

懒人美食妙方

LANDREN
meisi
miaofang

杨文忠 邓艳春◎编著
江西科学技术出版社

一本实用的偷懒美食宝典！
专门为
懒人设计

我懒，
但我活得轻松，
活得美丽，
活得健康。



超级懒人丛书



杨文忠 邵艳春◎编著

懒人 美食妙方

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

懒人美食妙方/杨文忠, 邳艳春编著.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2009.12

(超级懒人丛书)

ISBN 978-7-5390-3605-2

I. 懒… II. ①杨…②邳… III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 206103 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: KX2009091

图书代码: D09011-101



懒人美食妙方

编著 杨文忠 邳艳春

责任编辑/邓玉琼 李露萍

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编/330009 电话/(0791)6623491 6639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市彩美印刷有限公司

版次/2010年2月第1版

2010年2月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 14印张

字数/170千

书号/ISBN 978-7-5390-3605-2

定价/23.00元

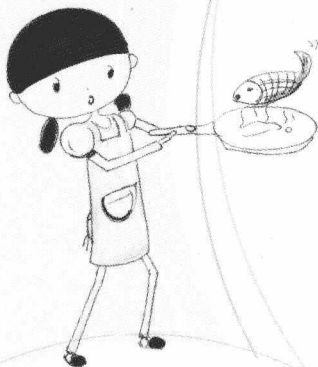
(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

目录

懒人吃懒饭 1

第一章 就地取材做美食 3

1. 黄瓜 5
2. 番茄 11
3. 白萝卜 18
4. 冬瓜 25
5. 南瓜 31
6. 豆芽 38
7. 青椒 44
8. 土豆 52
9. 茄子 58
10. 苦瓜 65



11. 银耳 72
12. 平菇 78
13. 黑木耳 85
14. 豆腐 91
15. 鸡蛋 98

第二章 懒人美食速成法 105

1. 煎 107
2. 蒸 113



CONTENTS

3. 煮 120
4. 炖 126
5. 炒 131
6. 烩 138
7. 煲 143
8. 糖醋 150
9. 凉拌 156
10. 干煸 163

第三章 懒人养生美味 171

1. 安神养颜粥汤 173
2. 补肾壮阳粥汤 178



3. 养肝护肝粥汤 184
4. 润肺清热粥汤 190
5. 益气养血粥汤 195
6. 养肤护肤粥汤 202
7. 瘦身降脂粥汤 209
8. 滋阴润燥粥汤 215



懒人吃懒饭

在这个世上,最能深深震撼懒人心灵的莫过于美食,因为懒人天生有一张好吃的嘴巴!本着“人尽其才,物尽其用”的原则,懒人的这张嘴巴当然不能闲着了!除了用于闲话家常、高谈阔论、感冒时代替鼻子呼吸之外,那就是好好享受美食了。这也算是对嘴巴的最好报答吧,不是说,马好长在上,人好长在嘴上嘛,可见,嘴巴的功劳有多大。

懒人懒,懒人馋,似乎又成了一对不可调和的矛盾。随着生活节奏的不断加快,越来越多的白领、打工族没有时间做菜,越来越多的80后、90后们不会做菜,甚至把厨房看做是浪费时间的地方,更多的人选择了快餐,不仅不能满足懒人的口味,健康方面也让人担忧,更要命的是口袋很快就瘪了下去。更何况,现在经济危机闹得这么厉害,一定要捂紧钱袋子哟。

那些所谓的勤快人,最喜欢用“懒人家里没饭吃,懒人家里没柴烧”这句话来调侃懒人了。在懒人看来,这是对懒人最大的偏见和侮辱。懒人懒,懒人馋,但懒人脑子好使,什么难题都难不倒他们!如何偷懒和寻找美食,更是懒人的强项!“食不厌精,脍不厌细”永远是懒人孜孜不倦的追求。你要是不相信,今天就请懒人美食家姗姗,给大家讲讲她是如何轻松享用美食的吧。

婵婵,实为“馋馋”,顾名思义,因馋而得名,自认为有失空姐的身份,故以“婵婵”掩人耳目。作为空姐,工作相当忙碌,整天在空中飞来飞去的,吃饭也当然要在空中解决了。不过,婵婵的味蕾很挑剔,对于工作餐早已经厌烦了,所以,她只要有空闲时间,都会动手做上一二道小菜,来慰劳一下自己惨兮兮的嘴巴和胃口。

懒人有懒办法,这句话在婵婵这体现得淋漓尽致,她所追求的就是快捷而美味:原料好买、操作简单、技术含量低,但一定满足懒人的胃需要,而且营养丰富、有益身体健康。比如:番茄、鸡蛋,这些都是她喜欢的。原因很简单,少了摘菜的烦恼,只要洗洗就能下锅。

