

就是要**美味**！就是要**偷懒**！

懒人下厨**365**变，我的厨房我做主。



# 懒人学做菜

创意下厨 **365**变

编著 / 陈师兰



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

懒人学做菜——创意下厨365变 / 陈师兰编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5436-8580-2

I. ①懒… II. ①陈… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第157735号

---

本书中文简体出版权由台湾柿子文化事业有限公司授权  
山东省版权局版权登记号: 图字15-2012-117

---



- 书 名 懒人学做菜——创意下厨365变  
编 著 陈师兰  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路182号 ( 266061 )  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 0532-85814750 ( 传真 ) 0532-68068026  
策划组稿 张化新  
责任编辑 贺 林  
装帧设计 毕晓郁  
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司  
印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司  
出版日期 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷  
开 本 16开 ( 710毫米×1010毫米 )  
印 张 7.5  
字 数 100千  
书 号 ISBN 978-7-5436-8580-2  
定 价 25.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

( 青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。  
电话: 0532-68068629 )

# 懒人学做菜

——创意下厨365变

陈师兰◎编著



炖饭+煲汤+热炒+卤味+焗烤+简餐+点心



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位



# 我的创意美食法则

“一定要自己下厨！自己煮的才最健康、最省钱！”

“每天都要吃到五色蔬果……”

这些口号式的健康饮食法则，差不多全世界都已经知道。问题在于，知易行难，又有多少人能坚持下来？下了班接完孩子，天色便已很晚了，哪来的时间买菜淘米洗切炒炸呢？好吧！如果你觉得，四季豆一定要切5厘米长的段，土豆一定要切2厘米见方的块，胡萝卜一定要切2毫米厚的片，调料一定要加5克，酱油一定要用10毫升……那你现在就可以到巷口买盒饭了。

我最讨厌啰嗦的事。看看我家里的电风扇你就会了解——全都是用脚丫控制的。身为双鱼座却一点都不浪漫的我，为人处事的最大原则就是——直接、简单、干脆。所以，在我的世界里，做菜的原则也是一样——如果用煎铲和舌头就可以知道的事，干嘛一定要拿量杯来折磨自己？如果吃起来同样美味，为何一定要坚持只能这样配、那样煮？如果冰箱里已经有菜了，又何必为了某种食材特地再出趟门？

为了帮那些想做菜却又不知从何处下手的人体验到下厨的快乐，我特地挑选出50道成功的美味菜品，同时分享它们的365种变化，让您举一反三、触类旁通，1道菜可以拿来当做数道菜。当然，我也相信，现在正在看这本食谱的你，一定可以在这个基础上变换出更多花样和滋味……让我们一起用心、随性地下厨吧！



# 创意下厨365变

## 我的厨房我做主

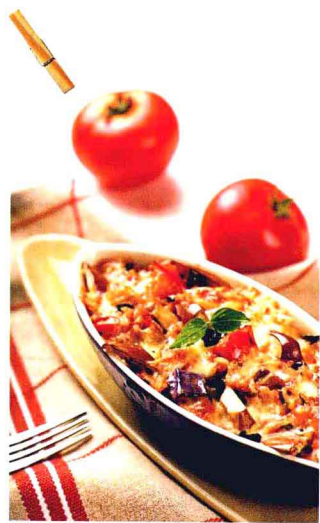


你是否觉得菜品少了点变化？同样的食材、相似的做法，渐渐有点审美疲劳了吧。另一方面，由于时间紧张和自身想偷懒的想法作祟，菜品的创新做法总是被搁置，每每留下遗憾。《懒人学做菜——创意下厨365变》就为各位“懒人”提供了最佳方案。鱼与熊掌想要兼得？没问题！这本书就是要教你怎样随性下厨，能一个动作完成的步骤绝不用两个。法式、意式、日式、泰式，各种风味任您挑选。同时，这种变化操作简单，绝不会让您在制作过程中打“退堂鼓”！

