



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

上班族速食谱

QUICK RECIPE FOR OFFICE WORKERS

食尚系列
10

生活品味供稿



惊喜价

16.00元

速食轻松翻新，工作倍添精力



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

上班族速食谱 / 生活品味供稿. —北京: 中国轻工业出版社, 2004. 1 (2005. 1 重印)

(现代人食谱. 食尚系列 10)

ISBN 7-5019-4175-0

I. 上… II. 生… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 107238 号



版权声明

原书名: 懒人速简餐

作者: 生活品味

©本书中文简体版由台湾生活品味文化传播有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 王恒中 王 萍

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 劳国强 封面设计: 李云飞

版式设计: 李云飞 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: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004年1月第1版 2005年1月第2次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字

书 号: ISBN 7-5019-4175-0/TS · 2455 定价: 16.00元

著作权合同登记 图字: 01-2003-8283

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

发行电话: 010-88390721 88390722

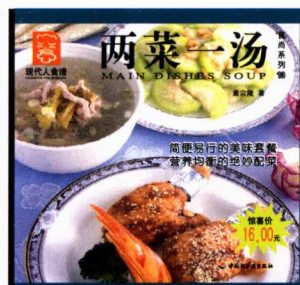
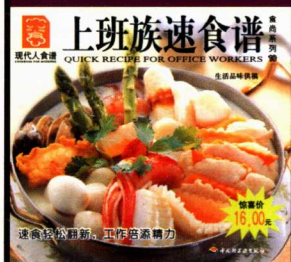
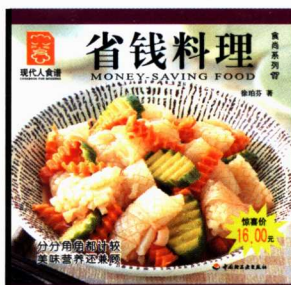
网 址: <http://www.chlip.com.cn>

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

41008S1C102ZYW

享受食品风尚
品味精致生活



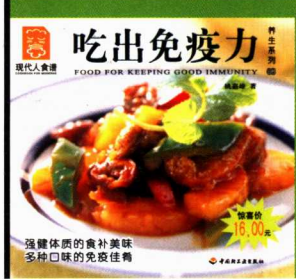
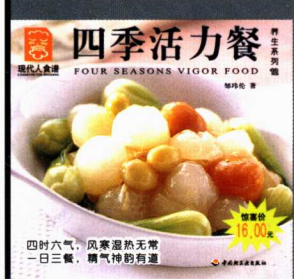
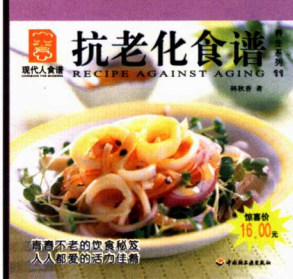
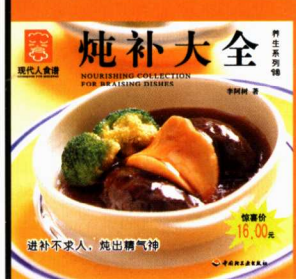
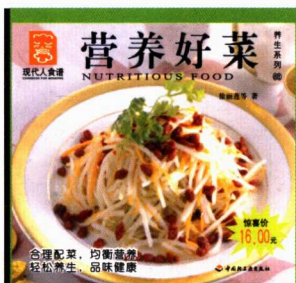
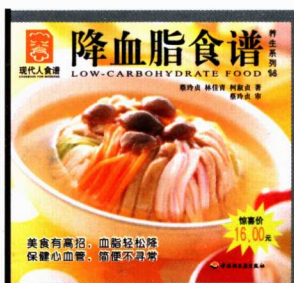
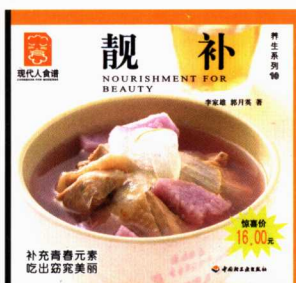
惊喜价 16.00元

