

MODERN PEOPLE  
现代人

时尚美食系列

# 懒人巧做菜

Smart Cooking

梁琼白 著

聪明懒人轻松煮  
省时省事口味多

中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

懒人巧做菜/梁琼白著. —北京: 中国轻工业出版社,  
2006.6

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5127-6

I. 懒… II. 梁… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005)第114306号

### 版权声明

原书名: 懒人做菜

作者: 梁琼白

©本书经由膳书房文化事业有限公司授权出版, 未经出版者书面许可, 不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。版权所有, 不得翻印。

责任编辑: 张 弘

策划编辑: 杨 柳 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 叶 蕾

版式设计: 叶 蕾 责任校对: 燕 杰 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)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006年5月第1版第2次印刷

开 本: 636×965 1/12 印张: 8

字 数: 24千字

书 号: ISBN 7-5019-5127-6/TS·2961 定价: 25.00元

著作权合同登记 图字: 01-2005-4722

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60454SIC102ZYW



MODERN PEOPLE  
现代人

时尚美食系列

# 懒人巧做菜

Smart Cooking

梁琼白 著



中国轻工业出版社

# [ 目录 ]

## Contents

- 4 方便省时的快煮秘诀
- 5 下厨快煮预备班
- 7 保存法&解冻法

### 9 猪瘦肉的料理 Pork Cuisine

- 9 猪瘦肉前置作业
- 12 雪笋肉丝
- 13 箭笋肉丝
- 14 粉皮肉丝
- 16 客家小炒
- 18 京酱肉丝
- 19 炒木樨肉
- 20 酱爆肉
- 21 笋片炒肉
- 22 回锅肉
- 24 黄酱炒肉
- 25 萝卜钱肉片汤
- 26 芋头扣肉
- 28 冬笋焖肉
- 29 绍酒煮肉
- 30 面筋圈烧肉
- 32 腐乳排骨
- 33 苦瓜排骨
- 34 糖醋排骨
- 35 芋头排骨
- 36 鱼香排骨
- 38 药炖排骨
- 40 干豇豆排骨汤

### 41 鸡肉的料理 Chicken Cuisine

- 41 鸡肉前置作业
- 43 鸡丝拉皮
- 44 双椒鸡丝
- 45 豌豆鸡丝
- 46 三色鸡丝
- 48 海蜇鸡丝
- 49 腰果鸡丁
- 50 辣子鸡丁
- 51 大千鸡丁
- 52 怪味鸡丁

Cuisine





# Contents

- 53 成都子鸡
- 54 罗定鸡球
- 56 咖喱鸡
- 58 文昌鸡
- 59 三杯鸡
- 60 口水鸡
- 62 笋焖鸡
- 63 芥菜鸡汤

## 64 牛肉的料理 Beef Cuisine

- 64 牛肉前置作业
- 66 山药牛肉
- 67 青椒牛肉
- 68 苦瓜拌牛肉
- 70 香芹牛肉
- 71 黄花牛肉
- 72 蚝油牛肉
- 73 小白菜炒牛肉

- 74 银萝牛腩
- 76 莲藕牛腩
- 77 豆瓣烧牛腩
- 78 清汤牛腩
- 79 鱼香牛腩

## 80 鱼、虾的料理 Seafood Cuisine

- 80 鱼、虾仁前置作业
- 82 五柳鱼
- 83 干烧鱼头
- 84 豆瓣鱼
- 86 炸鱼烧豆腐
- 88 鱼头笋片汤
- 89 XO虾仁
- 90 虾仁跑蛋
- 92 醋辣虾
- 94 豆苗虾仁
- 95 宫保虾仁

本书使用标准计量：1杯=240毫升  
1大匙=1汤匙=15毫升  
1小匙=1茶匙=5毫升



# [方便省时的快煮秘诀]

## Good idea

### [变化吃原则]

肉品、海鲜都是一般家庭餐桌上的主菜，处理和烹调的时间也较长。如果能利用周末休息的时间，把处理这些食材的繁琐工作预先做好，那么即使在平时忙碌的日子里，也能快速端出美食上桌，不必再为烹制三餐耗费精力而发愁。

例如，先将较多的肉丝或肉片解冻、切割、调味、过油或用其他方式将其预熟，待凉后，将多余的熟肉放入冰箱冷藏。下次炒菜时取出一些，只要加入芹菜或豆腐干等就可以迅速完成一个菜肴，那么平时做菜时前期加工食材的许多过程就可以省略了；又如需要费时才能烧软焖熟的牛腩或排骨，只要先把软化的工作完成，当再度添加配料烹调的时候，同样可以节省很多时间。

