

## “懒人哲学”主题策划之 懒人快手菜

与其抓住别人的胃，不如善待自己的胃。如今城市白领们忙碌了一天回到家里，做饭已经成为材料成本最低，综合成本最高的行为。不过，懒也没关系，如今有了懒人菜。做起来程序简单，营养保留全面，同时又色香味俱佳的懒人菜，已成为都市白领美食新风尚。

# 懒人美食 立马搞定

□本版综合



## 让烤箱提升你的幸福感

对懒人来说，烤箱的用途妥妥地排在第一位。制作懒人需要的简单美味菜肴，绝对是好帮手。放好要烤的食材，调好温度时间就不用看管了，轻松又简单。

### ●烤蛤蜊

做法：大青蛤吐尽沙后刷刷清洗，平铺入烤箱，200度15分钟。新鲜诱人的蛤蜊一个个在烤箱中慢慢打开，海鲜本来就有少许咸味，吃口淡的不必加料碟，真正的原汁原味！



### ●烤蘑菇

做法：一道非常简单、但无比惊艳的食物。蘑菇洗净，把根去掉，在蘑菇凹进去的表面撒几粒盐，入烤箱180度15分钟。简单吧！慢慢地，蘑菇中间会聚集出一窝汁水，这是蘑菇本身的汁水！最鲜就是它了！一口下去……没错……这就是传说中初恋的感觉……你试试嘛……

### ●烤鸡腿串

做法：鸡腿去骨切成小块，用叉烧酱拌匀，入冰箱腌一夜（海鲜酱、烧烤酱、奥尔良调味粉都可以，用生抽+糖+蚝油+蒜+黑胡椒等腌也可以；和青椒（或是彩椒、菌菇）相间着串起来，入烤箱200度15分钟。中途刷一至两遍蜂蜜。

### ●烤虾

做法：海虾洗净开背去虾线，捣几瓣蒜泥，热油倒入爆香，加入少许盐和虾拌一拌腌15分钟，排排座放锡纸上，入烤箱，200度15分钟。味道极了！如果是对虾、明虾，开背，切到虾腹不断刀，嵌入芝士，下面铺土豆泥，表面撒少许盐入烤箱200度20分钟，出炉撒黑胡椒。直接用玻璃器皿烤，又不粘锅、不粘盆，总之，一切变得很轻松……



## 懒人快手菜迅猛飘香

有没有那么几天总是不想出门，自己又懒得下厨做饭，叫餐又觉得好奢侈，怎么办呢？看看这些轻松伺候的懒人美食吧！从小菜到甜点，真是应有尽有！

### ●微波麻婆豆腐

做法：尖椒洗净切丁、姜、蒜、葱切末，与豆瓣、油拌匀。豆腐切丁放入烤碗中。把拌匀的调料放入微波炉中叮一分钟，取出倒在豆腐上，撒上盐、花椒粉、辣椒粉、蒸鱼豉油、蚝油、黄酒、糖、高汤，稍微拌一下，放入微波炉中叮3分钟。



### ●腊味杂蔬蛋饼

做法：将切碎的豇豆、胡萝卜、腊肠放入料理盒，加入一勺植物油和一大勺孜然烤肉料搅拌均匀；盖严料理盒，放入微波炉，高火加热2分钟；等待的过程中将鸡蛋打散；取出料理盒，倒入搅打均匀的蛋液；晃动料理盒，使蛋液与其它食材混合均匀，继续高火加热2分钟即可。

### ●诱惑香辣蟹

做法：将肉蟹放在器皿中加入适量白酒，蟹醉后去腮、胃、肠剪切成块；坐锅点火放油，油至三成热时，放入花椒、干辣椒炒出麻辣香味时，加入姜片、葱段、蟹块，倒入料酒、醋、白糖、盐翻炒均匀出锅即食。

