



SIMPLE MEAL

简单、快速、易上手，10分钟完成

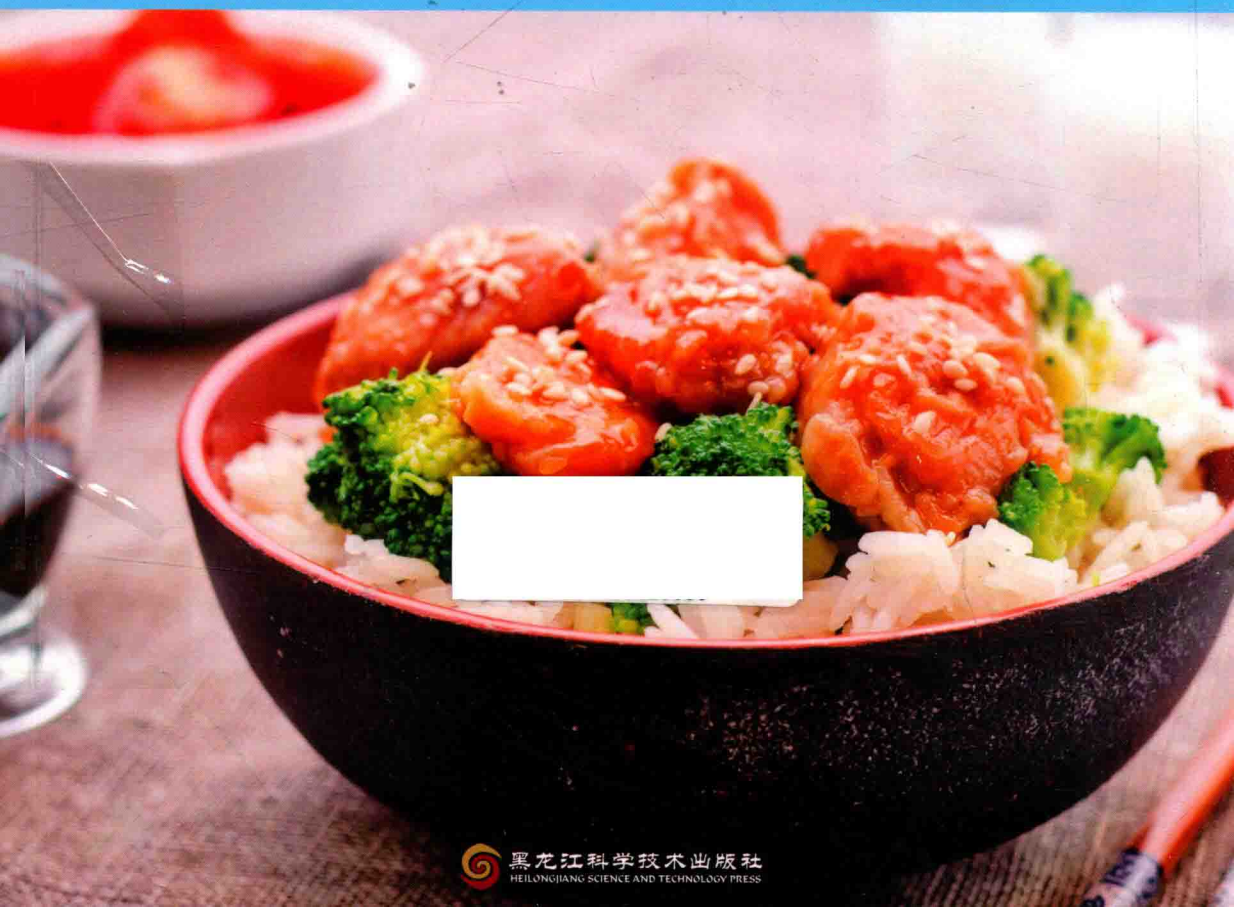
短时间做出可口的美味

享受属于懒人的美好“食”光

学做百搭 10分钟 懒人菜



郑颖
主编

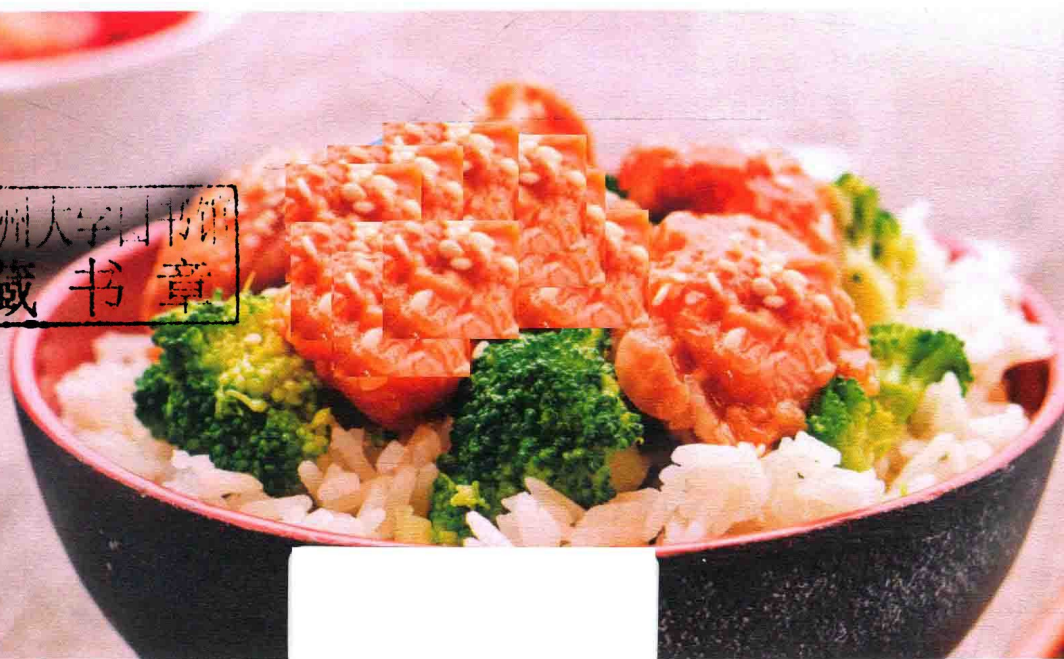


10分钟 学做百搭 懒人菜



郑颖 主编

常州大学图书馆
藏书章



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

10 分钟学做百搭懒人菜 / 郑颖主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2018.10

(10 分钟系列)

ISBN 978-7-5388-9805-7

I . ① 1… II . ①郑… III . ①菜谱 IV . ① TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 122515 号

10 分钟学做百搭懒人菜

10 FENZHONG XUE ZUO BAIDA LANREN CAI

作 者 郑 颖

项目总监 薛方闻

责任编辑 马远洋

策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 10

字 数 120 千字

版 次 2018 年 10 月第 1 版

印 次 2018 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9805-7

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨

Contents



适合懒人的10分钟菜肴!

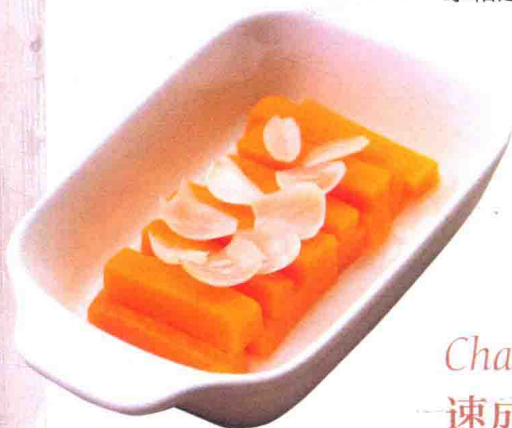
Chapter 1

省时才能每天“懒”一“懒”

