

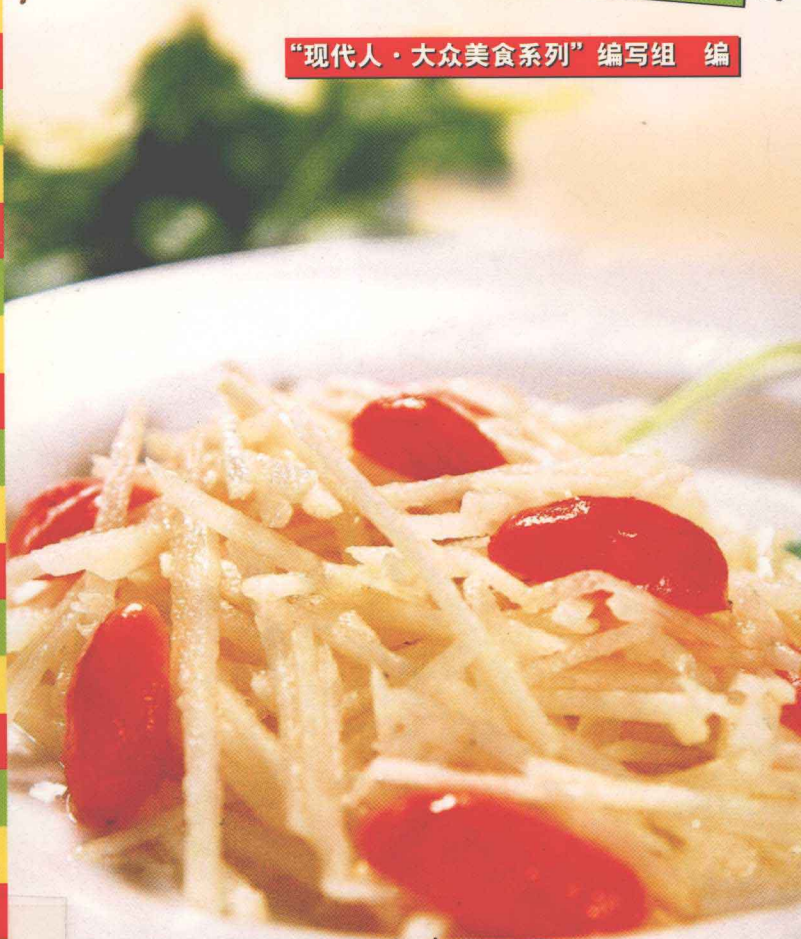


MODERN PEOPLE
现代人

懒人做饭

大众美食系列

“现代人·大众美食系列”编写组 编



新手一样可以从容下厨
懒人做饭也可有模有样

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

懒人做饭 / “现代人·大众美食系列”编写组编. —北京: 中国轻工业出版社, (2006.1 重印)

(现代人·大众美食系列)

ISBN 7-5019-4478-4

I. 懒… II. 现… III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 075528 号

责任编辑: 翟燕 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 叶蕾 王超男
版式设计: 叶蕾 李若虹 责任校对: 李靖 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京中科印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006 年 1 月第 1 版第 3 次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 4

字数: 100 千字 插页: 4

书号: ISBN 7-5019-4478-4/TS·2638 定价: 10.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60049S1C103ZBW

芥末菠菜

材料 嫩菠菜 200 克。

调料 芥末、盐、香油各适量。

做法 ①将菠菜洗净，放入开水锅中焯烫，捞出攥干，过凉后盛盘。
②在菠菜中加入芥末油、香油和盐，食用时拌匀即可。



苦瓜炒牛肉

材料 苦瓜1根，瘦牛肉100克，红辣椒1个。

调料 蒜蓉5克，豉汁5克，料酒5克，盐3克，水淀粉适量。

做法 ①苦瓜洗净，切成片，用盐均匀拌开，再用水洗净盐分，沥干水分；瘦牛肉切条，用料酒、水淀粉拌匀待用；红辣椒去蒂及子，洗净，切长条。

②锅置火上，放油烧至七成热，放入牛肉过一下油，迅速捞出，沥干油。

③原锅留适量底油，烧热后爆香蒜蓉，加豉汁翻炒，再放入牛肉、苦瓜片和红辣椒条，炒熟即可。

Tips 提示

牛肉一定要精瘦的，用水淀粉腌一下，肉就非常嫩，不会有柴的感觉。



翡翠虾仁

材料 净虾仁 150 克，鲜豌豆 50 克。

调料 鸡蛋清 1 个，葱、姜末、胡椒粉、水淀粉、料酒、盐、清汤各适量。

- 做法**
- ① 虾仁用部分盐、胡椒粉、水淀粉及蛋清上浆；豌豆洗净，焯熟。
 - ② 锅置火上，放油烧至四成热，放入虾仁滑熟，捞出控油；用剩余的盐、胡椒粉、水淀粉及清汤对成芡汁。
 - ③ 锅内留底油，下葱、姜末、虾仁、豌豆稍炒，倒入芡汁翻炒至熟即成。

