

懒人爱下厨

草草·辰月 绘著



我懒我快乐，越懒越享受

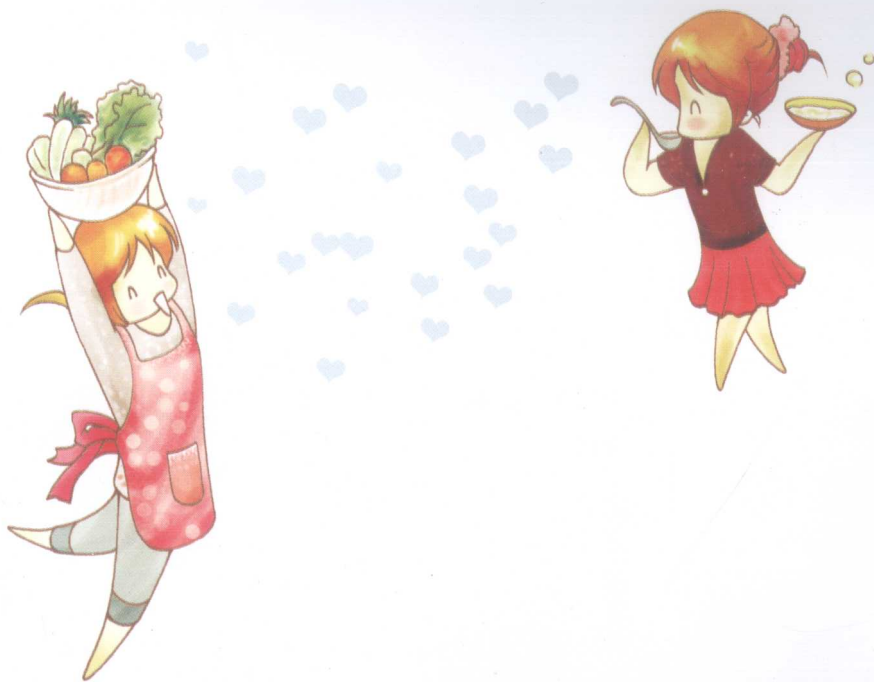
可爱手绘图+简单三四步
教懒人MM轻松成为料理达人！

湖北长江出版集团
崇文书局

 新懒人主义丛书

懒人爱下厨

草草·辰月 绘著



湖北长江出版集团
崇文书局

图书在版编目(CIP)数据

懒人爱下厨/胡蓉,周辰月著. —武汉:崇文书局,2009.1

(新懒人主义)

ISBN 978-7-5403-1448-4

I. 懒… II. ①胡… ②周… III. 菜谱—中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 208781 号

 懒人爱下厨

策划编辑:刘瑾 冉怡 陈彬

出版发行:崇文书局

地址:武汉市雄楚大街 268 号 B 座 20 层

邮政编码:430070

电话:027-87679710(发行部) 87679734(编辑部)

印刷:湖北新华印务股份有限公司

开本:889 × 1194 1/24

印张:4.5

版次:2009 年 1 月第 1 版

印次:2009 年 1 月第 1 次印刷

定价:22.00 元

版权所有·翻版必究

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

我懒我快乐 越懒越享受

你是懒人吗？或许你羞于承认。其实，大可不必。

何为懒人？如果你还认为专指好吃懒做、面目可憎的邋遢人，那你就真的 out 了！今天，“懒人”这个词已被赋予了新的含义——这里的“懒”，意味着简单，意味着便捷，意味着删繁就简，意味着去芜存菁！

懒是一种态度，它把我们烦人的琐事中解放出来，让我们拥有更轻松的生活；

懒是一种智慧，它改变我们每天朝九晚五的单调，将更多的自由时间归还给我们；

懒是一种情趣，它使我们的生活更加丰富多彩，给我们带来更多惊喜和乐趣；

懒是一种境界，它让我们本着简单的理念、率真的态度，从容地面对每一天！

阿里巴巴集团主席兼首席执行官马云说：“懒人不是傻懒，如果你想少干，就要想出懒的方法。要懒出风格，懒出境界。”

