

# 自序 *TreFace*

童年時候的 MrsLazy，很愛跑進廚房跟媽媽做菜！過時過節更喜歡纏着媽媽一起炸角仔、蒸蘿蔔糕、包糰子。滿滿的回憶，都跟食物有關！媽媽廚藝了得，好多拿手菜，她的自家製盤菜，吃過的親朋戚友都讚不絕口。幸運的我，每天都吃着媽媽的佳餚長大。

身在福中不知福，到自己成家，因為忙這忙那，沒有太着重下廚。結婚初期，有時都想親手煮給先生吃，但那時笨手笨腳，煮一餐飯花上很多時間。MrLazy 可能不想餓着肚子等，索性把我勸退（唉），美其言說：「妳工作繁忙，不用辛苦自己！」。世界上，竟然有丈夫不用妻子做「煮婦」，我也被養懶了，一日三餐全交給工人姐姐，晚餐也變成了例行公事。

日子如常忙碌地過，直到小兒子包仔出生，家裏產生了微妙的變化。大女兒本身是很安靜乖巧的，弟弟出世後，開始有點納悶，覺得父母的愛被弟弟攤分了。但性格內斂的她，從來沒有表達。坦白說，所有的父母都是新手，我們也摸着石頭，嘗試用各種方法關心她。偶然一個機會，我為她做了個小茶點，寫了一張鼓勵她的字條，好像湊效了！漸漸地，親手為她預備食物，成為我關心她的語言。

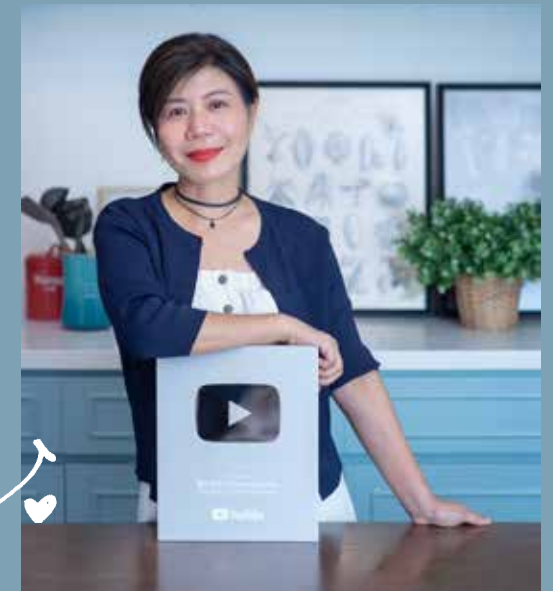
因為女兒，我重燃對烹飪的興趣，由簡簡單單的甜品小吃學起，逐一解鎖自己有興趣的菜式。而烹飪的過程，也讓我很療癒。慢慢由一道菜做到一桌菜，能自如地招呼家人朋友，滿足感大增。大家相聚時間多了，家庭關係也更融洽！

我開始真正領會，一餐飯對一個家庭的意義。

心態變了但生活忙碌未變（無奈），我常常想，怎樣可以用簡單方法做美食，同時好味又見得人。偶然的機會開始在社交平台分享自己懶煮的食譜，沒想到很多人都喜歡。後來的電飯煲食譜系列受到大家歡迎，更是意料之外。而每次收到大家的烹飪功課，我都倍感親切。

我的食譜本身是微不足道，只有得到大家的信任，把它做出來才被賦予了意義。我希望我的簡易食譜可以鼓勵更多人入廚，讓更多人在家做飯，與家人共享天倫之樂。

很感恩生命中有這一段超乎想像的際遇，用了超過半年時間籌備這本食譜書，但一切都值得！我衷心把這本食譜書獻給我摯愛的爸爸媽媽、我的家人和各位支持我的網友們，謝謝大家成就了我第一本的食譜書，捧在手中，我珍而重之！



*Mrs. lazy* 😊

## 網友 Fans 窩心分享

衷心多謝大家一直的支持！

每次收到各式各樣的烹飪功課，看到大家煮得美美的，又吃得開心，倍感親切。您們不吝嗇寫下真誠的分享，更令我動容。

謝謝大家的信任，讓我的食譜參與在您的生活中，為我的食譜增加了寶貴的意義！

**Elivia Ng (@Facebook)**

多謝你的叉燒食譜分享，老公極讚！！話同出面食差不多。尤其我哋紐西蘭 lockdown 時，絕對可過口癮！



Like Comment Share

**Agnes (@Cooking Class)**

精彩、豐富、充實的油角實習課！由搓麵粉、包餡、包角仔邊，仲有做脆麻花，再落油炸等，學會很多技巧！超滿足！我一邊做，腦海浮現一幕幕兒時一家人跟祖母一起做角仔的美好時光，充滿溫暖！

