

懒人菜

100道

尚锦文化 编



图书在版编目(CIP)数据

懒人菜100道/尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,

2007.1

(尚锦100系列)

ISBN 978-7-5064-4134-6

I. 懒… II. 尚… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第135442号

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 范琳娜

装帧设计: 赵 宁 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 16.80元

ISBN 978-7-5064-4134-6/TS · 2290

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦文化

尚锦图书

伴你健康每一天

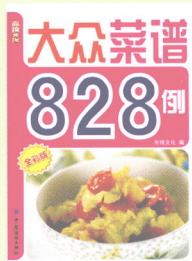
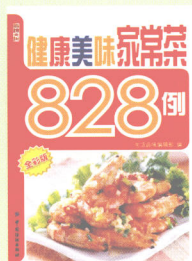
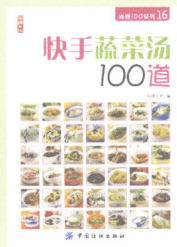
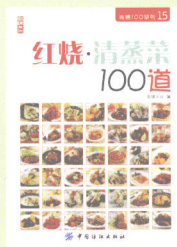
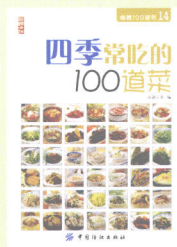
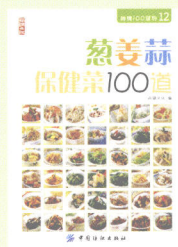
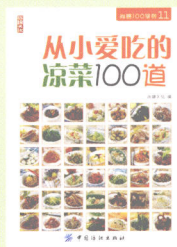
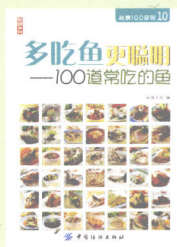
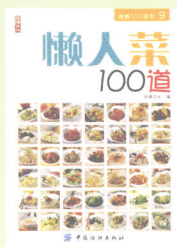
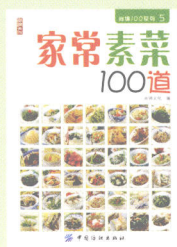
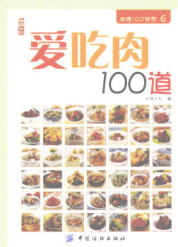
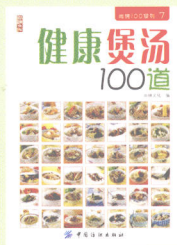
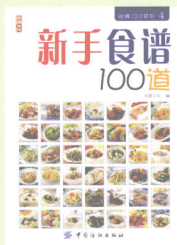
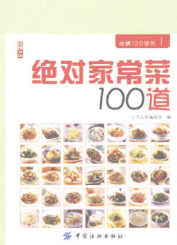
尚锦图书



尚锦文化

尚锦100系列

伴你健康每一天



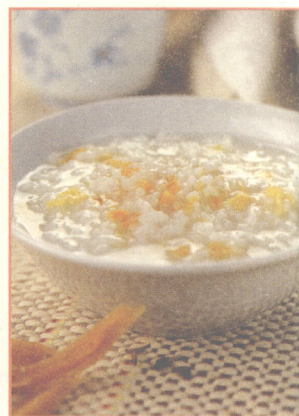
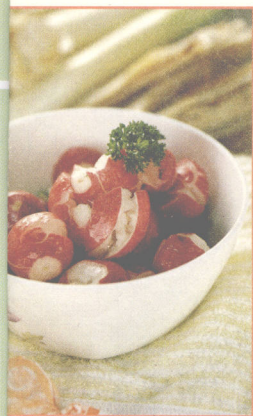
16开全彩

联系电话: 81811588 64160816

尚锦 100 系列 9

懒人菜 100道

尚锦文化 编



 中国纺织出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录

凉菜类

- 1 小葱拌豆腐 4
- 2 皮蛋拌豆腐 5
- 3 凉拌双笋 6
- 4 凉拌苦瓜 7
- 5 凉拌腐竹 8
- 6 香干药芹 9
- 7 香芹拌腐竹 9
- 8 炆萝卜 10
- 9 卤煮花生 11
- 10 蒜泥茄子 12
- 11 凉拌包菜 13
- 12 四川泡菜 14
- 13 剁椒粉皮 15
- 14 盐水毛豆 15
- 15 蜜枣香肠 16
- 16 五香牛肉 17
- 17 耳丝莴笋 18
- 18 泡椒鸭爪 19
- 19 口水鸡 20