这就是“新懒人主义”！

我们是懒人，不想整天忙碌于繁琐的家事之中；

我们是懒人，不想下班之后还要在厨房花上几个小时的时间只为填饱肚子；

我们是懒人，不想天天跑美容院、健身房，但又想保持光洁肌肤和苗条身材。

我们是懒人，擅长“偷懒”，乐于享受生活，能够将复杂的事情变得简单，以智慧寻求事半功倍的捷径。我们不吝于与大家分享，想把“偷懒”的方法如数家珍般地告诉大家，于是便有了这套“新懒人主义”丛书的诞生。

《懒人巧理家》、《懒人爱下厨》、《懒人巧扮靓》、《懒人爱苗条》这4本小册子，只用可爱的手绘图+简单的三四步就可以教会你“偷懒”的方法，身为懒人MM的你一定会喜欢的！

目录

CONTENTS

part

1

我的营养主食

一把米，一杯水，做成一锅米饭。主食看似简单，但顿顿要吃天天要煮，懒人MM不胜其烦。来几招，让一本正经的主食变得生动有趣起来吧！

牛肉三明治 / 6

爱心煎蛋 / 8

爱的圈圈 / 10

芒果鸡翅饭 / 12

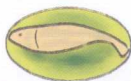
微波海鱼饭 / 14

什锦蛋包饭 / 16

爱心蒸饭 / 18

鳗鱼寿司饭 / 20

水果饭团 / 22



part

2

我的美味蒸煮

蒸煮该是懒人MM最爱的烹饪方式了，不起烟、不上火、不重油，简单方便，干净利落。不过，怎样蒸得美味煮得诱人可大有学问！

大虾蒸蛋 / 24

鲜笋红杉鱼 / 26

真爱五香鸡 / 28

红油拌虾仁 / 30

红椒蒸里脊 / 32

火龙果VS北极虾 / 34



part

3

我的快手小炒

快手小炒，要的就是一个“快”！几片青椒，几片肉，刷拉拉一炒变出一个菜来，像不像变魔术？

香芒牛柳 / 36

荷兰豆炒海鱼干 / 38

姬菇炒肉 / 40

农家小炒肝 / 42

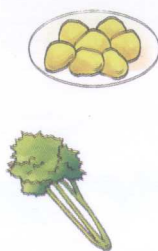
脆炒辣子鸡丁 / 44

咖喱鲜鱿鱼 / 46

青椒鸡杂 / 48



酸豆角肚丝 / 50
西芹炒肉 / 52
香干回锅牛肉 / 54
酱爆竹蛭 / 56
苦瓜炒肉 / 58
蒙古石锅牛肉 / 60

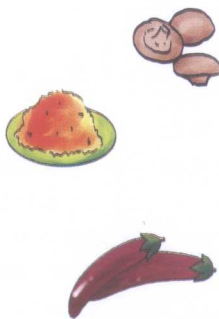


part
4

我的简式炖烧

听到“炖烧”懒人MM就发怵，觉得好复杂好麻烦。别怕，教你几道“简式”炖烧，保证超级简单又美味十足！

冬瓜烩香肠 / 62
私房猪手 / 64
香菇烧鸭 / 66
青椒酿冬菇 / 68
红烧鱼羊 / 70
咖喱海蟹 / 72
咸鱼茄子煲 / 74
酱烧肘子 / 76
土豆烧鸡腿 / 78