多謝 MrsLazy 用足心機時間鑽研及設計今天的健康油角食譜，超好味！家人食到停不了口！

Like Comment Share

**Chan Hoiyi (@Facebook)**

整咗南瓜包，簡單健康又好味，一出爐全家每人一個就清晒喇！呢個食譜簡單，唔使搓到出膜，新手都可以輕鬆駕馭！



Like Comment Share

**Irene Cheung (@Facebook)**

真的簡單易做，對我零 Cooking 媽媽來說，可以和囡囡親子！連一向不愛吃甜點的爸爸和 12 歲哥哥都讚不絕口，真是驚喜！連留比姐姐嗰件都 KO 埋！

Like Comment Share

**Candy Li (@Facebook)**

正到爆，超級方便又好味，對我們又返工又煮飯嘅 Mum 超一流！30 mins 內可以煮好餐飯！



Like Comment Share

**JC (@Facebook)**

我一生試咗好多次蒸蛋、燉蛋，但係有一次成功，今次終於得咗，好多謝你呀！



Like Comment Share

**加菲 (@IG)**

初次接觸 MrsLazy 食譜是電飯煲版古早味蛋糕，跟足步驟，第一次做就成功，超級開心！現在我的媽媽每星期都要食一個 (o^^o)。

隨後開始追蹤 MrsLazy YouTube 頻道每個食譜，最認同 Slogan：「懶煮是方法不是態度」。每個簡易食譜令我在烹飪道路上得到許多稱讚。看似複雜的菜式，只要跟着 MrsLazy 的簡易做法，就一定會成功！而且很多食譜低糖少油，很適合小朋友和老人家。

很感恩遇上「MrsLazy.Kitchen 懶人包太太」頻道，無私的分享，令忙碌的生活有了懶煮/簡易的食譜，的確幫助很多，只需幾樣材料，可以做出美味的甜點和菜式。



Like Comment Share

**shun fan (@YouTube)**

真的很喜歡看你教的食物料理，好認真，簡單、易學，又容易成功，使我有信心去學做，謝謝 MrsLazy!

Like Comment Share

# 目錄

# Contents

自序 / 2  
代序一 / 4  
代序二 / 5  
代序三 / 5  
網友 Fans 窩心分享 / 6

家常四大廚具 / 16

MrsLazy 常用廚房小工具 / 18

\*MrsLazy 電飯煲煮食小貼士 / 20

MrsLazy 食材處理小貼士 / 22

## 簡易輕食 · 甜品

杞子桂花糕 / 26  
電飯煲馬蹄糕 / 30  
電飯煲豆腐花 / 34  
電飯煲冬瓜桂圓茶 / 36  
寶石啫喱 / 39  
一口蝦沙拉脆脆米餅 / 42  
桃膠紅棗桂圓糖水 / 44  
免焗吞那魚吐司 / 46  
電飯煲免揉豆漿煉乳包 / 48

## 懶煮方便飯

電飯煲海南雞飯 / 54  
韓式炒雜菜粉絲 / 57  
滑蛋蝦仁飯 / 60  
日式牛肉丼 / 62  
托斯卡納忌廉三文魚意粉 / 64  
夏威夷牛油果魚生蓋飯 / 66  
粟米肉粒飯 / 68  
港式番茄肉醬意粉 / 70  
電飯煲日式咖喱豚肉飯 / 73  
暖笠笠炒飯 / 76

## 懶煮家常菜 · 宴客菜

電飯煲鹽焗手撕雞 / 80  
免焗檸檬香草雞翼 / 83  
電飯煲酒香五花肉 / 86  
芳婆婆蠔油焗冬菇 / 90  
芳婆婆芝士蟹柳春卷 / 92  
韓式泡菜豆腐煲 / 95  
電飯煲臘味糯米飯 / 98  
粉絲蝦米雜菜煲 / 102  
惹味數字骨 / 104  
越南芒果米紙卷 / 106  
辣酒煮花螺 / 109  
流沙黃金蝦 / 112  
泰式煎魚餅 / 115  
免焗一口蜜汁叉燒 / 118  
日式照燒牛肉山藥卷 / 120  
八福撈起 / 122

