

好吃 懒做

萨巴蒂娜
主编

世界是懒人推动的，你很
懒，其实我们也很懒

这本书告诉你厨房里的秘
诀与统治厨房的捷径

又要好吃，又想懒做，两者得
兼，神灯为你点亮

家 常 菜



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

好吃 懒做

萨巴蒂娜
主编

世界是懒人推动的，你很懒，其实我们也很懒。

这本书告诉你厨房里的秘诀，与统治厨房的捷径。

又要好吃，又想懒做，两者得兼，神灯为你点亮。

家常菜



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

萨巴厨房, 好吃懒做家常菜 / 萨巴蒂娜主编,

— 北京: 中国轻工业出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5184-1154-2

I. ①萨… II. ①萨… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 247428 号

责任编辑: 高惠京

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 劳国强

封面设计: 施建均

版式设计: 黄萍丽

责任校对: 吴大鹏

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 14

字数: 200 千字

书号: ISBN 978-7-5184-1154-2

定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150583S1X101ZBW

目录 CONTENTS



容量对照表

1茶匙固体调料=5克
1/2茶匙固体调料=2.5克
1汤匙固体调料=15克
1茶匙液体调料=5毫升
1/2茶匙液体调料=2.5毫升
1汤匙液体调料=15毫升

卷首语：
要好吃，更要懒做

008

第一章 猪肉



009



老干妈辣酱排骨 010



排骨煨南瓜玉米 012



排骨蛤蜊 013



花雕酒红烧肉 014



五花肉炒西葫芦 016



肉丝蒜薹炒土豆 017



土豆小炒肉 018



鱼香肉末黄瓜 020



咸酸菜剁猪肉 021



老妈蹄花 022



冰糖蹄膀 024



鸿运脆皮猪手 025



蒜子焖猪尾 026



甜酒糟炒腊肉 028



泥蒿炒腊肉 029



醉腰丝 030



肉圆茄子 032



芙蓉蛋卷 034



猪肚让肉 036



小黄瓜炒猪肝 038



039



泡椒牛肉 040



豌豆炒牛肉丁 042



圆白菜拌牛肉 043



水煮牛肉 044



凉瓜炒牛肉 046



土豆洋葱炒牛里脊 047



冬笋烧牛肉 048



醋椒羊肉 050



孜然羊肉 051



红焖羊肉 052



香煎小羊排 054



重庆鸡公煲 056



香菇木耳蒸鸡 058



滑蛋鸡片 059



红酒香菇炖鸡 060



酸笋煮鸡 062



简易煎鸡排 063



酸豆角炒鸡吨 064



鸡米花 066



豉汁蒸凤爪 067



陈皮油菜大鸭煲 068



069



话梅草虾 070



鲜蔬烩白果虾仁 072



彩椒炒虾仁 074



滑蛋虾仁 076



凤尾虾排 078



西湖醋鱼 080