Tips 提示

- ① 虾仁要新鲜；豌豆也可换成去瓤带皮的黄瓜丁。
- ② 虾仁滑油入锅时油温不能过热。



酸菜鱼

材料 净草鱼 500 克，酸菜 100 克。

调料 泡辣椒 50 克，大蒜 30 克，盐、胡椒粉、味精、料酒、香油、姜、葱各适量。

做法 ①把草鱼头取下，片出脊骨剁成段，鱼肉片成片，用姜、葱、料酒、盐腌制待用；将泡辣椒、大蒜一起切成粒状，酸菜改成小片待用。

②锅置火上，放油烧热，将泡辣椒、蒜粒一起放入，再放酸菜炒出香味，加入清水，并放入鱼头、脊骨一起熬 15 分钟。

③在锅中加入盐、料酒、胡椒粉、味精及鱼片烧煮至鱼肉刚熟，淋入香油，盛碗即成。

Tips 提示

①片鱼片时要尽量薄厚均匀。氽鱼片时要火旺、汤沸，断生即成。

②为了操作简便，可在超市中选购酸菜鱼调料。



紫菜虾皮蛋花汤

材料 紫菜10克，虾皮10克，鸡蛋1个。

调料 盐、味精、香油各少许。

- 做法**
- ①紫菜洗净、撕碎与虾皮放入碗中；鸡蛋在碗中打散搅匀。
 - ②锅置火上，放适量水烧开，淋入鸡蛋液。
 - ③待蛋花浮起时，加盐、香油、味精，把汤倒入紫菜碗中即可。

Tips 提示

- ①虾皮可用海米代替，海米事先用温水泡发或用油先炸一下。
- ②紫菜、虾皮、鸡蛋一般是家里的常备原料，还可放入黄瓜等蔬菜。



土豆火腿沙拉

材料 土豆 100 克，烟熏火腿 150 克，鸡蛋 2 个，胡萝卜 30 克，黄瓜 50 克。

调料 沙拉酱、盐、鸡精、胡椒粉各适量。

做法 ①土豆、胡萝卜洗净，上火蒸至熟，去皮后切成丁；火腿切成小丁；鸡蛋洗净，入锅加水上火煮熟，捞出用凉水充分冷却剥皮，切成与土豆片大小相仿的鸡蛋丁；黄瓜洗净，切成丁。
②将土豆丁、胡萝卜丁、烟熏火腿丁、鸡蛋丁、黄瓜丁和沙拉酱、盐、鸡精、胡椒粉混合，拌匀即可。

Tips 提示

- ①煮鸡蛋时要在冷水中加热，时间不宜过长，开锅后煮 5~7 分钟为宜。
- ②沙拉酱可依自己的口味选用蛋黄酱或千岛酱，还可以加入些原味酸奶。



腊味焖饭

材料 大米 200 克，腊肉、腊肠各 50 克，青、红椒各 50 克。

调料 盐、胡椒粉、生抽、葱、姜丝各适量。

做法 ①大米洗净；腊肉、腊肠洗净切成薄片；青、红椒洗净，去蒂及子后切细丝。

②锅内放大米和适量清水上火焖煮至八九成熟、水分快干时，放入腊肉、腊肠、姜、葱丝，焖 10 分钟，再放青、红椒丝，撒入盐、胡椒粉，再焖 5 分钟，出锅前浇入少许生抽搅匀即成。

Tips 提示

①如果用糯米要事先在清水中浸泡 2 小时以上。

②青、红椒可以换成其他蔬菜。



酸辣凉面

材料 熟面条 200 克，熟瘦猪肉丝 50 克，黄瓜 100 克，绿豆芽 50 克，红辣椒 1 个，鸡蛋 1 个。

调料 酱油 10 克，醋 15 克，盐、高汤各适量，味精、香油、辣油各少许。

做法 ①将黄瓜洗净，切成细丝；绿豆芽择去头尾，洗净、焯熟并晾凉；将鸡蛋打散，加入少许盐调味，用炒勺摊成薄蛋皮，切成细丝备用；红辣椒去蒂及子，洗净一半切圈，一半切丝；将熟面条过凉，捞出沥干，盛入盘中。

