

“懒人”必备
电饭锅烹煮教程

懒人煮易

漫友文化一编

饭 · 用一顿饭的时光温暖自己 ·

粥 · 样样“粥”到的心意 ·

汤 · 熨帖滋补，冷暖自知 ·

食 · 以美食之名起誓 ·



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书 · 悦旅行 · 悦享人生

懒人 煮易

漫友文化 / 编

 **廣東旅游出版社**
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书 · 悦旅行 · 悦享人生

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

懒人“煮”易 / 漫友文化编. — 广州 : 广东旅游出版社, 2015.12
ISBN 978-7-5570-0266-4

I. ①懒… II. ①漫… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第279907号

懒人“煮”易

LANREN ZHU YI

漫友文化 / 编

◎出版人：刘志松 ◎责任编辑：何阳 梅哲坤 ◎责任技编：刘振华 ◎责任校对：李瑞苑
◎总策划：金城 ◎策划：陈曦 何晓斌 ◎设计：康巍

出版发行：广东旅游出版社

地址：广州市天河区五山路483号华南农业大学公共管理学院14号楼三层

邮编：510642

邮购电话：020-87348243

广东旅游出版社图书网：www.tourpress.cn

企划：广州漫友文化科技发展有限公司

印刷：深圳市精彩印联合印务有限公司

地址：深圳市宝安区松白路2026号同康富工业园

开本：787毫米×1092毫米 1/16

印张：9

字数：112.5千字

版次：2015年12月第1版

印次：2015年12月第1次印刷

定价：39.00元

版权所有 侵权必究

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷公司联系换书。联系电话：020-87608715-321

第一章 · 饭 / 003

004

包菜巴浪鱼干饭



008

豆豉排骨饭



012

蕃茄牛肉饭



016

咖喱鸡腿饭



020

香草干贝三文鱼饭



024

虾米萝卜干饭



028

栗子牛肝菌焖饭



032

蒸藕圆浇汁饭



036

南瓜培根藜麦饭



040

日式鲜菇饭



044

竹笋糙米饭



048

紫菜饭



052

菠萝玉米饭



056

椰香芒果饭



第二章 · 粥 / 061

062

碧荷莲子粥



066

紫米补血粥



070
酸笋鸭肉粥



074
当归牛肉小米粥



078
猫仔粥



082
螃蟹粥



第三章 · 汤 / 087

088
排骨玉米汤



092
双菇牛筋汤



096
乌鸡汤



100
玉米浓汤



104
芙蓉蔬菜羹



108
南瓜糊



第四章 · 食 / 113

114
布朗尼



118
焦糖苹果蛋糕



122
可丽饼



126
和风麻薯



130
比萨



134
松饼



『食光』奏鸣曲

文 / 貳玖

人和食物，亘古以来便保持着亲密而又变幻莫测的关系。

春日万物苏醒，风带来了新长起来的青草的味道。一场雨之后，沾着新露破土而出的春笋已入了寻味人的背篓；

夏日烈日灼灼，树影影绰绰地洒下一地阳光。来自大西洋彼岸的三文鱼正奋力逆流跳跃，而古老东方国度的万亩荷塘，正酝酿着一抹清苦爽口的滋味；

秋日天朗气清，一抹精致点心的香甜刚好入腹，一杯咖啡就能唤起温度的记忆，食物带来的馥郁将弥漫满天繁星的静谧秋夜；

冬日寒意袭来，远空青碧的云雾稀散远去，眼前的炉火跃动着温暖的光芒，锅里的汤经历了半天的炖煮，正散发着熨帖身心的气味……

人生尚有百味，何不用美食开怀？

用手感受食材回馈的温度，享受一粒米饭膨胀的快乐，感受油锅慢慢腾起的热度。从黑椒牛柳到咖喱鸡饭，从椰香芒果饭到排骨玉米汤，从香酥可口的松饼到软糯湿滑的布朗尼……享受一口鲜嫩多汁的肉料理，咀嚼满嘴香糯清甜的小零食，回味滋补炖汤入腹的美味。

