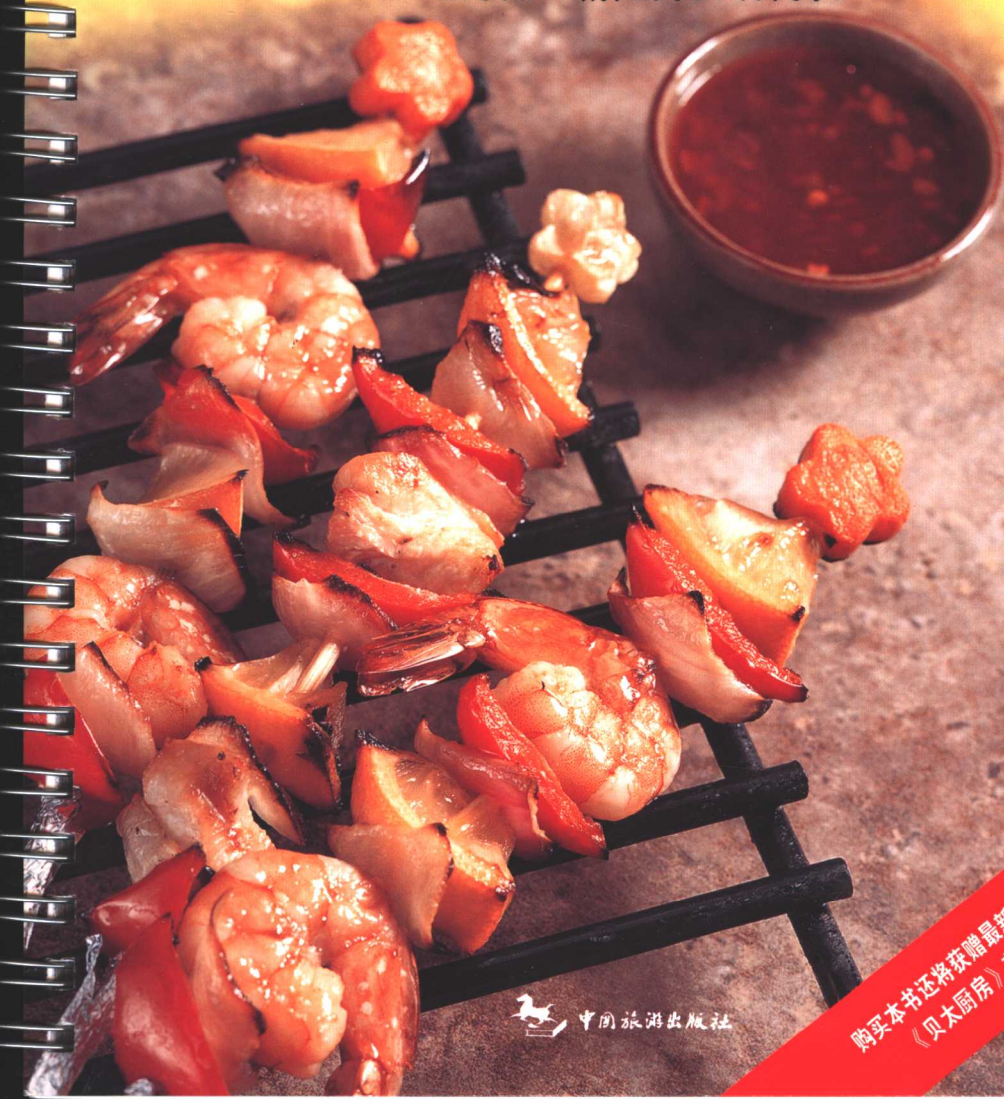




贝太厨房

好吃懒做 1

60道为懒人精选的馋嘴美食



中国旅游出版社

购买本书还将获赠最新一期
《贝太厨房》杂志

贝太厨房

Betty's Kitchen

好吃懒做 ❶

60道为懒人精选的馋嘴美食



中国旅游出版社

策划: Tim Murray 陈雅 高欣茹

主编: 萨巴

菜品艺术造型: 高瑞珊

摄影: 董老虎

编辑: 高瑞珊 落鼎 木可

摄影助理: 卢强 汪来珍

造型助理: 历运霞

图书设计: 李明宇 高俊强

责任编辑: 潘笑竹 傅眉

责任印制: 高莹莹

图书在版编目(CIP)数据

好吃懒做 ❶: 60道为懒人精选的馋嘴美食 / 《贝太厨房》工作室编: —北京: 中国旅游出版社, 2005. 5
ISBN 7-5032-2618-8

I. 好… II. 贝… III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第041300号

书 名: 好吃懒做 ❶

作 者: 《贝太厨房》工作室

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编: 100005)