不过，随性可不等于随便，也是有规则要遵守的。在食材的选择上，不仅要求物美价廉，还要很健康。一餐就吃到一天的营养不是痴人说梦，一道菜颜色可以囊括红、黄、白、绿、黑，营养素中的淀粉、蛋白质、维生素也是缺一不可……既缩短了烹饪时间，又保证了菜品的营养，同时延长了您享受可口佳肴的美味时光。

今天想吃粗饱的米饭，明天想吃清淡的蔬菜，后天想来个下午茶聚会，大后天想准备一桌什么都有大餐……这种善变爱玩的心情，《懒人学做菜——创意下厨365变》都懂——主食、简餐、快炒、甜点，为您分门别类地进行了整理，想吃什么自由选择。

冰箱只有某几种菜的时候怎么做？不喜欢吃这种菜或这种味道又该怎么办？没关系！每道菜品都有无数变化，酸辣的、清爽的、香浓的，风味可以任意调配，内容可以就地取材。创意下厨365变，我的厨房我做主！



如何  
使用本书

## 食材

需要准备的原料和调料，包括几人份也清楚地标示出来。

## 吃法变化

这道食谱有几种不同的变化，看这里就一目了然。

## 重点图

下厨重点特别呈现，最值得注意的步骤大公开！

## 食材图

清晰的食材图片，买对食材很关键。

## 做法解说

详细的做法解说，跟着步骤做，绝对不会出错！

## 变化做法

不同的变化有不同的做法，这里教你用新方法做出新口味！

## 步骤图

清楚的步骤图，搭配做法解，让做菜事半功倍。

## 独家窍门

作者不外传的烹饪小窍门，助您下厨零失败。

## 完成图

美味菜品完成，轻松上桌！



## 本书度量单位

1碗=1杯=250毫升

1米杯=160毫升

1大匙=3小匙=15毫升





# CONTENTS

- 2 作者序
- 3 前言
- 4 如何使用本书



## 10 Part 1 自由主食

你的主食是怎样安排的？  
是千篇一律的米饭配菜吗？  
一餐吃到5色蔬果是不可能的任务？

### 12 懒人电锅咖喱饭

日式五目炊饭·时蔬咖喱饭  
味噌炖饭·茄汁炖饭  
西班牙炖饭·印度蔬菜炖饭

### 14 黑胡椒菇菇盖饭

琼脂黑椒菇菇盖饭  
洋葱黑椒菇菇盖饭  
电饭锅黑椒菇菇盖饭  
咖喱菇菇盖饭  
味噌菇菇盖饭

### 16 碎茄子烤饭

碎茄子烤箱饭  
洋葱碎茄子烤饭  
素肉末碎茄子烤饭  
素火腿碎茄子烤饭  
五色蔬果烤饭

### 18 嫩豆皮盖饭

酥排盖饭  
豆皮蛋包饭

### 20 南瓜豌豆粥

南瓜什蔬饭·南瓜炒饭  
味噌南瓜粥·洋葱南瓜粥  
素培根丁粥·南瓜焗饭

### 22 八宝炸酱面

八宝炸酱饭·八宝炸酱什蔬  
八宝炒饭·八宝贝壳面  
瓜仔素燥面·八宝包  
八宝水饺·八宝盒子

### 24 什蔬冬粉汤

什蔬泡饭·什蔬米粉汤  
彩色蔬菜面·什蔬宁波年糕  
什蔬粿条·什蔬绘面  
什蔬韩式年糕·什蔬烩饭  
什蔬小火锅

### 26 百变焗烤薯泥

生菜土豆色拉  
镶青椒焗烤土豆泥  
香酥薯饼·土豆泥挞