蒜香武昌鱼 081



蒜香三文鱼 082



香煎黄花鱼 084



腐乳鱼条 086



鲮鱼苦瓜 087



浓香咖喱鱼丸 088



红烧鳗鱼 089



农家烧黄鳝 090



三丝拌蛭 092



酱爆花蛤 093



红烧鲍鱼 094



南乳墨鱼仔 096



吮指面拖蟹 098



芝香海蜇皮 100



第四章 鸡蛋豆腐

101



铁板日本豆腐 102



宝箱豆腐 104



浇汁豆腐 106



泰山豆腐 107



榄菜肉末蒸豆腐 108



辣白菜炖豆腐 110



香菇油菜烧豆腐 111



凉粉炒鸡蛋 112



豉香虎皮蛋 113



银鱼干煎蛋 114



蒜苗虾皮炒蛋 115



双椒蛋丝 116



蛋清炒小蘑菇 118



香葱金针菇蒸蛋 120



南瓜蒸蛋 121



可乐卤蛋 122



茼蒿炒鸡蛋 124



125



烧五素 126



萝卜素丸子 127



茴香蚕豆 128



剁椒蒸芋头 130



辣蒜炆苕苕 131



私房小炒圆白菜 132



地三鲜 133



老干妈蒸茄子 134



腐乳土豆 136



油醋香菇 137



腰果菠菜沙拉 138



麻辣糖醋藕片 139



芥菜百叶包 140



秋葵炒竹荪 142



金丝韭菜 143



双鲜扒芥蓝 144



海米小萝卜 146



什锦粉丝 147



平菇炒核桃仁 148



佛手尖笋 149



香橙烩蔬菜 150



金银双丝 152



五彩山药 154



香辣三丝牛蒡 156



157



虾仁炒饭 158



鸡丝凉面 160



打卤面 161



海鲜云吞面 162



私房牛肉面 164



陕西油泼扯面 166



重庆小面 168



葱花饼 170



香酥红豆饼 172



韭菜盒子 174



番茄疙瘩汤 175



部队锅 176



蒸烧麦 178



玉米烙 180



日式饭团 182



鲜虾猪肉水煎包 184



迷你肠仔包 186



第七章 汤羹粥

187



鸡毛菜滚鸡脚汤 188



奶白鱼头汤 189



三鲜豆腐羹 190



红豆薏米汤 192



番茄鱼肉羹 194



玉米羹 195



红枣银耳莲子羹 196



山药羹 198



玉米鸡蛋牛肉羹 200



杂粮粥 202



花生红枣粥 204



白米粥 205



菠菜猪肝粥 206



香菇鸡蓉蔬菜粥 207



红枣南瓜花生米糊 208



咸蛋黄烤鸭粥 210



蜜豆南瓜粥 212



南瓜栗子米糊 214



黑芝麻小米糊 216



紫薯米糊 218



豆腐鱼片汤 220

菜谱图例说明



烹饪时间 30分钟

烹饪这道菜总共需要花费的时间。



难度 简单

菜品制作的难易程度。

好吃 懒做

萨巴蒂娜
主编

世界是懒人推动的，你很懒，其实我们也很懒。

这本书告诉你厨房里的秘诀，与统治厨房的捷径。

又要好吃，又想懒做，两者得兼，神灯为你点亮。

家常菜



 中国轻工业出版社

目录 CONTENTS



容量对照表

1茶匙固体调料 = 5克
1/2茶匙固体调料 = 2.5克
1汤匙固体调料 = 15克
1茶匙液体调料 = 5毫升
1/2茶匙液体调料 = 2.5毫升
1汤匙液体调料 = 15毫升