制 版: 北京乾沣印刷有限公司制版中心

印 刷: 北京胜蓝彩色印刷有限公司

版 次: 2005年5月第一版

2005年5月第一次印刷

开 本: 880毫米×1230毫米 1/32

印 张: 5

印 数: 50 000册

定 价: 32.00元

版权所有 翻印必究

卷首语

谁说懒人不做菜？！

好吃不是罪过。不许解馋，才是大大的罪过。解馋之难，不在饭馆的多寡。就算是满街沸腾蜀国辣、老煲南岭汤，都吃遍了之后，也还觉得是隔靴搔痒。把平素惯熟的那些饭馆名字挨个默念一遍，哪路神仙也杀不退馋虫的攻击。不信的话，现在就去问问你办公室里的红男绿女：今天晚上咱们去哪儿解解馋才好啊？得到的八成是那个痛心疾首的答案：我也不知道啊！

懒人大抵脾气不坏，常常叹口气，忍忍算了。但被馋虫骚扰日久，也免不了怒打心头起，“饿”从胆边生。抄起菜刀案板大炒瓢，发声狠道：我今儿亲手收拾了你！

可是您做点什么呢？

懒做得有懒做的办法。抄袭名厨名菜，架起天平几钱几克地照方备料，再苦练一气刀功火候——这么一丝不苟地干活，您还不如直奔饭馆去算了。我们懒人的方针是：谁说懒人不做菜？！吃也要创造性地吃！

平时在饭馆吃得再好，我们也只好追星族一样地赞叹厨师：手艺真好啊。如今自己创造发挥出几个好菜，吃到心满意足也不图听见一声喝彩。懒人下厨本就是客串，要的不过是两个字：舒服！