缩短烹饪时间的“神器” 002

家中常备的食材 004

冰箱这么用，冰冻一周的预处理食材 006



Chapter 2

速成菜，只需 10 分钟

炆拌上海青 011

湘西外婆菜 013

茄汁蒸娃娃菜 015

香蒸蔬菜 017

甜玉米番茄沙拉 019

冰糖百合蒸南瓜 021

脆炸洋葱圈 022





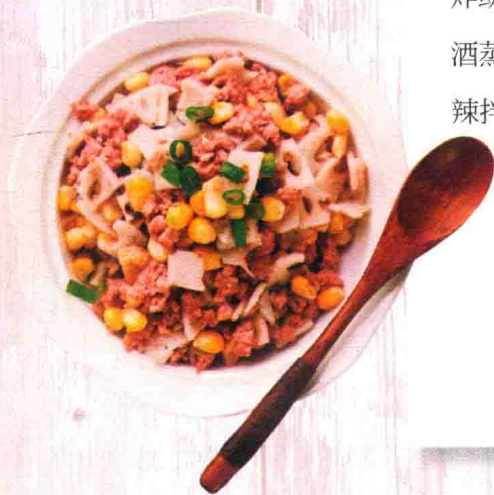
糖醋菠萝藕丁	024
辣拌土豆丝	026
川味烧萝卜	028
清拌滑子菇	031
凉拌苦瓜榨菜豆腐	032
煎椒盐豆腐	035
芹菜胡萝卜丝拌腐竹	036
苦瓜肉丝杯	038
花菜火腿肠	041
黄瓜拌猪耳	043
酸豆角炒猪耳	044
椰子油煎蛋饼	046
青椒拌皮蛋	049
芝麻味噌煎三文鱼	050
泰式青柠蒸鲈鱼	053
椰子油炒虾	054
清蒸青口	057
鲜蟹银丝煲	059



Chapter 3

一次处理一周菜，每天更省时

松软炸藕	062
湖南麻辣藕	065
豌豆牛油果冷汤	067
日式炸猪排	069
速食土豆猪肉锅	071
金玉肉末	073
梅菜豌豆炒肉末	074
香脆酱油葱烧肉	077
洋葱煮牛肉	079
榨菜牛肉丁	080
照烧鸡肉	082
泡椒炒鸭肉	085
浇汁炸双鱼	087
扇贝肉炒芦笋	088
炸鱿鱼圈	090
酒蒸蛤蜊	093
辣拌蛤蜊	094





Chapter 4

小锅烹，一锅搞定主食与菜肴

牛油果泡菜拌饭	099
西班牙烘蛋派	101
砂锅粉丝豆腐煲	102
高汤砂锅米线	104
辣炒年糕	107
番茄生菜面	108
菌菇温面	111
咖喱乌冬面	112
田园风味乌冬面	115
芦笋火腿意大利面	117
烤鸡肉蘑菇意面	119
花蛤海苔意大利面	121
关东煮	123
苏杭菊花火锅	124
寿喜烧火锅	126
酸辣海鲜火锅	128
韩国泡面火锅	130





Chapter 5

家中常备，腌菜储备粮

酸白菜	135
白泡菜	136
自制酱黄瓜	139
一夜渍	141
日式大根	142
风味萝卜	144
醋拌胡萝卜	147
腊八蒜	149
黄豆芽泡菜	151





Chapter 1

减时才能每天 “懒”——“懒”

工作日的早上总是很忙碌，
不想要吃餐厅，
就更费时间费力烹制食材。
其实，这些时间都可以节省下来。
只要在冰箱里准备好食材，
无论是常备还是冰冻，
用合适的工具“多管齐下”，
10分钟就能做出一餐美味佳肴，
让您多“懒”——“懒”！

缩短烹饪时间的“神器”

作为厨房中的常见物品，烹饪工具的种类非常多，如炒锅、炖锅、铸铁锅等。而本部分要介绍的厨具或电器，则是使用起来很省时的器具。

平底锅

作为家中常见的烹饪器具，平底锅的用处相当多，炒、煮、煎、炸、烤等，都不在话下。一般的平底锅为不锈钢器具，适用于普通烹饪，能快速上热。也有些制成铸铁锅形式，更适合放入烤箱中，作为“盘”来使用。



冰箱

当冰箱不再只作为食材的存放用具，同时还作为半成品食材的存放用具时，它的功能就强大了许多。在时间充足时，将食材处理成半熟、全熟的状态储存起来，等需要制作时，拿出这些食材，稍微加热就可以食用了，一样色、香、味俱全。





电蒸锅

作为一种新兴的烹饪器具，它远离火源更安全，分门别类地蒸多种食材更便捷，也比传统蒸锅占地小，蒸出的食材体积上却没有太大变化。当您想吃健康清淡的饮食，一台电蒸锅足以满足一餐菜肴的需求。



