

甘酒寒天



PEGGY先生

お餅



ズボラ

おでん



料理

手まり寿司



# 懶人料理教室

偷懶都可以好好味！

手抜きでも  
美味しい！





PEGGY先生

# 懶人料理 教室

懶惰的朋友，開動吧！

早餐、宵夜、甜品、下酒菜……

10分鐘填飽懶人的肚子！

PEGGY先生係人肉日本通字典，我有咩唔明就會問佢。



# 煮豆女子

講到食，我是個只負責吃的中女，家有「好煮得」的大廚，近廚得食，想吃什麼便吃什麼，好任性！家中有各種食譜，但對我來說太深奧了，幾乎沒翻看過！

知道 Peggy 聲些推出食譜，反而感興趣！和食喝，我不論生熟冷熱甚至被受惡評的（如納豆）日本食物，皆難以抗拒！而且內裡全是簡單小品，我這個煮食智障應該可以 Handle；當我獨自在家，就不用大廚在我頭上掛個餅了，試試自煮吧！



我需要賴人簡易食譜！！

跟聲些這個同樣愛納豆的女子認識，要拜當年她的小書《Peggy先生の日語補習研究所 Vol.1》所賜，當時我迷上日語，看罷她的書便在網上聯繫她，打算向她取經，自此成為網友；亦經常在大坑碰上，然後閒聊廢話爆笑一餐！

愛納豆的女子，都是這樣豪邁！



有人說納豆好臭好核突好噁心，但又知道納豆很有益，想接近又帶點抗拒……

別以為我們爛口寸嘴又狂野，其實心地善良又有愛，和納豆一樣，你要衝破一點心理障礙才能真正嘗到我們的美麗！☺

試著跟聲些這本食譜，做點納豆美食吧，或者你會戀上納豆、和食、聲些和……我！哈哈！

天也

實不相瞞，《懶人料理教室》原定是去年書展出版的。

由某月刊雜誌的小小專欄，化身如今閣下手上的實體食譜書，過程殊不簡單。重新整理食譜與插畫所須時間嚴重超出預期，一拖就 2018。查實才不過 80 個食譜。你會說，一天處理一個，3 個月內必定搞掂啦！拖足一年，原因你都估得到，那就是——我太懶。

是我抵死我活該。不過講到尾，懶才是我寫這本書的原動力。一個人生活已經夠忙夠空虛，出街食越吃越油膩，吃得肥腫難分心情就更差。想吃日本家常菜，又不想出街，那自己做得來嗎？有更輕鬆簡單，又能對自己好一點的辦法嗎？原來日本許多食材，烹調法比想像中容易，10 分鐘內 2、3 個步驟速速掂當，任你生活再忙，從此再沒理由餓壞身體了。

一切都不過是熱身過程。先從最簡單的微波爐杯麵湯茶碗蒸開始，再挑戰明太子 dip 醬、芝士焗絹豆腐、醬油漬魚生大碗飯等……親手做過之後，你會發現原來煮飯俾自己不如想像複雜，所謂懶惰，也可能是怕失敗的拖延症，我們從來只差開波第一步。勇敢踏出去，往後的路就容易走得多了。

就讓這本《懶人料理教室》，成為你愛上烹飪的小契機吧。

在此感謝以下伴着我一路走來的伙伴。多謝一方先生把我介紹給萬里出版 Clemence，承蒙兩位厚愛，此書才有機會面世。感激資深編輯們 Catherine 與 Karen，還有設計部的好同事 Nora，聲些種種麻煩訴求都一應支援，還耐心思考各種可行性。感恩咳神與文地貓賜予情深序文／圖，以後還得跟兩位吃貨漫畫家多多交流美食之道。最後，真心鳴謝一年間照顧脆弱的我，陪我寫稿發脾氣的各位親朋好友，填滿我的心靈。以後，就讓我負責填滿你們的胃吧。

