 3.锅中倒入一点油,油热后把茄子放入锅中，再放入半勺盐，小火开始煸炒。
- 4.煸炒至茄子变软，然后将蒜末

和红辣椒段放入锅中煸炒出香味。

- 5.把刚才调好的碗汁倒入锅中，翻炒均匀。
- 6.装盘上桌吧，还可以撒一点香葱点缀。

黄瓜炒虾仁

食材：虾适量、黄瓜 2 根、葱蒜等适量。

制作方法：

- 1.把虾的头、脚、壳、虾线去掉，再在虾背上横切一刀，但不切断。
- 2.将所有处理好的虾仁放入一个大碗中，依次放入 1 勺料酒、少半只蛋清、一勺淀粉，然后抓匀腌制几分钟备用。
- 3.把黄瓜去皮，切成滚刀块，葱蒜切末。
- 4.锅中倒入适量的水烧开，把腌好的虾仁放入锅中，煮至虾仁变色就可以捞出了。
- 5.锅中倒入适量的油烧热，然后把葱蒜放入锅中，煸炒出香味。再把黄瓜放入锅中翻炒 1 分钟左右。
- 6.把虾仁放入锅中翻炒均匀，然后放入 1 勺盐、少许鸡精调味。
- 7.待黄瓜成熟即可关火，然后再淋一点香油即可。

素炒三丝

食材：绿豆芽 400 克、干豆腐（豆皮）2 张、韭菜 1 把、油盐适量、姜 2 片、大蒜 2 瓣、鸡精 1 茶匙。

制作方法：

- 1.准备好所需材料，韭菜摘去老叶，洗干净；绿豆芽洗干净。
- 2.韭菜切成段，干豆腐切成细丝，姜切成丝，大蒜切片备用。
- 3.锅加水烧开，下入干豆腐焯水 1 分钟，捞出，放在冷水中过一下，捞出控净水分待用。
- 4.锅加油烧热，下入姜丝和蒜片爆香，再下入绿豆芽大火翻炒，将绿豆芽翻炒至断生。
- 5.下入焯好水的干豆腐丝，快速翻炒均匀。
- 6.下入韭菜，放盐、少许鸡精，大火快速翻炒均匀即可。



素炒三丝