

SABA'S KITCHEN

萨巴厨房

15 年

畅销美食图书经验的积累

1500 张

精美图片让美食完美呈现

多种偷懒方式

让懒人充满烹饪的巧思与智慧

懒人厨房

萨巴蒂娜 主编

“ 聪明的
懒人有口福

数不清的偷懒方式，尽在书中，
当吃货也要
有心机 ”



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

懒人厨房

萨巴蒂娜 主编

15年

畅销美食图书经验的积累

1500张

精美图片让美食完美呈现

多种偷懒方式

让懒人充满烹饪的巧思与智慧

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

萨巴厨房·懒人下厨房 / 萨巴蒂娜主编. -- 北京 :
中国轻工业出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5184-0741-5

I. ①萨… II. ①萨… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 005436 号

责任编辑: 高惠京

责任终审: 劳国强

封面设计: 施建均

策划编辑: 龙志丹

责任监印: 马金路

版式设计: Jaye

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2016 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 14

字数: 200 千字

书号: ISBN 978-7-5184-0741-5 定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150409S1X101ZBW

目录 CONTENTS



容量对照表

1茶匙固体调料 = 5克
1/2茶匙固体调料 = 2.5克
1汤匙固体调料 = 15克
1茶匙液体调料 = 5毫升
1/2茶匙液体调料 = 2.5毫升
1汤匙液体调料 = 15毫升

卷首语：
只要用心，懒人也可做厨神

008



懒得去采购?
那就一次买够!