炒菜类

- 20 菜花肉片 21
- 21 梅菜烧肉 22
- 22 百页结烧肉 23
- 23 干豆角烧肉 24
- 24 韭黄红椒肉丝 25
- 25 青椒里脊丝 26

- 26 农家小炒肉 27
- 27 白煮肉 28
- 28 回锅肉 29
- 29 青蒜炒腊肠 30
- 30 萝卜干炒腊肉 31
- 31 扬州炒饭 32
- 32 油爆虾 33
- 33 白灼虾 34
- 34 酱油大虾 35
- 35 青蒜炒河虾 35
- 36 红烧小龙虾 36
- 37 蛋黄炒虾仁 37
- 38 干烹带鱼 38
- 39 豆豉蒸鲳鱼 39
- 40 豌豆辣牛肉 40
- 41 土豆烧牛肉 41
- 42 炒牛河 42
- 43 客家小炒 43
- 44 莴笋仔鸡 44
- 45 棒棒鸡丝 45
- 46 宫保鸡丁 46
- 47 水芹炒百页 47
- 48 农家香芋 47
- 49 水煮鲜笋 48
- 50 栗子白菜 49
- 51 干煸苦瓜 50



懒人菜 100 道

汤 煲 类

52 百合烧菜心	51
53 蒜蓉荷兰豆	52
54 鸡蛋黄瓜片	53
55 洋葱炒鸡蛋	53
56 韭黄炒鸡蛋	54
57 西红柿炒鸡蛋	54
58 剁椒臭豆腐	55
59 白菜豆腐	56
60 家常豆腐	57
61 煎炸臭豆腐	58
62 炸酱豆花	59
63 麻婆豆腐	60
64 豆腐烧板栗	61
65 巧炒南瓜丝	62
66 雪菜花生仁	62
67 素炒五丁	63
68 西芹炒百合	64
69 酸辣包菜	65
70 榨菜肉丝汤	66
71 丝瓜肉片汤	67
72 紫菜肉片汤	68
73 沙锅白肉	69
74 笋瓜咸肉煲	70
75 火腿炖白菜	71
76 玉米煲排骨	72

77 萝卜排骨汤	73
78 冬瓜排骨	74
79 百合炖猪蹄	75
80 开洋豆腐汤	76
81 鲫鱼豆腐汤	77
82 土豆牛肉汤	78
83 栗子炖鸡汤	79
84 蘑菇腐竹煲	80
85 莴笋春笋煲	81
86 白菜粉丝汤	81
87 冻豆腐汤	82
88 番茄豆腐汤	83
89 冬瓜海带汤	84

粥 类

90 紫米粥	85
91 绿豆粥	86
92 龙眼莲子粥	87
93 皮蛋瘦肉粥	88
94 胡萝卜粥	89
95 甜藕粥	90
96 葡萄干粥	91
97 百合粥	92
98 葱白粥	93
99 大枣薏米粥	94
100 甘薯粥	95

