

最实用的家庭烹饪手册 ★★★★★

百味美食



100例 懒人做饭

懒人有道，偷懒有理，偷懒秘笈，让你开心地好吃懒做！《百味美食》编委会 编

延边人民出版社

惊喜
超低价

由美味

5-0000-0000-0000

100例

懒人做饭



图书在版编目(CIP)数据

懒人做饭100例 / 《百味美食》系列丛书编委会编.

延吉: 延边人民出版社, 2005.9

(百味美食系列丛书)

ISBN 7-80698-548-4

I. 懒... II. 百... III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 110784 号

责任编辑: 金河范

编辑统筹: 石艳芳

文图编辑: 石艳芳

美术编辑: 管玉成

版式设计: 韩少杰

封面设计: 夏 鹏

撰 稿: 小 山

摄 影: 王 旭 文 冰 肖 亮

《百味美食》系列丛书·懒人做饭100例

出 版 / 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路363号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷 / 北京市大天乐印刷有限责任公司

发 行 / 延边人民出版社

开 本 / 48 开 (889 × 1194)

印 张 / 40 印张

字 数 / 300 千字

标准书号 / ISBN 7-80698-548-4 / Z · 15

版 次 / 2005 年 10 月第 1 版

印 次 / 2005 年 10 月第 1 次印刷

定 价 / 200.00 元 (全 20 册)

TS972.12
163

百味美食



懒人做饭 100例



Contents

懒人做饭



1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可
以依个人口味增减分量。 少许=
略加即可,例如:放盐、花椒粉等
调味料。 高汤=可以随自己的喜
好选择自己喜爱的高汤,如鸡高
汤、素高汤或排骨高汤,也可以用
自己煮的骨头汤来代替。如果自
己没时间熬高汤,可以用市场上
卖的高汤块、鲑鱼粉、香菇海带粉
等混合清水制出快速高汤。

目录

4 清爽素食

酸辣瓜片	4
花生芹菜	6
日月沙拉	8
番茄生菜沙拉	10
蒜香蚕豆	12
椒炆芥蓝	14
韭菜炒鸡蛋	16
清炒魔芋丝	18

20 解馋肉食

葱油淋鸡	20
红油肝花	22
三文鱼沙拉	24
麻油鸡丝	26
香椿鲜虾	28



豉汁蒸排骨	30
腊肠荷兰豆	32
泡萝卜沙锅鱼	34

36 汤汤水水

花生猪脚汤	36
羊肉冬瓜汤	38



40 菜饭合一

阳春面	40
酸辣三丝面	42
山药薏米红枣粥	44
香菇蛋炒饭	46

清爽素食 49

- 酸辣圆白菜 49
- 椒盐腌白菜 49
- 鱼香菜心 50
- 尖椒土豆丝 50
- 炔拌西兰花 51
- 红油菜花 51
- 泰式凉拌番茄 52
- 爽口苦瓜 52
- 豆豉茄子 53
- 豆芽三丝 53
- 韭菜豆芽 54
- 凉拌三丝 54
- 蒜蓉海带丝 55
- 油焖春笋 55
- 香葱芸豆 56
- 滑炒豆腐 56
- 红烧日本豆腐 57
- 韭菜炒鸡蛋 57
- 63 姜丝炒牛肉
- 63 葱爆羊肉
- 64 清炖羊肉
- 64 怪味鸡块
- 65 鸡丝彩椒
- 65 冬笋三黄鸡
- 66 三元蒸鸡
- 66 榨菜鸭掌
- 67 清蒸白鲈
- 67 葱烧黄鱼
- 68 小炒鱼
- 68 菠萝鱼片
- 69 剁椒鱼头
- 69 当归鲈鱼
- 70 盐水河虾
- 70 盐焗虾
- 71 海米芹菜
- 71 原味海螺

解馋肉食 58

- 鱼香肉丝 58
- 芫爆肉丝 58
- 平菇肉片 59
- 春笋里脊 59
- 回锅肉 60
- 蒜香辣味肠 60
- 火爆腰花 61
- 香辣排骨 61
- 苦瓜炒牛肉 62
- 红宫牛扒 62

汤汤水水 72

- 72 山药薏仁汤
- 72 毛豆冬瓜汤
- 73 冬菇豆腐羹
- 73 海带黄豆汤
- 74 紫菜蛋花汤
- 74 猪蹄汤
- 75 胡椒萝卜汤

- 木瓜排骨汤 75
- 杜仲猪骨汤 76
- 排骨玉米汤 76
- 鸡块白菜汤 77
- 乌鸡汤 77
- 首乌黄芪乌鸡汤 78
- 虾丸芹菜汤 78
- 鱿鱼汤 79
- 银耳莲子红枣汤 79
- 绿豆海带汤 80
- 橘酿银耳羹 80



菜饭合一 81

- 沙茶凉面 81
- 酸辣宽面条 81
- 榨菜肉丝面 82
- 香菇鸡煨面 82
- 牛肉炒面 83
- 鱼丸清汤面 83
- 猪肝菠菜面 84
- 美味三鲜面 84
- 小麦粥 85
- 百合小米粥 85
- 番茄蛋粥 86
- 生姜暖胃粥 86
- 87 菠萝鸡片粥
- 87 红薯暖粥
- 88 滋补杂粮粥
- 88 南瓜小米粥
- 89 腊肉蔬菜粥
- 89 羊肉冬笋粥
- 90 南瓜焖饭
- 90 猪肉香菜饭
- 91 鸡丝炒面
- 91 香菇鸡丝饭
- 92 鸡丝烩米饭
- 92 红烧牛肉饭