## 28 Part2 快手简餐

吃还是不吃？  
尤其在你立志瘦身的日子里，  
这是个异常艰难的命题。



### 30 墨西哥卷饼

墨西哥素热狗  
墨西哥素柠檬虾排  
墨西哥黑胡椒排  
墨西哥卷可乐饼  
墨西哥咖喱料理  
墨西哥炸豆腐

### 32 墨式辣豆酱塔可

墨式辣豆酱炒饭  
墨式辣豆酱炒面  
墨式辣豆酱卷饼  
墨式辣豆酱生菜包  
墨式地道辣豆酱塔可

### 34 咖喱三明治

咖喱黄金角·咖喱墨西哥卷  
咖喱素烧饼·咖喱素春卷  
咖喱炒面

### 36 香煎五色脆饼

黄金豆皮饼·香煎时蔬脆饼  
欧式香草脆饼·省时香煎脆饼  
香松五色脆饼·五色炒饭  
五蔬面包

### 38 玉米黄金盒子

玉米水饺  
劲辣玉米黄金盒子  
沙茶玉米黄金盒子  
香椿玉米盒子  
茴香玉米盒子·海苔玉米盒子  
迭香玉米盒子·三色缤纷盒子  
波波玉米

### 40 豆皮卷心蔬

香蔬春卷·卷心菜卷  
生菜叶卷·白芝麻饭团  
素香松饭团·海苔饭团

### 42 五色丝丝堡

五色丝丝潜艇堡  
五色丝丝法国面包  
五色丝丝全麦刈包  
五色丝丝吐司  
五色丝丝炒饭  
五色丝丝炒面  
百变五色丝丝堡  
五色丝丝润饼  
五色丝丝素蛋饼

### 44 香椿紫米糕

紫米芝麻配·紫米坚果饭  
味噌土豆紫米饭·香甜紫米  
咖喱土豆紫米饭·清香紫米糕

### 46 哈姆蔬菜煎

素蚵仔蔬菜煎  
素盐酥鸡蔬菜煎  
素培根蔬菜煎·芋头煎  
哈姆蔬菜煎饼·韩式泡菜煎饼

### 48 大饼卷什蔬

蔬菜豆包饼  
芹菜大饼卷什蔬  
香椿大饼卷什蔬  
罗勒大饼卷什蔬  
香菜大饼卷什蔬  
茴香大饼卷什蔬  
咖喱大饼卷什蔬  
芝麻大饼卷什蔬  
番茄大饼卷什蔬  
莎莎大饼卷什蔬  
味噌大饼卷什蔬



## 50 Part3 懒人好菜

作为一个“懒人”，  
想吃得健康又美味，  
想尽可能地偷懒，  
还想显摆下自己的厨艺！  
——这是在做梦吧？

### 52 糖醋酥排

糖醋洋葱酥排·柠檬酥排  
糖醋猴头菇·糖醋土豆酥排  
糖醋杏鲍菇·糖醋面肠



### 54 三杯豆腐

三杯油豆腐·三杯猴头菇  
五色三杯豆腐

### 56 生菜芝士松

生菜原味芝士松  
生菜蔓越莓芝士松  
生菜吐司芝士松  
生菜洋芋芝士松  
生菜总汇芝士松

### 58 凉拌豆薯

水果醋凉拌豆薯·麻辣豆薯  
凉拌甜菜·凉拌白萝卜  
凉拌牛蒡·百香果凉拌豆薯  
红酒醋凉拌地薯·凉拌佛手瓜  
凉拌土豆·凉拌大头菜

### 60 香烤茄子

香烤咖喱茄子  
香烤芝麻茄子  
香蒸茄子佐酱油

### 62 芝麻味噌酱菠菜

芝麻味噌酱黄瓜  
芝麻味噌酱苦瓜  
芝麻味噌酱丝瓜  
芝麻味噌拌水饺  
芝麻味噌酱拌面  
芝麻味噌拌馄饨  
香烤芝麻味噌茄子  
香烤芝麻味噌吐司  
香烤芝麻味噌南瓜  
香烤芝麻味噌豆腐  
香烤芝麻味噌葫芦瓜

