



现代人食谱

懒人菜



梁琼白 著



中国轻工业出版社

◆ 现代人食谱

懒人菜



◆ 梁琼白 著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

懒人菜 / 梁琼白著. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.3
(现代人食谱)

ISBN 7-5019-2998-X

I. 懒… II. 梁… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 10703 号

版权声明

原书名: 懒人菜

作者: 梁琼白

© 台湾膳书房文化事业有限公司 2000

本书中文简体版本由台湾膳书房文化事业有限公司授权出版

责任编辑: 傅颖 责任终审: 劳国强 封面设计: 张颖
版式设计: 刘静 责任校对: 李靖 责任监印: 胡兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 北京日邦印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001年3月第1版 2001年3月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字 印数: 1-10000

书 号: ISBN 7-5019-2998-X/TS · 1871

定 价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-0398

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

大众风味套餐共4册，每册定价18.00元，全彩印刷，中国轻工业出版社出版发行，全国各大书店均有销售。

大众风味套餐

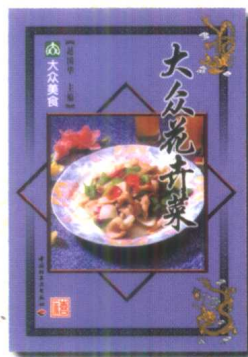
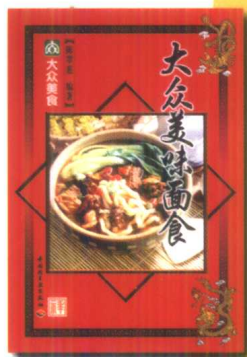
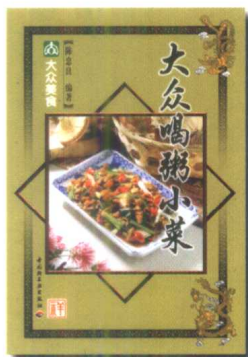


