

卷首语

谁说懒人不做菜？！

好吃不是罪过。不许解馋，才是大大的罪过。解馋之难，不在饭馆的多寡。就算是满街沸腾蜀国辣，老煲南岭汤，都吃遍了之后，也还觉得是隔靴搔痒。把平素惯熟的那些饭馆名字挨个默念一遍，哪路神仙也杀不退馋虫的攻击。不信的话，现在就去问问你办公室里的红男绿女：今天晚上咱们去哪儿解解馋才好啊？得到的八成是那个痛心疾首的答案：我也不知道啊！

懒人大抵脾气不坏，常常叹口气，忍忍算了。但被馋虫骚扰日久，也免不得怒打心头起，“饿”从胆边生。抄起菜刀案板大炒瓢，发声狠道：我今儿亲手收拾了你！

可是您做点什么呢？

懒做得有懒做的办法。抄袭名厨名菜，架起天平几钱几克地照方备料，再苦练一气刀功火候——这么一丝不苟地干活，您还不如直接奔饭馆去算了。我们懒人的方针是：谁说懒人不做菜？！吃也要创造性地吃！

平时在饭馆吃得再好，我们也只好追星族一样地赞叹厨师：手艺真好啊。如今自己创造发挥出几个好菜，吃到心满意足也不图听见一声喝彩。懒人下厨本就是客串，要的不过是两个字：舒服！

由懒人创造的经典菜式并不罕见。苏大学士要不是懒到连火候都懒得看，他就发明不出闷香闷香的“东坡肉”来。李大中堂要不是懒到连一桌新菜都懒得去预备，我们哪能晓得“李鸿章杂烩”能香到引得“佛跳墙”？

这本书中推荐的做法，就是懒人当取的做法：不拘一格，吃得写意些！电影《饮食男女》中的老先生在厨房里拼搏了一辈子，最后总结出一句名言：吃，只是一种感觉。

那么又有谁，能比你更懂得你的感觉呢？

萨巴
2005年5月

目录

饕餮解馋大法

- 10 琵琶大虾
- 12 百搭肉片炒蘑菇
- 14 极品海鲜肉串
- 16 生鱼的盛宴
- 18 抛砖引鱼
- 20 锦上添花剁椒鱼头
- 22 本色牛腩
- 24 大牌出场了——红烧大排
- 26 菇香黄酒鸡翅
- 28 像画一样的沙茶酱肉饼
- 30 里脊的周末

菜饭合一

- 34 电饭煲也会说话——煲仔酱饭
- 36 把熟的做得更熟——锦色炒饭
- 38 多情小米饭
- 40 韩流入侵厨房——韩式泡菜拌饭
- 42 水果米饭碰——菠萝蔬菜饭
- 44 绝世腊肉土豆饭
- 46 君子好牛饭
- 48 第七日牛肉饭
- 50 香气可以百步穿杨的炒米粉
- 52 好味劲辣蔬菜面
- 54 豆角Rose焖面
- 56 黯然销魂意味面
- 58 穿过培根的蝴蝶面

- 60 贝壳面的挑逗

零食和小吃

- 64 香不香，空气就知道——香蒜面包
- 66 土豆泥这东西！
- 68 早午餐三明治
- 70 早安！白菜鸡肉粉丝包
- 72 迷你无边PIZZA
- 74 香喷喷的土豆酥角
- 76 梨是炸出来的
- 78 午夜十二点的中式汉堡

清爽之妙

- 82 丰收的田园
- 84 黄瓜惹谁了
- 86 蘑菇主张——腐竹鲜蘑
- 88 土豆丝永远OK
- 90 清香本味娃娃菜
- 92 向豆腐看齐
- 94 双西合璧——西红柿炒西兰花

汤汤水水

- 98 开涮了——小火锅羊肉
- 100 甜蜜蜜——萝卜红枣排骨汤
- 102 鲜得眉毛掉——腌笃鲜
- 104 酸辣诱惑
- 106 栗子瘦肉老火汤

- 108 鲜贝萝卜汤——夏天的好滋味
- 110 香喷喷的疙瘩汤
- 112 番茄好粥到
- 114 香雪海——薏米银耳莲子汤
- 116 海洋的回忆——玉米海鲜羹
- 118 清香玉米排骨汤

蛋打天下

- 122 Starry Starry Night——鸡蛋什蔬沙拉
- 124 参差紫菜，左右流之——紫菜蛋花汤
- 126 醉有味的醪糟鸡蛋
- 128 青色尖椒碰上金黄鸡蛋
- 130 当鸡蛋遭遇火腿青豆
- 132 鸡蛋也火辣——豆豉辣椒炒皮蛋
- 134 永远吃不够的皮蛋瘦肉粥
- 136 实现早餐的梦想——鸡蛋卷饼
- 138 惊艳鸡蛋糕

懒人入厨偷懒指南

- 142 懒人入厨必备工具之刀具篇
- 143 懒人入厨必备工具之炒菜篇
- 144 懒人入厨必备工具之锅具篇
- 145 懒人入厨必备工具之其他篇
- 146 懒人入厨必备工具之清洁篇
- 147 懒人入厨必备调料之省事篇

- 148 一劳永逸偷懒大法：蔬菜处理
- 150 一劳永逸偷懒大法：葱、姜粒和米饭处理
- 151 一劳永逸偷懒大法：汤菜处理
- 152 一劳永逸偷懒大法：食品搅拌器的使用
- 153 一劳永逸偷懒大法：多用蔬菜加工器
- 154 《贝太厨房》菜谱丛书简介（已出版部分）
- 155 揭示烹调秘密的人

