

轻松

“食尚·百味”



懒人食谱

食尚百味

武 创等 主编

100样



100样方便快捷的懒人佳肴大集合！
吃出健康 吃出美味

上海科学技术文献出版社

食尚百味



轻松懒人食谱

武创等 主编

100样



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松懒人食谱 100 样 / 武创等主编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5439-3181-7

I. 轻 … II. 武 … III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 028832 号

责任编辑: 于学松

特约编审: 徐智明

装帧设计: 国文化

轻松懒人食谱 100 样

武 创等 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码: 200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 3.5

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 5 000

ISBN 978-7-5439-3181-7 / I · 871

定价: 12.80 元

<http://www.sstlp.com>

总序



食尚百味

泱泱大中华，上下五千年，在奔流的历史长河中积淀出了绚丽独特的饮食文化，且不说饕餮的满汉全席、传承至今的八大菜系，都凭借其精益求精的配料、无与伦比的刀功技艺和千变万化的烹制方式誉满全球，单是贴近寻常百姓的各类家常美味、普通人家的乡村野味和流传民间的风味小吃，就已经让人徜徉其间，流连忘返了。

不必再向往“美味常招云外客，酒香能引月中仙”的酒楼珍饈，且拿起锅铲，走近我们为您倾心打造的“食尚百味”丛书，把平凡化作神奇，让素菜的清幽淡雅，驱散尘世的烦恼；让肉食的肥而不腻，好好地犒劳一下胃口；让川菜的火辣麻香燃烧热情；为孩子炒一盘益智健脑的小菜；为老人煲一锅延年益寿的靓汤；为自己来一套营养均衡的主食；用美味的卤菜慰藉离别太久的亲人；用自制的精美面点招待多年的朋友；用异域风情的西餐款待海外的来客……其实，我们已是食尚的领头人。

本套“食尚百味”丛书秉承合理膳食、均衡营养的原则，以通俗易懂的语言、生动形象的图片，为您提供简单易学、美味营养的各类菜谱，让您轻轻松松尽享“食尚百味”。

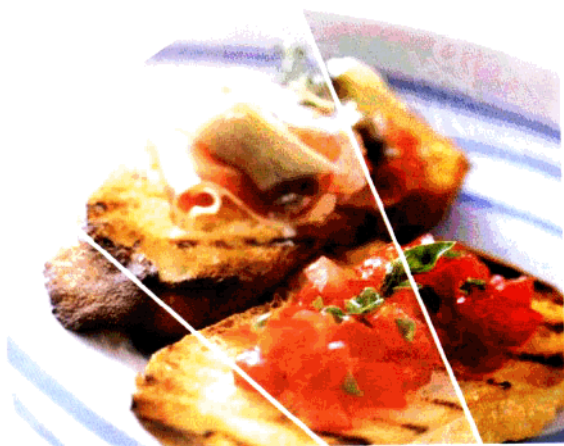
本套丛书共有20册，每册中收录100道经典菜肴食谱，故名“食尚百味”。每一册图书主要分成两部分，第一小部分主要介绍各种烹饪常识；第二大部分为精选的百样菜肴，为使条理清

晰，每一例菜肴特从选料、制作、特色、支招4方面介绍，分为精心配料、大显身手、特点、技高一筹4部分，其间又点缀各类温馨小提示，为您提供各类小知识、小窍门。

愿本丛书能令您的厨艺“如虎添翼”，能让您的餐桌“锦上添花”，能为您的身体“增福添寿”，能使您在烹饪过程中“增添欢乐”。

编者

2007年1月



Contents 目录

懒人食谱厨艺之旅

懒人美食之营养篇/1
懒人美食之省时篇/3
懒人美食之微波菜篇/5



爽口凉菜

香椿苗拌豆腐/7
椿苗桃仁/8
杏仁荷兰豆/9
凉拌菜豆角/10
凉拌豆腐丝/11
三丝豆腐卷/12
木耳拌三蔬/13
京葱拌耳丝/14
蒜茸芥兰/15
湘西大拌菜/16
酸辣蕨根粉/17