别小看了这些简单的食材,在婵婵手里,它们就会大变样。把番茄和芹菜榨成汁,放到冰箱里,当饮品饮用;或者把牛奶和番茄完美组合。这些简单美食,只需要几分钟,但营养却不可小觑,而且美容护肤的功效也是不可低估的。再说鸡蛋,婵婵喜欢把它叫做“懒人蛋”,煮、炒、煎、蒸,样样都简单、美味,完全符合懒人懒、馋的“优点”。

你惊叹婵婵的聪明才智和手艺吧?其实,你也可以成为一个懒人美食家,你需要的只是一点点小智慧,本书就将智慧传授给你,教你如何轻松选择食材,如何精通煎、蒸、煮、炖等烹饪手艺,如何吃得简单又健康。让你从买菜、洗菜、择菜、切菜、煎、炒、烹、炸的痛苦中解脱出来,是一本实用的偷懒美食宝典!

最后,让我们懒人们一起呐喊:不论世间如何变幻,懒人都要坚持懒下去,吃下去,哪怕没了牙齿,我们依然本性难移!



第一章

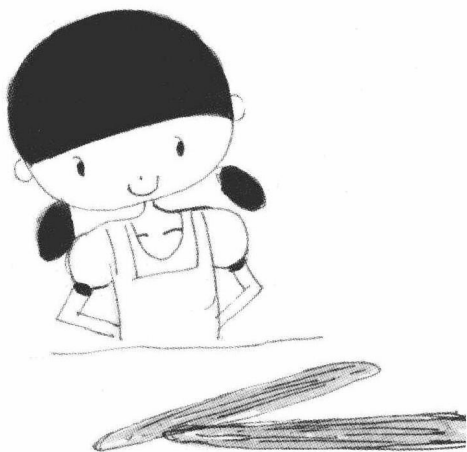
就地取材做美食

1. 黄瓜

一身翠绿翠绿的衣裳,外加一套护身“马甲”,这就是被懒人们无比钟爱的黄瓜,号称“厨房里的美容师”。营养丰富、味道清新,最重要的是它不费事,可以懒到你洗洗就能吃,恐怕没有比黄瓜更适合懒人的了吧,并且它的营养价值丝毫不逊色于其他的蔬菜呢。

懒人懒吃法

下班啦!总是想回到家就有可口的饭菜等着你吧?可现在大部分年轻一族都不和父母住在一起,回到家又懒得自己动手,嫌麻烦,怎么办?别发愁啊,下面教大家几道方便快捷的黄瓜小菜,你会发现原来做饭也是可以这么简单的!



一、拍黄瓜

推荐理由:口味清新,最能偷懒的菜。

推荐指数:☆☆☆☆

准备时间:1 分钟

烹饪时间:2 分钟

【懒人食材】黄瓜 2 根,盐、蒜、醋、麻油各适量。

【懒人做法】

Step1:用刀将黄瓜拍至微碎,切成块,放入容器中。

Step2:将蒜切成末放入黄瓜中,再放入适量盐和醋,淋上麻油搅拌均匀即可。

二、酸辣瓜条料

推荐理由:咸鲜微辣,酸香爽口,是夏季最下饭的一道菜了。

推荐指数:☆☆☆☆☆

准备时间:3 分钟

烹饪时间:2 分钟

【懒人食材】黄瓜 500 克,干辣椒、油各 20 克,花椒 5 克,白糖、醋各 10 克,麻油 15 克,盐 7 克。

【懒人做法】

Step1:黄瓜洗净,切成条,稍去心,干辣椒切成短段。

Step2:碗内放盐、白糖、醋,加少量清汤,兑成汁。

Step3:炒锅加油置火上,放入花椒,炸出香味后捞出,下干辣椒,炸呈棕红色。

Step4:将锅离火,再放入黄瓜条,翻炒均匀,加麻油,起锅装盘晾凉,浇上调好的味汁即可。

三、黄瓜炒鸡蛋

推荐理由:简单、易做,营养丰富又可口。

推荐指数:☆☆☆

准备时间:2 分钟

烹饪时间:1 分钟

【懒人食材】黄瓜 2 根,鸡蛋 2 枚,盐、蒜各适量。

【懒人做法】

Step1:将鸡蛋打入碗中放适量盐,黄瓜切片,蒜剁成末。

Step2:锅内放入油,在等待油热的过程中把鸡蛋搅匀,油热后倒入锅中,鸡蛋炒成蛋花推至锅边,放入蒜末,炸出蒜香放入黄瓜,再放入少许盐,一起翻炒 15 秒即可出锅。