### 64 香烤杏鲍菇

焖烤杏鲍菇·欧风香烤杏鲍菇  
香烤鲜香菇·香烤蘑菇  
香烤金针菇·香煎杏鲍菇

### 66 彩椒酿豆腐

豆腐炒饭·豆腐焗面  
焗烤豆渣彩椒·焗烤豆泥彩椒  
焗烤豆包彩椒·清爽焗豆腐彩椒

### 68 豆酥爱紫茄

香浓豆酥紫茄·豆酥薯泥  
豆酥薯片·豆酥嫩豆腐  
豆酥南瓜·豆酥葫芦瓜  
豆酥卷心菜·豆酥茄子盖饭



## 70 茭白煨面肠

黄瓜面肠·荸荠面肠  
胡萝卜面肠·大头菜面肠  
芦笋面肠·茄汁面肠  
茭白煨大豆干  
茭白煨豆包  
茭白煨素鸡

## 72 番茄哈姆炒豆皮

番茄炒饭  
番茄意大利面  
青酱意大利面  
奶油意大利面  
番茄哈姆炒素豆泥  
意大利番茄焗烤面  
意大利青酱焗面  
意大利奶油焗面  
番茄哈姆炒豆腐



## 74 雪里红冻豆腐

芹菜冻豆腐·青江菜冻豆腐  
笋丝冻豆腐·杏鲍菇冻豆腐  
香菇冻豆腐·菜脯冻豆腐  
花生冻豆腐·毛豆冻豆腐  
香椿冻豆腐·罗勒冻豆腐  
茴香冻豆腐·迷迭香冻豆腐  
冻豆腐炒饭·炒冻豆腐面包  
炒饭面包·雪里红炒豆泥

## 76 菠萝烧苦瓜

糖醋苦瓜·菠萝大黄瓜  
菠萝葫芦瓜·菠萝素鸡块  
菠萝猴头菇·菠萝豆腐天妇罗

## 78 罗勒树子豆皮

罗勒树子豆腐·罗勒树子豆泥  
香菜树子豆皮·香草豆皮  
功夫树子豆皮

## 80 干煸豆角

干煸芸豆·干煸荷兰豆  
干煸双丝·干煸素肉末  
干煸素培根丝·干煸素火腿丝

## 82 奶油炖白菜

奶油炖什蔬·什蔬炖饭  
奶油罗勒白菜·什蔬炖面  
咖喱炖白菜  
奶油迷迭香白菜  
奶油月桂叶白菜

## 84 香焖树子苦瓜

香焖树子红萝卜  
香焖树子白萝卜  
香焖树子土豆·香焖树子山药  
香焖树子莲藕·香焖树子豆腐皮  
香焖树子油豆腐·香焖酱瓜苦瓜  
香焖柳橙苦瓜·迷迭香苦瓜

## 86 什锦五目煮

五目煲·五目关东煮

## 88 橙汁面肠

红曲橙汁面肠·柚汁面肠  
橘酱面肠·橙汁素盐酥鸡  
橙汁杏鲍菇·橙汁羊肉  
葡萄柚面肠

## 90 香橙卤味

中式卤味·沙茶卤味  
迷迭香卤味·熏衣草卤味  
百里香卤味·罗勒卤味  
薄荷卤味·果香卤味  
味噌卤味·咖喱卤味  
泰式酸辣卤味

## 92 火辣豆腐煲

火辣豆腐汤·火辣豆腐冬粉  
麻辣火锅·劲辣豆腐煲  
火辣冻豆腐煲  
火辣油豆腐煲

## 94 自由味噌汤

味噌什蔬·味噌泡饭  
味噌汤饺·味噌冬粉  
味噌米粉·味噌拉面  
味噌粥

## 96 Part4 乐活点心

点心!

作为一个“懒人”兼“吃货”，  
怎能错过精致又可口的点心!