### ●桂花百合草莓

做法：选草莓时咱一定选那些个小周正的，草莓洗净一切为二。锅中做开水将百合瓣焯水捞出，过凉水。糖桂花加白砂糖搅拌均匀成糖桂花汁。将草莓百合放入碗中，倒上糖桂花汁即可装盘，酸甜爽口，超爽哦！



## 10分钟搞定懒人早餐

一个星期总有那么七天想睡懒觉，你也是吗？那就多睡几分钟吧！因为咱有快手早餐，10分钟就可以搞定的，为想偷懒的时候收藏一份备用！

### ●葱香蛋饼

做法：鸡蛋加盐打散，加2饭勺水搅拌均匀；加面粉，搅拌均匀到最后无面粉颗粒为止；继续加水，调制稀薄；加入切碎的葱花搅拌均匀；锅烧很少的油中小火，加一汤勺蛋糊，迅速转动锅子；边自动掀起时，晃动锅子，蛋饼翻面后大约10秒钟左右，晃动锅子蛋饼出锅。



### ●法式土司

做法：鸡蛋搅散打成均匀的蛋液；将面包从袋中取出；将牛奶加入蛋液中，搅拌均匀成蛋奶液；煎锅中倒入适量橄榄油，小火，晃动锅子使油均匀挂满；取一片面包放到蛋奶液中略浸一下，使面包两面挂上蛋奶液，放入煎锅中，小火，略煎10秒左右至蛋奶液凝固；再翻面煎，两面煎成黄色虎皮纹即可盛出。

### ●大虾厚蛋烧

做法：选一个大个洋葱中间横断剖开，切两个洋葱圈，并切适量洋葱末；青椒切碎；大虾去皮和虾线；甜椒，洋葱末，和鸡蛋打散，加盐调味；洋葱圈放入锅中，倒少许橄榄油在洋葱圈内；倒鸡蛋液入洋葱圈；把一只虾放入；待到蛋液基本凝固，翻面略煎；剥去洋葱圈，吃的时候佐辣椒酱或番茄酱。



### ●蒸鸡蛋羹

做法：牛奶倒入奶锅，加入白糖，热至糖融化，牛奶温热，关火冷却；搅拌蛋液，将冷却后的牛奶倒入蛋液中，搅拌均匀，加入果酱，打散拌匀；锅内水烧开，将装有牛奶蛋液的容器放在蒸架上，盖锅盖大火蒸4-5分钟，待蛋液凝固即可取出；将果酱点缀在蛋面上，撒上熟玉米粒即成。

## 煲锅简单易做的懒人汤

夏季喝汤营养又养生，但是对于在大都市疲于奔命的上班族，煲汤却是一件很花时间和精力事情。不必担心！有些汤做起来快捷简单，但营养可不输。

### ●板栗鸡汤

做法：鸡胸肉切成块状，飞水一次，放进锅内。按顺序放进枸杞、板栗、生姜，加入适量清水，用大火烧开后，调入食盐适量，用小火炖煮半小时即可。



### ●乌鸡汤

做法：将红枣、黄芩、当归、薏仁洗净浸泡20分钟左右，乌鸡洗净切块，点火、煮开水，将乌鸡放入水中余一下，将鸡块和药材一起放入锅中加入适量清水，点火煮沸后改用小火炖两个小时左右，加入少许食盐，熄火即可食用。

### ●瘦肉栗子汤

做法：瘦肉切块洗净，平菇洗净。放入煲汤电锅，加入生栗子（去皮）、大枣、莲子、拍松的姜块、大葱段、火腿块，小火煲2小时。不放盐，出锅前放平菇煲半小时，撒上小葱碎，大枣给汤带来一点甜丝丝的味道。



### ●熟地当归羊肉汤

做法：将适量羊肉洗干净后切成小块，然后用开水焯一下，去掉血沫。将适量的熟地黄、当归、黄芪、大枣、生姜片，分别洗干净一同放入锅内，加上清水，用文火煲3个小时即可。