电火锅

火锅广受人们喜爱，而简单的处理方式又让火锅菜肴在家也可以制作。简单一些的做法就是买一包底料，直接涮食材；而想吃得更好，还可以自己做锅底汤料，食材处理也可以更精致一些，是一种很适合“懒人”的烹饪方式。



微波炉

微波炉是普及率很广的一种加热食材器具，其实它也可以烹饪菜肴，而且比起自己去翻炒菜肴，“放入-加热-取出”的模式更适合“懒人”。因为微波炉会在很短时间内将其中的材料快速加热，所以要注意放入的器具、保鲜膜等需要是高耐热材质。

家中常备的食材

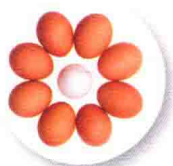
家中常备食材，相信大家心中都会有泡面的选项。但是除了泡面，还有很多食材不仅方便保存且有一定营养，还烹制简单，也是不错的常备食材。

主食



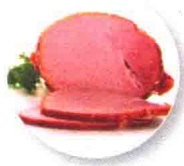
这类食材如米、粉丝、面条、年糕等，是家中需要常备的食材。特别是粉、面类，比米饭更易熟，是很好的速食食品。

蛋类



鸡蛋在冰箱中的保质期在一个月左右，这是一种怎样烹饪都美味，且营养丰富的食材。皮蛋可以做快手凉拌菜，也可以同熟米饭一起煮快手粥。

半成品肉制品



这类食材如火腿肠、火腿、腊肠、腊肉等，比起新鲜肉类都有更长的保质期，适合在家中久存。而且因为加工过，所以有易熟、已调味等特点。

半成品咸菜



作为下饭菜的代表，各种半成品咸菜如外婆菜、榨菜、梅菜、酸豆角等，是很好的配菜，甚至可以独当一面作为主菜，好吃又耐存放。

速冻蔬菜



每天需要摄取足够的蔬菜才能保持身体健康。所以在“时间就是金钱”的现在，速冻蔬菜如速冻胡萝卜粒、速冻豌豆、速冻玉米等是很常见的快餐配料。

海苔



作为健康零食的海苔，也可以用来制作菜肴。无论是点缀在菜肴上，还是用来煮个速成汤都是很好的选择。

调味品



做菜并非只要油、盐、酱、醋就够了，干辣椒、泡椒、辣椒酱、照烧酱、沙拉酱、番茄酱等调味品也是必不可少的常备材料。

干货



这类食材应该是每个家庭都常备的，如木耳、银耳、腐竹、黄豆、绿豆等，保质期很长，使用前用水泡发就可以烹饪了。



冰箱这么用，冰冻一周的预处理食材

蔬菜冷冻，煮熟冷冻



①将西红柿切成块，用厨房用纸吸干水分，用保鲜膜包好，再放入冷冻保存袋中冷冻即可。可直接食用的蔬菜、豆腐等均可做此处理。



②莲藕去皮切片，倒入沸水锅中，煮至半熟，捞出，过凉水，用保鲜膜包好，放入冷冻保存袋中冷冻即可。蔬菜类均可做此处理。



①洋葱切成丝，倒入油锅中，快炒至变色，盛出放凉，按所需分量用保鲜膜包好，放入冷冻保存袋中冷冻即可。