养生系列

自然吃，健康补 每一道菜品皆美味



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERN



邮购须知：

1. 读者服务部邮购电话：

010-65241695 010-85111729 传真：010-85111730

2. 邮购办法：

① 将书款和邮挂费（国内：书价的10%；国际：以实际邮费为准）

寄至：北京市东长安街6号 中国轻工业出版社读者服务部

邮编：100740

② 请在汇款单中清晰注明：购买书名、册数、收件人姓名、地址和联系电话，如需发票，请注明。

惊喜价

16.00元

食尚系列 10

Quick Recipe for Office Workers

上班族速食谱

生活品味供稿

现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS



 中国轻工业出版社

目录



自己做速简料理

懒人秘笈	5
炸鸡块的速简料理	6
青椒鸡块	7
糖醋炸鸡块	8
炸鸡块薯条	9
炸猪排的速简料理	10
烤猪排	11
奶油香菇猪排	12
红烧烤麸烧猪排	13
白斩肉的速简料理	14
白薯炖肉	15
橙汁肉片	16
凉拌里脊	17
红酒牛肉的速简料理	18
红酒牛肉烩甜豆	19
红酒炖牛肉	20
红酒牛肉沙拉	21
牛排的速简料理	22
洋葱牛排	23
酱汁牛排	24
糖醋一口牛排	25
肉丸子的速简料理	26
青菜狮子头	27
肉丸奶油汤	28
肉丸白菜	29



冷冻食品活色生香

来自冰箱的做菜灵感	31
京都鲜干贝	32
干烧爆蟹块	34
山药酿豆腐	36
宫保毛丹鸡	38
豆浆海鲜锅	40
牛肉咖喱炒面	42
红烧洋葱排骨	44
苦瓜排骨汤	45
苹果排骨汤	46
鲑鱼马铃薯沙拉	47
紫菜麦片粥	48
筒式佛跳墙	49
雪里蕻肉松拌饭	50
泡菜白肉粉丝	52
牛肉什锦粥	54
番茄肉酱拌面	56
缤纷乳酪餐包	58
香肠夹馒头	60



一锅煮吃 3 天

如何缩短做菜时间	63
咖喱酱原汁	64
咖喱炖排骨	64
椰汁咖喱锅	66
泰式咖喱海鲜汤	67
糖醋酱原汁	68
糖醋鱼	68
糖醋素肠	70
糖醋烧豆腐	71
芥末酱原汁	72
芥末肉片	72
虾仁哇沙米	74
芥末乌贼	75



巧手做二次料理

各类食材、半成品的保存	77
白斩鸡的二次料理	78
鸡丝凉面	78
椒盐鸡肉卷	79
红烧肉的二次料理	80
红烧肉乳酪面包	80
红烧肉咖喱饭	81
火锅料的二次料理	82
奶汁烤火锅料	82
火锅料酥皮浓汤	83



contents

自己做速简料理

每道菜平均省时 20 分钟



上班族的你，是否因为做菜老是花掉太多时间而懒于下厨呢？其实，炒盘菜、煮碗汤都是可以用几分钟就能完成的，只要能掌握住一些能减少准备步骤的诀窍，就能节省下许多时间，让你不消几分钟就可以轻松做出一桌美食佳肴！

懒人秘笈

● 因为家中人口少,很容易剩下多余的菜,隔天加热之后又总有一股怪味道,该怎么处理才好吃呢?

很多人怕吃剩菜,或是常强忍着吃,其实剩菜可以新吃,只是不要直接加热,因为再怎么美味的食物,也经不起一再蒸煮;再则不要把很多剩菜放在同一个盘子中冷藏或放在一起加热,才不会产生怪味道。剩菜二次加工料理时,不妨考虑把食材切成小丁,种类可随个人喜好做变化,加入少许新的配料,就可以做出什锦炒饭、什锦炒面……变身成美食喔!

● 为什么我用冷冻食品做出来的菜一点也不香,吃起来一点滋味也没有呢?