### 98 印度香料奶粥

印度香料豆浆粥

印度风味米布丁

南洋风味西米露

### 100 红薯盒子

南瓜盒子·土豆盒子

红薯葡萄盒子·起酥红薯

红薯蔓越莓盒子

红薯蓝莓盒子·红薯枸杞盒子



### 102 芝士面包派

烤吐司条佐莎莎酱

烤吐司条佐香椿酱

烤吐司条佐黑胡椒酱

烤吐司条佐沙茶酱

肉桂冰糖芝士派·吐司比萨

### 104 烤薯片佐莎莎酱

劲辣莎莎酱薯片

地道莎莎酱薯片

清爽莎莎酱薯片

玉米片佐莎莎酱

莎莎酱口袋面包

烤吐司佐莎莎酱

墨西哥脆饼佐莎莎酱

生菜拥抱莎莎酱

### 106 香烤苹果挞

香烤香蕉挞·香烤草莓挞

香烤西洋梨挞·丹麦苹果派

苹果派

### 108 浓情蜜意水果挞

综合水果挞·卡士达水果挞

小红莓挞·奶油水果挞

菠萝挞·西瓜挞·梨挞

葡萄柚挞·蓝莓挞

### 110 吐司巧扮瑞士卷

杏仁瑞士卷·巧克力瑞士卷

水果瑞士卷·坚果瑞士卷

芝麻瑞士卷·咖啡瑞士卷

奶酥瑞士卷

植物鲜奶油瑞士卷

海苔瑞士卷·热狗瑞士卷

火腿瑞士卷·培根瑞士卷

豪华瑞士卷

### 112 意式草莓鲜奶酪

布丁豆花·杏仁豆腐

咖啡奶冻饮·红茶奶冻饮

绿茶奶冻饮·草莓茶冻

草莓咖啡冻

### 114 艳红石榴果冻

果醋果冻

花式果汁冻饮

果汁果冻

### 116 清凉豆腐冰

清凉杏仁豆腐冰

清凉鲜奶酪冰

怀旧豆腐冰

甜豆浆豆腐冰

甜杏仁浆豆腐冰

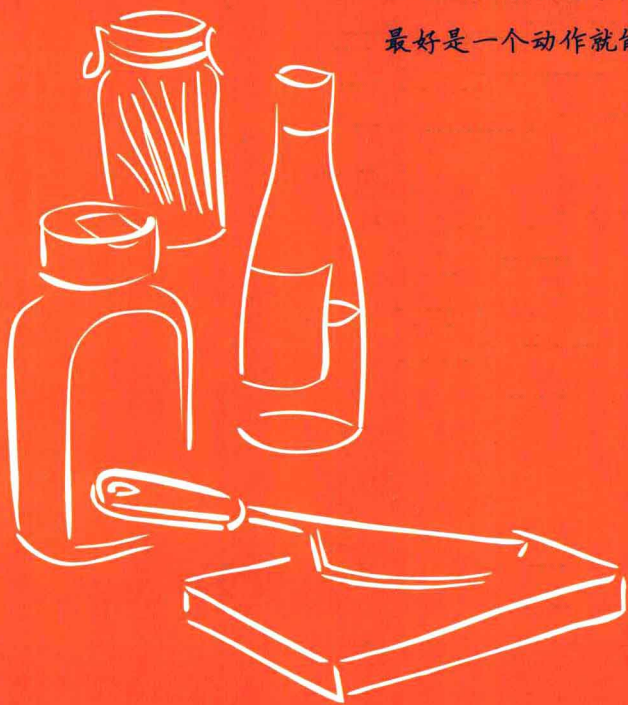
鲜果香槟杯

水果豆腐冰





你的主食是怎样安排的？  
是千篇一律的米饭配菜吗？  
一餐吃到五色蔬果是不可能的任务吗？  
如果你还被这些所困扰，  
就有必要参考下本章的内容。  
我偏偏就要把全部的东西放在一起煮，  
还要让做出的菜品很美味可口，  
步骤要尽可能简单，  
最好是一个动作就能完成的那种……