这里有可以轻松享受一顿的美妙“食光”，也有即使偷懒也能完成的美味。为自己放空半小时等待惊喜，你会发现，当个“懒人”也没什么不好。

既然如此，不如翻开这一册，感受一下？



spring

饭

用一顿饭的时光温暖自己

摄影、文字 / 邻家铺子



包菜巴浪鱼干饭

BAO CAI BA LANG YU GAN FAN

包菜巴浪鱼干饭

BAO CAI BA LANG YU GAN FAN

【材料】

大米 250 克、水 270 克、包菜 200 克、巴浪鱼干 4 尾、红椒 1 根、大蒜 3 瓣、猪油 1 大勺、盐 1/4 小勺

制作步骤

1. 将大米淘洗干净，沥干水分，静置 30 分钟。
2. 包菜洗净，切成稍宽一点的粗丝；红椒切成细丝，大蒜去皮剥成蒜末备用。
3. 巴浪鱼干剥去头尾，将鳞片去除干净，清洗后撕成小条备用。





4. 热锅内加入一大勺猪油，加入蒜末爆香，将准备好的包菜和大米一起入锅内翻炒至包菜变软、米粒微黄。
5. 将炒好的大米、包菜和鱼干、红椒一起放入电饭煲中，加入足量的水，轻轻混合均匀，按正常煮饭程序进行烹饪。煮好后加入适量的盐，将所有食材翻拌均匀再保温焖制 10 分钟即可食用。



小贴士
TIPS

1. 包菜含有一定的水分，所以这道食谱的水量要比平时略少，最后的水平面大致和食材高度一致，或处于更低一点的位置。
2. 若没有猪油，也可以用五花肉，热锅煸炒出油后再加入包菜大米一起翻炒，其他步骤不变。



豆豉排骨饭

DOU CHI PAI GU FAN

【材料】

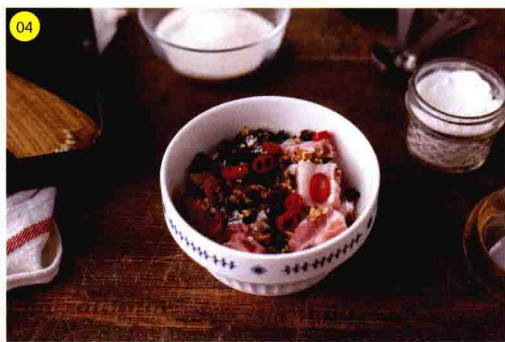
大米 250 克、水 300 克、排骨 200 克、蒜 3 瓣、姜末 1 小勺、豆豉 1 大勺、蚝油 2 小勺、料酒 1 大勺、糖 1/4 小勺、辣椒 1 小根、食用油少许



制作步骤

1. 将大米淘洗干净，沥干水分，静置 30 分钟。
2. 猪肋排切小块后清洗干净，用清水浸泡 30 分钟~1 小时，去除血水，其间更换一两次清水会更干净。
3. 大蒜去皮剥成蒜末，姜切末备用。





4. 热锅内放少许食用油，爆香蒜末和豆豉后，与蚝油、料酒、糖和剪成小圈的红辣椒一起混合腌制排骨3小时以上。

5. 将准备好的大米放入电饭煲中，再将腌制好的排骨平铺在米上，加入正常水量开始煮饭。煮好后将锅内米饭和排骨翻拌均匀，再焖10分钟即可出锅。



小贴士 TIPS

1. 排骨经过斩切后会黏附一些骨头碎，浸泡去血水前要在流动的清水下反复冲洗几次，以免碎骨头最后混入饭中影响口感。
2. 排骨腌制的时间越久越入味，最好提前和腌料混合好在冰箱放置一夜，这样既入味又能缩短第二天的制作时间。
3. 红辣椒是备选材料，不吃辣的可以不放。喜欢吃咸一点的可以增加蚝油的用量或者在出锅前再加盐。



番茄牛肉饭

FAN QIE NIU ROU FAN

