

台湾地区美食奇书，创下美食图书销售奇迹
不论你是上班族还是宅家族
每天只需5分钟，好吃不胖看得见！

台湾地区
美食图书
销售冠军

台湾妈妈、上班族和宅人们
联手推荐！
懒人必看

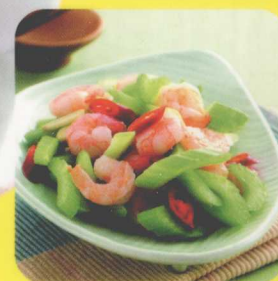
12元搞定 三菜一汤

5分钟

懒人食谱

朵琳出版 编著

- 一周只需购买一次食材
- 5分钟快煮烹饪术
- 菜鸟看了变身料理达人
- 每月吃好吃，每日不重复
- 均衡营养，好吃还不胖
- 各国风味美食大集合
- 妈妈也会惊叹的豪华快速大餐



12元搞定
三菜一汤

5分钟 懒人食谱

朵琳
出版
编著

图书在版编目(CIP)数据

5分钟懒人食谱:12元搞定三菜一汤 / 朵琳编辑部
编著. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2010. 4
ISBN 978-7-5385-4575-3

I. ①5… II. ①朵… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第071404号

吉林省版权局著作权合同登记号:图字 07-2010-2424 号

本著作的出版权由台湾八方出版股份公司—朵琳整合行销授权出版,由北京磨铁图书有限公司转授权,北方妇女儿童出版社独家出版中文简体版本。

5分钟懒人食谱:12元搞定三菜一汤 朵琳编辑部编著

责任编辑:王天明

特约编辑:龙 猫

特约策划:李希畅

特约监制:孟 伟 冯 倩

装帧设计:门乃婷

出版发行:北方妇女儿童出版社

地 址:长春市人民大街4646号(130021)

印 刷:三河市汇鑫印务有限公司

开 本:710×1000mm 1/16

印 张:9

字 数:130千字

版 次:2010年6月第1版

印 次:2010年6月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5385-4575-3

定 价:29.80元

版权所有 盗版必究



Contents

餐费省钱大妙招 006

如何节省餐费，才能每月控制成本不超支？本章教你每月餐费花少少，营养满点吃饱饱。

如何购买最省钱？ 008

何处购买食材最便宜？要去哪边抢便宜？本章告诉你购买便宜食材的地点及方式。

食材的保存方法 012

食材怎么保存才能提高它保存的期限？其实每种食材都有不同的保存方式，只要知道保存的诀窍，就能维持食材的新鲜与期限。



第一周 省钱料理上桌啰

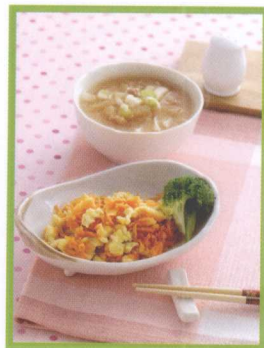
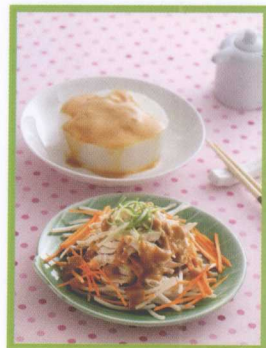
- | | | |
|-----|----------|-----|
| 第一天 | 美味三杯鱿鱼 | 026 |
| | 香煎蛋豆腐 | 028 |
| 第二天 | 腐乳肉末冬粉 | 030 |
| 第三天 | 黑胡椒牛肉丝 | 032 |
| | 番茄蔬菜沙拉 | 034 |
| 第四天 | 豆瓣香辣玉米绞肉 | 036 |
| | 五色蔬菜沙拉 | 038 |
| 第五天 | 豆干炒牛肉丝 | 040 |
| | 香喷喷葱花蛋 | 042 |
| 第六天 | 香滑麻婆豆腐 | 044 |
| | 营养蛋包汤 | 046 |
| 第七天 | 翠绿青椒炒牛肉 | 048 |
| | 夏季水果蛋沙拉 | 050 |





第二周 省钱料理上桌啰

- | | | |
|--------|---------|-----|
| 第一天 | 川味香辣苍蝇头 | 060 |
| | 日式蒸蛋 | 062 |
| 第二天 | 爽口凉拌鸡丝 | 064 |
| | 味噌萝卜 | 066 |
| 第三天 | 日式炸猪排 | 068 |
| | 柚香玉米沙拉 | 070 |
| 第四天 | 香辣鸡肉咖喱饭 | 072 |
| 第五天 | 胡萝卜炒蛋 | 074 |
| | 可口味噌汤 | 076 |
| 第六天 | 日式照烧鸡腿 | 078 |
| | 番茄西兰花 | 080 |
| 小创意大变化 | 蔬菜沙拉 | 082 |
| 第七天 | 咖喱乌冬面 | 084 |
| | 小黄瓜沙拉 | 086 |