诸如此类的做法，都是节省时间和精力的好途径。而这些处理过的主料只要搭配不同的蔬菜进行组合，就可以变化出很多不同的口味和菜色。做的人会觉得轻松方便，吃的人也会感到菜品丰富而美味。



### [食物数量的掌握及再利用]

按人数及食量的需求去适量准备饭菜，是避免吃残羹剩菜的惟一方法。但偶尔也还是会有剩菜留下，怎么办呢？若是肉类的剩菜，可以回锅增加些蔬菜同烧，让新鲜蔬菜增加视觉上的新鲜感；而海鲜类的剩菜，最好将汤汁、配料先烧好，再放入海鲜加热，才不会影响鲜嫩的口感；而剩菜中的汤汤水水，还可以用来煮面、煮粥、煮米粉，加以再利用。



# [ 下厨快煮预备班 ]

## You must know

### [采购指南]

**清点存货** / 检查冰箱中可用的食材，过期的丢掉，还可食用的要在烹调时先考虑进去，以免时间长了也过期变质。

**开列采购单** / 养成开菜单的习惯，让采购有计划。确切掌握需要的食材和数量，减少浪费与囤积。

**农贸市场** / 农贸市场的货色齐全，可选择的品种多，食材也都比较新鲜，可以直接触摸、闻嗅，虽然环境有点拥挤、脏乱，却有更大的选择空间。

**超市** / 整齐明亮、冬暖夏凉的购物环境，每样物品都经过整理包装且标有确切的价格，让你在采购的同时也能获得舒适的享受。另外超市的营业时间较长，方便上班族选购。不足之处是超市的价格通常比农贸市场贵。

**农产品批发市场** / 农产品批发市场的货品也许较便宜，但除非用量大，或者有较大的储藏库，否则并不适合一般小家庭。

### [正确的选购、清洗与冷藏]

**水产品类** / 水产品最好到农贸市场去买。买鱼时，要注意挑选鲜活度高的鱼类，并请鱼贩代为处理好；而选购蛤蜊、毛蚶、牡蛎、海瓜子等水产品时，要注意其在水里有没有吐水、碰触会不会收缩，或以敲击的方式测试响声是否清脆等，这是证明贝类鲜活的方法。买回来的水产品要洗净，然后再放入冰箱冷冻室保存，但时间不宜过久，越早烹煮食用，滋味越鲜美。





**肉类** / 购买鸡、鸭肉时，以现宰的为最好，触摸时有微温的感觉，表皮光滑有弹性。猪瘦肉以肌肉有光泽、红色均匀、不出水的新鲜肉品为佳。冷冻过的肉比较紧实，可以通过嗅觉来判断有没有臭味，肉是不是新鲜。如果要做炒牛肉，可以选择冷冻牛肉，因为冷冻过的牛肉组织纤维更细，而且含有水分，炒起来会更嫩。买回去的肉类要洗净沥干水分，一两天内使用的放在冰箱冷藏室，非马上使用的则放在冰箱冷冻室内。

**叶片类蔬菜** / 叶片类蔬菜由于不耐放，所以要少买，买回来不要马上洗，保持干燥，并用纸代替塑料袋包装，这样可以令叶片蔬菜的水分不会消失太快，造成干燥脱水。烹调前要洗去蔬菜上的尘土及沙粒，不易清洗的叶片蔬菜，应将叶片掀开再洗净。蔬菜最好在烹调前再洗切，且应先洗后切。烹制时，要待油热或水滚后再将蔬菜下锅用大火炒煮，时间要短，水尽量少放，以减少营养流失。

**根茎类蔬菜** / 根茎类蔬菜买回来可以放入冰箱冷藏室内保存。不过含淀粉质的芋头、马铃薯等，最好放在通风的地方保存。带蒂的萝卜则需先将蒂部切除再冷藏，以防止纤维老化而空心。发芽的马铃薯及番薯等，因含有毒素不可食用。

**豆、蛋类** / 干豆类应存放在干燥、密封的容器内。豆腐、豆腐干应先用冷水浸泡，捞出沥净水后放入冰箱冷藏，并尽快食用。豆类不易煮烂，应先浸泡后再煮。选购蛋类时，注意尽量不买已洗过的蛋，这样的蛋不易保存。买回的蛋，可用干布擦拭掉外壳污物，将钝端向上放在冰箱蛋架上，保存的时间会较长。