凉拌金针菇/18
拌腐竹/19

轻快小炒

小炒肉/20
小炒拆骨肉/21
酸豆角炒肉末/22
腊肉烧饼子/23
小炒羊肉/24
小炒腰片/25
辣椒炒猪肝/26
腊八蒜烧肥肠/27
香芹炒肥肠/28
银芽爆肚条/29
葱烧蹄筋/30
爆炒羊肚/31
小炒鸭片/32

虾爆滑子菇/33
虾仁炒鲜蔬/34
三鲜小炒/35
野山椒炒鳝丝/36
腰果炒西兰花/37
笋炒香干/38
韭菜炒香干/39
韭蛋炒芽菜/40
蒜香口蘑/41
熘平菇/42
蒜烧黑木耳/43
桂花地皮菜/44
荷塘小炒/45
白灼生菜/46
油麦菜烧腐竹/47
水煮热豆腐/48
夏果炒双豆/49



美味微波菜

- 香葱饼子炒咸肉/50
- 咸肉冬笋荷兰豆/51
- 腊味荷兰豆/52
- 三鲜烧鱼腐/53
- 啤酒微波烤基围虾/54
- 白玉豆腐蒸虾仁/55
- 芥兰炒虾碎/56
- 虾皮炒萝卜丝/57
- 虾皮韭菜炒豆芽/58
- 韭菜炒海肠/59
- 微波六合彩/60
- 北瓜炖土豆/61
- XO酱炒土豆丝/62
- 杏仁炒青笋/63
- 广东菜心/64
- 手撕茄子/65
- 风味茄泥/66
- 微波青笋/67
- 西芹炒香干/68
- 油淋娃娃菜/69



- 素炒豌豆苗/70
- 蒜茸芥兰/71
- 小炒茶树菇/72
- 竹排雪耳/73
- 芥菜黑木耳/74

喷香米饭

- 香芹腊肉炒饭/75
- 蒜苗腊肠炒饭/76
- 腊肠火腿炒饭/77
- 辣子鸡丁炒饭/78



- 鲜虾蛋炒饭/79
- 鸡蛋炒饭/80
- 扬州炒饭/81
- 菠萝炒饭/82
- 酱油炒饭/83
- 泡菜炒饭/84
- 剁椒饭/85
- 茄子炒饭/86
- 虾仁烩饭/87

- 海鲜蘑菇拌饭/88
- 西红柿鸡蛋盖浇饭/89
- 西葫芦鸡蛋盖浇饭/90



营养面食

- 青椒肉丝面/91
- 炸酱面/92
- 炒锅焖面/93
- 西红柿鸡蛋汤面/94
- 清汤宫面/95
- 川味凉面/96
- 香菇炒面/97
- 肉丝炒面/98
- 羊肉炒杂面/99
- 炒莼面鱼/100
- 炒窝头/101
- 炸馒头片/102
- 凉拌米线/103
- 酸辣面筋粉/104
- 面片汤/105
- 疙瘩汤/106



懒人食谱 厨艺之旅



快节奏的都市生活、繁忙的工作，让许多上班族连悠闲地吃顿饭的时间都没有，回到家便成了“懒人”，无暇顾及做饭，只得吃一些快餐食品或叫外卖。快餐食品或餐馆食品往往含有较多的油脂、糖分，长期食用对健康很不利。而且快餐食品菜式不多，口味单调，营养也不全面。由于长时间亏待自己的胃，不少“懒人”都有这样的饮食追求：好吃！快捷！营养好！

其实“懒人”有道，偷懒有理。只要掌握好偷懒的秘技，“懒人”就可在烹饪过程中尽情享受“偷懒的乐趣”，再加上个人的天赋和聪明才智，更能做出令人羡慕的美食大餐。

懒人美食之营养篇

随着现代人生活水平的提高，人们的饮食结构也发生了相应的改变。然而咖啡、碳酸饮料、快餐食品及各种肉类的过多摄取却导致人体内脂肪、胆固醇越积越多。而粗粮、蔬菜摄取量的降低则使人体渐渐缺乏维生素A、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、纤维素和钙等基本营养元素。正当繁忙紧张的工作和生活压力消耗人体大量的营养物质的时候，一旦营养物质供应不足，就会引起身体不适，甚至导致各种疾病的发生。