## 簡易前菜 · 涼拌菜

盤龍青瓜 / 126  
酒漬話梅冰鎮車厘茄 / 129  
磯煮鮑魚 / 132  
韓式麻藥蛋 / 135  
涼拌肉鬆皮蛋豆腐 / 138

## 懶煮養生湯

祛濕 · 赤小豆粉葛齋湯 / 142  
潤肺 · 沙參玉竹麥冬湯 / 144  
補氣 · 黨參北芪豬骨湯 / 146  
養顏 · 椰子烏雞湯 / 148  
強身 · 猴頭菇姬松茸 / 151  
蟲草花素湯

英文食譜 / 154

MrsLazy 用四大廚具，簡單做出 45 款美味菜式，輕鬆與家人朋友分享。

\* 內附額外超過 15 款 MrsLazy 簡易電飯煲視頻食譜。



## 家常四大廚具

MrsLazy 愛煮但又怕煩！所以很明白食譜要容易，工具要簡單，才有興趣開始煮，慢慢有滿足感後，才會常常煮食！

這本書內的所有食譜，是用最普通的四大廚具來設計，希望每個家庭都可以用簡單工具炮製美食，與家人和朋友一起分享！

### 平底鑊

這是最常用的一件廚具！一般會選易潔不黏鑊的材質，方便用也方便洗。尺寸方面，我常用的是小型（24cm）及大型（28cm）兩款，方便做不同煎煮菜式。

平底鑊最好配上蓋子，因為這樣可以做出煎焗效果，特別是煎肉時，加上蓋待一會，有助熱力滲入肉類，加快熟透之餘，也可以避免肉汁蒸發。



### 湯鍋

不同尺寸的湯鍋是必須的，我常用的三個尺寸是：18cm 單柄鍋、20 或 22cm 雙耳鍋及 26cm 大湯鍋，不同湯鍋可處理不同的菜式，如煲、滾、焗、燉及炸。

有些人會選用鑄鐵鍋，其特點是傳熱快和保存熱力高，烹調燜燉菜式比較有優勢；但價格較貴，在日常煮食中，這不是必須的，主要視乎個人喜好吧！

### 深鑊

通常用作烹調分量較多或需要翻炒的菜式，因深鑊的空間比平底鍋好，也可以用作蒸饊。我家常用兩個尺寸：28cm 及 32 或 34cm。添置那款尺寸，建議要考慮家中收納空間而定，一般視乎存放方便，否則很容易懶得用。



### 電飯煲

MrsLazy 家中用的電飯煲是 1.8 公升容量。現時的電飯煲除了煮飯外，還可透過煮食創意，做出不同的菜式。電飯煲的好處是使用電力而毋須睇火，煮食後也易於清洗。MrsLazy 過去幾年，不斷研究用電飯煲做出不同菜式，曾試過用電飯煲做烘焙類（如蛋糕、麵包、饅頭等）；中式糕點（如蘿蔔糕、馬蹄糕等），甚至用電飯煲浸發花膠。現在加上書內介紹電飯煲炮製的宴客菜及懶煮方便飯，累積的電飯煲食譜已超過 25 個。



掃描 QR code，觀看 MrsLazy 超過 15 款簡易電飯煲視頻食譜。



# 電飯煲馬蹄糕

Rice Cooker Water Chestnut Cake



用電飯煲做蘿蔔糕成功後，我又忽發奇想，電飯煲可以做馬蹄糕嗎？老實說，我失敗了幾次，但好奇的我還是沒放棄，反復嘗試，最後打開電飯煲，真的成功了，而且做出來的口感跟蒸的沒差別，那份成功感是很難形容的！



材料

## INGREDIENTS

- ① 馬蹄 ~~~ 20-22 顆
- ② 冰糖 ~~~ 150 克
- ③ 紅糖 ~~~ 100 克
- ④ 馬蹄粉 ~~~ 180 克
- ⑤ 清水 ~~~ 1 公升