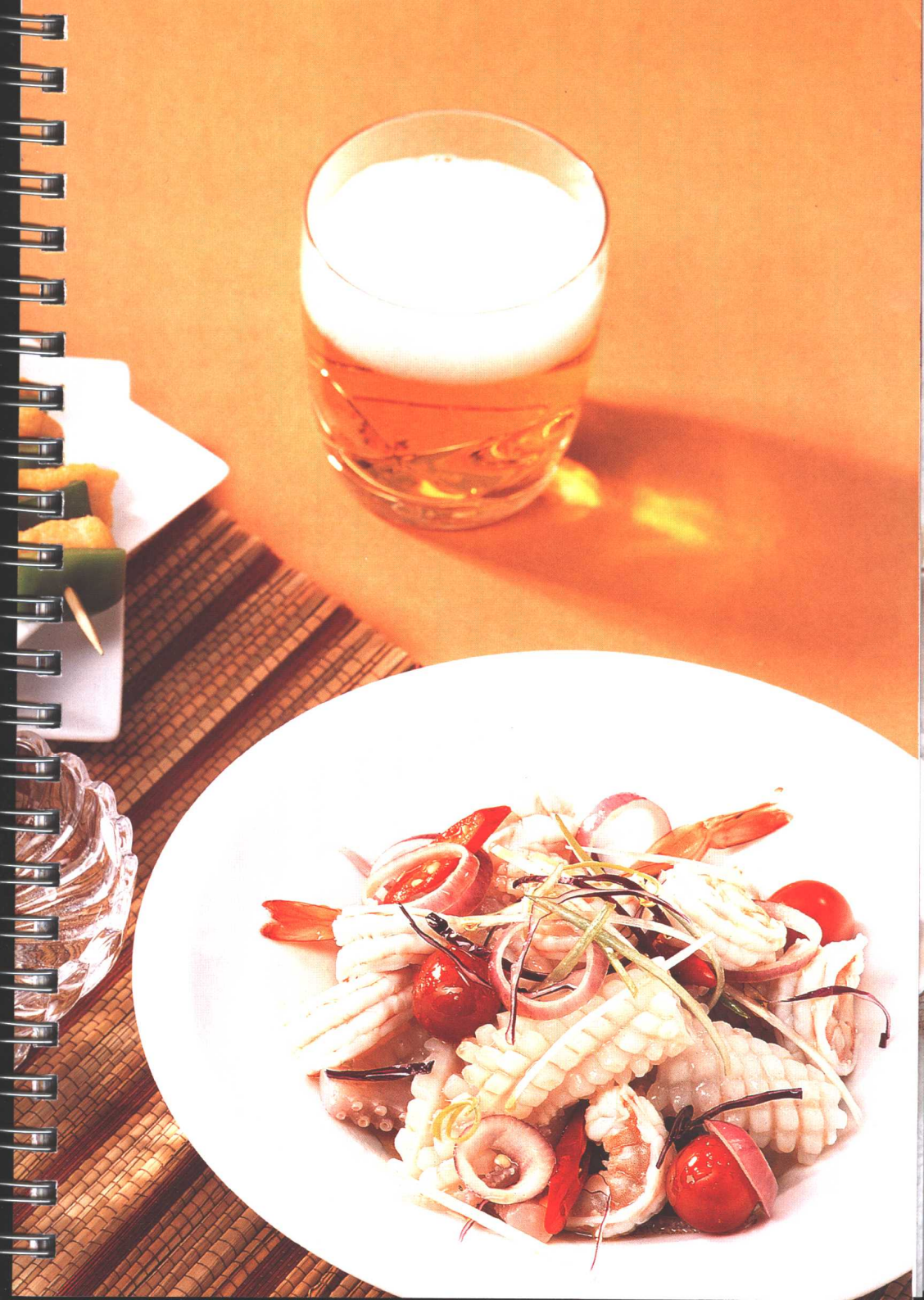
由懒人创造的经典菜式并不罕见。苏大学士要不是懒到连火候都懒得看，他就发明不出闷香闷香的“东坡肉”来。李大中堂要不是懒到连一桌新菜都懒得去预备，我们哪能晓得“李鸿章杂烩”能香到引得“佛跳墙”？

这本书中推荐的做法，就是懒人当取的做法：不拘一格，吃得写意些！电影《饮食男女》中的老先生在厨房里拼搏了一辈子，最后总结出一句名言：吃，只是一种感觉。

那么又有谁，能比你更懂得你的感觉呢？

萨巴
2005年5月





目录

饕餮解馋大法

- 10 琵琶大虾
- 12 百搭肉片炒蘑菇
- 14 极品海鲜肉串
- 16 生鱼的盛宴
- 18 抛砖引鱼
- 20 锦上添花剁椒鱼头
- 22 本色牛腩
- 24 大牌出场了——红烧大排
- 26 菇香黄酒鸡翅
- 28 像画一样的沙茶酱肉饼
- 30 里脊的周末

