

Enjoy Our  
Time



# 懒女孩的 美食天书

专为懒人设计的美食菜谱·敬请偷懒解馋!  
一学就上手·分分钟搞定  
快捷+轻食+简单+美味·好吃懒做才是硬道理!

丸子♥著



health



love



ideas



Feelings



enjoy



taste



happy



Surprise



simple



# 懒女孩的美食天书

丸子 著



## 图书在版编目(CIP)数据

懒女孩的美食天书 / 丸子著. —珠海: 珠海出版社,  
2008. 9

(巧手系列)

ISBN 978-7-5453-0090-1

I. 懒… II. 丸… III. 食谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 148276 号

---

### 巧手系列·懒女孩的美食天书

---

©丸子 著

责任编辑: 姜 蓓

特约编辑: 张 朔

装帧设计: 包 包

内文排版: 刘会真

---

出版发行: 珠海出版社

地 址: 珠海市香洲银桦路 566 号报业大厦 3 楼

电 话: 0756-2639330 邮政编码: 519000

网 址: www.zhcb.net

E - mail: zhcb@zhcb.net

经 销: 全国各地新华书店

---

印 刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本: 880 × 1230mm 1/32

印 张: 20 字数: 430 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5453-0090-1

定 价: 90.00 元(全五册)

---

版权所有 翻印必究

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

每个女人都需要温暖贴心的枕边书。  
有一些，与你相约谈情说爱的时光，  
另一些，陪你度过人间烟火的岁月。

巧手  出品 系列图书——  
愿心存眷恋，温柔相牵。

# 目录

- 樱桃肉 ..... 001



- 白玉猪肉卷 ..... 006



- 煲仔饭 ..... 008

- 茶碗蒸 ..... 010



- 豆腐元子 ..... 012



- 番茄意粉 ..... 014

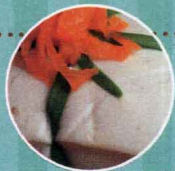


- 卤凤爪 ..... 016

- 红豆滑奶 ..... 018

# 目录

● 华玉豆腐酿 ..... 020



● 煎猪扒 ..... 023



● 金针菇云耳蒸鸡 ..... 025



● 苦瓜烧排骨 ..... 027



● 芒果拉肠 ..... 029



● 抹茶布丁 ..... 031



● 木瓜鱼汤 ..... 033



# 目录

- 培根卷 ..... 035



- 葡萄元子 ..... 038



- 三色豆腐酿 ..... 041



- 三色腐皮卷 ..... 043



- 山珍神仙锅 ..... 046



- 瘦肉汁 ..... 048



- 土豆泥饼 ..... 050



# 目录

- 虾仁苹果沙拉 ..... 053



- 咸鱼沙拉 ..... 056

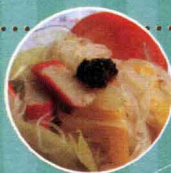
- 香瓜盅 ..... 058



- 香煎带鱼 ..... 060



- 蟹柳粉丝蔬菜沙拉 ..... 062



- 雪耳炖海底椰 ..... 065



- 油炸士多 ..... 067



# 目录

- 炸猪扒 ..... 069



- 烧汁鸡翼 ..... 071

- 百合炒虾仁 ..... 073



- 橙汁排骨 ..... 076



