

快手锅、流行锅、家常锅、养生锅70道

懒人锅



Easy
Hot Pot

林美慧 著

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

©2005, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由中国台湾朱雀文化事业有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版、发行中文简体字版本。

著作权合同登记号: 06-2004第181号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

懒人锅/林美慧著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2005.1

ISBN 7-5381-4300-9

I. 懒... II. 林... III. 菜谱 — 中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第121700号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁印刷集团美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 253mm

印 张: 4

字 数: 120千字

印 数: 1 ~ 6 000

出版时间: 2005年1月第1版

印刷时间: 2005年1月第1次印刷

责任编辑: 郭 健 吕忠宁 郭媛媛

封面设计: 郑 红

版式设计: 郑 红

责任校对: 刘 庶

定 价: 20.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



Easy Hot Pot

懒人锅

快手锅、流行锅、
家常锅、养生锅70道

林美慧 著

辽宁科学技术出版社

沈阳



时代在进步，懒人有口福

在这繁忙的社会，每个人为着生活而奔波忙碌，常常一日三餐草草在外解决，既不经济实惠也无法顾及均衡的营养。

大家都知道一日三餐影响着自身的健康，也关系着精神情绪，美好的饮食更能增加生活情趣。但往往因为工作忙，让人们懒得下厨，视进厨房为繁琐而麻烦的工作；其实找对食谱、用对方法，不需要费太大的工夫就可以做出一桌好料理。所以在炎夏之际，特别为读者企划出《懒人面》一书；而当气温一降，全身都在寻求温暖的能量时，贴心的我们，立刻再为读者规划出这本《懒人锅》，精选70道好口味汤锅，包含了最节省时间的“10分钟快手锅”、充满情调的“异国风味流行锅”、最居家好吃的“传统家常锅”和冬令进补一定要品尝的“养生健康锅”四大单元；希望把世界各国的美味传授给读者，温暖你的胃、你的心。

汤品首重汤头及蘸料，只要汤头对味，食物入锅即可交融出美味，为顾及“懒人”的主题，书中食谱都以现成的蘸酱及冬菜、罐头高汤、鸡粉、鲣鱼粉等最简单快速的方式来烹调；而如果有闲余，建议读者利用假日花些时间熬制高汤，分批放入冰箱冷冻，需要时可以省时做出好汤锅。

时代在进步，懒人有口福；烹调并不难，只要有方法。在自家厨房烹调出来的美味，就是最幸福的滋味。希望本书的读者都能借书中的汤锅，温暖一整年的口腹。

林美慧

foreword

目录

contents

序/时代在进步，懒人有口福 ...2

懒人轻松买5

懒人蘸酱DIY7

懒人高汤DIY9

10 minutes quick pot 10分钟快手锅

茼蒿丸子汤12

米苔目汤14

萝卜糕汤14

豆豉汤15

河粉汤15

小卷米粉汤16

鱿鱼羹17

油豆腐细粉18

面线糊20

懒人面20

咸粥21

鲑鱼茶泡饭21

面疙瘩22

拨鱼面23

鲜肉汤圆24

馄饨汤24

客家咸汤圆25

酒酿汤圆25

泡菜年糕汤26

ethnic popular pot

异国风味流行锅

韩式泡菜海鲜锅28

番茄海鲜锅30

麻辣锅32

臭臭锅33

涮涮锅34

寿喜锅35

日式小火锅36

红糟火锅37

泰式酸辣海鲜锅38

咖喱火锅40

椰香咖喱锅42

椰奶芋香锅43

罗宋汤44

豆浆火锅46

奶茶火锅47

瑞士起士锅48

瑞士巧克力锅49

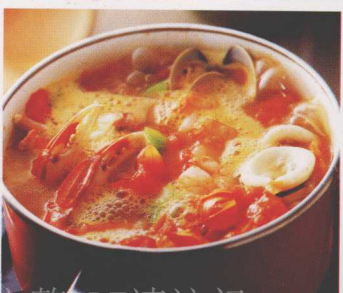
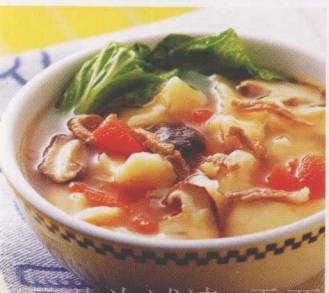
意大利番茄蛤蜊锅50