②新鲜草菇、口蘑、香菇切厚片，倒入油锅中炒软，加入生抽、料酒、白糖炒匀。盛出放凉，用保鲜膜包好，放入冷冻保存袋中冷冻即可。

香辛料切片、切末冷冻

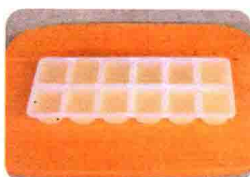


①大葱葱白部分切斜段，剩余的切圈，按所需分量用保鲜膜包好，放入冷冻保存袋中冷冻即可。姜、蒜也可做此处理。



②韭菜切碎，按所需的分量用保鲜膜包好，放入冷冻保存袋中冷冻即可。葱、姜、蒜也可做此处理。

冰格冷冻液体



①将用猪肉熬煮好的鲜汤倒入备好的冰格中，冰格上封上保鲜膜，放入冰箱冷冻保存即可。



②备好冰格，倒入适量清水，摘下罗勒叶分别放入冰格，没入水中，将冰格用保鲜膜包好，放入冰箱中冷冻至结冰即可。

肉类调味、处理冷冻



①猪肉剁成肉末，加入料酒、生抽拌匀，将肉末用保鲜膜包好，放入冷冻保存袋中冷冻即可。其他肉类也可做此处理。



②锅中注水烧热，加入料酒、盐，放入葱结、姜片、猪肉，炖煮至熟，捞出，放凉，切块，用保鲜膜包好，放入冷冻保存袋中冷冻。其他肉类也可做此处理。

贝类冷冻，处理冷冻



①取一碗清水，放入适量盐，将蛤蜊放入盐水中，浸泡半天，使其吐沙，表面清洗干净，放入冷冻保存袋中冷冻保存。或煮熟后带壳浸泡在清汤中冷冻保存。



②扇贝放入沸水锅中煮熟，取出扇贝肉放凉，去除内脏，用保鲜膜包好，放进冷冻保存袋中冷冻即可。其他贝类也可做此处理。

鱼、虾处理冷冻



①将黄鱼清理干净，整片切好，用厨房用纸吸干水分，撒上少许盐，用保鲜膜包好，放入冷冻保存袋中冷冻即可。



②鲜虾去掉头、虾线，按一定间隔放在盘中，盖上保鲜膜，放入冰箱速冻至硬，取出后包上保鲜膜，再放入冷冻保存袋中冷冻保存。

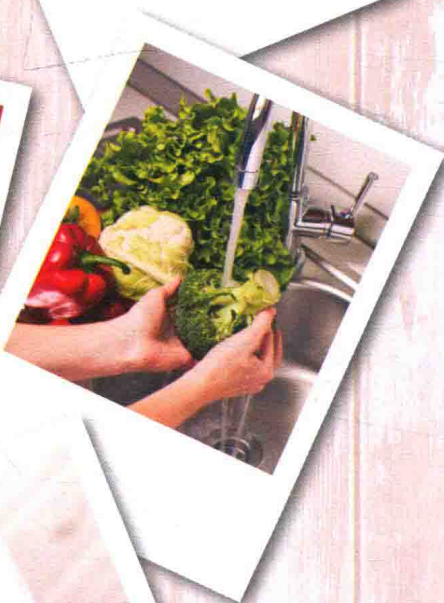
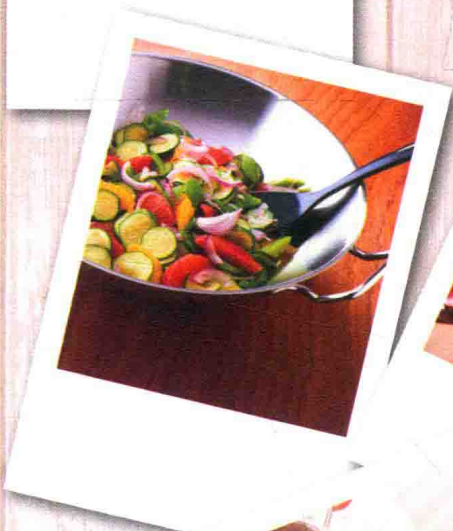
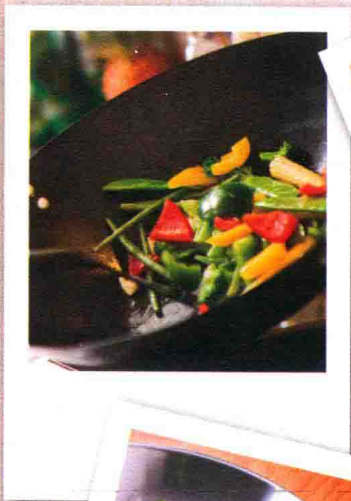
主食煮熟冷冻



①将热米饭分成所需的分量，压扁，放凉后，用保鲜膜包好，放入冷冻保存袋中冷冻即可。



②意大利面煮熟，捞出过冷水，捞出，加食用油拌匀，包好保鲜膜，放入冷冻保存袋中冷冻即可。其他面类也可做此处理。





Chapter 2

速成菜， 只需 10 分钟

一些容易熟的蔬菜，
以及小块的肉类，
还有肉质细腻的水产，
烹饪起来都很省时。
想要在 10 分钟内做好一餐，
炒锅、微波炉、蒸锅，
一起动起来吧！