对于鲜度和美味都被冰冻起来的冷冻食品而言,在烹煮过程中,香气不够香浓,的确是美中不足之处,因此提香增味是烹煮冷冻食材时不可或缺的步骤。“提香”,也就是由辣椒、葱姜蒜等香气较浓的辛香料爆香后,来增加香气;“增味”是以味道浓郁的调味料来提振味道,让滋味更透入食材中。

● 在家煎炒过的肉片,放进冰箱冷藏保存三天左右,就发现肉片颜色变黑了,这样的情况该怎么避免呢?

肉片冷藏后颜色会变黑,主要的原因有两个,一是煎炒过熟,另一则是保存时没有完全密封,导致肉片的水分流失而变色。要预防变色,首先是煎炒时油量可以多放一些,腌料中也可以加一些淀粉或面粉,大约8分熟即可捞出,放凉,再分装到容器或干净的塑料袋中,才能放入冰箱保存,以免肉片的水分流失。



炸鸡块的速简料理

喜欢吃炸鸡块又怕麻烦吗？在这里教你做缩短25分钟的快速料理



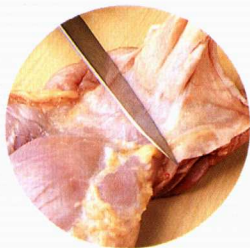
鸡块事先处理好，随时可取出油炸

鸡腿约4只，切除黄色油脂，再切小块，放入大碗中加入腌料抓拌均匀并腌20分钟，均匀沾裹粉料，用手拍掉多余的粉粒，排入盘中不要重叠，封上保鲜膜移入冰箱冷藏，烹调时取出，下锅油炸约3~4分钟即可。

* 腌料：胡椒粉、盐各1小匙，米酒4大匙

* 粉料：肉桂粉、辣椒粉各2小匙、面粉8大匙

* 诀窍：切除鸡腿上的黄色油脂可降低油腻感，沾裹炸衣时，粉料要混合拌匀才能沾裹较均匀



食材活用秘诀

- ① 炸鸡块可当作菜肴也可当成主食是受欢迎的烹调主料，家中人口不多时，随时取一只鸡腿即可炸来食用。
- ② 炸过的鸡块滋味香酥，用来做菜更加够味且口感丰富，很适合以烧烩的方式，让鸡块吸收酱汁或汤汁来增加味道，不过烹调时要注意烧煮时间不要过长。
- ③ 炸过的鸡块油脂较多，所以在菜色的搭配上，宜选择能降低油腻感的材料，像是青椒、香菇、马铃薯皆能吸收油脂，或是利用苹果、菠萝等口味酸甜的水果，菜肴味道都很不错。

贴心小建议

平时要将鸡块腌至入味，等候的时间比较长，因此事先多腌一些，每次做菜即可省下约25分钟的前处理时间，腌好的鸡腿在冷藏室中约可保存3~5天。

青椒鸡块

烹调时间：~~35~~分钟

现在只用 **10** 分钟

材料

腌好的鸡腿 1 只
青椒 1 个

调味料

植物油 2 杯
A 料：盐 1/2 小匙
番茄酱 1/2 大匙
醋 1 大匙
糖 2 大匙
高汤 1/2 杯
B 料：淀粉 1 大匙
水 1/2 碗

作法

- ① 青椒洗净，去蒂及籽，切块；鸡腿切块，放入热油锅炸熟备用。
- ② 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入青椒略炒一下，加入炸鸡块炒匀，再加入 A 料烧煮至入味，最后加入 B 料略微勾芡即可。

注：本书中所用植物油为烹调常用材料，在此后的原料中不再列出。



糖醋炸鸡块

烹调时间：40~~分钟~~现在只用**15**分钟

材料

腌好的鸡腿 1 只
苹果 1/2 个
大蒜 3 瓣
胡萝卜、豌豆荚各 50 克
黑木耳 30 克

调味料

A 料：盐 1/2 小匙
番茄酱 1 大匙
糖、醋各 2 大匙
酱油 1 大匙
高汤 2/3 杯
B 料：水淀粉 1 大匙

作法

- 1 苹果、胡萝卜均去皮、切块；豌豆荚洗净，撕除头尾及老筋；大蒜去皮，切片；黑木耳洗净，去蒂，切小片备用。
- 2 鸡腿肉放入热油锅中炸熟，捞出，沥干油分备用。
- 3 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入大蒜炒香，加入所有材料炒匀，再加入 A 料大火煮 5 分钟，最后加入 B 料勾芡即可。