菜饭合一

- 34 电饭煲也会说话——煲仔酱饭
- 36 把熟的做得更熟——锦色炒饭
- 38 多情小米饭
- 40 韩流入侵厨房——韩式泡菜拌饭
- 42 水果米饭碰——菠萝蔬菜饭
- 44 绝世腊肉土豆饭
- 46 君子好牛饭
- 48 第七日牛肉饭
- 50 香气可以百步穿杨的炒米粉
- 52 好味劲辣蔬菜面
- 54 豆角Rose焖面
- 56 黯然销魂意味面
- 58 穿过培根的蝴蝶面

- 60 贝壳面的挑逗

零食和小吃

- 64 香不香，空气就知道——香蒜面包
- 66 土豆泥这东西！
- 68 早午餐三明治
- 70 早安！白菜鸡肉粉丝包
- 72 迷你无边PIZZA
- 74 香喷喷的土豆酥角
- 76 梨是炸出来的
- 78 午夜十二点的中式汉堡

清爽之妙

- 82 丰收的田园
- 84 黄瓜惹谁了
- 86 蘑菇主张——腐竹鲜蘑
- 88 土豆丝永远OK
- 90 清香本味娃娃菜
- 92 向豆腐看齐
- 94 双西合璧——西红柿炒西兰花

汤汤水水

- 98 开涮了——小火锅羊肉
- 100 甜蜜蜜——萝卜红枣排骨汤
- 102 鲜得眉毛掉——腌笃鲜
- 104 酸辣诱惑
- 106 栗子瘦肉老火汤

- 108 鲜贝萝卜汤 —— 夏天的好滋味
- 110 香喷喷的疙瘩汤
- 112 番茄好粥到
- 114 香雪海 —— 薏米银耳莲子汤
- 116 海洋的回忆 —— 玉米海鲜羹
- 118 清香玉米排骨汤

蛋打天下

- 122 Starry Starry Night —— 鸡蛋什蔬沙拉
- 124 参差紫菜，左右流之 —— 紫菜蛋花汤
- 126 醉有味的醪糟鸡蛋
- 128 青色尖椒碰上金黄鸡蛋
- 130 当鸡蛋遭遇火腿青豆
- 132 鸡蛋也火辣 —— 豆豉辣椒炒皮蛋
- 134 永远吃不够的皮蛋瘦肉粥
- 136 实现早餐的梦想 —— 鸡蛋卷饼
- 138 惊艳鸡蛋糕

懒人入厨偷懒指南

- 142 懒人入厨必备工具之刀具篇
- 143 懒人入厨必备工具之炒菜篇
- 144 懒人入厨必备工具之锅具篇
- 145 懒人入厨必备工具之其他篇
- 146 懒人入厨必备工具之清洁篇
- 147 懒人入厨必备调料之省事篇

- 148 一劳永逸偷懒大法：蔬菜处理
- 150 一劳永逸偷懒大法：葱、姜粒和米饭处理
- 151 一劳永逸偷懒大法：汤菜处理
- 152 一劳永逸偷懒大法：食品搅拌器的使用
- 153 一劳永逸偷懒大法：多用蔬菜加工器

- 154 《贝太厨房》菜谱丛书简介（已出版部分）
- 155 揭示烹调秘密的人

饕餮解馋大法

懒人兼忙人，经常没空做饭，没关系，就做一道肉菜，电饭煲焖一碗米饭，省事不说，咸甜酸辣香鲜各味兼备。





琵琶大虾

准备时间：10分钟

烹饪时间：4分钟

特色：

形状可爱，外表鲜美香脆，内里嫩爽无比。巧手制造只只像琵琶一样的大虾，摆在白盘中，对着它坐个半晌，再一口一口细心品着，真有回味无穷的万般滋味啊。



用料：

虾	9只
鸡蛋	1枚
面包屑	适量
盐	1茶匙（5g）
面粉	适量
油	500ml

做法：

1. 虾洗净，去皮留尾，挑去虾线，从中间劈开成扇形，抹少量盐。
2. 处理好的虾用蛋清浸泡。
3. 用蛋黄和面粉调成糊，虾裹糊后蘸面包屑。油加热至八成热时，放入虾，炸至金黄色即可。