## 懶人包太太做法

### M E T H O D

- 1 ① 馬蹄洗淨，去皮切片，泡在食用水內防止氧化（圖 a）。
- 2 將一半 ⑤ 清水（500 毫升）倒入 ④ 馬蹄粉內，拌勻，過篩一次備用（圖 b）。
- 3 鍋內倒入餘下清水（500 毫升），加入 ② 冰糖及 ③ 紅糖，全程用小火煮溶，期間攪拌糖水以防黏鍋。
- 4 攪拌步驟 2 的馬蹄粉漿，將半份加入糖水內，用打蛋器拌至順滑，見混合物開始濃稠變糊狀（圖 c），即關火。
- 5 攪拌餘下的馬蹄粉漿，加入糖水內並快手攪勻（圖 d），最後加入馬蹄片輕鬆拌勻。
- 6 電飯煲內抹一層薄薄的油，倒入馬蹄糕漿。
- 7 按「白飯模式」一次，完成後再按一次，總計時 60 分鐘。完成後呈透明狀（圖 e），用竹籤戳進糕內，沒有粉漿黏着即完成，關上蓋待在電飯煲內，待涼後可倒扣，煎吃更美味。



## 懶煮小貼士

### T I P S

- \* 馬蹄粉的粒子比較粗，所以加水開成粉漿後必須過篩一次。
- \* 打蛋器能幫助大家更輕易及快速攪拌混合物，做出順滑的效果。
- \* 不同糖的配搭影響馬蹄糕的顏色，如想做到金黃色澤，跟着食譜做吧！
- \* 這個分量是使用 1.8 公升電飯煲；如果是 1 公升小型電飯煲，所有材料減半就可。

# 滑蛋蝦仁飯

Soft-scrambled Eggs with Shrimps

MrsLazy 家裏常備急凍蝦仁，這也是臨時想在家吃，翻翻雪櫃有的東西，就可以做到的方便飯。三個字：快靚正！我沒有補充了，嘻嘻～

## 材料 INGREDIENTS

- ① 急凍蝦仁 ~~~ 15-20 隻
- ② 雞蛋 ~~~ 3 隻
- ③ 葱 ~~~ 1 棵（切粒）

## 調味料 SEASONING

- ④ 生抽 ~~~ 1/2 茶匙
- ⑤ 糖 ~~~ 1/2 茶匙
- ⑥ 胡椒粉 ~~~ 適量
- ⑦ 鹽 ~~~ 適量

分量  
2-3 人



## 懶人包太太做法

### M E T H O D

- ① 蝦仁解凍，去腸，吸乾水分（圖 a），用 ④ 生抽、⑤ 糖、⑥ 胡椒粉拌勻醃一會。
- ② 下油，炒香蝦仁至 9 成熟（圖 b），盛起備用。
- ③ 雞蛋與少許 ⑦ 鹽拂打。
- ④ 平底鑊洗淨，下油，加入蛋液（圖 c）以中小火煮至 5 成熟狀態，快手加入炒好的蝦仁及 ③ 蔥花，拌炒一下，待雞蛋炒至 8 成熟（圖 d），關火，上碟享用！



## 懶煮小貼士 T I P S

\* 雞蛋保持嫩滑，最主要掌握熟的程度，試試跟着我的步驟做，您也會做得到美美的滑蛋蝦仁。

# 電飯煲酒香五花肉

Rice Cooker Wine-scented Braised Pork Belly



一道香到不得了的菜，把材料一放，  
把鑊鈕一按，不消一會，滿屋清香酒味，  
五花肉做出來卻一點不油膩。一端上桌，秒殺！





## 材料 INGREDIENTS

- ① 五花腩肉 ~~~ 1 條
- ② 蒜頭 ~~~ 4 粒 (拍扁)
- ③ 薑 ~~~ 3-4 片
- ④ 葱 ~~~ 2 棵 (切段)

## 醃料 MARINADE

- ⑤ 生抽 ~~~ 2 湯匙
- ⑥ 老抽 ~~~ 1 湯匙
- ⑦ 蠔油 ~~~ 2 湯匙
- ⑧ 玫瑰露酒 ~~~ 2 湯匙
- ⑨ 糖 ~~~ 1 湯匙
- ⑩ 胡椒粉 ~~~ 1/2 茶匙
- ⑪ 啤酒 ~~~ 1/2 罐

## 懶人包太太做法 METHOD

- 1 水內加入粟粉 2 茶匙，放入 ① 五花腩肉浸 5-10 分鐘，去除血水及腥味。
- 2 五花腩肉洗淨，抹乾水分。
- 3 ② 蒜頭、③ 薑片、④ 葱段及 ⑤-⑩ 醃料均勻混合，放入五花腩肉按摩一下，一併放入保鮮袋 (圖 a-c)，放入雪櫃冷藏一晚。
- 4 取出醃好的五花腩肉，放入電飯煲，加入 ⑪ 啤酒 (圖 d)，按一次「白飯模式」，計時 20-30 分鐘，打開蓋，用筷子戳穿腩肉，檢查是否熟透 (圖 e)，取出切片，上菜享用。