因此“懒人”做菜要聪明地选择食材，确保在快速省时的情况下获得均衡全面的营养。每种食物所含的营养素是不同的，因此只需将食物多样化，就可以更好地补充人体所需的各种营养素。

主食：富含淀粉、糖类、蛋白质、多种维生素和微量元素，是人体能量和B族维生素的主要来源，不能少。

蔬菜：提供人体所必需的多种维生素和微量元素。人体必需维生素C的90%、维生素A的60%均来自于蔬菜。此外，蔬菜中还含有人们公认的对健康有益的植物化学物质，如类胡萝卜素、二丙烯化合物、甲基硫化合物等。

菌类食品：香菇、茶树菇、冬菇和黑木耳等菌菇类食物，不但味道鲜美，而且所含的蛋白质也较一般蔬菜高，必需的氨基酸比例更是符合人体需求，是老少皆宜的营养食品。以香菇为例，其含有18种氨基酸、30多种酶以及维生素B₁、A、D，有提高机体抑制恶性肿瘤的作用。另外，香菇还含有香菇菌丝体细胞液和香菇多糖，不仅有良好的抗肿瘤作用，还能诱导人体内干扰素的产生，从而提高机体的免疫能力，起到抗病毒作用。此外，香菇中的核酸类物质能抑制肝脏中的胆固醇，预防和治疗“高血脂症”，进而起到预防和治疗冠心病的作用。

豆制品：大豆堪称营养食品中的一朵奇葩，含有丰富的蛋白质、钙质、不饱和脂肪酸、大豆磷脂以及其他多种营养物质，对保持血管弹性、健脑、防癌、增强人体新陈代谢、强筋健骨等都有很大的作用。豆制品不仅与大豆一样富有营养，而且更易于人体消化吸收，营养价值更高。

鱼类：尤其是海鱼富含不饱和脂肪酸，其中的不饱和脂肪酸DHA（二十二碳六烯酸）与人体血液中的胆固醇结合后，能把高比例的胆固醇从血液中带走，从而起到防治高胆固醇血症的作用，进而防止动脉硬化、高血压与冠心病的发生。

肉类：虽然大多数的肉类食品含有较多的脂肪，但还是要适量食用的。毕竟动物性蛋白质和植物性蛋白质是不同的，蔬菜并不能完全替代肉类。而且肉类富含人体必需的氨基酸，而蔬菜中的氨基酸含

量大都较低。肉按颜色的有无及深浅可分为两类：红肉与白肉。其中红肉包括猪肉、牛肉、羊肉等；白肉包括鸡鸭鹅肉、兔肉等。白肉的饱和脂肪和胆固醇含量明显低于红肉，食之更有益于健康。

对“懒人”来说，方便快捷、节省时间是非常重要的。选择易烹制的菜，烹饪时间短，食物的营养素破坏得也少，保留在食物中的营养素相对更丰富。有些菜肴虽然烹饪时间较长，但简单易做，只须将加工好的食材上笼蒸或在锅里炖煮即可。这时，“懒人”们不妨偷闲休息片刻或去处理其他的事情。

懒人美食之省时篇

时间对“懒人”来说无疑是最宝贵的，省时偷懒是他们在厨房的终极目标。下面便是“懒人”省时的秘技。

1. 提前安排食谱

许多人往往都是下班回到家才考虑吃什么，匆忙地备料、下锅，搞得焦头烂额。“懒人”最好能在做家务的同时计划出最近两三天甚至一周的食谱，做到天天有重点，每餐都有特色，并保持营养全面均衡。安排好了食谱，下班回到家便可“有的放矢”地做菜了，而且还方便采购、储料、备料。

2. 尽量采用半成品

“懒人”都喜欢一次性采购很多蔬菜、肉类、水产品等，然后一股脑儿地塞进冰箱，到用时再取出、清洗、解冻、切块等，忙得不亦乐乎。如果把买回来的原料加工成半成品，用保鲜袋分装，随取随用，岂不是既方便又省时？比如，将大块的肉分割成小块分装起来，