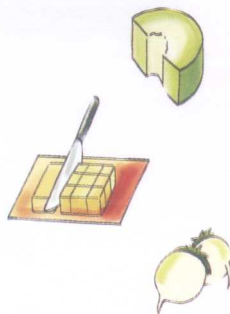


part
5

我的滋润汤水

都说女人是水做的，爱美的MM们一定要懂得如何享受这份由内而外的滋润。开始煲汤吧，做一个水当当的汤水女人！

什菌肉片汤 / 80
老鸭冬瓜海米汤 / 82
田园芙蓉鲜蔬汤 / 84
萝卜丝鲫鱼汤 / 86
玉子豆腐鱼子汤 / 88
鸡肉鹌鹑蛋汤 / 90
玉米排骨浓汤 / 92
和式鱼肉豆腐汤 / 94



part
6

我的精致小点

对MM们来说，零食的吸引力总是大过正餐。教MM们做几款精致小点吧，自己享用、招待朋友都棒极了！

鱼子酱寿司 / 96
秘制微波烤翅 / 98
亲亲海椒蛋卷 / 100
椰汁芒果西米露 / 102



附录

懒人MM的下厨原则 / 104
饮食搭配有宜忌 / 106



每一道菜都有自己的故事哟！



当清晨第一缕阳光透过窗照在脸上，伸个懒腰，仍然睡眼惺忪。用一份丰富的早餐唤醒自己吧！

牛肉三明治做法简单，又给了原本单调的面包一种新的口感。配上一杯热牛奶，一天的好心情就从这里开始了！

营养师有话说

面包含有蛋白质、脂肪、碳水化合物和少量维生素及钙、钾、镁、锌等矿物质，口味多样、食用方便，易于消化吸收，是早餐的理想选择！



懒人巧搭配

今天一个人吃饭：牛肉三明治+牛奶

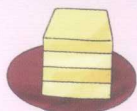
今天两个人吃饭：牛肉三明治+爱心煎蛋(P8)+牛奶

懒人指数 ★★★★★

美味指数 ★★★★★☆

推荐指数 ★★★★★

营养指数 ★★★★★☆



主材:面包片、牛肉罐头、生菜

配料:沙拉酱

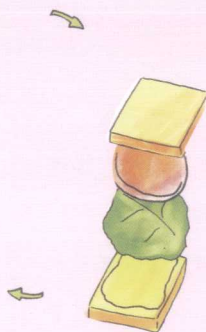
STEPS:



① 牛肉切片，生菜洗净后擦干备用。



③ 最后用刀沿对角线切成三角形，美味的牛肉三明治就完成了！



② 在面包片的一面涂上沙拉酱，铺上生菜，再放上牛肉片，盖上另一片面包。

草家
之

牛肉三明治

准备时间：3 分钟

操作时间：5 分钟

懒人小秘笈

如果时间来得及，可以把面包片放到小烤箱里烤一烤，味道更棒！除了牛肉、沙拉酱，MM们还可以根据自己的喜好夹入肉松、香肠，或涂上奶油、果酱等，爱怎么吃就怎么吃！





“你是我的幸福吗？……我爱你，不再怀疑，只想对你说，我愿意……”伊能静的歌声，甜甜的，腻腻的，让我的耳朵和心都无可救药地甜腻在里面。

周末的早晨 9 点，大大的落地玻璃窗外洒了一地细细碎碎的阳光，我愿意在这样一个暖洋洋的清晨，哼着轻快的歌，为心爱的他做一份爱的早餐。

营养师有话说

鸡蛋中蛋白质含量高，不用说大家都知道。番茄酸甜可口，富含维生素 C，可以给人体提供水分，而且还有调整肠胃功能的作用呢！



懒人巧搭配

今天一个人吃饭：爱心煎蛋+椰汁芒果西米露(P102)

今天两个人吃饭：爱心煎蛋+水果饭团(P22)+椰汁芒果西米露(P102)

懒人指数 ★★★★★

美味指数 ★★★★★☆

推荐指数 ★★★★★☆

营养指数 ★★★★★☆

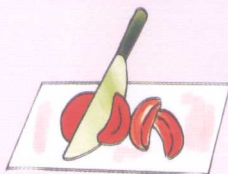


主材：鸡蛋、番茄、沙拉酱

配料：油、盐

STEPS:

① 番茄切片。



② 用心形的平底不粘锅煎个好看的单面鸡蛋。



③ 将番茄和鸡蛋摆盘，在番茄上淋上适量的沙拉酱，就可以开吃啦！

草之
家

爱心煎蛋

准备时间：2 分钟

操作时间：3 分钟

懒人小秘笈

小平底锅最好选用不粘锅，洗起来省事。小不粘锅有各种形状，比如小熊啊五角星啊什么的，爱心早餐当然要用爱心啰，推荐！





这个饭的灵感来自一个朋友的故事。

他和她，早年一起在外打拼，开了一间小店，吃住都在店里。住的地方小，摆不下多少东西，锅碗瓢盆便都省了，只有一个小电饭锅，所有的饭、菜、汤都由它搞定。那一天，他用攒了很久的钱给她买了一枚戒指，细细的一个圈圈，让她笑到流泪。她用电饭锅做了一个鱿鱼饭，全部材料都切成圈圈，他们给这个饭取名叫——爱的圈圈。

营养师有话要说

对于怕胖的MM们来说，吃鱿鱼是相当不错的选择，它的蛋白质含量高，脂肪含量却很低，还不到1%。同时，它还能补充脑力，对于忙碌的上班族来说，真是好处多多。



懒人巧搭配

今天一个人吃饭：爱的圈圈+新鲜水果

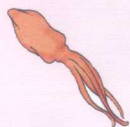
今天两个人吃饭：爱的圈圈+亲亲海椒蛋卷(P100)+什菌肉片汤(P80)

懒人指数 ★★★★★☆

美味指数 ★★★★★★

推荐指数 ★★★★★★

营养指数 ★★★★★☆



主材：鱿鱼、红椒、青椒、米饭、鸡蛋

配料：蒜、油、盐、胡椒、咖喱酱

STEPS:

① 鱿鱼切细圈圈，红椒切宽一些的大圈圈，青椒切碎粒。炒锅中放少许油，待油热后，放入蒜和切好的青红椒爆炒，炒香后，放入鱿鱼圈和少许盐。



② 待鱿鱼圈圈炒至变色后，立刻放入米饭一起翻炒，最后加点咖喱酱和胡椒炒匀，起锅！



③ 如果想要造型好看，可以把炒好的饭塞到红椒圈圈里，中间放半个水煮蛋。

懒人小秘笈

如果不爱吃白水煮蛋，可以把水煮蛋弄碎炒在饭里，也很好吃！



爱的圈圈

准备时间：5 分钟

操作时间：10 分钟



一个成熟的人，走过许多风雨，历经许多沧桑，看透一切人情的坏处，嫉妒、懈怠、仇恨、冷漠……还能够满怀希望地生活，活得滋润愉快、阳光明媚，一如这澄黄诱人的芒果、金黄油亮的鸡翅。那么就让我们心情舒畅地享受美食，心思明亮地看待世界！

营养师有话说

芒果富含维生素C和蛋白质，同时具有益胃、解渴、利尿的功能。不过过敏体质者要慎吃芒果哦！在这个菜里，芒果可换成其他水果，如菠萝、黄桃等等，也很不错！



懒人巧搭配

今天一个人吃饭：芒果鸡翅饭+田园芙蓉鲜蔬汤(P84)

今天两个人吃饭：芒果鸡翅饭+鱼子酱寿司(P96)+田园芙蓉鲜蔬汤(P84)

懒人指数 ★★★★★

美味指数 ★★★★★☆

推荐指数 ★★★★★

营养指数 ★★★★★☆



主材：鸡翅、芒果、米饭

配料：蜂蜜、酱油、盐、鸡精

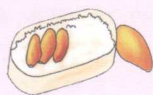
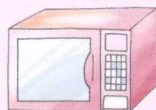
STEPS:



① 头天晚上睡觉前用叉子在鸡翅上戳出许多小洞洞，抹上蜂蜜、酱油、盐和鸡精，腌制一晚。饭盒中盛好米饭，方便第二天带去公司。



② 第二天午餐时，把鸡翅放进微波炉里，先用高火加热3分钟，翻面后再用中火加热5分钟。



③ 将烤好的鸡翅放入盛有米饭的饭盒中，放进微波炉继续加热2分钟后取出，摆上切好的芒果，一顿超级简单又好味的便当就OK了！



懒人小秘笈

这个饭非常适合当做午餐便当！如果是平时在家吃，还有一个更省时省力的办法哟！可以在做饭时，把腌好的鸡翅放在电饭锅的蒸隔里和米饭一起蒸熟，又是一种风味。

草之草家

芒果鸡翅饭

准备时间：5 分钟

操作时间：10 分钟



还记得那年夏天，我和你，手拉手漫步在海边。傍晚的海浪温柔缠绵，湿润的海风吹来咸咸的味道，紫红色的夕阳把两个相依偎的身影拉得很长很长……

今天的海鱼饭，又唤起了我甜蜜的记忆，从海的那边一点一点蔓延过来，漫过了我的心头，忍不住嘴角上扬。

营养师有话说

青菜焯水时间不要太久，否则营养物质会被破坏。而且青菜用微波炉一加热，很容易变得烂烂的，失去清脆的口感。另外，微波加热之前要在米饭上适量洒点水，防止米饭太干影响消化。



懒人巧搭配

今天一个人吃饭：微波海鱼饭+新鲜水果

今天两个人吃饭：微波海鱼饭+秘制微波烤翅(P98)+玉米排骨浓汤(P92)

懒人指数 ★★★★★

美味指数 ★★★★★☆

推荐指数 ★★★★★

营养指数 ★★★★★☆



主材：海鱼、青菜、鸡蛋、米饭

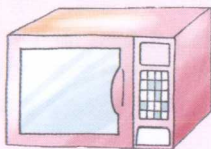
配料：油、盐、胡椒、酱油、料酒

STEPS:

① 海鱼洗净，用适量的料酒、酱油、盐、胡椒腌制一晚。



② 青菜焯水（放进开水里煮30秒）；煎一个五分熟的鸡蛋。



③ 把腌好的海鱼摆在盘中，在微波炉里用高火加热3分钟，翻面，再在盘中放入之前准备好的米饭、煎蛋和青菜，用中火加热2分钟。

草之
家

微波海鱼饭

准备时间：5 分钟

操作时间：10 分钟

懒人小秘笈

这个饭同样也可以作为午餐便当。海鱼可以在超市买冰冻的，已经去好了内脏和鳃，回家后洗净即可，相当方便！



“相爱容易相处难”，许多情歌里这么唱。当爱变成两个人的事时，就不可避免地架上了一座天平，一个再小的砝码也会使天平晃动。爱与被爱，总在细微的敏感中得不到平衡……

越来越觉得，相处需要技巧，爱是一种能力，一种懂得包容和体谅的能力，一种化腐朽为神奇的能力。就像这蛋包饭，包上金黄的蛋皮，平凡的剩饭也能变得光彩奕奕。

营养师有话说

甜椒富含维生素、糖类及钙、磷、铁等矿物质；豌豆含有丰富的蛋白质和人体必需的多种氨基酸，尤其是赖氨酸的含量高，而且不含胆固醇。都是好东东！但要注意，豌豆吃多了会产生腹胀，所以不宜大量食用。

懒人巧搭配

今天一个人吃饭：什锦蛋包饭+老鸭冬瓜海米汤(P82)

今天两个人吃饭：什锦蛋包饭+西芹炒肉(P52)+萝卜丝鲫鱼汤(P86)