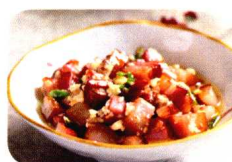
010



腊肉炒笋笋 011



腊肠炒笋片 012



甜酒糟炒腊肉 014



香芹炒肉片 016



金沙午餐肉 017



土豆小炒肉 018



番茄肉酱意大利面 020



海鲜炒乌冬面 021



蘑菇白汁意大利面 022



虾仁通心粉 023



咸蛋豆腐羹 024



蛋黄煎杏鲍菇 025



鸡蛋炒丝瓜 026



凉粉炒鸡蛋 027



黄埔炒蛋 028



煎芙蓉蛋 030



虎皮蛋 031



鸡蛋炒土豆 032



青椒皮蛋 033



私房小炒圆白菜 034



香菇炒菜心 035



响油娃娃菜 036



什锦粉丝 038



洋葱炒粉丝 039



香辣三丝牛蒡 040



五彩山药 041



炒藕丁 042



虾皮炒西葫芦 043



煎西红柿 044



油炸薯条 045



大米绿豆汤 046



莲子玉米粥 047



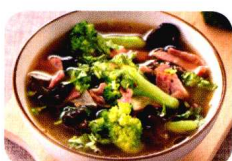
四宝上汤 048



辣白菜豆腐汤 050



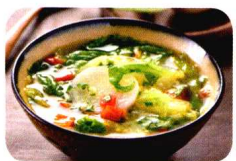
海带豆腐汤 052



西兰花培根木耳汤 053



皮蛋榨菜汤 054



白萝卜蔬菜汤 055



干贝萝卜汤 056



炸花生米 058



060



番茄肉丸汤 061



口蘑肉片 062



水芹肉丝 064



蒜薹肉末 066



黄瓜片炒肉 067



香干肉丝韭菜花 068



洋葱炒肉丝 070



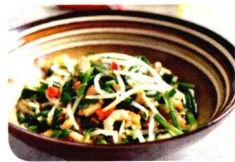
苦瓜肉片 071



香菇肉饼 072



韭菜肉末蛋饼 074



韭菜银芽炒肉丝 076



肉丝炒饼 077



蔬菜肉末饭团 078



腊肉炒香葱头 079



酱香排骨 080



冬瓜酥肉汤 081



青椒炒猪头肉 082



香辣翅尖 084



烧鸡腿 085



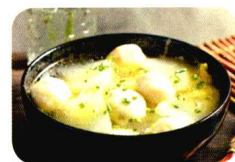
柠香鸡翅 086



鸡丝凉面 088



榨菜猪肝汤 090



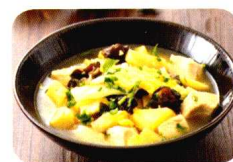
白菜冬瓜鱼丸汤 091



椒盐鱼条 092



芦笋虾仁 094



什锦烩菜 096



098



米粉蒸肉 099



毛豆子蒸大黄鱼 100



剁椒香菇蒸鸡片 101



香菇蒸鳕鱼 102



酸奶芝士沙拉 104



豌豆土豆沙拉 106



腰果仁炆芹菜 108



辣蒜炆金针菇 110



彩椒菜花 112



芥菜干丝 113



雪菜蚕豆米 114



酸辣白菜 116



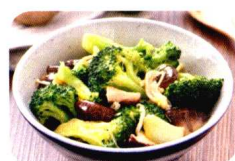
红椒炒猪耳 118



豆芽炒腐皮 119



家常炒扇贝肉 120



双菇西兰花 122



蒜米烧腊鱼 124



鱼香豆腐 126



娃娃菜木耳烧腐竹 128



萝卜丝带鱼 129



白菜煲板栗 130



炖大锅菜 132



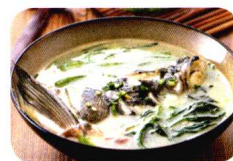
东北乱炖 134



白灼虾 136



山药鳝鱼汤 138



菠菜生姜鱼头汤 139



金针菇肉片茼蒿笋汤 140



白萝卜海带肉汤 142



山药枸杞汤 143



西红柿鲜蛤汤 144



鲫鱼豆腐汤 146



黄瓜素汤 148



玉米蛋花汤 149



香菇豆腐汤 150



豆腐缠丝粥 151



猪肝菠菜汤 152



丝瓜青豆瓣 153



西红柿煮蘑菇 154



好锅帮忙



156



烤茄子 157



烤土豆 158



孜然烤肉 160



烤鱼 162



烤花蛤 164



孜然沙茶烤鱿鱼须 166



香肠烤时蔬 167



腊肉土豆饭 168



香煎黄花鱼 169



香煎羊肉串 170



米饭煎饼 172



香煎土豆饼 173



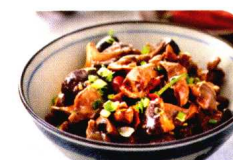
虾仁鲜肉锅贴 174



黄豆焖野生小鲫鱼 175



海带炖牛尾 176



香菇炖鸡肫 177



土豆烧排骨 178



莲藕腔骨汤 179



蒜香鲳鱼 180



茶树菇烧肉 182



手撕饼 184



葱花饼 186



芥蓝牛肉 188



牛肉炒大麦 190



豌豆炒牛肉丁 191



青椒河虾 192



紫苋菜蒜蓉炒饭 193



芥菜炒年糕 194



调味妙招



196



素炒黄豆芽 197



咖喱肉丝饭 198



卤肉饭 199



鳕鱼炒饭 200



香菇肉酱饭 202



炸馒头片配老干妈 203



老干妈炒饭 204



打卤面 206



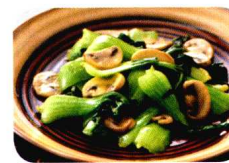
蚝油茭白草菇 208



剁椒金针菇 210



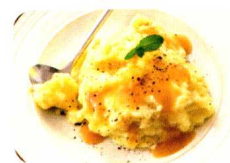
金针菇拌菠菜 211



口蘑椒油小油菜 212



尖椒土豆丝 213



土豆泥 214



凉拌木耳土豆丝 215



拌三丝 216



海米小萝卜 218



麻酱凤尾 219



味噌豆腐汤 220

关于我们 222

菜谱图例说明



烹饪时间 20分钟

烹饪这道菜总共所需要花费的时间。



难度 简单

菜品制作的难易程度。

懒人厨房

萨巴蒂娜 主编

15年

畅销美食图书经验的积累

1500张

精美图片让美食完美呈现

多种偷懒方式

让懒人充满烹饪的巧思与智慧

 中国轻工业出版社

目录 CONTENTS



容量对照表

1茶匙固体调料 = 5克
1/2茶匙固体调料 = 2.5克
1汤匙固体调料 = 15克
1茶匙液体调料 = 5毫升
1/2茶匙液体调料 = 2.5毫升
1汤匙液体调料 = 15毫升

卷首语：
只要用心，懒人也可做厨神

008



懒得去采购?
那就一次买够!