**罐头食品** / 应保存在阴凉干燥处。开罐后应尽快食用，未食用完的应倒在盘碟内，盖好盖或封好保鲜膜，放入冰箱保存。要注意，罐头食品尤其是肉类罐头应加热后再食用。





# [ 保存法 & 解冻法 ]

## Preserve & Thaw

### [合理储藏食材]

买回来的菜一定要分类处理，并明确标示出各种食材的名称及购买日期。装盛食材的容器，除了塑料袋，还可以利用各种纸盒、铁盒、塑料盒。同一容器内可以分区隔开，放入多种食材，或是重叠起来放，便不会占太多空间。另外，在外包装上注明购买日期，先买的先食用，以不超过1个月为原则。要保证冰箱内冷空气循环良好，存放食材的容量应控制在70%以下。各种食材分类明确，井然有序，使用时才更方便。

### [花点小时间，临时不忙乱]

#### 高汤的制作与储备

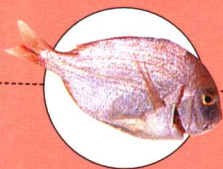
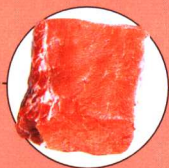
制作高汤的骨头可选择鸡骨或猪骨。先将其入沸水中氽烫，捞出沥干血水后冲净、晾凉，再装袋放入冰箱冷冻室保存，下次取出熬汤就省事多了。或者先用小火将骨头熬煮成浓缩高汤，盛入容器中冷冻成冰砖，再一块块包好，使用时只要取出一块加少许水煮化就是既方便又鲜美的汤底了。

#### 可提前氽烫的食材

毛豆、笋及菇类等都需要先氽烫才能烹调的蔬菜。不妨清洗后顺便氽烫并冲凉，再以冷水浸泡，直接放入冰箱冷藏，如此可以保鲜一段时间，但要记往常换水。烹调时即可直接拿出使用，无需再氽烫了。







## [冷冻食品要如何解冻?]

肉类烹调前都需要经过解冻程序，但是食物反复解冻又冷冻，不但会使营养流失，也容易造成细菌繁殖、肉类变质。



**1. 常温解冻法：**就是利用室温使食物自然解冻。待其四周变软，中心部分仍坚硬时就可切割煮食。由于季节不同，常温也不一样。若解冻时间太长，肉类食品的汁液便会蓄积于四周，增加细菌繁殖的机会，使肉变质。因此最好以容器盛装肉类食品，隔一段时间就将化出的肉汁排净一次，以保证肉的品质。

**2. 低温解冻法：**此法适合用于肉类食品。可在烹调前一天将冷冻肉移至5℃左右的冰箱冷藏室内，如此可使食用组织的损害减至最低，防止过度解冻并能保证肉的品质和卫生。

**3. 流水解冻法：**把冷冻食品连同包装放在水龙头下冲水至其解冻。不过这个方法有些浪费水，建议人们还是不必尝试了。

**4. 盐水解冻法：**把冷冻食品放在1%~2%浓度的盐水中解冻。此法通常用于解冻水产品，可以让蛋白质活动力减弱，防止营养流失。

**5. 微波炉、烤箱解冻法：**微波炉解冻方便且迅速，但要注意微波加热过久容易发生过度解冻的现象，会令食材焦黑，变得又干又硬，或是流出过量汁液，因此必须注意时间不可过长。若要将冷冻食品连同包装袋一起放入微波炉加热，要先在包装袋上戳个小洞，或切掉一角作为通气口，避免因受热使得包装袋胀破而影响食物的外观及品质。利用微波炉解冻的时间，要根据微波炉的品牌及功率不同而有所调整。烤箱则较易控制，但烤箱通常都用来处理半成品食品或烤熟即可食用的食品。



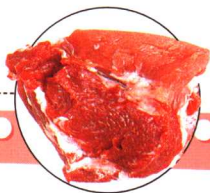
# [ 猪瘦肉的料理 ]

## [ 猪瘦肉前置作业 ]

## Pork Cuisine

### Precook Pork

[瘦肉]→



将瘦肉洗净，切块，入沸水中氽烫至肉色变白，捞出，放凉后冷藏。

氽烫过的猪瘦肉块→



将瘦肉洗净，用刀背将肉轻轻剁松，切小块，拌入料酒、酱油、蛋黄、淀粉略腌，放入热油中炸熟捞出，放凉后冷藏。

炸过的猪瘦肉块→



1



2



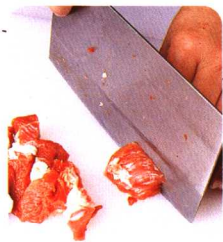
3



4



煮熟的猪瘦肉块 → 将瘦肉洗净，切小块，放入沸水中烹煮，加入料酒、酱油、八角调味，煮至熟软后捞出，放凉后冷藏。



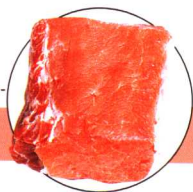
1



2



[里脊肉] →



过油的猪里脊肉丝 → 将里脊肉洗净，先切薄片，再切细丝，拌入料酒、酱油、淀粉略腌，入热油中过油后捞出，放凉后冷藏。



1



2



3



5



4



过油的猪里脊肉片 → 将里脊肉洗净，先切大薄片，再切小片，拌入料酒、酱油、淀粉略腌，入热油中过油后捞出，放凉后冷藏。



1



2



3



4



→ [排骨]



