

行动小厨房 1

# 焖烧罐的 美味指南

手作料理!

美味沙拉



精致！美好生活促进会

小资女饮食健康新救星！

50 道沙拉、汤品、面食、  
炖饭、养生甜品……

有了这一本，通通全搞定！

华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

焖烧罐只能拿来“红豆薏仁水”“婴儿辅食”？

焖烧罐只能做出稠稠的食物？

每天工作超过八小时，舟车劳顿之后，却只能吃着油腻的外食？

不，焖烧罐一样可以做出既美味又美观的佳肴，不只是吃饱！

只要准备焖烧罐，不管套房族、雅房族，还是匆忙的上班族，

抑或是想要吃得健康吃得漂亮的OL，

都可以摆脱动不动就逼近千卡的炸物跟高热量便当。

只要有了焖烧罐，就免除了过度浪费煤气以及电费的困扰，

只要在睡前或者早上轻松准备，中午就能有轻松的一餐！

无论是上班、野餐、假日、旅行，

都可以创造出便宜又美味的一人小家庭料理！



华夏出版社微信平台



新浪微博：@华夏出版社

闲时光微信平台



上架建议：烹饪美食

ISBN 978-7-5080-8595-1



定价：35.00元

行动小厨房 1:

# 焖烧罐的 美味指南



## 图书在版编目(CIP)数据

行动小厨房.1, 焖烧罐的美味指南/致! 美好生活促进会著. —北京: 华夏出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5080-8595-1

I. ①行… II. ①致… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第225145号

本著作中文简体版经过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经大雁文化事业股份有限公司启动文化授权华夏出版社独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作仅限于中国大陆地区发行。

版权所有 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2015-3461

## 行动小厨房1: 焖烧罐的美味指南

---

著 者 致! 美好生活促进会  
责任编辑 尾尾鱼 布布  
美术设计 殷丽云  
责任印制 刘 洋

出版发行 华夏出版社  
经 销 新华书店  
印 刷 北京华宇信诺印刷有限公司  
装 订 三河市少明印务有限公司  
版 次 2016年1月北京第1版 2016年1月北京第1次印刷  
开 本 880×1230 1/32开  
印 张 4  
字 数 20千字  
定 价 35.00元

---

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028

网址: [www.hxph.com.cn](http://www.hxph.com.cn) 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

# Chapter

## 1

### Chapter

自序：美好生活，比想象简单 006

焖烧罐了解指南 008

不怕失败 Q & A 011

暖胃汤品 014

暖汤是很好的用餐开端。想要减肥维持身材的人，先喝汤再吃饭，比较容易有饱腹感。冬天手脚冰冷时，来碗暖暖的汤，更是舒适。



蛤蜊蒜头汤 016



鱼片豆腐味噌汤 018

香菜皮蛋鱼片汤 020



莲藕排骨汤 022

香菇枸杞鸡汤 024

馄饨汤 026

金针排骨汤 028

马铃薯胡萝卜汤 030

三合一味噌汤 032

肉骨茶汤 034

## 2

### Chapter 家常便菜

036

上班族最怕炖物耗时，有些炖物料理可以在家先简单煮熟之后，利用焖烧罐的特性继续焖煮透烂；焖烧罐的保冰功能可以维持蔬菜的鲜脆，而简单的烫煮青菜，直接在公司就可完成，十分便捷。



日式味噌鸡肉锅

038

家常卤肉

040

蒜泥白切肉

042

凉拌味噌芦笋

044

溏心蛋沙拉

046

烫青菜

048

腐乳花椰菜

050

马铃薯炖肉

052

奶油炖菜

054

汆丸子白菜豆腐番茄

056

韩式泡菜猪肉锅

058

## 3

### Chapter 养生甜品

060

许多人觉得甜食不好，会给身体造成不必要的负担。其实这是泛指低筋面粉所做成的甜品（如蛋糕等），不少中式甜品反而有补气补血的功效。随身携带甜品作为午后的舒压小点，不但养生，还可以满足甜食癖。



奇异果葡萄酸奶 062

冰糖莲藕茶 064

冰糖银耳红枣 066



姜汁黑糖地瓜 068

百香果芦荟蜂蜜 070



桂圆枸杞红枣茶 072

冰糖炖梨 074

芋头紫米粥 076



地瓜小米粥 078

薏仁麦片牛奶 080

## 4

## 快捷面食 082

### Chapter

面食向来很难成为便当菜的主角，一方面是容易软烂，另一方面汤汤水水携带不易。焖烧罐的功能解决了这个困扰，可以立刻制作立即食用，其保冰功能也让冷面更加爽口。



溏心蛋蔬菜粉丝 084

猪肝粉丝 086



咖喱乌冬面 088

越式粉丝 090



海鲜乌冬面 092

小卷米粉 094



蛤蜊丝瓜面 096

海带冷蘸面 098

番茄花椰菜冷面 100

## 5

### Chapter

粗茶淡饭 102

以抗性淀粉为代表的白米，是健康并且符合亚洲人饮食习惯的美食。粥是寒冬的暖意，炖饭则是西式小幸福。焖烧罐可以利用焖煮时间吸取饱满汤汁，由生米开始，炖煮出“轻”食主义。