## 懶煮小貼士 TIPS

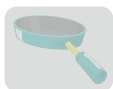
- \* 每款電飯煲的熱力存有少許差異，自行按情況調節烹煮時間 (參考電飯煲煮食小貼士, p.20)。
- \* 如不喜歡玫瑰露酒的濃郁味道，可用米酒代替。

# 補氣・黨參北芪豬骨湯

Pork Bone Soup with Bei Qi and Dang Shen

分量

4人



材料

## INGREDIENTS

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| ① 豬骨 ~~~ 600 克 (1 斤)   | ⑥ 淮山 ~~~ 38 克 (1 兩)    |
| ② 陳皮 ~~~ 1 大塊          | ⑦ 圓肉 ~~~ 1 把手 (約 25 克) |
| ③ 杞子 ~~~ 1 把手 (約 15 克) | ⑧ 無花果 ~~~ 3 粒          |
| ④ 黨參 ~~~ 38 克 (1 兩)    | ⑨ 水 ~~~ 3 公升           |
| ⑤ 北芪 ~~~ 38 克 (1 兩)    |                        |

懶人包太太做法

## METHOD

- ① 豬骨汆水 (圖 a)，水滾即取出，沖淨。
- ② 陳皮用溫水浸軟，刮去白色內瓢，備用。③ 杞子用溫水浸軟，備用。
- ④-⑧ 藥材乾貨洗淨，備用 (圖 b)。
- 豬骨及步驟 3 材料一併放入湯煲，加入 ⑨ 水，開大火煲滾，轉小火煲 1.5 小時，於最後 20 分鐘加入杞子。
- 完成後不用開蓋，繼續待至降溫。飲用時下鹽調味。



中醫說我氣血不足，但又受不起大補，所以建議我喝這款湯來補氣血。

黨參、北芪是中醫常用的溫和補氣藥材，性平，補而不燥～

## 懶煮小貼士 TIPS

- \* 黨參和北芪最宜剪成小段，方便出味。
- \* 杞子本身不耐火，所以在最後 20 分鐘加入即可。



# CONTENTS

## Sweet Treats and Snacks

- 155 Osmanthus and Goji Berry Jelly
- 155 Rice Cooker Water Chestnut Cake
- 156 Rice Cooker Tofu Pudding Dessert
- 156 Rice Cooker Winter Melon Tea with Dried Longan
- 157 Broken Glass Jelly
- 157 One-bite Rice Crackers with Shrimp Salad
- 157 Red Date and Dried Longan Sweet Soup with Peach Resin
- 158 No-bake Tuna Toast
- 158 No-knead Rice Cooker Soy milk Bread

## Easy-making Meals

- 159 Rice Cooker One-pot Hainanese Chicken Rice
- 159 Japchae (Korean Glass Noodles with Assorted Veggies)
- 160 Soft-scrambled Eggs with Shrimps
- 160 Gyu Don (Japanese Beef Rice Bowl)
- 160 Tuscan Salmon
- 161 Avocado Poke Bowl
- 161 Show Me Your Love (Creamed Corn with Pork Cubes Over Rice)
- 162 Hong Kong-style Spaghetti Bolognese
- 162 Rice Cooker One-pot Japanese Pork Belly Curry Rice
- 163 Aromatic Fried Rice

## Home-style and Banquet Dishes

- 163 Rice Cooker Salt-baked Hand-shredded Chicken
- 164 No-bake Lemon and Thyme Chicken Wings
- 164 Rice Cooker Wine-scented Braised Pork Belly
- 165 Granny Fong's Braised Shiitake Mushrooms in Oyster Sauce
- 165 Granny Fong's Cheese and Crabstick Spring Rolls
- 166 Korean Kimchi and Tofu Stew in Claypot

- 166 Rice Cooker Sticky Rice with Cantonese Preserved Pork Sausage
- 167 Assorted Veggies with Dried Shrimps and Mung Bean Vermicelli
- 167 1-1-2-3-4 Pork Ribs
- 168 Vietnamese Mango Rice Paper Rolls
- 168 Sea Snails in Spicy Wine Sauce
- 169 Fried Shrimps in Salted Egg Yolk Sauce
- 169 Thai Fried Fish Cake
- 170 No-bake One-bite Honey-glazed Char Siu Pork
- 170 Teriyaki Nagaimo Beef Rolls
- 171 Eight-treasure Prosperity Toss Salad