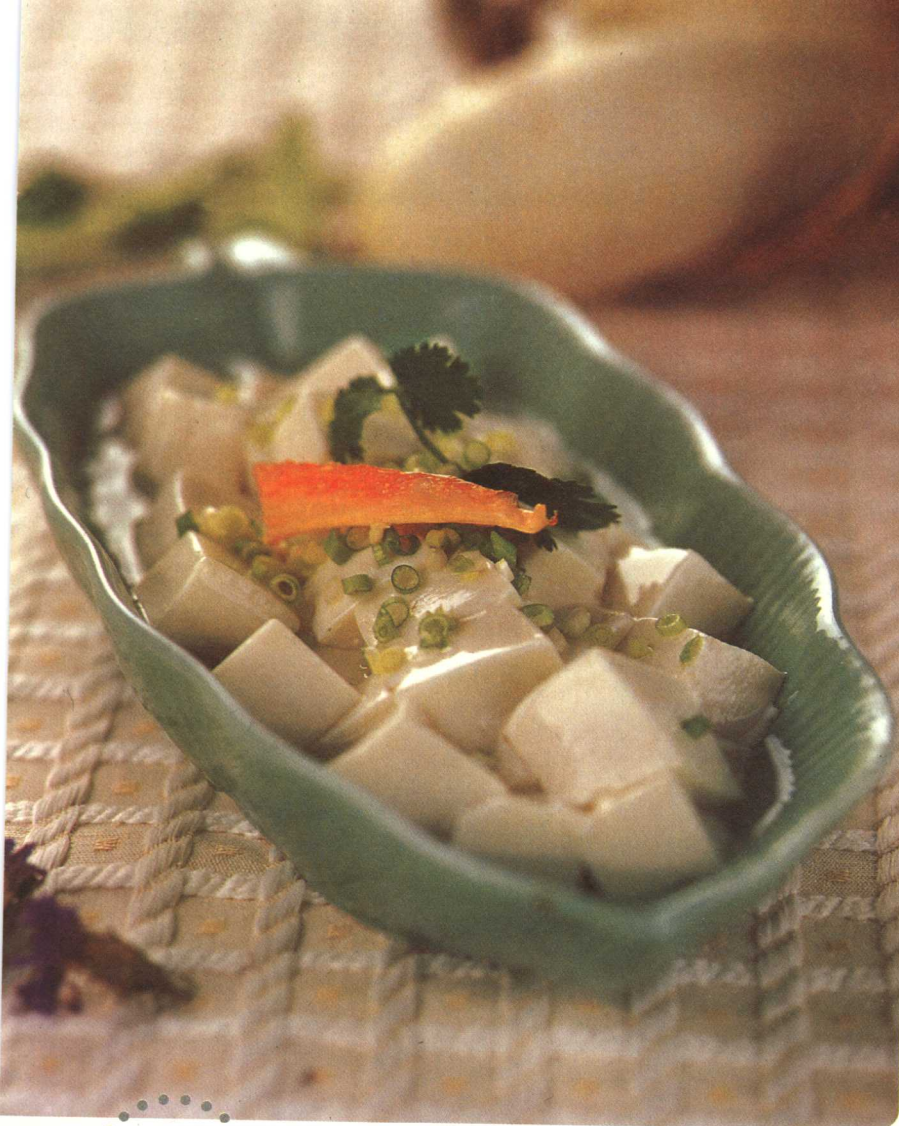


特别鸣谢餐具提供:

◇唐山海格雷骨质瓷有限公司(0315-3274614)

◇唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司(0315-3286894)