- 脆皮香蕉 ..... 079



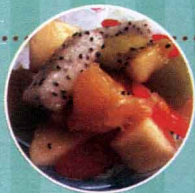
- 红豆慕斯 ..... 081

- 红豆羊羹 ..... 083



# 目录

- 红酒沙拉 ..... 086



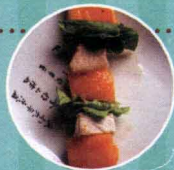
- 火龙果炒鸡丁 ..... 089



- 咖喱苹果鸡 ..... 092



- 芒果肉串 ..... 095



- 家庭比萨 ..... 097



- 水果沙拉卷 ..... 100



# 目录

- 水果蔬菜卷 ..... 103



- 水晶果子 ..... 105

- 香蕉肉卷 ..... 107

- 雪花糕 ..... 109



- 紫薯西米 ..... 111

- 春之便当 ..... 113



- 夏之便当 ..... 115

- 冬之便当 ..... 117

## 樱桃肉



### 手札:

嗯，光吃肉太油腻了？好吧，再一份手拍青瓜。

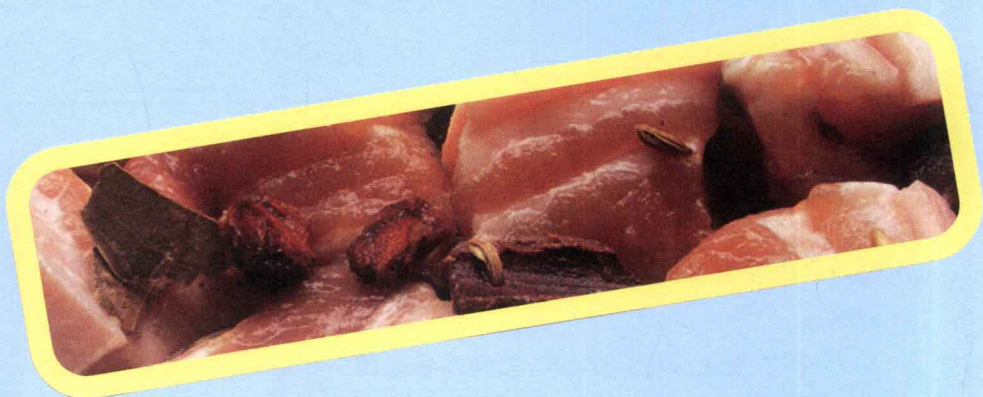
食材：青瓜1条，大蒜、豆豉、香菜、辣椒酱各适量

做法：

1. 先用刀把青瓜拍扁切段，香菜洗净切段、大蒜拍扁切末后加少许盐拌匀（后面的豆豉有盐，所以不要加太多）。放个10分钟入味。
2. 把青瓜里面多余的水分倒掉，加入豆豉，辣椒酱，拌匀装盘就好了（这里加少许醋，味道更清爽）。

好啦！这样荤素搭配，才健康。







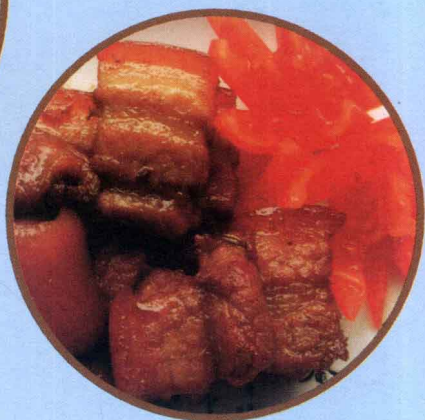
**准备时间:** 20 分钟

**制作时间:** 20 分钟

**食材:** 带皮五花肉 500 克 (瘦肉和肥肉是 3:1)

**调料:** 茴香、桂皮、八角、桂叶、草果、花椒、生姜、红糖各少许, 料酒 50 克, 酱油适量, 植物油适量, 圣女果两三颗





#### 做法：

1. 先把五花肉切块。大小适中，我是切3块。然后把香料（桂皮、八角，桂叶可以分解成小块）跟肉拌匀，（料酒、红糖用一半，酱油一点点）拌的时候一定要用手去按摩肉，让肉好入味。然后放半个小时。
2. 做的时候先把油倒入锅中，开中火，等油热了以后（这一步可以倒入油的时候加2颗花椒，看见花椒变黑油就好了），放肉进去翻炒，炒到半熟就加一碗清水，然后淋上剩余的料酒，盖上锅盖炖（加料酒可以让肉不是很油腻，并且松软可口。家里没有料酒的，葡萄酒，米酒都是不错的选择）。
3. 小火炖5分钟，去翻一翻，加少量酱油，然后继续炖。
4. 趁炖肉这个空当可以装饰盘子啦！圣女果洗净，从顶端画十字，大概切两个十字就好，然后分开十字就变成一朵花啦。



5. 等水炖得差不多干了的时候戳一下肉，看是不是软了（注意，不要炖太干，太老。如果没有到位可以继续加水继续炖），然后试试味道，根据自己口味加适量的糖跟酱油，大火翻炒。最后加红糖跟酱油给肉上色，会让肉看起来更有食欲。

6. 装盘，完成！各位自己在家吃就不用那么讲究啦，做花这些就省了吧，实在为了好看就看家里剩了什么青菜，摆两片上去就好了。





## 白玉猪肉卷



味道也很  
不错哦！



### 手札：

某周末，在家看见小白鼠2号在吃奇怪的东西，于是死皮赖脸地去耍来吃，觉得相当好吃，就死缠着小白鼠教我。小白鼠最后不堪纠缠就答应教我了，这个菜其实一大半都是小白鼠做的，我只是打下手而已。

这道菜是小白鼠的娘家菜，小白鼠以前经常在我面前说她回家吃了什么什么，后来因为我好奇心太重，遇见不知道的菜就硬耍她示范……渐渐地，小白鼠回过娘家以后就变得比较安静了，都不找人家说，人家好寂寞啊！呵呵呵……

嗯，小白鼠其实很多时候也默默地做，但是被我看见不但食物会被吃，如果我喜欢吃，还会继续纠缠她的，所以，最近小白鼠给我讲的都是有烤箱才能做的菜了……欺负我这个买不起烤箱的人，不要紧，我还有电饭煲（或者小白鼠是在怂恿我买烤箱）？

D.S.：这道菜的猪肉卷子可以换鱼腐卷、鱼肉饼什么的，味道也很不错哦！