



天啊，
ZUOFAN KEYI
ZHEYANGKUAI
**做饭可以
这样快**

超快捷、超营养、超美味的
兜兜安烹饪心得全揭秘

兜兜安 / 著

食网站超高点击量的
英博主首部烹饪力作

128道无敌美味且能轻松快速DIY的完美大餐

中国妇女出版社



天啊，
ZUOFAN KEYI
ZHEYANGKUAI
做饭可以
这样快

兜兜安 / 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天啊, 做饭可以这样快 / 兜兜安著. —北京: 中国妇女出版社, 2012. 10

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0473 - 2

I. ①天… II. ①兜 III. ①菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 139053 号

天啊, 做饭可以这样快

作 者: 兜兜安 著

责任编辑: 宋 文

封面设计: 吴晓莉

内文制作: 陈 光

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 11

字 数: 120 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0473 - 2

定 价: 29.80 元

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录

CONTENTS

001

轻松搞定早中晚餐的 10分钟烹饪法

第一章

一、便捷早餐就要这么吃 / 002

香煎玉米饼+养生五谷豆浆 / 002

法棍热狗+香蕉燕麦牛奶 / 004

金枪鱼三明治+蜜豆酸奶 / 006

黑米花生粥+私房煎饺 / 008

全麦酸奶司康+奶香麦片粥 / 010

二、便捷午餐就要这么吃 / 012

荷兰豆培根炒饭+玉米鱼丸汤 / 012

辣白菜拌饭+西柚蜂蜜茶 / 015

私房牛肉面+炆拌豆芽 / 018

虎皮尖椒+榄菜肉沫拌面 / 021

菠萝炒饭+草莓奶昔 / 024

私房小炒馒头块+冬瓜紫菜汤 / 026

三、便捷晚餐就要这么吃 / 028

蚝油生菜+茭白毛豆炒腊肉+葱花烫面饼 / 028

二米饭+腐乳空心菜+椒丝鸡肉 / 031

胡萝卜米饭+老干妈肉沫青椒圈+蔬菜杂丁炒 / 034

香菇木耳炒番茄+干锅娃娃菜+腊味蛋羹 / 038



柚子鲜虾沙拉+酱烤三文鱼+番茄蔬菜浓汤 / 042

紫甘蓝双耳沙拉+蒜蓉烤虾+豌豆浓汤 / 046

第二章

营养丰富不单调的 早中晚餐20分钟烹饪法

049

一、营养早餐就要这么吃 / 050

枫糖香蕉麦芬+红豆沙小圆子 / 050

香蕉煎饼+南瓜米浆 / 052

迷你吐司比萨+水果早餐红茶 / 054

番茄鸡蛋卷+薏米炖白粥 / 056

港式黄金西多士+鸳鸯奶茶 / 058

二、营养午餐就要这么吃 / 060

果香咖喱鸡肉饭+奶汤娃娃菜 / 060

酸豆角肉丝炒饭+芒果奶冻 / 063

冬笋腊味饭+果酱山药泥 / 066

苜蓿蒸面+私房拌牛肉 / 069

培根吐司沙拉+椒盐酥虾 / 072

金枪鱼意粉+焦糖香橙盅 / 075

三、营养晚餐就要这么吃 / 078

酱烤火腿肉丸+风味茄子+口蘑蟹棒青菜 / 078

芝麻笋干烧香菇+私房土豆蒸甜肠+烟笋炒饭 / 082

豆豉双椒皮蛋+梅酒蚝香翅+焗咖喱时蔬 / 086

鸡汁萝卜片+葱爆牛肉+辣白菜五花肉 / 090

芦笋鸡肉+榛蘑酱茭白+醋烹藕片 / 094

咸烹黄金虾+牛油果彩椒沙拉+萝卜丝鲫鱼汤 / 098



一、金牌早餐就要这么吃 / 102

- 火腿蔬菜卷+胡椒土豆块+盆栽奶茶 / 102
南瓜麦仁棒槌粥+香醋蚕豆沙拉+腐乳香烤馒头片 / 105
秘制卤蛋+奶香烤玉米+番茄疙瘩汤 / 108
酸甜酱萝卜+美极葱油拌面+板栗小爽汇 / 111
咸蛋火腿粥+金枪鱼牛油果沙拉+蜜烤苹果片 / 114

