

白领品味之美食篇

懒人食谱

◎ 迪蔚 编著



太白文艺出版社



懒人食谱

迪蔚 编著

太白文艺出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

懒人食谱 / 迪蔚编著. — 西安: 太白文艺出版社,
2005.7

ISBN 7-80680-321-1

I. 懒 ... II. 迪 ... III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 083706 号

懒人食谱

迪蔚 编著

太白文艺出版社出版发行

(西安市北大街131号)

社长兼总编 陈华昌

新华书店经销

北京外文印刷厂印刷

787×1092 毫米 24 开 3.75 印张 80 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—5000

ISBN 7-80680-321-1 / G·84

定价: 18.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换

(邮政编码: 100044)

目录

主食区



咖哩鸡蛋面.....1	青豆虾仁饭.....10
炸酱面.....2	老北京疙瘩汤.....11
泰式凉面.....3	意式通心粉.....12
番茄炒面.....4	金枪鱼三明治.....13
双味拌饭.....5	简单寿司.....14
双味炒饭.....6	炒年糕.....15
韩式石锅饭.....7	四季粥谱(春季).....16
汤水饺.....8	四季粥谱(夏季).....18
速配菜饭.....9	四季粥谱(秋季).....20
	四季粥谱(冬季).....22

素菜区

蔬菜沙拉.....24	松仁玉米饼.....35
双椒皮蛋.....25	又到香椿飘香时.....36
懒人炒蛋.....26	虾酱豆腐.....37
清炒丝瓜.....27	酥炸茄盒.....38
特色炒蛋.....28	麻婆豆腐.....39
白灼蔬菜.....29	豆豉鲛鱼油麦菜.....40
三丝拌金针.....30	三丝蒜苗.....41
蛋白炒鲜奶.....31	芝麻炒芦笋.....42
香烧茄子.....32	金针汤.....43
懒人茄子.....33	超省事洋葱汤.....44
海米白菜.....34	酸辣汤.....45



荤菜区

葱爆羊肉.....	46	清蒸鱼.....	59
啤酒蔬菜肉.....	47	面糊炸鱼条.....	60
糖醋排骨.....	48	香柠鱼片.....	61
白菜羊肉.....	49	榨菜炒鸡丝.....	62
香菇蒸肉.....	50	老干妈煎肉.....	63
虾三吃.....	51	湘味苦瓜炒肉.....	64
可乐鸡翅.....	52	改良鱼香肉丝.....	65
白切鸡.....	53	辣汁泥肠.....	66
干丝牛肉.....	54	大盘鸡.....	67
水煮牛肉.....	55	麻辣鸡丁炒黄豆.....	68
芫爆鱿鱼卷.....	56	芙蓉鹌鹑蛋.....	69
咖喱鲜鱿鱼.....	57	苹果鱼.....	70
家常红烧带鱼.....	58	绿波蟹肉.....	71



甜点区

俄式甜瓜.....	72	琥珀桃仁.....	78
马蹄露.....	73	电饭锅蛋糕.....	79
银耳羹.....	74	南方风情“春卷”.....	80
绿豆羹.....	75	桂花酒酿小圆子.....	81
家家乐布丁.....	76	酸奶冰淇淋.....	82
甜咸花生.....	77	黄油蜜糖玉米.....	83





咖喱鸡蛋面

原料

葱段、蒜末各少许，面条500克、鸡蛋2个。

制作

1. 面煮半熟，捞出控干。鸡蛋炒至略熟，盛出。
2. 多放油，油热放咖喱粉，炒热后放面条和鸡蛋。
3. 快熟时放少许酱油、盐、葱、蒜末。
4. 哇！开吃吧，马来大餐！





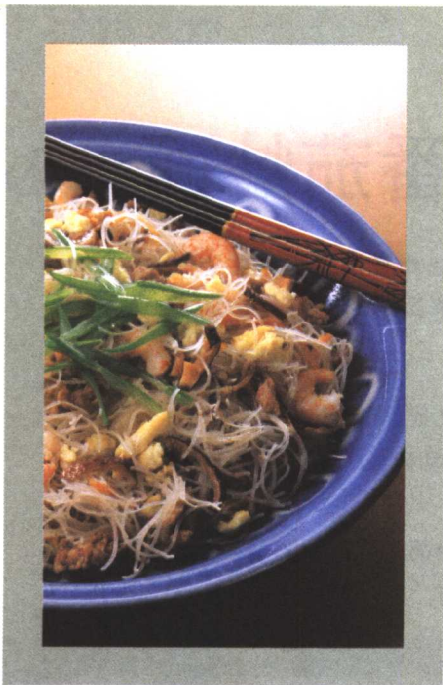
2 炸酱面

原料 面条、猪肉丁、黄酱、甜面酱。

- 制作**
1. 炒锅烧热，油烧至八成热，放葱末，炸出香味，再放入猪肉丁煸炒片刻，加黄酱、甜面酱、黄酒煸炒至猪肉熟，待肉与酱分离时，加白糖、清汤少许。
 2. 面条熟后盛入大汤碗内，加炸酱即可。