四、黄瓜紫菜汤

推荐理由:营养丰富、清淡鲜美,懒人们都爱做的汤。

推荐指数:☆☆☆☆☆

准备时间:2 分钟

烹饪时间:3 分钟

【懒人食材】黄瓜 150 克,紫菜 15 克,海米 20 克,盐、酱油、麻油各适量。

【懒人做法】

Step1:将黄瓜、紫菜切成片状待用。

Step2:锅内加入适量的水,烧开,放入瓜片、海米、酱油、盐,撇去浮沫,放入紫菜,待汤再开一次,淋上麻油,即可出锅食用。

五、黄瓜皮蛋汤

推荐理由:重庆家常汤,口味独特又不失营养。

推荐指数:☆☆☆☆

准备时间:2 分钟

烹饪时间:3 分钟

【懒人食材】嫩黄瓜 1 根,皮蛋 2 枚,盐、麻油各适量。

【懒人做法】

Step1:将黄瓜去皮后切成长条,皮蛋切瓣。

Step2:锅内放入水,煮沸,倒入黄瓜,待黄瓜稍软,加入皮蛋。

Step3:待皮蛋稍凝,撒入盐少许,淋上麻油,出锅即食。

六、脆皮黄瓜

推荐理由:口感爽脆,略带冰凉,佐酒、下饭均可。

推荐指数:☆☆☆☆

准备时间:6 分钟

烹饪时间:3 分钟

【懒人食材】嫩黄瓜 500 克,盐、糖、白醋、麻油、红油、味精各适量。

【懒人做法】

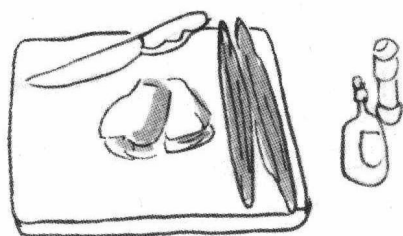
Step1:用刀小心片下黄瓜皮,切成 2 厘米左右的块,放盐、糖腌制约 5 分钟,挤干水。

Step2:将糖、白醋、味精、麻油、红油调匀,拌入黄瓜中,再放入冰箱约 5 分钟,取出即可食用。

懒人美食每刻

家庭聚会,露一两手懒人美食,长辈们看到你端上的美味肯定会赞不绝口,那可真是既饱了口福,又饱了耳福呀!

一、黄瓜鸡丁



Step1:将猪肉切成2厘米宽的薄片,加适量盐、酱油、淀粉,搅拌均匀。

Step2:再将黄瓜去皮、籽,切成薄片;葱切成2厘米长的段,生姜、大蒜均切成片;水发木耳撕成小片。

Step3:取小碗,放入适量酱油、盐、淀粉,少许鸡汤勾兑成芡汁。

Step4:炒锅烧热,放入麻油,烧至七成热时下入猪肉片,加姜、蒜、葱、辣椒酱及黄瓜片,拌炒片刻,倒入芡汁,汁熟,出锅,入盘,即可。

懒人支招

挑选黄瓜有方法

吃黄瓜就要讲究个新鲜,懒人爱吃黄瓜,但是一到了挑选的时候,是不是就傻了眼呢?市场上有那么多黄瓜,大的、小的、长的、短的,选哪一个才好呢?现在就教大家几招挑选黄瓜的方法,保准你能挑到嫩嫩的黄瓜。

- 1.看黄瓜表面,新鲜的黄瓜表面有许多小小的嫩刺,摸上去有些扎手。
- 2.看“苗条”程度,新鲜的黄瓜大多都上下均匀,并且一般都不会太粗,过粗的黄瓜瓜子又大又老,影响营养物质的含量。
- 3.看瓜头,新鲜的黄瓜瓜头带有黄色的小花,颜色鲜艳。
- 4.看瓜蒂,新鲜的黄瓜都带有瓜蒂,且可以看到明显的水分,一看就是刚刚摘下来的。

提醒大家,黄瓜颜色过于深绿或头端太粗者,一般都有苦味,最好不要买。

懒人视线

黄瓜,厨房里的美容剂

2. 番茄

懒人懒吃法

辛苦了一天,下班回到家,该用什么方法来缓解一下疲惫的身体,犒劳一下自己的胃呢?先去冰箱里搜索一番吧:圆圆的身体,火红的颜色,真是惹人喜爱——它就是番茄!今天,就来个番茄大餐吧,顺便为自己的皮肤打打气。

一、凉拌番茄

推荐理由:酸甜鲜美,清淡利口,而且多吃也不担心发胖。

推荐指数:☆☆☆☆☆

准备时间:1分钟

烹饪时间:2分钟

【懒人食材】番茄2个,白糖2勺。

【懒人做法】

Step1:将番茄洗净入开水中烫一下,去皮去蒂切成小块,放入盘中。

Step2:将白糖洒在番茄上面搅拌均匀即可。

二、番茄炒鸡蛋

推荐理由:简单、易做,营养丰富又可口。

推荐指数:☆☆☆☆☆

准备时间:2分钟

烹饪时间:2分钟

【懒人食材】番茄2个,鸡蛋2枚,盐、白糖、蒜各适量。

【懒人做法】