香菇肉末粥 104



祛寒养气双葱粥 106



咖喱海鲜炖饭 108



芋头粥 110



咸蛋肉末粥 112

海鲜粥 114

菠菜魷仔鱼粥 116

奶油番茄炖饭 118

奶油杂菇炖饭 120

日式奶油芦笋炖饭 122



行动小厨房1:

# 焖烧罐的 美味指南



# Chapter

自序：美好生活，比想象简单 006

焖烧罐了解指南 008

不怕失败 Q & A 011

## 1

### Chapter

暖胃汤品 014

暖汤是很好的用餐开端。想要减肥维持身材的人，先喝汤再吃饭，比较容易有饱腹感。冬天手脚冰冷时，来碗暖暖的汤，更是舒适。



蛤蜊蒜头汤 016



鱼片豆腐味噌汤 018

香菜皮蛋鱼片汤 020

莲藕排骨汤 022



香菇枸杞鸡汤 024

馄饨汤 026

金针排骨汤 028



马铃薯胡萝卜汤 030

三合一味噌汤 032

肉骨茶汤 034



## 2

### Chapter 家常便菜

036

上班族最怕炖物耗时，有些炖物料理可以在家先简单煮熟之后，利用焖烧罐的特性继续焖煮透烂；焖烧罐的保冰功能可以维持蔬菜的鲜脆，而简单的烫煮青菜，直接在公司就可完成，十分便捷。



日式味噌鸡肉锅 038

家常卤肉 040

蒜泥白切肉 042

凉拌味噌芦笋 044

溏心蛋沙拉 046

烫青菜 048

腐乳花椰菜 050

马铃薯炖肉 052

奶油炖菜 054

汆丸子白菜豆腐番茄 056

韩式泡菜猪肉锅 058

## 3

### Chapter 养生甜品

060

许多人觉得甜食不好，会给身体造成不必要的负担。其实这是泛指低筋面粉所做成的甜品（如蛋糕等），不少中式甜品反而有补气补血的功效。随身携带甜品作为午后的舒压小点，不但养生，还可以满足甜食癖。



奇异果葡萄酸奶 062

冰糖莲藕茶 064

冰糖银耳红枣 066



姜汁黑糖地瓜 068

百香果芦荟蜂蜜 070



桂圆枸杞红枣茶 072

冰糖炖梨 074

芋头紫米粥 076



地瓜小米粥 078

薏仁麦片牛奶 080



## 4

## 快捷面食 082

### Chapter

面食向来很难成为便当菜的主角，一方面是容易软烂，另一方面汤汁水水携带不易。焖烧罐的功能解决了这个困扰，可以立刻制作立即食用，其保冰功能也让冷面更加爽口。



溏心蛋蔬菜粉丝 084

猪肝粉丝 086



咖喱乌冬面 088

越式粉丝 090



海鲜乌冬面 092

小卷米粉 094



蛤蜊丝瓜面 096

海带冷蘸面 098

番茄花椰菜冷面 100

## 5

粗茶淡饭 102

### Chapter

以抗性淀粉为代表的白米，是健康并且符合亚洲人饮食习惯的美食。粥是寒冬的暖意，炖饭则是西式小幸福。焖烧罐可以利用焖煮时间吸取饱满汤汁，由生米开始，炖煮出“轻”食主义。



香菇肉末粥 104



祛寒养气双葱粥 106



咖喱海鲜炖饭 108



芋头粥 110



咸蛋肉末粥 112

海鲜粥 114

菠菜魷仔鱼粥 116

奶油番茄炖饭 118

奶油杂菇炖饭 120

日式奶油芦笋炖饭 122



自序

## 美好生活，比想象简单

最近食品安全问题严重，本来就喜欢下厨的几个朋友们更是没理由说“没空”“没心情”，毕竟发现了原来身体不适的原因多半是饮食引起的。再加上进入养生年龄，渐渐会发现健康的美食才会给予身体更多的能量。

保持年轻，保持好心情，好好工作，用力玩乐……这也是“致！美好生活促进会”的初衷。

但要如何在最快的时间内不破坏食物的美味，做出一到两人的料理呢？当下厨不再只是兴趣，而成为每日必须，便捷实用就变得十分重要了。

此时，在朋友的介绍下，我们接触了近来大热门的“焖烧罐”。

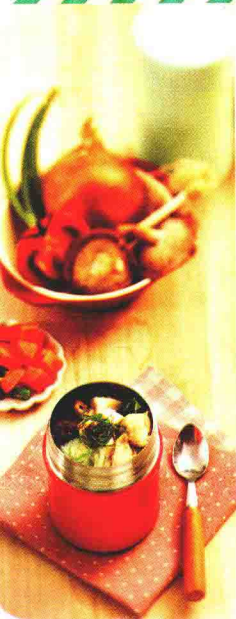
以前总以为焖烧罐是用来煮副食品的，主要是妈妈带着小孩用起来比较方便。后来才发现也有许多朋友拿来煮红豆薏仁水等养生食品。