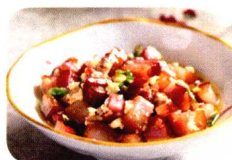
010



腊肉炒笋笋 011



腊肠炒笋片 012



甜酒糟炒腊肉 014



香芹炒肉片 016



金沙午餐肉 017



土豆小炒肉 018



番茄肉酱意大利面 020



海鲜炒乌冬面 021



蘑菇白汁意大利面 022



虾仁通心粉 023



咸蛋豆腐羹 024



蛋黄煎杏鲍菇 025



鸡蛋炒丝瓜 026



凉粉炒鸡蛋 027



黄浦炒蛋 028



煎芙蓉蛋 030



虎皮蛋 031



鸡蛋炒土豆 032



青椒皮蛋 033



私房小炒圆白菜 034



香菇炒菜心 035



响油娃娃菜 036



什锦粉丝 038



洋葱炒粉丝 039



香辣三丝牛蒡 040



五彩山药 041



炒藕丁 042



虾皮炒西葫芦 043



煎西红柿 044



油炸薯条 045



大米绿豆汤 046



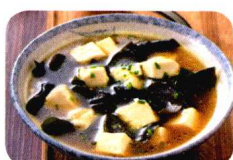
莲子玉米粥 047



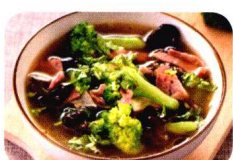
四宝上汤 048



辣白菜豆腐汤 050



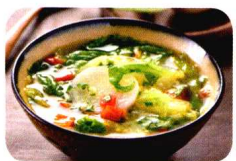
海带豆腐汤 052



西兰花培根木耳汤 053



皮蛋榨菜汤 054



白萝卜蔬菜汤 055



干贝萝卜汤 056



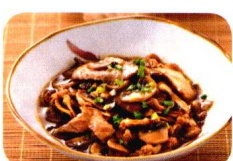
炸花生米 058



060



番茄肉丸汤 061



口蘑肉片 062



水芹肉丝 064



蒜薹肉末 066



黄瓜片炒肉 067



香干肉丝韭菜花 068



洋葱炒肉丝 070



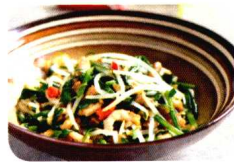
苦瓜肉片 071



香菇肉饼 072



韭菜肉末蛋饼 074



韭菜银芽炒肉丝 076



肉丝炒饼 077



蔬菜肉末饭团 078



腊肉炒香葱头 079



酱香排骨 080



冬瓜酥肉汤 081



青椒炒猪头肉 082



香辣翅尖 084



烧鸡腿 085



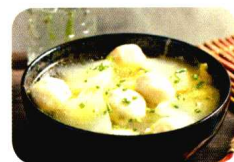
柠香鸡翅 086



鸡丝凉面 088



粽菜猪肝汤 090



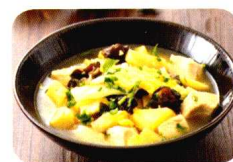
白菜冬瓜鱼丸汤 091



椒盐鱼条 092



芦笋虾仁 094



什锦烩菜 096



098



米粉蒸肉 099



毛豆子蒸大黄鱼 100



剁椒香菇蒸鸡片 101



香菇蒸鳕鱼 102



酸奶芝士沙拉 104



豌豆土豆沙拉 106



腰果仁炆芹菜 108



辣蒜炆金针菇 110



彩椒菜花 112



芥菜干丝 113



雪菜蚕豆米 114



酸辣白菜 116



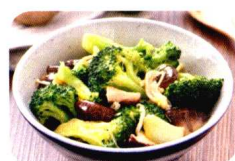
红椒炒猪耳 118



豆芽炒腐皮 119



家常炒扇贝肉 120



双菇西兰花 122



蒜米烧腊鱼 124



鱼香豆腐 126



娃娃菜木耳烧腐竹 128



萝卜丝带鱼 129



白菜煲板栗 130



炖大锅菜 132



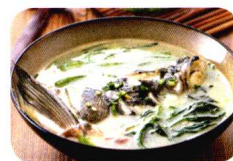
东北乱炖 134



白灼虾 136



山药鳕鱼汤 138



菠菜生姜鱼头汤 139



金针菇肉片茼蒿笋汤 140



白萝卜海带肉汤 142



山药枸杞汤 143



西红柿鲜蛤汤 144



鲫鱼豆腐汤 146



黄瓜素汤 148



玉米蛋花汤 149