CONTENTS



1

小葱拌豆腐

» 原料

豆腐 300 克, 葱花 50 克

» 调料

盐、味精、葱油、香油各适量

» 做法

豆腐切块, 入沸淡盐水(浓度约 1%)中浸泡或略焯, 捞出装入盘中, 加入各种调料, 撒入葱花, 拌食即可。

2

皮蛋拌豆腐

» 原料

豆腐 200 克，皮蛋 2 个，姜丝 5 克，红
椒丝 5 克

» 调料

盐、味精、色拉油各适量

» 做法

- 1 豆腐切块，入沸淡盐水（浓度约 1%）中浸泡或略焯，捞出装入盘中。
- 2 皮蛋去壳，切成小块，放入盘中，加入调料、姜丝、红椒丝，拌食即可。





tips

鲜竹笋中草酸含量较高,故烹调时应先采用焯水、焐油等方法减少其含量。

3

凉拌双笋

» 原料

莴笋条 200 克, 鲜笋尖 350 克

» 调料

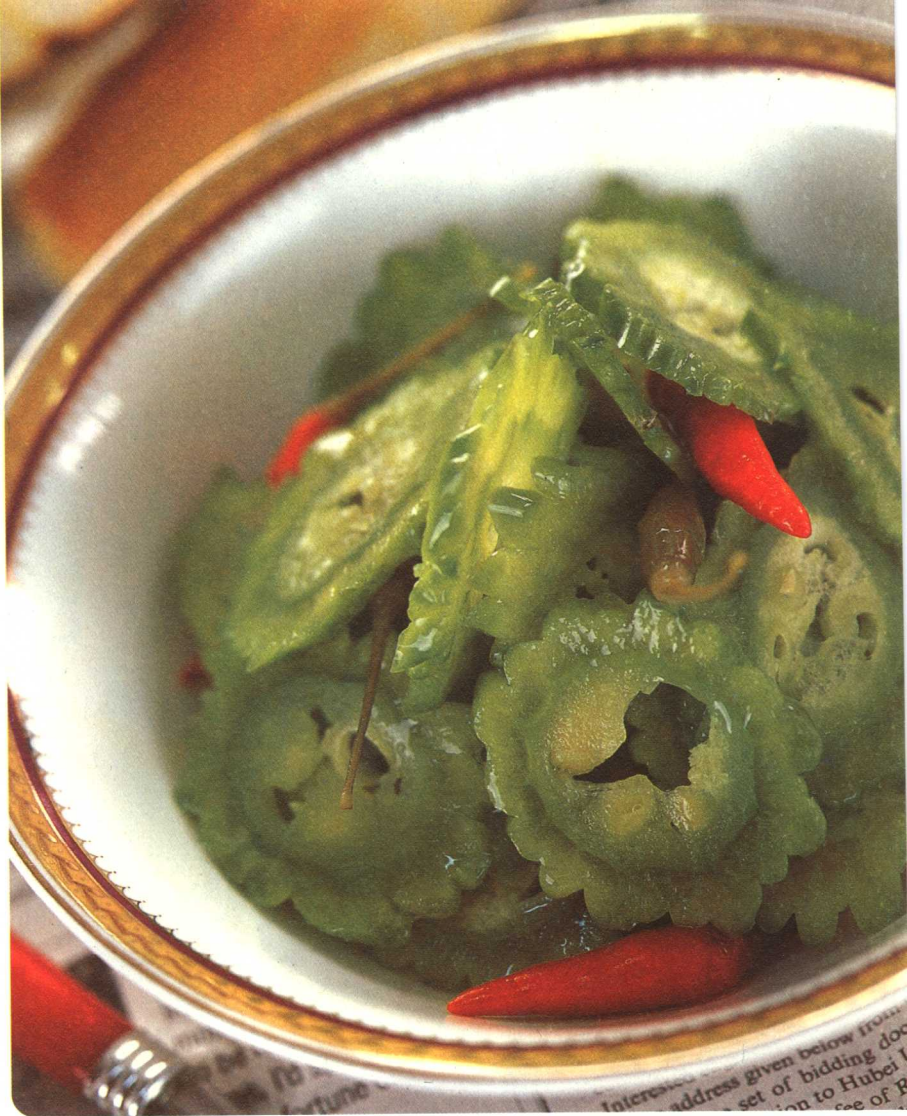
姜汁、盐、味精、黄酒、香油各适量

» 做法

- 1 莴笋条用盐腌渍 5 分钟, 控出卤汁; 笋尖去壳及质地老硬部分, 放入水锅中煮沸约 10 分钟, 晾凉备用。
- 2 将莴笋、笋尖与调料拌匀即可。

tips

苦瓜焯水时，锅中可放少许小苏打，有利于保持苦瓜的翠绿色。



4

凉拌苦瓜

» 原料

苦瓜 400 克，泡椒 50 克

» 调料

泡椒汁、盐、味精、香油各适量

» 做法

- 1 苦瓜洗净切片，放入沸水锅中焯水，捞出用冷开水冷却。
- 2 将苦瓜、泡椒、调料拌匀即可。



tips

腐竹本无味，需要在清汤中煮制入味。

5

凉拌腐竹

» 原料

腐竹 100 克，胡萝卜 20 克，芹菜 50 克，红椒 1 个

» 调料

盐、味精、料酒、红油、葱、姜、清汤各适量

» 做法

- 1 将腐竹用温水泡发开，切成寸段，放入大碗中，再加清汤、葱、姜、盐、料酒煮 20 分钟，捞出过凉备用。
- 2 胡萝卜、红椒洗净，均切成丝，芹菜洗净切成寸段，再将三者入沸水锅略焯一下，捞出，加盐、味精、红油与腐竹拌匀即可。