 炸酱面很简单！买老北京“六必居”干黄酱，还有甜面酱，比例是一比二调匀，把准备好的鲜猪肉丁放入炒锅中干煸，再加一点黄酒（料酒）、姜末，然后放入调好的酱，可适量加点油和糖。熬时加点开水，不时地用勺子搅，以免粘锅。当香飘四溢让人有产生口水的感觉时表示OK！然后就更简单了，把手擀面煮好，配上黄瓜丝、香菜、生菜丝什么的，挖两大勺酱一拌！和口水一起吞进肚里，香！





原料 面条（就用不带调料的方便便啦）、洋葱、西红柿、芹菜(可用其它香口的蔬菜替代)、青豌豆。

调料 柠檬汁(青柠为最好)、椰糖浆(普通糖浆也可以)、鱼露(酱油也可以)、新鲜碎辣椒(随个人喜好增减)。

3 泰式凉面

制作

1. 将原料中的蔬菜洗净切碎，根据懒人准则，不需要切得很细很好看，只要自己能下咽就可以了。
2. 面条用清水煮开，软硬程度可根据个人的口味掌握。
3. 准备好一个干净的大碗，系上一条漂亮的围裙，抄起两把钢匙把架势摆好。
4. 先在碗里舀入2匙柠汁，2匙鱼露，1匙糖浆，随意加一点碎辣椒，倒入除西红柿以外的其它蔬菜和冷面，搅拌搅拌再搅拌。
5. 搅拌至基本均匀后加入西红柿，再搅拌两下。
6. 大功告成。



4

番茄炒面



此菜最好用橄榄油，番茄酱多少随个人口味，以面条呈鲜红色、甜酸适口为宜。

制作

1. 面条（圆棍形为佳）下锅煮至九成熟，捞出控水备用。
2. 将火腿、洋葱、蘑菇（罐头装）切碎成丁。放入锅中煸炒出香味后下番茄酱。
3. 放适量的糖、盐、鸡精及少许白胡椒粉。
4. 倒入煮过的面条，翻炒均匀即可。



5 双味拌饭



 香蕉可向大脑提供重要的物质——酪氨酸，而酪氨酸可使人精力充沛、注意力集中，并能提高人的创造能力。香蕉中还含有可使神经“坚强”的色氨酸，有了色氨酸，能帮助你很好地保持心理平衡。色氨酸还能形成一种叫做“满足激素”的血清素，它能使人感受到幸福、开朗，预防抑郁症的发生。



三油拌饭：

剩饭蒸热，用酱油、香油、辣椒油调拌，即可食用。若放少许猪油，味道绝佳。



香蕉拌饭：

香蕉切成小丁，和热饭混在一起，饭粒软一点最好，可以先用水泡一下，相当爽滑哦！



6

双味炒饭



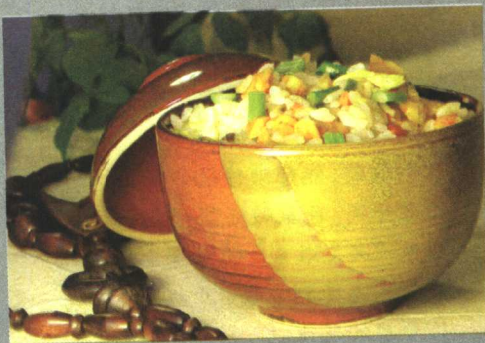
制作

泡菜炒饭：

1. 现成泡菜切碎（超市有卖）。
2. 温油先炒泡菜，然后大火放入米饭。
3. 快熟时放入葱花蒜末。
4. 有些咸，少放盐。

香肠蛋炒饭：

1. 香肠切成小块，包心菜也切成小块。
2. 热油炒蛋，快速铲转，约7分熟左右即可。
3. 把饭、香肠、葱花放入锅中，快熟时再放入调味料。
4. 最后把包心菜下锅，轻轻翻炒，待炒软即可。





最近韩式料理中的石锅饭很受宠，其荤素协调的饭菜比例很受追求健康饮食的年轻人喜爱。浓香四溢的石锅饭上桌时，你可以用筷子搅拌，使各种菜肴相混合，视觉效果五彩斑斓。如果要在自家厨房烹制石锅饭，也不难。

7 韩式石锅饭



制作

1. 首先电饭锅煮饭，水干的时候拔插头，然后闷（好处是没什么锅巴）。
2. 米舀出来，放在碗底。然后码上喜欢的切成丝的蔬菜（随意随意啦！土豆丝、胡萝卜丝、香菇丝、蕨菜……）和炒熟的肉末，再加点海苔丝，然后打一个鸡蛋上去，洒层芝麻！
3. 放进微波炉，加热2分钟，拿出来的时候基本上蛋黄还是液体，由于微波炉的作用，碗是烫的，加热后作响。此时，浓香四溢，用筷子搅拌使它们混合，视觉效果五彩斑斓。