traditional homely pot

传统家常火锅

砂锅狮子头52

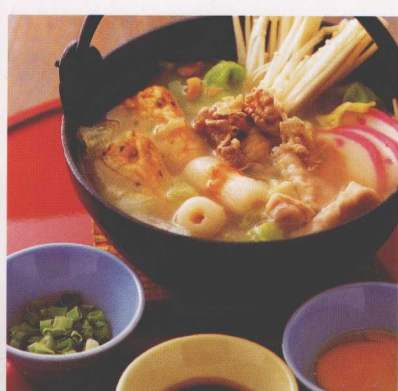
螃蟹火锅54



contents contents contents contents contents



烧酒虾	80
枸杞炖鳗鱼	82
山药养生锅	83
麻油鸡	84
人参鸡	85
蒜王鸡	86
十全大补鸡	87
当归鸭	88
姜母鸭	89
羊肉炉	90
药炖排骨	91



Sauce

懒人轻松买

市面上的蘸酱林林总总，多得不胜枚举，各种蘸酱都有适合搭配的食物调法，就让我们来聊聊五花八门的蘸酱吧！



鲤鱼粉

鲤鱼粉

以鲤鱼或天然原料萃取而成，只要添加一两匙，就能让整个汤锅变得鲜美，且鲤鱼调味料耐煮而风味不变，最适合用在海鲜类的料理，清淡爽口的汤锅也很适合。



鸡粉

鸡粉

鸡粉保留了嫩鸡天然的营养成分，不含人工添加物，提味胜过盐与味精；适合炒菜、煮面、蒸鱼、家常小菜等各式料理，为菜肴增加出色的鸡汁鲜味。



冬菜

冬菜

冬菜是由甘蓝或大白菜，以半干态发酵，加蒜、盐腌制而成。因以前多在10月到11月下旬进行腌制，故称“冬菜”。传统的冬菜以天津所产的最为有名。



柴鱼片

柴鱼片

柴鱼刨成薄片而成，购买时可至干货店选购大片的，且最好现刨的柴鱼片香气较足，用不完的柴鱼片要密封保存，才可确保干燥。



猪油葱

猪油葱

将红葱头或青葱爆香油炸出来的干品就是油葱酥，加上猪油制成的罐装品则是猪油葱，猪油葱用不完要放冰箱中冷藏。

沙茶酱

沙茶酱色泽金黄，辛辣香浓。以花生仁、白芝麻、鱼、虾米、大蒜、葱、芥末、辣椒等原料磨碎加油熬制而成，是吃火锅不可缺少的调味料。



沙茶酱

辣豆瓣酱

以大豆、大麦、米等加上辣椒经发酵而制成的辣豆瓣酱，市面上品牌众多。



辣豆瓣酱

白醋

醋有去腥、提味的功效，吃麻辣锅时加醋可以去辣味，目前市面上的醋品牌及种类都很多，可一试试，找出自己喜欢的口味。



白醋

泰国酸辣酱

又称“冬炎TOM YUM”，超市可以买到，是由香茅、柠檬草、南姜、泰国辣椒、糖、盐一起熬制而成。是制作泰式海鲜汤锅必备的调味料。



泰国酸辣酱

高汤罐头

原味高汤是由鸡汤制成，市面上还有速食高汤。



高汤罐头

酱油膏

酱油分为一般酱油、酱油膏、淡色酱油、薄盐酱油等，酱油膏味道较甜而浓稠，大多作为蘸料。



酱油膏

日式酱油

日式酱油分为薄口酱油（淡色酱油）与浓口酱油（深色酱油、甜酱油）两种，超市即可购得。多半加有鲣鱼、柴鱼，口味较甜较淡。



日式酱油

Sauce

懒人蘸酱DIY

五味酱