tips

药芹分实心和空心两种,前者质嫩味浓,后者次之。

6

香干药芹

>> 原料

香干 150 克, 药芹段 200 克

>> 调料

盐、味精、色拉油各适量

>> 做法

- 1 香干切成与药芹段相仿的条,洗净后用沸水浸烫数分钟。
- 2 炒锅中倒入少许油,放入药芹、香干、盐、味精,煸炒至药芹断生即可。

香芹拌腐竹

>> 原料

腐竹 2 根, 芹菜 150 克, 红椒 1 个

>> 调料

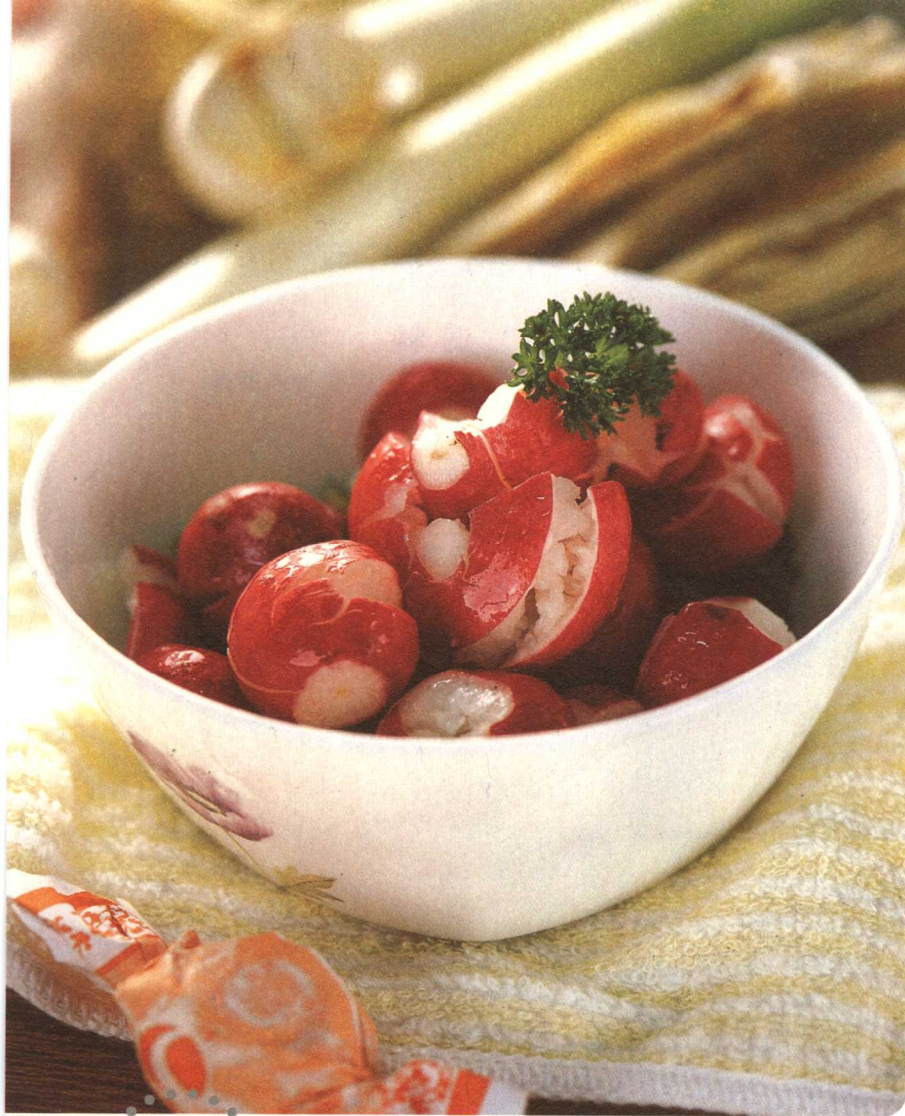
盐、香油、白糖各少许

>> 做法

- 1 腐竹用温水泡软切段,打成结,入沸水中焯透捞出;芹菜切小段,入沸水中烫熟捞出,用水冲凉;红椒切成丝,用盐略腌备用。
- 2 将腐竹、芹菜、红椒加调料拌匀入味即可。

7





tips

小红萝卜一定要拍松，便于入味。

8

炆萝卜

» 原料

小红萝卜 200 克

» 调料

盐、白糖、酱油、味精、红油、香油各适量

» 做法

- 1 小红萝卜洗净，用刀轻轻拍松，加入盐腌渍一下，撇去水分备用。
- 2 取碗加入酱油、红油、味精、白糖、香油调成调味汁，浇在萝卜上，拌均匀即可。

9

卤煮花生

» 原料

带壳花生 750 克

» 调料

盐、桂皮、花椒各适量

» 做法

将带壳花生洗净，入锅中，加水、盐、花椒、桂皮，煮开后，改小火煮 40 分钟，熄火后焖锅半小时即可。



tips

应选择新鲜带壳嫩花生。





tips

应选择新鲜、无伤痕的嫩茄子,以保证菜肴口感细嫩。

10

蒜泥茄子

» 原料

茄子 500 克

» 调料

酱油、蒜泥、盐、味精、白糖、醋、香油各适量

» 做法

- 1 将茄子洗净,放入盘中,入蒸锅蒸熟取出,撕成长条装盘。
- 2 取净碗放入蒜泥、酱油、盐、味精、醋、白糖、香油调成味汁,浇在茄子上即成。

11

凉拌包菜

» 原料

包菜(圆白菜)350克, 红椒 1个

» 调料

盐、味精、十三香各少许

» 做法

红椒洗净切成丝。包菜掰成小片, 洗净后入沸水中焯透, 捞出加调料趁热拌匀, 点缀红椒即可。

tips

慢性下痢者、气虚胃寒者不宜多吃。