用时解冻的速度会更快。同样的道理，将鱼刮鳞、除去内脏之后再冷藏，用时直接清洗一下即可。这样的储存方法看似费事，但烹调时就方便多了，而且不会因备料而手忙脚乱。

3. 材料加工要讲究薄、细、小

为了使食物熟得快、好入味，除了蔬菜之外，所有肉类、海鲜，都以切薄片、细丝或小丁为宜。而且为了与配料互相搭配，作为主料有时要迁就配料的外观，例如用豆芽、芹菜等蔬菜作配料时，肉类就只能切丝了。

4. 利用现代化厨房用具

古人云：“工欲善其事，必先利其器。”现代化的厨房炊具是“懒人”做饭求快的保障。高压锅、粉碎机、电蒸锅、烤箱以及煮蛋器、多功能切菜器等都是“懒人”下厨的得力助手。当然，现代炊具的选购也要根据自身需要，不要一股脑儿地从商场都搬回家。但是高压锅（电高压锅）、电饭煲、和小小的多功能切菜器是“懒人”的必备品。用高压锅焖饭、炖制食物比普通锅要节约1/2的时间；用电饭锅煮饭方便、易掌握火候；小小的切菜器不仅能使切菜变得省时省力，而且切的菜丝、菜片均匀美观。

5. 学会统筹安排

著名数学家华罗庚的文章《统筹方法》相信大家一定熟悉。俗话说“学以致用”，在厨房里也一定要科学运用统筹方法，才能提高效率。做一顿饭有很多工序和步骤，需要合理安排。如果统筹安排得好，可以节省很多的时间，而且做起饭来有条不紊，不会忙中出错。比如，干货类一定要提前泡发好。需要焯煮的蔬菜不妨先烧水，再来

清洗加工。“懒人”只要充分发挥自己的聪明才智并及时总结经验，就一定能成为厨房快手。

懒人美食之微波菜篇

微波炉的出现，给现代家庭厨房带来了一次新的革命。它迎合了现代人生活的快节奏，使现代化烹调变得更为方便、清洁、节能和安全。传统的煎、炒、烹、炸、烤、炖等烹饪技法微波炉都可以做到。有了微波炉，“懒人”无需锅铲叮当响便可快速烹饪美味佳肴了。以下便是微波炉烹饪的一些操作技巧：

1、铝箔纸的使用。鸡翅尖、鸡胸或鱼头、鱼尾部以及蛋糕的角端等部位易于烹调过度，用铝箔纸遮裹可达到烹调均匀的目的。

2、器皿盖或保鲜膜的使用。蒸煮、炖食物和炒蔬菜时，为保持食物原汁、原味，防止水分过多蒸发，加快烹饪速度，应使用器皿盖或保鲜膜将其覆盖。

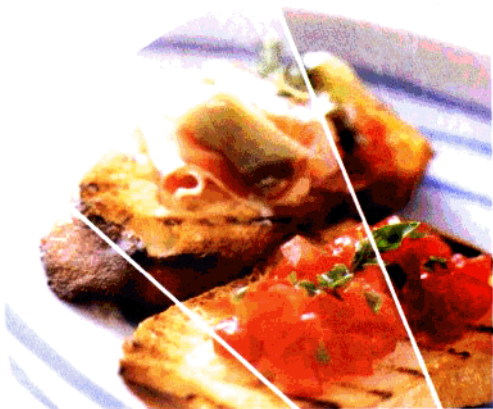
3、纸巾、布巾的使用。烘烤面包、饼干或粘有面包屑的鸡肉片、猪肉片时，将纸巾垫在食物底下，可取得保持食物表面干燥、松脆的效果。做馒头、糕饼时用湿纱布或纸巾封盖或包卷，可防止水分蒸发。