速冻饺子当然是懒人冰箱中常备之物，不过要在其熟化过程中把做法稍稍改进一下，免得常吃倒了胃口。

8

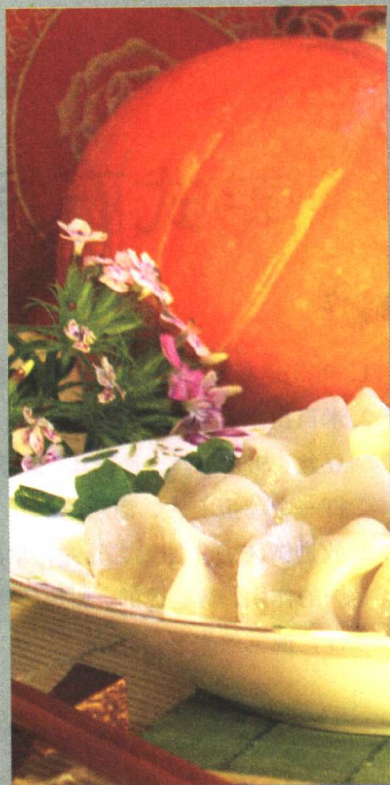
汤水饺

汤煮法：

先用油、葱花、菜叶之类炆锅，再加水烧开，下饺子煮，出锅前加点盐、味精，并根据自己的口味加点辣酱什么的，总之类似北方馄饨的做法。再简化就是普通煮法。煮熟后连汤盛入汤碗中，加香菜、虾皮、醋、盐、味精、辣酱（可增减）亦可。

生煎法：

平底锅加底油，加热后将饺子（不必化冻）整齐摆放其中，加水后，放锅盖小火慢煎至熟，其间注意水量，别糊锅。不可翻动。如在出锅前浇点水和了面粉的水并继续加热至水分基本蒸发，饺子底部会出现一层非常诱人的“嘎渣儿”。





总之你只要洗米和菜，再稍微切两下，然后一切交给电饭锅就ok了，饭菜全部搞定！

9

速配菜饭



咖喱碎牛肉饭：

制作

温油炒牛肉至变色，捞出，再放咖喱粉炒熟，倒入洋葱、牛肉、熟土豆、胡萝卜，加盐、料酒、一碗水，小火焖15分钟起锅；盛碗饭于大盘中，将咖喱牛肉浇饭上。

什锦煮饭：

制作

把香菇切成小丁，加点蚕豆，有条件放点火腿丁或香肠丁，用酱油、盐、鸡精调好，统统放到电饭锅里和米一起煮。水的用量和平时一样，若东西太多酌情加水，否则水太多，容易粘锅。



10

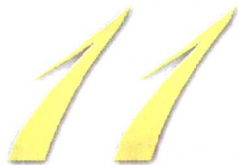
青豆虾仁饭

原料 白米、青豆、虾仁 2 两、葱花、胡椒粉适量。

制作

1. 青豆、虾仁水抄后备用。
2. 调味料混合拌匀。
3. 米浸泡 20 分钟；然后加入青豆、调味料拌匀，放入电饭锅内，煮好焖 15 分钟。
4. 加入抄过的虾仁、葱花、胡椒粉自下而上拌匀，再加盖焖 5 分钟即可食用。





老北京疙瘩汤

制作

一小碗生面，放在大碗里。把厨房水管儿打开，调到涓涓细流。把盛面的碗放在水管儿下面，一手端碗，一手拿筷子，迅速单向搅面，顺时针都行。搅得快，疙瘩就小，搅得慢，疙瘩就大，看你的喜好了。搅到几乎没有干面了，倒进开水里，快速搅拌，几分钟就熟了。也可以在上面再洒些葱花、香菜末之类，主要为了加颜色。

如果家里有患感冒的病号一天没吃饭了，还可以往碗里再加一个预先煮好的水卧鸡蛋。



意大利凉面：

1. 意大利面煮好冲水，拌少量橄榄油，放进冰箱冷藏。
2. 苹果、奇异果、火龙果、荔枝、香蕉、芒果……任何想吃的水果去皮、切片，丢到面上。
3. 奶酪块和调味汁混合，浇至面上，完成。

12 意式通心粉

五彩面：

1. 半颗洋葱切丝（另外半颗怎么处理？别问我）、一根小红萝卜切薄片、两片西洋芹切片、六根玉米笋切半，加少量油下锅炒5分钟。
2. 加水四碗，煮至滚开。
3. 加形状最奇怪的意大利面，如贝壳面、螺丝面、粗水管面……煮7分钟。
4. 加熟肉或肠，煮3分钟，加盐调味，完成。