将葱末、姜末、蒜末、辣椒末、香菜末各1大匙，砂糖1大匙，香油1大匙，乌醋1大匙，酱油膏3大匙，番茄酱3大匙，搅拌均匀即成。

TIPS

最好用的酱汁，酸、甜、苦、辣、咸等五味让人爱不释口，水饺、凉拌菜、汆烫肉品、清蒸海鲜、油炸物等都可以用五味酱来蘸食。

甜醋酱



将姜末1大匙、蒜末1大匙、砂糖1大匙、白醋1大匙、酱油3大匙、香油1大匙，搅拌均匀即成。

TIPS

喜欢微微酸微甜口味的人一定喜欢这款蘸酱，嗜辣的朋友可再加些新鲜的辣椒末。适合海鲜、肉类、水饺等食物的蘸料。

腐乳豆瓣酱



辣豆腐乳1大匙先与香油1大匙调匀，再与砂糖1大匙、辣豆瓣酱1大匙、香菜末1大匙，混合拌匀即成。

TIPS

属口味较重的蘸酱，适宜蘸裹腥味较重的食材，如牛羊肉、海鲜、鱼类，拌入少许的花生粉，则让此道蘸酱口味更丰富。

蛋黄沙茶酱



蛋黄1颗，沙茶酱2大匙，香油1大匙，酱油膏1大匙，混合拌匀。

TIPS

将汆烫好的食材蘸裹食用即成，也可以先蘸裹住食材再放到热汤里泡熟食用。

蒜蓉辣椒酱



蒜末2大匙、辣椒末2大匙、香油1大匙、砂糖1大匙、酱油膏5大匙，混合拌匀即成。

TIPS

喜欢辣味的朋友，一定不能错过这道蘸酱，蒜头的特殊香味，加上辣椒的辛味，蘸食各类食材都好吃，也可以拌入少许的醋来提味。

芝麻蘸酱



炒香芝麻1大匙、砂糖1大匙、白醋1大匙、葱末1大匙、酱油4大匙、香油1大匙，混合拌匀即成。

TIPS

芝麻的香气及醋的微酸，可以让品尝口味重的锅物时，更提升食物本身的口感。下次吃泡菜锅、咖喱锅、寿喜锅时，不妨试试看！

懒人高汤DIY



牛大骨高汤

〈材料〉→牛大骨1根，洋葱1颗，姜数片

〈做法〉

- 1 牛大骨锯成小段，入滚水汆烫后，捞出以水洗净。
- 2 洋葱剥去外膜，洗净后在顶端划十字。
- 3 锅中放入牛大骨、洋葱、姜片，加水20杯，以大火煮至沸腾后转小火，熬煮3小时至洋葱化开，撇除浮沫、滤出汤汁即成。

高汤若加盖熬煮，骨头会被钙化，汤汁会混浊呈乳白色，钙质也会被破坏。不加盖则可以得到既有营养又清澈、甜美的高汤。



素高汤

〈材料〉→黄豆芽600克，甘蓝1/2个，胡萝卜1/2根

〈做法〉

- 1 所有材料充分冲洗干净，放入锅中，加水20杯，以中大火煮开后转小火，熬煮50分钟。
- 2 将所有材料滤除，即为清香美味的素高汤。



柴鱼昆布高汤

〈材料〉→昆布1条，柴鱼片1小包

〈做法〉

- 1 昆布用水稍冲洗，剪成小段。
- 2 锅中加水9杯以中大火烧开，放入昆布、柴鱼片熬煮数分钟，至汤汁入味即可。
- 3 捞出昆布、柴鱼片，用滤网滤出汤汁，即为甘甜的柴鱼昆布高汤。