②将酱油、醋、盐、味精、香油、辣油和高汤一同放在碗内，调成凉拌汁。

③将黄瓜丝、绿豆芽、鸡蛋丝、熟瘦肉丝、红辣椒丝依次放在凉面上，食用时浇上凉拌汁用红辣椒圈装饰即可。

Tips 提示

面条煮熟后，如不过凉水，可以摊开在干净案板上，用电扇或扇子扇凉，同时用熟植物油拌匀，用筷子抖散，使其互不粘连。



懒人做饭

大众美食系列

“现代人·大众美食系列”编写组 编

家常美味的幸福生活

你是否厌倦了多少年不变的家庭菜肴？你曾经的拿手菜是不是已经被朋友品尝过多次？你是否也想将当今流行的菜品端上自家的餐桌？为此，我们在《大众菜谱》成功的基础上，根据“家常、美味、易做、营养”的原则，重新策划编辑了这套“现代人·大众美食系列”图书。在第一批推出7本的基础上，再推出5本，包括《懒人做饭》、《家庭套餐》、《低卡菜》、《家制上座菜》、《清淡菜》，并还将陆续推出更多的家常菜谱。

我们非常感谢广大读者对《大众菜谱》的一贯支持。正是因为有了你们，《大众菜谱》才创造了自出版以来共计发行300多万册的辉煌成绩。30年的时间，生活在改变，美食也在改变，面对广大读者日新月异的美食需求，“现代人·大众美食系列”在保留了旧版经典家常菜的基础上，加入了近年来新兴美食的做法、基本烹饪技巧以及菜式难点、重点的提示，以新颖的开本形式、活泼的版式设计，给你带来最贴心的美味感觉。

我们知道“现代人·大众美食系列”不会十全十美，因为菜肴永远在变，菜谱亦是。我们希望这套菜谱能帮你在餐桌上多换几种好吃的花样，并更多地感受到家常美味给生活带来的欢乐。

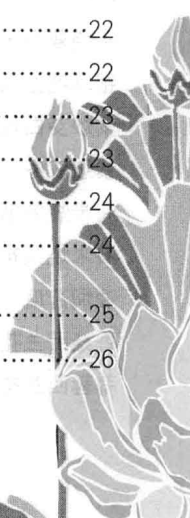
衷心祝愿你拥有家常美味，拥有幸福生活。

“现代人·大众美食系列”编写组



目 录

省事凉菜.....1	老虎菜.....14
姜汁藕片.....2	速制泡菜.....14
凉拌豇豆.....2	芝麻菠菜.....15
海米拌芹菜.....3	老醋花生.....15
熏干拌芹菜.....3	怪味鸡.....16
凉拌苦瓜.....4	白斩鸡.....16
炆菜花.....4	蒜泥猪耳.....17
小葱拌豆腐.....5	蒜泥白肉.....17
香椿拌豆腐.....5	凉拌百叶.....18
皮蛋豆腐.....6	凉拌海蜇丝.....18
芝麻榨菜拌豆腐.....6	凉拌墨鱼丝.....19
糖醋白菜心.....7	玉米沙拉.....19
凉拌粉皮.....7	番茄沙拉.....20
肉丝拌绿豆芽.....8	香肠沙拉.....20
糖醋心里美.....8	蜜桃沙拉.....21
拌三丝.....9	鸡蛋荷兰豆沙拉.....21
珊瑚金钩.....9	苹果沙拉.....22
油炆茭白.....10	莴苣沙拉.....22
蒜蓉番茄.....10	菠萝金枪鱼沙拉.....23
油炆土豆丝.....11	豆腐火腿沙拉.....23
咖喱土豆丝.....11	蔬果沙拉.....24
红油黄瓜.....12	鸡肉沙拉.....24
腐竹黄瓜.....12	快烹热炒.....25
蒜泥苋菜.....13	醋熘白菜.....26
凉拌莴笋.....13	



栗子烧白菜·····	26	肉片烧茄子·····	42
剁椒白菜·····	27	肉末炒酸豆角·····	42
熏干炒芹菜·····	27	肉末雪里蕻·····	43
辣椒炒苦瓜·····	28	肉末炒豌豆·····	43
虎皮尖椒·····	28	什锦肉丁·····	44
韭菜银芽·····	29	蚂蚁上树·····	44
干煸四季豆·····	29	子姜肉丝·····	45
海米油菜心·····	30	鲜蘑里脊·····	45
香菇油菜心·····	30	肉丝拉皮·····	46
炒圆白菜·····	31	酱爆肉丁·····	46
酱爆茄子·····	31	木樨肉·····	47
鱼香茄子·····	32	肉炒洋葱·····	47
青椒茄子·····	32	肉片马蹄·····	48
地三鲜·····	33	冬笋里脊丝·····	48
葱油土豆泥·····	33	干烧冬笋·····	49
烧豌豆·····	34	腊肉炒蒜薹·····	49
蚝油生菜·····	34	茼爆肉丝·····	50
蒜蓉空心菜·····	35	榨菜肉丝·····	50
糖醋藕片·····	35	肉丝尖椒·····	51
蘑菇芦笋·····	36	肉片烧萝卜·····	51
银耳芦笋·····	36	肉片炒黄瓜·····	52
红烧萝卜·····	37	京酱肉丝·····	52
干烧萝卜·····	37	熏干腊肉炒韭菜·····	53
银耳花生黄瓜丁·····	38	韭黄炒肉丝·····	53
素炒茭白丝·····	38	炖五花肉·····	54
素炒双冬·····	39	腐乳肉·····	54
海米烧冬瓜·····	39	啤酒肉·····	55
海米烧菜花·····	40	红烧排骨·····	55
油焖苦瓜·····	40	糖醋排骨·····	56
香菇西兰花·····	41	豉汁蒸排骨·····	56
蒜蓉西兰花·····	41	炸猪排·····	57