## Part 1

# 自由主食



*Point 1* 红、黄(橘)、白、绿、黑(紫/蓝)。



*Point 2* 每日五蔬果，每种颜色至少半碗。



*Point 3* 采购时要注意挑选五色蔬果。



*Point 4* 五色蔬果要丰富，豆类、根茎类、叶菜、海菜、果实、菇类，一网打尽。



*Point 5* 食材形状要统一，或统一切丁状，或统一切丝状。



# 懒人电锅咖喱饭

## ▶ 原料 (4~6人份)

- ① 五谷米1碗、白米或糙米1碗
- ② 三色豆1碗、杏鲍菇丁半碗、香菇丁半碗、素火腿丁半碗

## ▶ 调料

- 酱油1大匙、辣椒粉适量、  
素咖喱块1小块 (约拇指大小)



## ▶ 做法

- 1 五谷米和白米混合后淘洗干净，倒入电饭锅内，加2碗水，再将原料②、酱油、辣椒粉和素咖喱块一同倒入锅中，用饭匙搅拌均匀。
- 2 电饭锅通电，按下煮饭键，煮好后再闷10~20分钟，出锅装盘即成。

### 变化 305

- ① 咖喱块可以改为酱油1/3碗、味醂1匙和蔬果调料1匙，就成了日式风味的**五目炊饭**。
- ② 蔬菜可以替换为当季蔬果，如芦笋、荸荠、鲜香菇、各种绿色叶菜等，亦可加一些豆干丁或魔芋丁来增加口感，即成**时蔬咖喱饭**。
- ③ 咖喱块换成1大匙味噌，做成**味噌炖饭**；用1

大匙番茄酱和半颗番茄丁可做成**茄汁炖饭**；用1大匙姜黄粉和1匙意式综合香料，即可做成**西班牙炖饭**，都很美味。

- ④ 不放咖喱块，改多加入蘑菇、香菇和腰果等各种蔬菜、坚果，再加1匙印度综合香料，就变成**印度蔬菜炖饭** (Biyani)。

### 好吃 ABC

- 如果没有量杯量水，可把食指伸入锅内，立在米的表面。若水刚好到达食指的第一指节，那就表示水量刚好适当。

- 为让咖喱分布均匀，当看到饭锅开始冒出蒸气时，可以先打开锅盖翻拌一次，让融化的咖喱能均匀裹住每一粒饭。











# 黑胡椒菇菇盖饭

吃法 5

## ▶ 原料 (4~6人份)

- ① 五谷米3碗
- ② 鲜香菇6朵、胡萝卜1小根、大土豆1个、蟹味菇1盒、杏鲍菇1朵、红椒1/4颗、黄椒1/4颗、青椒半颗、姜丝1小撮

## ▶ 调料

黑胡椒粒1大匙、酱油3小匙、蔬果调料3小匙、辣椒粉适量(或不加)



## ▶ 做法

- 1 五谷米煮熟，备用。
- 2 蟹味菇洗净剥碎(图1)；三色椒、香菇、杏鲍菇洗净，切细丝；胡萝卜和土豆去皮切丝。
- 3 锅中入油烧热，下姜丝爆香，再下胡萝卜和土豆丝拌炒至略呈透明。
- 4 锅内下香菇、蟹味菇和杏鲍菇快炒，放入所有调料炒匀，最后下彩椒丝，以中火炒至汤汁呈稠状，成菇菇烩酱，熄火备用(图2)。
- 5 将热腾腾的五谷饭铺在海碗中，把刚炒好的菇菇烩酱淋在饭上，趁热享用。

变化 305

- ① 若想更浓稠，可以在调料中加一点点**琼脂粉**；喜吃葱蒜者可加些**洋葱丝**以增添风味；想吃辣一点，可再加1大匙**黑胡椒粒**。当然，不爱吃辣的人可减少黑胡椒粒的用量。
- ② 怕油烟的人，可以先混合所有蔬菜，再倒入所有调料拌匀，混匀后一起放到**电饭锅**里，按下开关蒸煮至开关跳起，再焖1分钟左右，即成简易盖饭冷料菇菇盖饭。
- ③ 把黑胡椒粒改为咖喱粉或味噌粉，就是**咖喱菇菇盖饭**或**味噌菇菇盖饭**。