小贴士：

1. 吃的时候加酱油、白萝卜末，更好味。
2. 做这个菜，虾一定要买新鲜的。至于收拾虾的方法，请参看《贝太厨房》菜谱丛书之一《从小爱吃的菜》中的做菜技巧。



百搭肉片炒蘑菇

准备时间：10分钟

烹饪时间：8分钟

特色：

怎样的肉片才好吃？用蘑菇来配吧。蘑菇滋味鲜美、清热排毒，和肉片同炒，颜色清淡又解馋，营养更是一流。

用料：

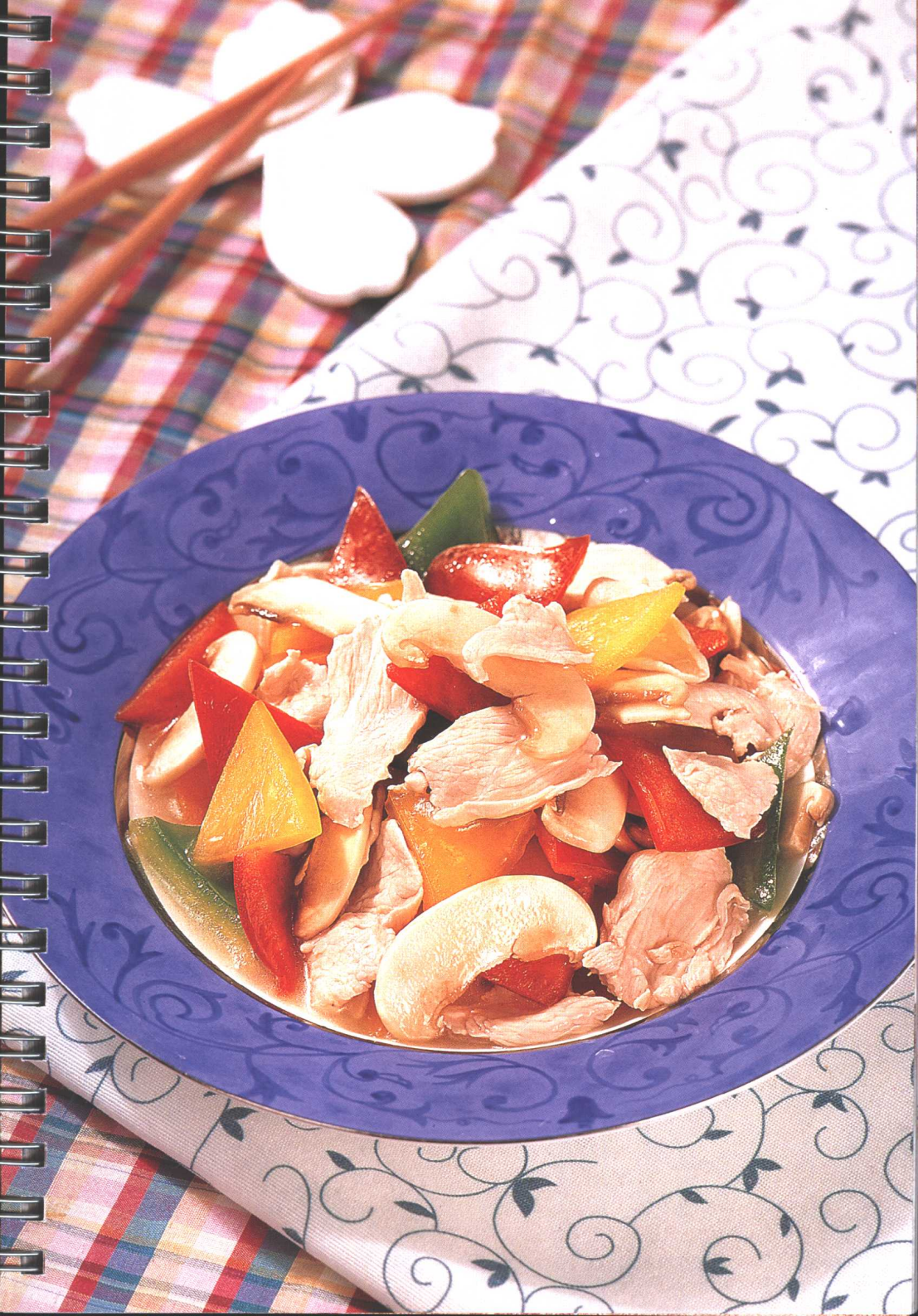
鸡脯肉	200g
蘑菇	200g
青椒	1个
红椒	1个
黄椒	1个
大葱	2段
姜	1片
盐	1茶匙（5g）
鸡精	1茶匙（5g）
高汤、油	适量