二、金牌午餐就要这么吃 / 117

- 宫保豆腐+酸菜萝卜肥牛煲+南瓜米饭 / 117
蒜肠肉酱意粉+蒜香三文鱼佐红酒汁 / 120
私房鸡肉抓饭+香麻豇豆+双菇冬瓜汤 / 123
奶香南瓜焗饭+绿色时蔬沙拉+紫薯酸奶球 / 126
秘制炸酱面+家常豆角炒肉丝+清凉水果饮 / 129
豌豆米饭+三鲜冬笋+培根番茄卷 / 132

三、金牌晚餐就要这么吃 / 135

- 茄汁玉米翅+芝香剁椒藕+鱼香鸡蛋 / 135
开屏武昌鱼+姜汁菜心+焗烤番茄盅 / 139
蒜蓉西蓝花+红烧三文鱼+小番茄鸡腿汤 / 143
椒丝油豆结+蒜蓉粉丝蒸苦瓜+牛肉粉丝汤 / 147
咖喱粉丝虾+韭菜苔炒蛋+杂豆甜汤 / 151
柠香黄瓜+豉香排骨煲仔饭+酸虾汤 / 155



一、挑选、制作蔬果类食材的方法 / 160

1. 瓜果类蔬菜的挑选和制作 / 160
2. 叶茎类蔬菜的挑选和制作 / 161
3. 根茎、块茎类蔬菜的挑选和制作 / 162
4. 花菜类蔬菜的挑选和制作 / 162

二、挑选、制作禽肉类食材的方法 / 163

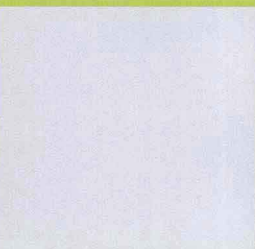
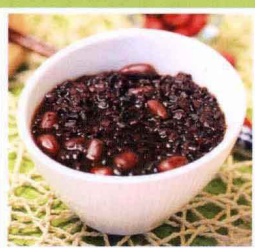
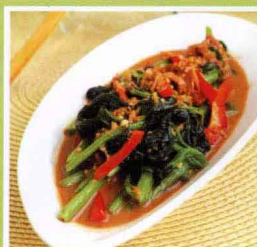
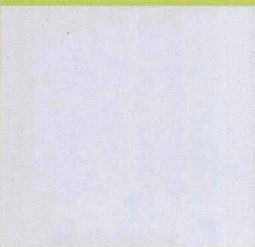
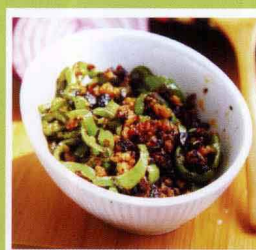
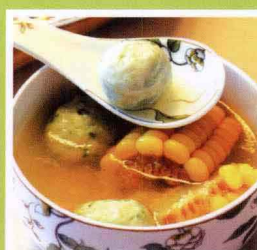
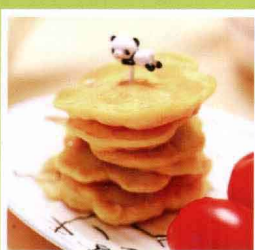
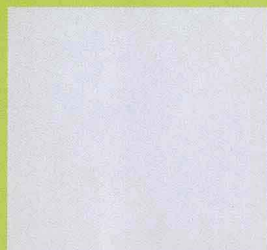
1. 鸡肉的挑选和制作 / 163
2. 鸭肉的挑选和制作 / 165
3. 猪肉的挑选和制作 / 166
4. 牛、羊肉的挑选和制作 / 167

三、挑选、制作水产类食材的方法 / 168

1. 贝类水产的挑选和制作 / 168
2. 虾类水产的挑选和制作 / 168
3. 鱼类水产的挑选和制作 / 169
4. 蟹类水产的挑选和制作 / 170



第一章 轻松搞定早中晚餐的 10分钟烹饪法



一、便捷早餐就要这么吃

香煎玉米饼+养生五谷豆浆

五谷杂粮是有益健康的粮食，在这份快捷早餐中无论是玉米饼还是五谷豆浆，都富含纤维和营养，可以调理饮食平衡，为身体减负。

本餐制作步骤：

打豆浆→煎玉米饼





香煎玉米饼

- 1.在玉米面中直接打入鸡蛋，搅拌均匀成玉米面糊。
- 2.加入玉米粒，搅拌均匀。
- 3.锅内刷一层油，然后用勺舀出玉米面糊，自然滴落在锅底，等一面凝固后翻面，最后煎至凝固、边缘微焦即可。