炸过的排骨 →

将切成长段的小排骨洗净，拌入料酒、酱油、淀粉略腌，放入热油中炸至八成熟，放凉后冷藏。



氽烫过的排骨 vs 煮熟的排骨 →

将切成长段的小排骨洗净，入沸水中氽烫至肉色变白捞出，用水冲净，沥干水分后即可冷藏备用。如想进一步加工，也可将氽烫过的小排骨放入沸水中煮煮，加入料酒、酱油、八角调味，待煮至熟软后捞出，放凉后冷藏。







## 雪笋肉丝

主题食材 ▶▶▶ 完成过油的猪瘦肉丝120克

快煮时间 >> 5分钟

### [搭配食材] Ingredients

绿竹笋1根，雪里蕻120克

### [调味料] Seasonings

盐1茶匙，糖半茶匙，水淀粉半大匙，香油少许

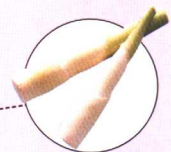
### [做法] Methods

1. 绿竹笋去壳，先煮熟，再切丝；雪里蕻洗净，切小段。
2. 锅置火上，放油烧热，放入雪里蕻段和笋丝翻炒，倒入适量水略焖，再放入肉丝拌炒，加入盐、糖、香油调味，用水淀粉勾芡，熟后即可盛出食用。

### POINT

市场和超市都可以买到烫煮过的真空包装绿竹笋，品质还不错，打开就可以使用，也可以冷藏较长时间，非常方便。

SMART  
变化吃 ▶▶▶



用茭白代替绿竹笋，或添加切丝的豆腐干同炒，即摇身一变，成为一道新的菜。



# 箭笋肉丝

主题食材 ▶▶▶ 完成过油的猪瘦肉丝120克

快煮时间 >> 5分钟

## POINT

竹笋采收后会迅速老化，除了经过加工的桂竹笋与箭竹笋之外，其他竹笋保鲜极为不易，因此如果用其他竹笋做此菜，要尽量趁鲜食用。

SMART  
变化吃 ▶▶▶



没有箭笋的季节可改用其他竹笋。

## 【搭配食材】Ingredients

箭竹笋180克，红辣椒2个，葱1根

## 【调味料】Seasonings

酱油1大匙，盐半茶匙，糖1茶匙，胡椒粉少许，水淀粉半大匙

## 【做法】Methods

1. 箭竹笋切除根部较硬部分，洗净，用开水氽烫后捞出，用水冲凉，沥干切丝。
2. 红辣椒去子，切丝；葱切小段备用。
3. 锅置火上，放油烧热，放入箭竹笋丝翻炒，然后放入肉丝及红辣椒丝同炒，加入酱油、盐、糖、胡椒粉炒匀，用水淀粉勾芡，最后加入葱段拌炒熟后盛出即可。





# 粉皮肉丝

主题食材 ▶▶▶ 完成过油的猪瘦肉丝120克

快煮时间 >> 5分钟

## [搭配食材] Ingredients

粉皮适量，蒜苗60克

## [调味料] Seasonings

酱油2大匙，糖1茶匙，胡椒粉少许，芥末酱1茶匙，水淀粉半大匙

## [做法] Methods

1. 粉皮放入清水中泡软洗净，捞出切成宽条；蒜苗摘除老梗，洗净切小段。
2. 锅置火上，放油烧热，放入蒜苗段翻炒，然后放入肉丝同炒，加入酱油、糖、胡椒粉、芥末酱炒匀。
3. 最后放入粉皮，拌炒熟后用水淀粉勾芡，盛出即可。

## POINT

1. 如果是干粉皮，要先泡软洗净；也可以当天买当天用的新鲜粉皮，较有弹性；如果是冰过的粉皮要早一点放入锅中烹制，用小火炒至透明时盛出，调味料若太干时要加点水润一润，才能炒得均匀。
2. 炒蒜苗时加点水可以脱生，但不要加盖焖，避免变黄。

SMART变化吃



将粉皮换成宽粉丝或一般粉丝，先用温水泡软，然后沥干和肉丝同炒。





粉皮肉丝

Pork Cuisine

Cooking