香菇豆腐汤 150



豆腐羹粥 151



猪肝菠菜汤 152



丝瓜青豆瓣 153



西红柿煮蘑菇 154



好锅帮忙



156



烤茄子 157



烤土豆 158



孜然烤肉 160



烤鱼 162



烤花蛤 164



孜然沙茶烤鱿鱼须 166



香肠烤时蔬 167



腊肉土豆饭 168



香煎黄花鱼 169



香煎羊肉串 170



米饭煎饼 172



香煎土豆饼 173



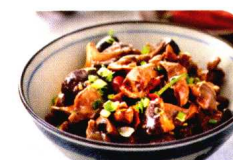
虾仁鲜肉锅贴 174



黄豆焖野生小鲫鱼 175



海带炖牛尾 176



香菇炖鸡肫 177



土豆烧排骨 178



莲藕腔骨汤 179



蒜香鲷鱼 180



茶树菇烧肉 182



手撕饼 184



葱花饼 186



芥蓝牛肉 188



牛肉炒大麦 190



豌豆炒牛肉丁 191



青椒河虾 192



紫苋菜蒜蓉炒饭 193



芥菜炒年糕 194



调味妙招



懒得调味?
有的是招!

196



素炒黄豆芽 197



咖喱肉丝饭 198



卤肉饭 199



鳕鱼炒饭 200



香菇肉酱饭 202



炸馒头片配老干妈 203



老干妈炒饭 204



打卤面 206



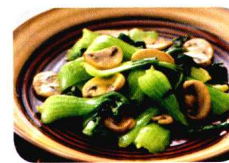
蚝油茭白草菇 208



剁椒金针菇 210



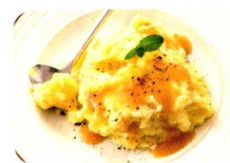
金针菇拌菠菜 211



口蘑椒油小油菜 212



尖椒土豆丝 213



土豆泥 214



凉拌木耳土豆丝 215



拌三丝 216



海米小萝卜 218



麻酱凤尾 219



味噌豆腐汤 220

关于我们
222

菜谱图例说明



烹饪时间 20分钟

烹饪这道菜总共所需要花费的时间。



难度 简单

菜品制作的难易程度。

只要用心，懒人也可做厨神

不知道古人是如何做饭的，首先需要取井中清泉或者河边汲水，淘米洗菜，回家在案上慢慢将食材切削成段、块或片，然后去灶间点火、烧柴，慢慢烹煮，要小心侍奉灶下的烟火，又要担心锅里的饭食生熟，家里人吃完饭，还要用沸水洗涤碗筷，真的是一项繁杂的工程，怪不得古时候需要女子全职为一家人来炊饭，恐怕也未必就可以做得妥当。

现在好了，有各种科技成分高超的炊具、刀具、洗涤用品、复合调味品，丰富了人们的厨房，更有很多半成品可以直接采购，不知道节省了多少操作步骤和时间，不仅如此，味道也比古时候更加可口。

土豆丝，几乎人人爱吃，但是如果没有工具，则只能慢慢削皮、切丝，再进行烹炒，操作时间长了，腰也几乎弯断。现在有品质优良的削皮器，刷刷几下，土豆外皮去尽，再用多用食品加工器切成适合的丝，就可以下厨烹炒了。而锅呢，也可以用不粘锅，不但用很少的油（可以减少油烟，而且更加健康可口），而且也减少了清洁锅的难度，翻炒起来也方便。

做一个莲藕排骨汤，可以用高压锅，放入适量的矿泉水，和汆烫好的排骨（排骨也可以在菜市场让肉贩代斩，不用在家举着大刀挥砍了），盖好盖子，点火等待，不用多久，骨头都酥了的可口排骨汤就做好了，而骨肉的香气更可封存在肉汤里，营养和风味加倍。

想在家吃个火锅，就买个上好牌子的火锅底料，再买几样蔬菜，汤烧开就可以吃了，蘸料也可以用现成的，羊肉片、肥牛卷都可以买切好的，吃个锅子再也不是什么难事了。

.....

说了林林总总这许多，其实就是想告诉你，千万不要觉得下厨是一件多么难的事了。聪明的你，只需要尽情享受高科技的便利以及汲取前人烹饪的智慧，就可以又做美人，又炊美味。

只要用心，懒人也可做厨神。



萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》，美食散文集《美味关系》。现“萨巴厨房”主编。



敬请关注萨巴新浪微博

www.weibo.com/sabadina