4、微波烹调过程中搅拌汤类，翻转肉片、牛排或对相互重叠较严重的食品进行重置，有助于增强烹饪效果。

5、加热结束时，把食物搁置一段时间或对有些食品添配一些佐料（如烹饪家禽肉类后，可浇上乳化的油或调味汁，再撒些辣椒粉、面包屑等），可取得加热做不到的满意效果。

除了烹调食物外，微波炉还可用于食物解冻、再加热、保鲜、干燥脱水等。“懒人”一定要充分利用哦！

现代科技和文明成就了人们的“偷懒”，而人们为了“偷懒”又推动了社会进步。汽车、飞机、电话等等无疑极大地推动了人类社会的发展，方便了人们的生活，使人们不须再靠双脚长途跋涉、不必再为传递信息而烽火狼烟或鸿雁传书，使人类偷懒成为可能。懒人是很聪明的，只要合理掌握并运用偷懒技巧，懒人在厨房也会有所作为，甚至能推动厨房的改革和进步！





爽口凉菜

香椿苗拌豆腐



精心配料

- ① 嫩豆腐 400 克，香椿苗 50 克，青红椒各 5 克洗净切粒。
- ② 精盐 3 克，鸡精 2 克，芝麻油 5 克。



特点

清新可口，
制作简便。

技高一筹

豆腐煮过之
后可以减轻其豆
腥味。



大显身手

1. 豆腐切小块，入沸水中略煮，捞出沥干水分；香椿苗择洗干净，入沸水中略焯，捞出用凉开水浸凉。
 2. 将豆腐、香椿苗一同入盆，加入料
- ② 拌匀，装盘撒上青红椒粒即成。

温馨提示

香椿芽是由香椿种子培植出来的一种营养价值很高的芽菜，其含有丰富的蛋白质、维生素、胡萝卜素及钙、铁、磷等矿物质。

椿苗桃仁



精心配料

- ① 核桃仁 200 克，香椿苗 50 克，水发木耳 100 克，红椒丝 10 克。
② 精盐、鸡精各 2 克，芝麻油 4 克。

特点

香椿清香，
核桃仁酥脆。

技高一筹

核桃仁用热
水烫过便可轻松剥
去薄皮。



大显身手

1. 核桃仁用热水浸泡片刻后用牙签剔去薄皮，再用开水浸泡约 5 分钟后取出沥干；香椿苗择洗干净，入沸水中略焯，捞出用凉开水浸凉；木耳洗净去蒂撕成小朵，入沸水中焯过浸凉。
2. 将核桃仁、木耳、香椿苗和红椒丝一同入碗，加入料②搅拌均匀，装盘即成。

温馨提示

核桃具有丰富的营养，含有各种营养素及钠、镁、锰、铜、硒等多种矿物质，有健脑益智、延年益寿之功效，乃滋补佳品。



杏仁荷兰豆



精心配料

- ① 苦杏仁 50 克，荷兰豆 300 克，花生油 5 克。
- ② 精盐 3 克，鸡精 2 克，白糖 4 克，白胡椒粉 1 克。



特点

色泽素雅，
清淡爽口。

技高一筹

焯荷兰豆时加
少许花生油可以保
持其翠绿的颜色。



大显身手

1. 苦杏仁入沸水中略烫，捞出去皮去尖，用开水继续浸泡 2~3 个小时；荷兰豆择洗干净，入加入花生油的沸水中焯至熟软。
2. 将苦杏仁、荷兰豆一同入盆，加入料②拌匀，装盘即成。

温馨提示

苦杏仁有毒，切勿生吃，一定要用开水烫过并去皮去尖之后再食用。



凉拌菜豆角



精心配料

① 菜豆角 350 克，芝麻酱 30 克，黑芝麻、蒜末各 10 克，花生油 5 克。

② 精盐 3 克，鸡精 1 克，芝麻油 4 克。

特点

清香鲜嫩，
脆爽可口。

技高一筹

菜豆角一定要焯熟，否则容易引起中毒。



大显身手

1. 菜豆角择洗干净，加入花生油的沸水中焯至熟透，捞出用凉开水冲凉，切成寸段装盘。
2. 芝麻酱倒入碗内，加入料②和适量凉开水，沿顺时针方向调匀后倒入菜豆角中，再撒入黑芝麻和蒜末拌匀即成。

温馨提示

此菜做法简单，忙碌的人们可以依法炮制，用调好的芝麻酱来拌生黄瓜丝、生白菜丝，口感都很脆爽。