第三周 省钱料理上桌啰

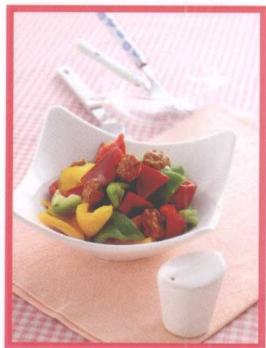
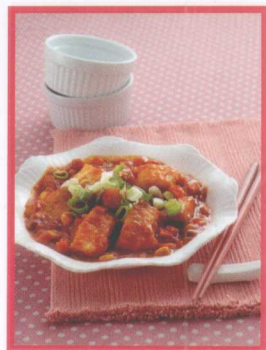
- | | | |
|-----|--------------|-----|
| 第一天 | 筑前煮 | 094 |
| | 凉拌黄瓜 | 096 |
| 第二天 | 韩式泡菜炒猪肉 | 098 |
| 第三天 | 肉丸子炖白菜 | 100 |
| 第四天 | 醋溜包菜炒白肉片 | 102 |
| | 蟹肉炒蛋 | 104 |
| 第五天 | 肉片豆腐寿喜烧 | 106 |
| 第六天 | 牛蒡炒牛肉 | 108 |
| | 韩式泡菜 | 110 |
| | 小创意大变化 意式蔬菜汤 | 112 |
| 第七天 | 砂锅白菜卤 | 114 |





第四周 省钱料理上桌啰

- | | | |
|--------|---------|-----|
| 第一天 | 西洋芹炒虾仁 | 122 |
| 第二天 | 糖醋鱼块 | 124 |
| 第三天 | 甜椒炒牛肉 | 126 |
| 小创意大变化 | 甜椒拌话梅 | 128 |
| 第四天 | 荞麦凉面 | 130 |
| 第五天 | 寿喜烧牛肉盖饭 | 132 |
| 第六天 | 三杯杏鲍菇 | 134 |
| 第七天 | 茄汁鲭鱼蒸肉 | 136 |



餐费省钱

大妙招

Point 1

周周采买省预算

原本是每天或两三天采买一次的主妇，建议改成每周采买食材，除了会减少掉常常外出购物的欲望之外，每周采买不仅能一次大量购买捡便宜，也能预先将每周的菜单先规划好，这样才不会浪费剩余的食材。

Point 2

做好市调 规划菜单

购买食材之前最重要的是先收集最近菜价的行情，可从新闻、报纸、卖场DM及上市场先问价开始。问价的重点有：

1. 了解最近时令蔬菜的价格。
2. 了解最近卖场促销的生鲜蔬果价格。
3. 选出本周的食材，规划本周菜单。

选购时令蔬菜及促销生鲜蔬果的好处是，时令蔬菜就是当季蔬菜，不仅价格会便宜，营养素也会较冷冻蔬果更丰富，不仅省了荷包，更能尝到当季蔬果的营养及美味，何乐而不为。

选好食材之后就能规划本周的菜单，因为卖场的食材大多都是需要大量地购买，所以可先规划同样食材做不同料理的变化，一方面不浪费食材，另一方面也不会因为天天都吃同样的菜色而厌烦。



Point 3

善用冷冻冷藏 保存食材

许多人担心一周购买一次食材，食材不够新鲜，其实只要买回来预先做食材的处理，食材一样能保持新鲜美味。例如一次购买大盒的绞肉或肉类，可用密封袋分装冷冻，每次要煮时只需拿出一次的分量，就不用担心全部的肉类解冻又污染。

蔬果类的冷藏则需注意，叶菜类可先用报纸包好再冷藏，根茎类则可先切好分装再冷藏或冷冻，拿出烹调风味一样鲜美喔！



何处购买最省钱?



传统市场购买的优缺点

优 在传统市场购买生鲜蔬果的优点就是采买到的食材比较新鲜，选择的种类也多，可依照自己需要的分量来购买食材，不易造成浪费。并且大多在购买蔬菜时会附赠葱、姜、辣椒等，省去购买辛香料的费用。

缺 但缺点就是因为不一定是大量采买，所以价格不一定便宜，而且每摊的价格都有所不同，要多问几家摊贩才能买到便宜的食材。另外，因为市场的营业时间大多只到中午左右，所以上班族很难去传统市场购买，而传统市场大部分越到中午菜价会越低，所以想省钱的主妇们可以大约下午一点后去捡便宜，这时候的摊贩因为在收摊，想将今日的食材出清，所以会大量卖并且压低价格，这时购买是最划算不过的，不过传统市场大多在冷藏保存方面没有做好，所以购买时一定要注意生鲜食品的新鲜度，以免买到腐坏的食物。