做法：

1. 将鸡脯肉、蘑菇，青、红、黄椒都切成大小厚薄差不多的薄片。
2. 先热锅，加入油热至七成后放大葱和姜片炆锅，把鸡肉片用小火煸炒。
3. 放入蘑菇，青、红、黄椒，改大火翻炒。
4. 加盐、鸡精和一点点高汤，再加一点点油翻一下，即可出锅。

小贴士：

蘑菇含有大量植物纤维，具有防止便秘、预防糖尿病及降低血液中的胆固醇含量的作用。懒人平时不喜欢运动，就更应该多吃些热量低、美味又营养的蘑菇啦！



极品海鲜肉串

准备时间：5分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

原料简单而且易得。此菜不过分油腻，也不过分平淡。外面的世界纷繁忙碌，回到家里，做几串好做又好吃的海鲜肉串，再来杯啤酒，顿时让人感到心底放松舒畅。

用料：

大虾	5个
猪里脊肉	100g
胡萝卜、红椒、洋葱	适量
柠檬	1/2个
调料酱（番茄酱、辣酱、沙茶酱等）	适量

做法：

1. 把里脊肉洗净切块，大虾处理干净，胡萝卜、洋葱、红椒切块。
2. 把大虾、肉块、蔬菜按照自己的喜好串好备用。
3. 将肉串放进带有烧烤功能的微波炉或者烤箱里，烤8分钟。
4. 将柠檬汁挤在肉串上，再蘸些调料酱即可食用。

小贴士：

1. 这道菜的成败关键在肉要选好，海鲜、牛肉、猪肉或鸡肉皆可，兼而有之更好。
2. 剩下吃不完的肉串还可以用高汤煮食，最好再加一点青菜做配菜，把肉串捞起铺在上面，这样连汤带菜都有了。



生鱼的盛宴

准备时间：5分钟

烹饪时间：2分钟

特色：

那么漂亮的橙色鱼身，晶莹的视觉，甘美的味道，真是上帝赐予的美食。做法省事又有营养，比去料理店可便宜多了。

用料：

新鲜三文鱼肉	300g
金针菇	150g
生菜	适量
绿色芥末酱	适量
香醋、生抽	少许

做法：

1. 在碟子里挤点芥末，倒点香醋，喜欢的話也可以再滴几滴生抽。
2. 金针菇用开水烫熟，或者买金针菇罐头，打开即可。
3. 鱼切成片，卷上烫好的金针菇和生菜，或者用生菜、金针菇卷上鱼片，都很随意啦。
4. 蘸调料，开吃。吃的时候佐以温过的米酒更佳。

小贴士：

1. 健康专家建议要至少每周吃一些海味，以补充不可缺少的微量元素。三文鱼生鱼片不需要煎炒烹炸，只需要从超市买回一盒现成的三文鱼柳，回来用凉开水过一下，去去血水，就可以吃了。如果能放冰箱里冰一下，滋味就更好啦！
2. 除了金针菇，也可以选其他自己喜欢的蔬菜。