卷首语：
要好吃，更要懒做

008

第一章 猪肉



009



老干妈辣酱排骨 010



排骨煨南瓜玉米 012



排骨蛤蜊 013



花雕酒红烧肉 014



五花肉炒西葫芦 016



肉丝蒜薹炒土豆 017



土豆小炒肉 018



鱼香肉末黄瓜 020



咸酸菜剁猪肉 021



老妈蹄花 022



冰糖蹄膀 024



鸿运脆皮猪手 025



蒜子焖猪尾 026



甜酒糟炒腊肉 028



泥蒿炒腊肉 029



醉腰丝 030



肉圆茄子 032



芙蓉蛋卷 034



猪肚让肉 036



小黄瓜炒猪肝 038



039



泡椒牛肉 040



豌豆炒牛肉丁 042



圆白菜拌牛肉 043



水煮牛肉 044



凉瓜炒牛肉 046



土豆洋葱炒牛里脊 047



冬笋烧牛肉 048



醋椒羊肉 050



孜然羊肉 051



红焖羊肉 052



香煎小羊排 054



重庆鸡公煲 056



香菇木耳蒸鸡 058



滑蛋鸡片 059



红酒香菇炖鸡 060



酸笋煮鸡 062



简易煎鸡排 063



酸豆角炒鸡胗 064



鸡米花 066



豉汁蒸凤爪 067



陈皮油菜大鸭煲 068



069



话梅草虾 070



鲜蔬烩白果虾仁 072



彩椒炒虾仁 074



滑蛋虾仁 076



凤尾虾排 078



西湖醋鱼 080



蒜香武昌鱼 081



蒜香三文鱼 082



香煎黄花鱼 084



腐乳鱼条 086



鲢鱼苦瓜 087



浓香咖喱鱼丸 088



红烧鳊鱼 089



农家烧黄鳝 090



三丝拌蛭 092



酱爆花蛤 093



红烧鲍鱼 094



南乳墨鱼仔 096



吮指面拖蟹 098



芝香海蜇皮 100



101



铁板日本豆腐 102



宝箱豆腐 104



浇汁豆腐 106



泰山豆腐 107



榄菜肉末蒸豆腐 108



辣白菜炖豆腐 110



香菇油菜烧豆腐 111



凉粉炒鸡蛋 112



豉香虎皮蛋 113



银鱼干煎蛋 114



蒜苗虾皮炒蛋 115



双椒蛋丝 116



蛋清炒小蘑菇 118



香葱金针菇蒸蛋 120



南瓜蒸蛋 121



可乐卤蛋 122



茼蒿炒鸡蛋 124



125



烧五素 126



萝卜素丸子 127



茴香蚕豆 128



剁椒蒸芋头 130



辣蒜炆苕苕 131



私房小炒圆白菜 132



地三鲜 133



老干妈蒸茄子 134



腐乳土豆 136



油醋香菇 137



腰果菠菜沙拉 138



麻辣糖醋藕片 139



芥菜百叶包 140



秋葵炒竹荪 142



金丝韭菜 143



双鲜扒芥蓝 144



海米小萝卜 146



什锦粉丝 147



平菇炒核桃仁 148



佛手尖笋 149



香橙烩蔬菜 150



金银双丝 152



五彩山药 154



香辣三丝牛蒡 156



157



虾仁炒饭 158



鸡丝凉面 160



打卤面 161



海鲜云吞面 162



私房牛肉面 164



陕西油泼扯面 166



重庆小面 168



葱花饼 170



香酥红豆饼 172



韭菜盒子 174



番茄疙瘩汤 175



部队锅 176



蒸烧麦 178



玉米烙 180



日式饭团 182



鲜虾猪肉水煎包 184



迷你肠仔包 186



187



鸡毛菜滚鸡脚汤 188



奶白鱼头汤 189



三鲜豆腐羹 190



红豆薏米汤 192



番茄鱼肉羹 194



玉米羹 195



红枣银耳莲子羹 196



山药羹 198



玉米鸡蛋牛肉羹 200



杂粮粥 202



花生红枣粥 204



白米粥 205



菠菜猪肝粥 206



香菇鸡蓉蔬菜粥 207



红枣南瓜花生米糊 208



咸蛋黄烤鸭粥 210



蜜豆南瓜粥 212



南瓜栗子米糊 214



黑芝麻小米糊 216



紫薯米糊 218



豆腐鱼片汤 220

菜谱图例说明



30分钟

烹饪这道菜总共需要花费的时间。



简单

菜品制作的难易程度。

要好吃，更要懒做

我有一个梦想，是每天都可以吃自己做的饭。

因为只有我自己才知道自己的胃的构造，才知道自己爱吃什么。

深入美食传媒领域那么多年，我见过的、吃过的美食数也数不清。

我爱吃水煮鱼，京酱肉丝，重庆火锅，麻辣烫，涮毛肚，驴肉火烧，牛肉面，各种馅的饺子，各种炒菜，各种红烧，各种黄焖……都是我的爱。

不服？我可是有着“美食主义者”之称的金牛座。

但是，我有一个更大的梦想，是能不能把做饭的过程变得简单又轻松呢？

洗洗切切涮涮，过程繁琐，没什么乐趣，如果不是为了吃的那一瞬间，谁可以忍耐这么长时间的前戏。

而且我是一个职业女性哎，下班到了家，已经不太想动了。

对，我是金牛座，懒是我的天性，我自己都服。

于是，我只能开动脑筋去想如何用最省事的办法来做饭了。

好在，我是一个热爱文艺的理科生，我学会了精挑细选菜谱，利用了统筹学和分子化学，更因为一直接触最先进的烹饪工具和各种复合调味品，我学会了如何利用先进科技用尽量短的时间做一桌好菜。

别表扬我，我不是为了满足别人的，我仅仅是为了满足我自己。

但是我不介意把这些经验分享给你。

懒惰是人的天性，贪吃更是人的天性。

二者得兼，便有了这本《好吃懒做家常菜》。

高欣茹



萨巴蒂娜
个人公众订阅号

萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”主编。

敬请关注萨巴新浪微博 www.weibo.com/sabadina