可是，焖烧罐真的只能这样吗？

在多次研究后发现，焖烧罐比我们想象中有趣得多。

当然，它可以煮粥、汤以及一些网络上盛传的甜品，但定神一想，它可以提供的功能要强大得多。它的保冰保冷功能当拓展为不只是“中午便当菜”时，就成为了生活的好帮手。

强大的保冷功能可以制作出鲜脆的沙拉，并且是凉拌菜时极速冷冻的好工具。



擅于运用也可以轻巧做出一个面食料理，馄饨汤、乌冬面等都比想象中简单。

焖烧罐可以当料理器具中的主角，也可以是画龙点睛的辅助工具。焖烧料理的炖煮功能让身体更为健康，吃什么都掌握在自己手里。焖烧罐的导热功能可以快速地煮面、汆烫，节省煤气电费。

小小的罐子，不同尺寸会有不同的功能跟协助作用。希望这本书可以帮助大家在健康养生之余，吃到美味的料理。

本书去除令人担忧的鸡粉、高汤块等需加工的调味料。尝试制作简易的高汤辅助，以一般套房至多提供的“半套式”厨房为基础。只要一个煤气炉（或电磁炉）、一个小汤锅，就可以变出想象不到的火锅、粥饭、小吃，甚至食补料理。

里面有许多菜肴，大家也可以发挥自身的想象力。譬如：凉拌味噌芦笋可以替换成凉拌四季豆；烫青菜中的地瓜叶若换成菠菜、生菜或任何冰箱里的食材都可以。

焖烧罐可以为我们带来更美好简便的生活，是适当的食谱加减法。有效运用购买的食材做出大变化，尽量满足我们多变的口腹欲望。

让这五十道料理改变你我的人生吧！带着罐子上班、野餐、旅行，甚至不需要再紧张地看着火，可以在休假时好整以暇地阅读、听音乐，时间到，打开罐子，一道美食就好了。

美好生活其实比想象中更简单！

## ◀◀◀ 焖烧罐了解指南 ▶▶▶

焖烧罐虽然方便，但在开始使用之前，要好好做功课了解焖烧罐的特性，才能大大增加成功概率哦！只要了解特性之后，就会发现，这些为什么会失败的问题其实没那么难！

### 焖烧罐 构造



● 密封不漏水

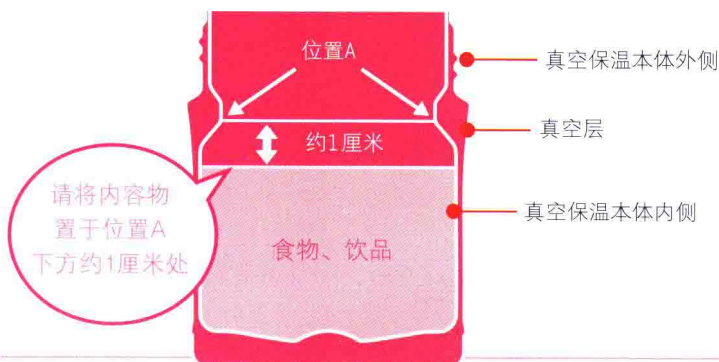
● 隔热构造!

● 方便打开!



## 使用规则

食物、饮品最多可盛装位置如图所示，请勿过量盛装，以避免在旋紧上盖时内容物溢出而导致烫伤。

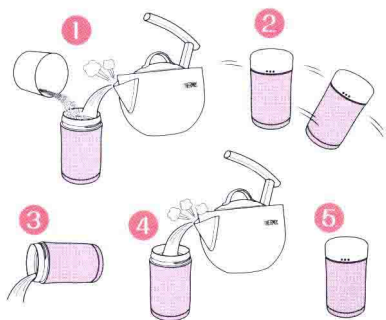


为了达到最佳保温效果，使用前请先加入少量热水（冰水），预热（预冷）1分钟后倒出，再重新注入热（冰）水，即可加强保温（保冰）效果。

### 使用小技巧

## 使用做法

1. 投料：将食材及沸水放入。
2. 预热：充分摇匀，使热气充满罐中(预热动作)。
3. 滤水：打开上盖，将热水滤出。
4. 焖烧：倒入约八分满沸水，旋紧上盖开始焖烧。
5. 静置：静置焖烧，待烹调时间结束即完成。



**焖烧** ● 焖烧料理使用的沸水需为100℃的沸水。

**小技巧** ● 所有食材请务必解冻且最好恢复至室温(如鸡蛋)，避免食材温度过低，不易焖熟。

● 预热时，请让食材与沸水在罐中同时预热，热水滤出后，再重新加入沸水至八分满后旋紧上盖，以避免后来加入的食材降低焖烧罐中的温度，而使食材不易焖熟。