葱爆羊肉	57	香肠炒饭	73
土豆烧牛肉	58	家常炒饭	73
黑胡椒牛柳	58	香辣炒饭	74
干煸牛肉丝	59	菠萝炒饭	74
番茄牛肉	59	香菇炒饭	75
麻婆豆腐	60	什锦炒饭	75
番茄炒鸡蛋	60	蔬果炒饭	76
韭菜炒鸡蛋	61	泡菜鱿鱼饭	76
水煎鸡蛋	61	素炒饭	77
可乐鸡翅	62	芽菜炒饭	77
豆豉鲑鱼油麦菜	62	酱瓜炒饭	78
清蒸鲩鱼	63	海鲜炒饭	78
雪菜烧鱼	63	印尼炒饭	79
糖醋鲤鱼	64	咖喱鸡肉饭	79
豆瓣鲜鱼	64	甜椒牛柳菜饭	80
剁椒鱼头	65	银鱼茄子饭	80
小炒鱼	65	卤肉菜花盖浇饭	81
家常黄鱼	66	番茄咖喱盖浇饭	81
鲜炒鱼片	66	菜粥	82
韭菜墨鱼丝	67	皮蛋瘦肉粥	82
椒盐虾	67	咸菜肉丝粥	83
白灼虾	68	猪肝粥	83
油爆虾	68	鱼肉菜粥	84
豆苗虾仁	69	黑芝麻燕麦粥	84
虾仁豆腐	69	麻酱凉面	85
姜汁螃蟹	70	鸡丝凉面	85
蒜蓉蛭子	70	辣酱面	86
菜合一	71	担担面	86
番薯饭	72	炸酱面	87
扬州炒饭	72	打卤面	87
		葱花酱油醋汁面	88

茄子卤面·····	88	菠菜猪肝汤·····	102
虾仁面·····	89	金钩白菜汤·····	102
扁豆焖面·····	89	白菜粉丝汤·····	103
雪菜肉丝面·····	90	白菜冻豆腐汤·····	103
番茄辣味牛肉面·····	90	醋椒甩果汤·····	104
炒面条·····	91	豆苗鸡蛋汤·····	104
叉烧炒面·····	91	三鲜黄瓜汤·····	105
牛肉炒米粉·····	92	豆腐海带汤·····	105
肉丝虾仁炒米粉·····	92	翡翠白玉汤·····	106
速食羹汤 ·····	93	雪菜肉丝汤·····	106
雪菜蚕豆汤·····	94	干贝香菇汤·····	107
番茄豌豆汤·····	94	肉片榨菜汤·····	107
银耳番茄汤·····	95	土豆浓汤·····	108
酸菜白肉汤·····	95	咖喱牛肉汤·····	108
沙锅白肉汤·····	96	肉丝豆腐羹·····	109
鸡蛋菠菜汤·····	96	紫菜鸡丝羹·····	109
沙锅豆腐汤·····	97	菠菜羹·····	110
肉丁黄豆汤·····	97	玉米牛肉羹·····	110
黄豆芽肉丝汤·····	98	莼菜蛋花羹·····	111
小白菜丸子汤·····	98	肉末鸡蛋羹·····	111
丸子冬瓜汤·····	99	附录 ·····	112
火腿冬瓜汤·····	99	新手做饭也潇洒·····	112
鸭架豆腐汤·····	100	懒人食品选购指南·····	119
醪糟蛋花汤·····	100	新手、懒人厨房中的从容	
番茄鸡蛋汤·····	101	应对·····	120
莲藕排骨汤·····	101		

菜品提供：北京吉五味餐饮管理有限公司大友春饼连锁店

摄影：李超

文字：悦儿、晓鹿、少冬、小鸥、菲柔



省事凉菜

制作凉菜的烹调方法很多，炆拌、煮烧、汽蒸、炸余等，其中凉拌是最简便的方法，以鲜嫩、容易处理的蔬果为主料，切成需要的形状、调味而成。