食材

★ 玉米面50克，
鸡蛋1个，玉米
粒30克。



养生五谷豆浆

食材

★ 黄豆10克，红豆10克，
薏米10克，花生10克，
核桃仁10克，
红枣4个。



- 1.将所有食材清洗干净。红枣切丁。
- 2.加水泡发在豆浆机内，直接搅成浆即可。



• 玉米面糊的稀稠程度根据个人喜好。面糊稀一些，饼就会大一些。如果希望面糊稀一些，可以加入适量的清水调节。如果在玉米面糊中加入牛奶，玉米饼就会有奶香味，口感和营养会更好。

• 喜欢甜味的话，可以在玉米面糊中加入白糖。但是只有不加糖，才能吃到玉米本来的原香味。

• 制作五谷豆浆时，食材可在头天晚上就泡在豆浆机内，第二天早晨起床后先打开豆浆机，再洗脸刷牙，会更加节省时间。



法棍热狗+香蕉燕麦牛奶



- 如果不选用沙拉酱拌蔬菜，直接在香肠表面涂上番茄酱也很美味。
- 如果喜欢喝凉牛奶，那么在牛奶中不加入燕麦片，加入玉米片也是很美味的。

面包、牛奶和香肠的组合也能给你带来各种变化，让你拥有不同“味道”的清晨，让每一份富含营养的早餐带给身体不同的享受！

本餐制作步骤：

煎香肠→制作热狗→制作香蕉燕麦牛奶





法棍热狗

1. 将生菜与紫甘蓝切成细丝，切一块法棍面包。
2. 将沙拉酱与切好的蔬菜搅拌均匀。
3. 在香肠表面切几个口。热锅不放油，将香肠表面略煎香。
4. 将法棍面包侧面切开，填入沙拉蔬菜丝，最后将煎好的香肠夹在面包中即可。

食材

- ★ 法棍面包1块，紫甘蓝1片，生菜1片，沙拉酱1大勺，台湾香肠1根。



食材

- ★ 牛奶1袋，香蕉1根，水果燕麦片2大勺，圣女果干3-8颗。

1. 将燕麦片与圣女果干一同放入碗中。
2. 在碗中倒入牛奶。香蕉切片。
3. 用微波炉将牛奶加热后，放入香蕉片即可。



香蕉燕麦牛奶

金枪鱼三明治+蜜豆酸奶



• 如果没有现成的涂抹型金枪鱼酱，可以将金枪鱼肉与焯熟的胡萝卜丁一同用料理机打成金枪鱼酱备用。

• 番茄和生菜可以在前一天晚上就准备好，这样第二天早晨可以节省时间。

• 组合好的三明治可以用手压一压，然后用牙签固定，会更好切。

• 制作蜜豆酸奶时，如果杯子很大，或者想要多做一些的话，只需要不断重复放置蜜豆、消化饼干和酸奶的步骤即可。

营养丰富的金枪鱼三明治，再配以酸甜可口的蜜豆酸奶，让这份美味可口的早餐“唤醒”你的味蕾吧！

本餐制作步骤：

制作三明治→制作酸奶

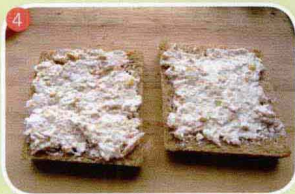


金枪鱼三明治

- 1.准备好所需材料。将番茄和生菜清洗干净，再将番茄切片。
- 2.全麦吐司切掉四边，使边缘整齐。
- 3.小平底锅中不要放油置于火上，将全麦吐司两面稍微烘烤。
- 4.在其中的两片全麦吐司上涂抹金枪鱼酱。
- 5.取一片涂了金枪鱼酱的吐司，放上奶酪片、生菜。
- 6.盖上另外一片涂了金枪鱼酱的吐司，在上面放一片番茄片，盖上一片吐司。最后沿对角线切成三角形就可以啦！