## Easy Appetizers

- 171 Coiling Cucumber Salad
- 172 Cherry Tomatoes Marinated in Plum-scented Shaoxing Wine
- 172 Isoyaki Abalones
- 173 Korean Mayak Eggs
- 173 Tofu Appetizer with Thousand-year Egg and Pork Floss

## Nourishing Soups

- 174 Vegan Soup with Small Red Beans and Kudzu
- 174 Pork Shin Soup with Sha Shen, Yu Zhu and Mai Dong
- 174 Pork Bone Soup with Bei Qi and Dang Shen
- 175 Silkie Chicken Soup with Coconut
- 175 Vegan Soup with Cordyceps Flowers, Himematsutake and Monkey Head Mushrooms

## Sweet Treats and Snacks

### Osmanthus and Goji Berry Jelly

Utensil: a small pot  
Yield: 3 to 4 servings  
\*refer to p.28 for the steps

#### INGREDIENTS

- ① 5 g dried osmanthus
- ② 300 ml boiling hot water (divided into 3 parts: a. 150 ml, b. 50 ml, c. 100 ml)
- ③ 10 g dried goji berries
- ④ 50 ml water at room temperature
- ⑤ 18 g gelatine powder
- ⑥ 60 g rock sugar

#### METHOD

1. Soak ① dried osmanthus in water briefly. Use a teaspoon to skim off those flowers that float on top and use them for this recipe. Discard those that sink to the bottom (fig a). Transfer the osmanthus into a cup. Add ②a 150 ml of boiling water. Cover the lid and leave it for 20 minutes for the flavour to infuse (fig b).
2. Rinse the ③ goji berries. Put them into a bowl and add ②b 50 ml of boiling water. Cover with lid and leave them for 10 minutes.
3. Strain the osmanthus tea from step 1 and goji berry tea from step 2 together. Set aside the liquid (fig c), the osmanthus and goji berries separately for later use.
4. In a small pot, add ④ water at room temperature and ⑤ gelatine powder (fig d). Mix well and add ②c 100 ml of boiling water and ⑥ rock sugar. Turn on low heat and cook until the sugar and gelatine dissolves completely. Pour in the osmanthus and goji berry tea from step 3. Mix well. Pour into a flat-bottomed glass container (fig e).
5. Sprinkle some goji berries and osmanthus on top. Cover the lid or cover with cling film. Refrigerate for overnight. Slice and serve.



### Rice Cooker Water Chestnut Cake

Utensil: rice cooker  
Yield: 4 to 6 servings  
\*refer to p.32 for the steps

#### INGREDIENTS

- ① 20 to 22 water chestnuts
- ② 150 g rock sugar
- ③ 100 g light brown sugar
- ④ 180 g water chestnut starch
- ⑤ 1 litre water

#### METHOD

1. Rinse the ① water chestnuts. Peel and slice them. Soak them in drinking water to prevent them from browning (fig a).
2. In a mixing bowl, add half of the ⑤ water to the ④ water chestnut starch. Mix well. Sieve the mixture once (fig b).
3. In a pot, pour in the rest of the water (500 ml). Add ② rock sugar and ③ light brown sugar. Cook over low heat and keep stirring the mixture to avoid burning it.
4. Stir the sieved water chestnut starch slurry from step 2 to mix well. Pour half of the slurry into the syrup from step 3. Whisk until well mixed and lump free. Keep whisking until the mixture starts to thicken (fig c). Turn off the heat.
5. Whisk in the remaining water chestnut starch slurry to mix well quickly (fig d). Add 2/3 of the water chestnuts from step 1. Mix well.
6. Brush a coat of oil on the inner pot of the rice cooker. Pour in the batter from step 5.
7. Turn on the rice cooker in "white rice" cooking mode. Let it finish the cycle and turn it on once more. It takes about 60 minutes to cook through (fig e). Test for doneness by inserting a bamboo skewer at the centre of the water chestnut cake. If it comes out clean, the cake is done. Let it sit in the inner pot with lid. Leave it to cool. You may serve straight, but it tastes even better if you slice it and pan-fry it before serving.