螃蟹高汤

〈材料〉→新鲜螃蟹3~4只，老姜6片，米酒3大匙

〈做法〉

- 1 将螃蟹的肺囊清除干净，放入锅中加水16杯，不加盖以中大火烧至沸腾时，转小火继续熬煮2小时。
- 2 起锅前滴入米酒，即是含丰富甲壳素、味道鲜甜的螃蟹高汤。

- 1 常喝螃蟹高汤，可补精益气、帮助脸色红润，对肠胃有益。
- 2 熬煮高汤的螃蟹一定要新鲜，尤以三点蟹或花蟹熬的高汤最为鲜美。

Easy Hot Pot



10分钟 快手锅*

1 0 m i n u t e s
q u i c k p o t





茼蒿丸子汤 *10 minutes quick pot*



10
分
钟
快
手
锅

10 minutes quick pot

01

(2人份)

茼蒿丸子汤

〈材料〉→茼蒿丝2包，鱼丸数粒，樱花虾1大匙，冬菜1大匙，芹菜末2大匙

〈调味〉→盐1/2小匙，鲣鱼粉1大匙，胡椒粉1小匙，香油1大匙

〈做法〉

1 茼蒿丝放清水中反复漂洗多次，冬菜略微清洗、沥干。

2 锅中加水1000毫升煮滚，放入茼蒿丝、鱼丸、樱花虾煮4分钟，加入冬菜、调味料煮片刻即成。

3 起锅前撒入芹菜末及少许胡椒粉。

懒人聪明吃

这道料理好吃的秘诀就在于加了冬菜，冬菜是由甘蓝晒干，加盐、大蒜搓揉制作而成。



10 minutes quick pot

02

(2人份)

米苔目汤

〈材料〉→米苔目300克，肉丝75克，豆芽、韭菜少许，芹菜末2大匙

〈调味〉→A 酱油1大匙，水2大匙，太白粉1小匙

B 盐1小匙，鲑鱼粉1大匙，黑胡椒粉少许，猪油葱1大匙

〈做法〉

1 肉丝加入调味料A拌匀。

2 锅中加水1000毫升煮滚，放入米苔目、肉丝煮2分钟，加入豆芽、韭菜、鲑鱼粉和盐拌匀，撒入猪油葱、黑胡椒及芹菜末即可起锅。



10 minutes quick pot

03

(2人份)

萝卜糕汤

〈材料〉→萝卜糕300克，肉片150克，豆芽1/2碗(125克)，韭菜1/2碗(125克)

〈调味〉→A 酱油1大匙，水3大匙，太白粉1小匙

B 盐1小匙，鲑鱼粉1大匙，胡椒粉1小匙，香油少许，猪油葱1大匙

〈做法〉

1 肉片加入调味料A拌匀。萝卜糕切条状，豆芽洗净、韭菜洗净切寸段。

2 锅中加水1000毫升煮滚，放入萝卜糕、肉片煮2分钟，加入豆芽菜、韭菜及调味料B拌匀，再煮片刻即可食用。



(2人份)

豆签汤

〈材料〉→豆签2片，丝瓜1/2条，肉片112克，虾仁75克

〈调味〉→A 酱油1大匙，水3大匙，太白粉1小匙

B 盐1小匙，鲑鱼粉1大匙，猪油葱1大匙

〈做法〉

1 肉片加入调味料A拌匀。丝瓜去皮，切厚片。虾仁背部划一刀，去肠泥。

2 锅中加水1000毫升煮滚，放入豆签、丝瓜煮3分钟，加入肉片、虾仁煮片刻，放入调味料B拌匀即成。



(2人份)

河粉汤

〈材料〉→河粉3片，肉丝112克，豆芽1碗(250克)，韭菜1/2碗(125克)

〈调味〉→盐1小匙，鲑鱼粉1大匙，猪油葱1大匙，胡椒粉少许

〈做法〉

1 河粉切宽条状备用。豆芽洗净、韭菜洗净切寸段。

2 锅中加水1000毫升煮滚，放入河粉、肉丝煮2分钟，加入调味料及豆芽、韭菜煮片刻即可食用。