食材

- ★ 金枪鱼酱罐头1盒（涂抹型），番茄1片，奶酪片1片，生菜1片，全麦吐司3片。



蜜豆酸奶



食材：

- ★ 酸奶1瓶，消化饼干2片，蜜豆适量。

- 1.将一片消化饼干掰碎，放在玻璃杯最底下。

- 2.淋上一层酸奶，撒一些蜜豆。



- 3.再淋上一层酸奶，放一片消化饼干。

- 4.在消化饼干上撒一层蜜豆。

- 5.淋上一层酸奶，最后在表面撒少许蜜豆即可。



黑米花生粥+私房煎饺



TIPS:

- 黑米花生粥可以在头天煮好，第二天早晨加热即可。
- 做私房煎饺下入饺子以后，每滚开一次加入一点儿凉水，总共加入三次即可。
- 可以在周末的时候包饺子煮着吃，剩下的饺子在工作日的早晨直接煎即可。

养生的黑米加上红皮花生，补气又养血。表皮酥香的煎饺，一口咬下去满嘴留香。这份早餐的幸福指数绝对是五颗星。

本餐制作步骤：

由于这一餐的粥和饺子都需要提前准备，所以在早晨的时候可以先利用微波炉加热粥，同时在小煎锅内煎饺子。



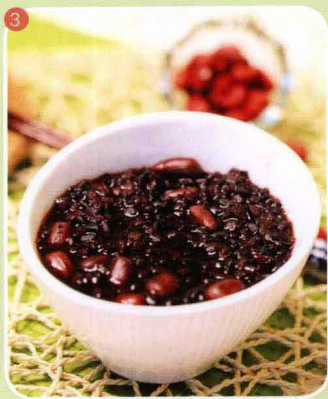


黑米花生粥

1. 将红皮花生和黑米清洗干净。
2. 沙锅内放入清水，大火煮开，转中火煮到红皮花生绵软、黑米粥黏稠即可。
3. 可根据自己的口味加入适量冰糖。

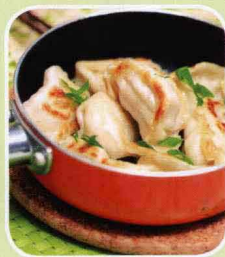
食材：

★ 红皮花生20克，
黑米100克，清水2大
碗，冰糖适量。



私房煎饺

1. 将苜蓿焯水，稍微挤干水分。
2. 将大葱切葱花。猪肉馅里拌入盐、鸡精、姜末、葱花、料酒、香油和适量的水搅拌均匀后加入苜蓿，一个方向搅拌上劲。
3. 面粉加水揉成表面光滑的面团后醒发约10分钟。
4. 将面团分成3等份，取出一份揉搓成长条形后，切成大小均等的剂子，擀制成皮。
5. 在饺子皮中填入馅料，将饺子皮两头捏起，包成饺子。
6. 水烧开后，将饺子下锅煮熟。
7. 小煎锅内倒入适量橄榄油，将煮好的饺子放入，小火煎香即可。



食材

★ 猪肉馅500克，苜蓿
500克，大葱2根，面粉
500克，水300毫升，盐1
小勺，鸡精1小勺，料酒
1大勺，姜末30克，香油
30克，橄榄油适量。



全麦酸奶司康+奶香麦片粥



- 用刮刀拌和油和面粉可以避免直接用手拌和手温太高以致黄油融化的现象出现。

- 司康本来是一种很随意的点心，因此并不一定需要规则、完整的形状，用手撕下略微整形会比用模具切割出来的更随意。

- 制作司康时也可以先打散鸡蛋，留出很小一部分后再加入牛奶、酸奶。留出的鸡蛋液用来刷司康饼表面。

- 司康平时需要冷藏保存，吃的时候用烤箱加热3-4分钟即可。

食物里充满了牛奶和酸奶的组合味道，让你拥有一个奶香满溢的早晨。全麦酸奶司康饼和麦片粥的麦香不分伯仲。吃的时候，谷物纤维韧劲十足，口感充盈。用力地咬，充实的香。健康活力的早晨，就是这样开始的！

本餐制作步骤：

加热司康→制作奶香麦片粥