中国轻工业出版社





大众美食



大众美食系列丛书共 10 本，每册定价 12.80 元，全彩印刷，中国轻工业出版社出版发行，全国各大书店均有销售。

◆ 现代人食谱

懒人菜



◆ 梁琼白 著



中国轻工业出版社

目 录



5 香葱花生

7 蒜蒸丝瓜

9 盐水虾

11 松柏长青

13 蛤蜊丝瓜

15 香蒜肫片

17 酱瓜蒸鸡

19 叉烧豆腐

21 白灼鱼片



23 油爆虾

25 湘辣东安鸡

27 鸭丝拌西芹

29 脆皮豆腐

31 芥末鱿鱼

33 银萝牛筋

35 小黄瓜拌鸡条

37 卤蛋色拉

39 鲑鱼凉粉



41 咕嚕排骨

43 嫩姜魚肚

45 面筋燒白菜

47 咸豬肉炒青蒜

49 洋蔥牛仔骨

51 玉米蝦仁

53 菜脯雞

55 牛肉大餅卷

57 螺肉炒蒜

59 炒蒼蠅頭

61 百合炒香腸

63 醬爆牛肉

65 檸檬蝦

67 辣炒皮蛋

69 黑白燒大腸

71 木耳烩豆花

73 枸杞冬瓜雞

75 椒麻肚絲

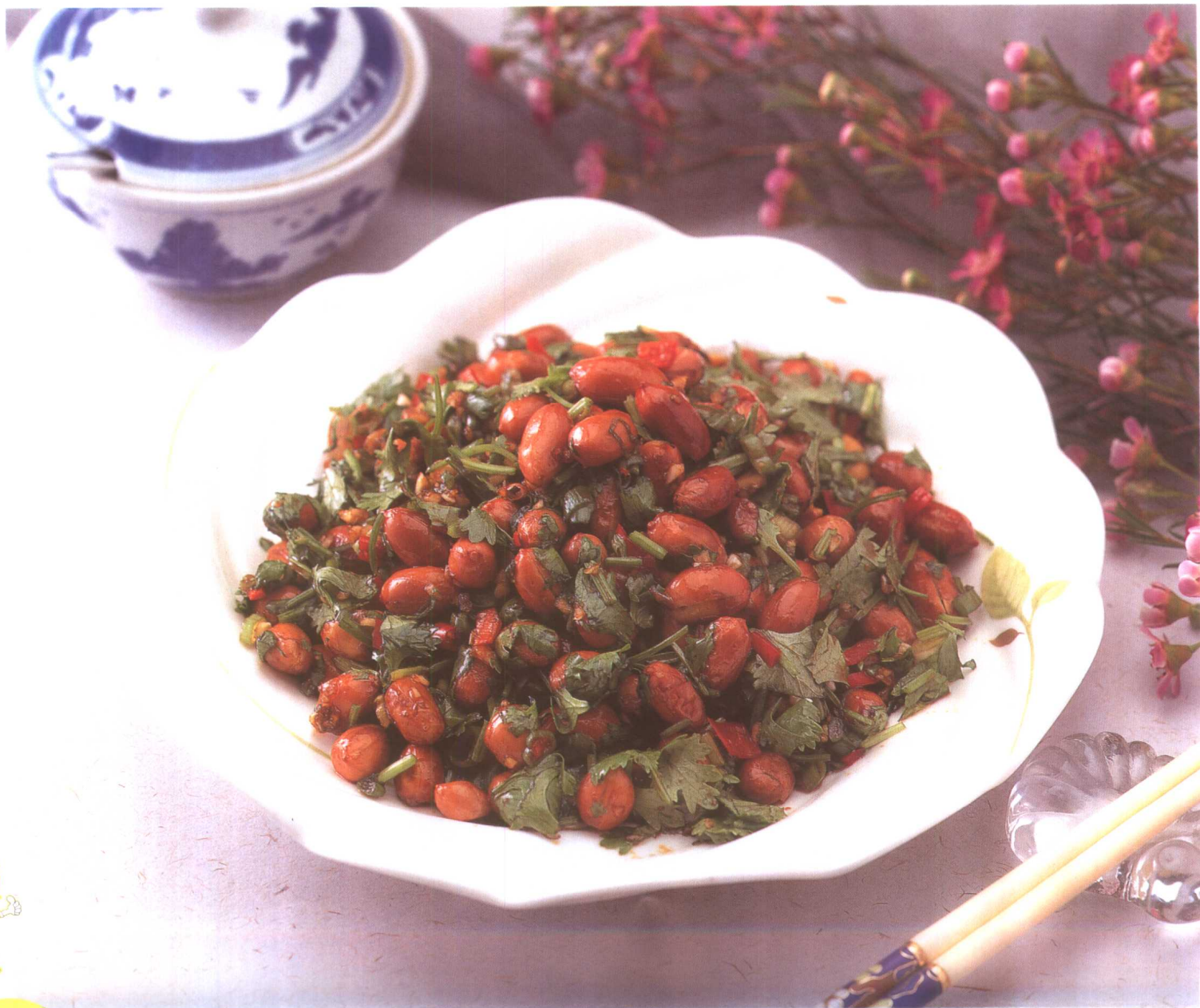
77 豆角粥

79 蚝皇蒸石斑

81 三杯魷魚

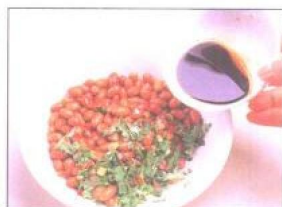
83 豉椒蛤蜊







香葱花生



调味料

酱油2大匙、糖半大匙、醋半大匙、麻油1茶匙



材料

油炸花生150克、葱2根、香菜2棵、大蒜2瓣、辣椒2个、食用油适量

作法

1. 葱、蒜、辣椒、香菜分别洗净、切碎。
2. 将各香辛料与花生混合，并加入所有调味料。
3. 全部拌匀再盛出即可。

懒人

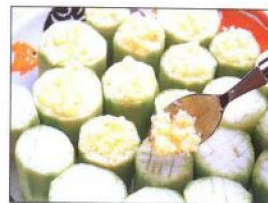
妙招

1. 看似平常的花生米，经由香辛料与调味料的拌合，摇身一变就变得丰富而不单调了，佐餐、下酒两相宜。
2. 为了不使花生疲软，吃的时候再拌即可。
3. 食用油一般为植物油，为烹调常用材料，在随后的“材料”介绍中不再提及。





蒜蒸丝瓜



调味料

酱油3大匙、糖半大匙、色拉油半大匙



材料

丝瓜1根、蒜头10瓣



作法

1. 丝瓜去皮，切成5厘米小段，排在盘内。
2. 蒜头去皮、切成碎末。
3. 在每段丝瓜切口上划交叉刀口，再放上少许蒜末，然后将所有调味料调匀，浇在盘内，用电锅(外锅加水半杯)蒸至开关跳起即可。

懒人

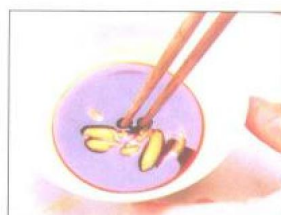
妙招

在丝瓜切口上划交叉刀口，可防止蒜末脱落。





盐 水 虾



调味料

芥末酱 1 大匙、酱油 3 大匙、麻油半茶匙

作法

1. 用剪刀先剪去虾的须足,并抽去泥肠。
2. 将半锅水烧开,放入葱段、姜片和1大匙酒,再放入虾汆烫,待虾壳弯曲并色泽转红即捞出,放盘内。
3. 将所有调味料调匀,以供蘸食。

材料

虾 380 克、葱 1 根、姜 2 片

懒人

妙招

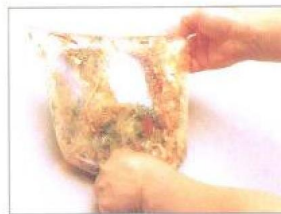
1. 只要虾新鲜,随便烫熟就很鲜甜,这是一道最不费脑筋,也不需技术的菜,所以材料很重要,一定要新鲜。
2. 水开才放虾,但不必等它再煮滚才捞出,见虾壳转红而且外形开始弯曲就要捞出,此时的虾肉最甜嫩。

资料来源:《中国烹饪》1992.10





松柏长青



材料

大白菜1小棵、五香豆腐干3片、辣椒2个、香菜2棵、葱3根、大蒜5瓣、油炸去皮花生3大匙



懒人妙招

1. 这道菜可以一次多做些，放冰箱慢慢吃，隔顿不需回锅加热，可当凉菜小吃。
2. 用塑料袋不但可方便快速拌匀所有材料，而且事后不用洗盘子，符合懒人省事原则。



调味料

酱油2大匙、糖半大匙、醋1大匙、麻油1大匙



作法

1. 大白菜洗净、切丝，拌入2大匙盐，腌10分钟，然后用冷开水冲去盐分、沥干。
2. 五香豆腐干、辣椒分别切丝，大蒜、葱切碎，香菜洗净切小段。
3. 用一只塑料袋，放入所有材料和调味料，捏紧封口，在充气状态下摇晃袋子，让所有材料拌匀，然后盛入盘内即成。