同样的食材在不同的购买地点，价格大大不同，要如何选择购买地点，才能选到价格便宜、品质又好的食材呢？首先，先了解住家或公司周边的传统市场地点及大卖场的地点之后，再规划出一条购买最佳路线，才能从容地选购所需要的食材。

黄昏市场购买的优缺点

优 黄昏市场是从下午开始营业的菜市场，价格比一般传统市场便宜许多，很多是传统市场卖完后，再转移到黄昏市场继续卖，所以价格都会尽量压低出清，不论斤论两，常常是以量计价，并且越晚越便宜。

缺 缺点当然是许多菜是早上剩下的，所以在购买时需要特别留意新鲜度，尤其在天气炎热的食后购买生鲜肉食，要注意质量，才不会得不偿失。

超级市场购 买的优缺点

优 一般超市常常分布在住宅区左右，是上班族购买食材及罐头等的好去处，优点是通常食材的分量大多很适合单身及小家庭的分量，而且因为长时间冷藏，食材的保鲜做得比较好，甚至在百货公司楼下的超市，食材的品质也较精致。

缺 缺点就是，因为分量都不大，所以价格都不会很便宜，很难购买到便宜省钱的食材，除非是可能隔天的生鲜，今日会以促销价格贩卖，所以在购买时也要特别留意食材的新鲜度。

大卖场购买的 优缺点

优 大卖场大多分散在郊区、住宅区附近，很少在办公大楼的附近出现，但却是大家爱去购买的场所，最主要的原因当然是大卖场会不定期推出促销特价的活动，常常可以捡到不少便宜，并且加入会员就会有优惠DM寄出，省去多跑一趟比价的麻烦，在打烊之前，许多生鲜、面包及热食，都会特价出清，所以越晚能捡到越多便宜。

缺 缺点是因为每次都要大量购买，比较不适合单身或两人家庭，而且在购买食材需要特别留意，有些蔬果可能摆放时压到，常常买回家发现已经发霉或坏掉，所以购买时要特别挑选，不要因为价格便宜就随便拿取。

食材的保存方式

包菜

包菜算是可以储存天数较久的蔬菜之一，但若没有好好的冷藏，菜色不仅会变黑，也容易产生苦味。可将中间的菜芯挖出，将沾水的纸巾塞入挖空的菜芯位置，再用报纸包好后放入冷藏，这样至少能保存两周喔！



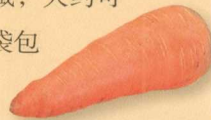
甜椒

甜椒、青椒的保存时间都算蛮长的，只需将外表水分擦干，放入密封袋中冷藏即可。



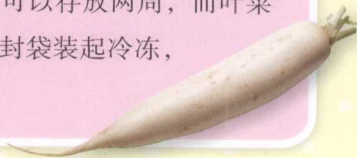
胡萝卜

胡萝卜是可以储存很久的食材，但只要沾到水放冷藏，没几天就会烂掉腐坏，最好的冷藏保存方式就是用报纸包好冷藏，大约可以保存2~3周。或是买回后先切好要烹饪的形状，再分袋包放入冷冻库中。



白萝卜

白萝卜买回后先将叶菜部分切下，与根茎部份要分开的冷藏保存，根茎部份只需要用保鲜膜包好冷藏，大约可以存放两周，而叶菜部分因为保存不容易，可以切段烫熟后，用密封袋装起冷冻，要吃时再取出即可。



洋葱

洋葱是很容易保存的食材，只需整颗放在阴凉的通风处，就能放上半个月以上，放入冰箱冷藏同样也能保存一段时间。如果是已经切开的洋葱，可以先切好，或先用油炒过再分袋冷冻，做菜前拿出与菜一起炒，一样美味。



菇类

菇类放入冷藏中，只要有水分就容易发黑腐坏，一般可用报纸包好冷藏，若想让保存时间延长，可用密封袋装好放入冷冻库中，要食用前取出解冻即可。



西兰花

西兰花的保存时间较短，冷藏过久色泽变黄，口感也会变差变苦，最好购买后尽快吃完，若是一次无法将整颗煮完，可先将西兰花稍微过水烫熟，沥干后用袋子装好放入冷冻库中冷冻，下次要吃前拿出解冻煮熟即可。



小黄瓜

小黄瓜容易在冷藏的时候水分流失造成口感差，可先将外表擦干，放入密封袋中，直立冷藏，若已经切开的小黄瓜，可在切口抹上盐，再用保鲜膜包好冷藏，也能提高保存的时间。



绿叶蔬菜

绿色蔬菜最不容易保存，买回后可将叶菜的叶面稍微喷点点水，然后用报纸卷好放入冷藏保存，若想延长保存时间，可先将叶菜类烫熟，放入密封袋中冷冻，就能延长保存的时间了！