炸鸡块薯条

烹调时间：~~35~~分钟现在只用**10**分钟

作法



- ① 锅中倒入2杯油烧热至约180°C，放入鸡腿炸至表面酥脆，捞出，沥干油分，排入盘中备用。
- ② 锅中余油继续烧热，放入薯条炸至呈金黄色，捞出，沥干油分，均匀撒上A料，排入盘中即可。

材料



腌好的鸡腿 1只
薯条 150克

调味料



A料：盐 1/3 小匙



炸猪排的速简料理

喜欢日式猪排的咬劲吗？在这里教你怎样节省
15分钟做出快速又简单的料理



猪排腌好，再放入冰箱冷冻保存

里脊肉或排骨肉600克切成约1厘米厚的片，以刀背拍松，再以刀尖在肉排上略划几刀，均匀抹上盐与胡椒粉，沾些面粉，交叉排入盘中，封上保鲜膜即可冷冻保存，下锅炸之前要先沾裹一层蛋汁，再沾上一层面包粉即可。

* 腌料：盐、胡椒粉各1小匙，蛋汁少许，面粉2大匙，面包粉少许

* 诀窍：事先将肉排拍松，可以防止肉排在加热时收缩并增加肉质嫩度



食材活用秘诀

- 1 炸猪排适合搭配味道较浓郁的菜色，尤其炸过后更容易吸收汤汁，使口感会变得更加鲜嫩多汁，不过猪排下锅之后不要烧煮过久，否则面粉会散落。
- 2 炸过的猪排如果还要烧煮，则炸的时候大约炸至8分熟即可，以保留较多的肉汁，让肉排在烧煮时完全熟透又鲜嫩。
- 3 若想要切成小块，最好整块炸熟再切开，如此才能维持鲜嫩的口感与保留住美味的肉汁。

贴心小建议

猪排下锅前沾蛋汁与面包粉，口感才会酥松并能增加一股蛋香，不过要牢记沾了蛋汁之后就得马上烹调不能静置过久，以免面包粉吸收水分失去酥松作用。

烤猪排

烹调时间：~~35~~分钟

现在只用 **20** 分钟

材料

猪排 1 块
马铃薯 120 克

调味料

A 料：盐 1 小匙

作法

- ① 马铃薯洗净，去皮，切块，均匀撒上 A 料。
- ② 处理过的猪排放入烤盘中，加入马铃薯块，移入烤箱，以 220°C 烤至外表呈金黄色即可。



奶油香菇猪排

烹调时间：30~~分钟~~现在只用**15**分钟

材料

洋菇、鲜香菇各 50 克
猪排 1 块
奶油 2 大匙

调味料

A 料：胡椒粉 1/2 小匙
盐、法式芥末酱各 1 小匙
白酒 3 大匙
鲜奶油 1/2 杯
B 料：柠檬汁 1/2 大匙

作法

- ① 洋菇、鲜香菇均洗净、去蒂、切块备用。
- ② 处理过的猪排放入热油锅中炸熟，捞出备用。
- ③ 锅中倒入 2 大匙奶油烧融，放入洋菇及香菇炒香，加入 A 料煮沸，再加入猪排以中火煮 2 分钟，最后淋上 B 料即可。



红烧烤麸烧猪排

烹调时间：30~~分钟~~现在只用**15**分钟

作法

- 1 马铃薯、胡萝卜分别洗净，去皮，切块；黑木耳洗净，切片；蒜苗洗净，切段；烤麸切小块备用。
- 2 猪排放入热油锅中煎熟，捞出切小块备用。
- 3 锅中倒入2大匙油烧热，放入马铃薯、胡萝卜、黑木耳及蒜苗炒香，加入A料煮开，放入猪排和烤麸，改小火煮至入味即可。

材料

猪排 1 块
马铃薯 100 克
胡萝卜 40 克
黑木耳 30 克
蒜苗 1 根
烤麸 60 克

调味料

A 料：盐 and 糖各 1/2 小匙
酱油 2 大匙
高汤 1 杯