98 附录

93 附录：懒人技法



酸辣瓜片

【材料】

◆冬瓜 500 克 ◆鲜红辣椒 2 个

【调料】

◆醋 ◆花椒油 ◆盐

做法

Method

- 1 先将鲜红辣椒洗净，去内膜和子，切成丝。
- 2 将冬瓜洗净，去皮、瓤，切成片，用沸水焯熟装盘。
- 3 把鲜红辣椒丝、醋、花椒油、盐加入冬瓜片中，拌匀即可。

贴心小提示

如果你喜欢吃清淡一点的，这么拌着吃就OK了；如果想味道更浓烈一点，可以在锅中加少量油把红辣椒丝炒一下，淋在冬瓜片上。如果有时间，建议你两种做法都尝试一下，看看更喜欢哪一种。



花生芹菜

【材料】

◆冬芹菜 500 克 ◆熟五香花生仁 50 克

【调料】

◆淡色酱油 ◆白糖 ◆盐 ◆香油

做法

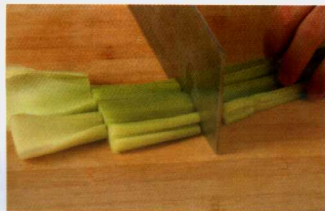
Method

- 1 冬芹菜除去根、叶，用清水洗净，切成 3 厘米长的段。
- 2 锅内放水，用旺火烧开，把芹菜段放入沸水内焯一下，捞出沥干水分，放入盘中。
- 3 盘中放入五香花生仁，加入淡色酱油、盐、白糖、香油，拌匀即可。



贴心小提示

芹菜中含有挥发性的芹菜油，具有香味，能促进食欲。芹菜是具有很好药用价值的保健蔬菜，它的降压作用也为人们所熟知。







日月沙拉

【材料】

◆鹌鹑蛋 10 个◆红色小番茄 10 个◆黄色小番茄 10 个◆生菜少许

【调料】

◆蛋黄酱◆香菜叶

贴心小提示

鹌鹑蛋不仅是营养滋补佳品，还是治疗许多疾病的良药，由于其含有维生素 P 等成分，常食有防治高血压及动脉硬化的功效。幼儿常食有健脑作用，并能促进生长发育。



做法

Method

- 1 将鹌鹑蛋煮熟，去皮冲凉备用；小番茄、香菜叶分别洗净；生菜洗净，切小块。
- 2 将小番茄、鹌鹑蛋、生菜混合后加入蛋黄酱，搅拌均匀。
- 3 将做法 2 中的材料放入盘中，码好后放上少许香菜叶点缀即可。



番茄生菜沙拉

【材料】

◆番茄 2个 ◆生菜叶 4片 ◆黄甜椒 1个

【调料】

◆沙拉酱

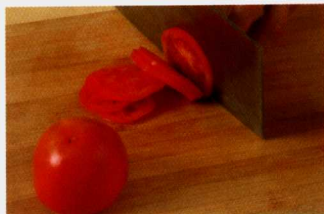
做法

Method

- 1 把生菜叶洗净，平铺于容器中。
- 2 把番茄和黄甜椒洗净，切成圆形薄片。
- 3 将切好的番茄、黄甜椒薄片交错摆放在生菜叶上。
- 4 加入沙拉酱调味即可。

贴心小提示

制作蔬菜沙拉时，如果选用普通的蛋黄酱，可在酱内加入少许醋、盐，更适合中国人的口味。







蒜香蚕豆

【材料】

◆嫩蚕豆 300 克

【调料】

◆蒜泥 ◆辣椒油 ◆盐 ◆味精 ◆酱油 ◆醋

做法

Method

- 1 把嫩蚕豆洗净，入沸水锅里煮熟，捞出控去水分，放入盐拌匀。
- 2 将蒜泥、味精、酱油、醋、辣椒油调成味汁。
- 3 将调好的味汁倒入蚕豆里搅拌均匀即可。

贴心小提示

蚕豆不但营养丰富，而且可作药用。但是，一次不可吃得过多，否则会引发“蚕豆病”。如果吃了出现发热、皮肤及眼白发黄、尿呈红葡萄酒色的情况，应该马上就医。



椒炆芥蓝

【材料】

◆芥蓝 300 克

【调料】

◆植物油◆花椒◆盐◆味精◆鸡精



做法

Method

- 1 芥蓝洗净，去叶，斜刀切成寸段，沸水焯至断生后再用冷水过凉，沥干水分备用。
- 2 锅内加油烧热，放入花椒，小火炸出香味后做成花椒油。
- 3 在刚炸出的花椒油中放入盐、味精、鸡精，调成味汁。
- 4 把芥蓝装入盘中，淋上味汁即可。

贴心小提示

这款凉菜口感脆嫩，椒香浓郁。但要注意的是，在炸花椒时，炸出来的花椒香气可能会让你喷嚏连连，建议你备一块湿毛巾，这样就可以防止你不停地打喷嚏了。