但願我們每天身心都吃得飽，充滿力量走下去，做個更好的人。



- 14 日本の調味料
- 16 和菓子の材料

## 01 日本風食材

### 20 【納豆】

なっとう・nattou

- 22 納豆芝士奄列

納豆チーズオムレツ

- 23 納豆辣泡菜生菜包

キムチ納豆のレタス包み

### 24 【絹豆腐】

絹ごし豆腐・kinugoshi doufu

- 26 豆腐芝士叮叮

とろけるチーズ豆腐

- 27 牛油果豆腐 DIP 醬

アボカド豆腐のディップ

### 28 【日式年糕】

餅・mochi

- 29 秋田縣牛油年糕

秋田バター餅

- 29 簡易士多啤梨大福餅

簡單いちご大福

### 30 【味噌】

みそ・miso

- 32 味噌漬雞蛋

味噌漬け卵

- 33 蜜糖味噌

はちみつ味噌

### 34 【明太子】

めんたいこ mentaiko

- 36 木棉豆腐明太子醬

明太子マヨネーズのディップ

- 37 明太子芝士春卷

明太チーズ春巻き

### 38 【鹽漬吞拿魚】

塩マグロ・shio maguro

- 39 10 分鐘鹽吞拿魚腩

ただ10分で完成塩マグロ

- 39 意大利風檸檬蜜糖鹽吞拿魚片

塩マグロのカルパッチョ

### 40 【油炸豆腐】

あぶらあげ・abura age

- 42 簡易油豆腐薄餅

簡單！油揚げピザ

- 43 油豆腐香菇蒸飯

油揚げとしめじの炊き込みご飯

### 44 【蕨餅】

わらび餅・warabi mochi

- 45 簡單粟粉蕨餅

簡單片粟粉でわらび餅

- 45 抹茶蕨餅

抹茶のわらびもち

### 46 【急凍雞蛋】

冷凍卵・reitou tamago

- 47 急凍雞蛋天婦羅

冷凍卵の天ぷら

- 47 醬油漬急凍蛋黃

冷凍卵で醬油漬けたまご

### 48 【麵汁】

めんつゆ・mentsuyu

- 50 麵汁簡單親子大碗飯

めんつゆで簡單！親子丼

- 51 麵汁漬水牛芝士

モッツアレラチーズのめんつゆ漬け

## 52 【甘酒】

あまぎけ・amazake

54 簡単電飯煲自家甘酒

炊飯器で簡単甘酒

55 零砂糖甘酒水果牛奶寒天

甘酒フルーツ牛乳寒天

## 68 【蜜柑】

みかん・mikan

70 蜜柑寒天啫喱

みかんの寒天ゼリー

71 蜜柑皮曲奇餅

みかんクッキー

## 02 日式農產品

## 58 【番茄】

トマト・tomato

59 番茄雞蛋湯

トモたまスープ

59 牛油果番茄芝士燴飯

アボカドとトマトチーズ炊き込みご飯

## 60 【煨番薯】

焼き芋・yaki imo

61 多士爐 / 微波爐煨番薯

トースター・電子レンジでお焼き芋

61 日式焗甜番薯

スイートポテト

## 62 【秋葵】

オクラ・okura

64 芝麻涼拌秋葵

オクラのごま和え

65 秋葵煎薄鱈

チヂミ風オクラ焼き

## 66 【大葱】

ねぎ・negi

67 煙肉大葱白蘿蔔清湯

ねぎと大根、ベーコンのスープ

67 大葱雞蛋湯飯

ねぎと卵の雑炊

## 03 超市包裝速食

## 74 【獅子狗卷】

竹輪・chikuwa

76 忌廉芝士獅子狗卷

ちくわクリームチーズ

77 照燒汁露筍獅子狗卷

竹輪のアスパラ in 照り焼き

## 78 【棉花糖】

マシュマロ・mashumaro

79 棉花糖曲奇

マシュマロクッキー

79 棉花糖牛奶慕絲啫喱

マシュマロでミルクプリン

## 80 【紙包啫喱】

紙パックゼリー・kami pakku zeri-

81 紙包蘋果汁啫喱

紙パックりんごゼリー

81 黑糖牛奶寒天

黒糖ミルク寒天

## 82 【魚肉腸】

魚肉ソーセージ・gyoniku so-se-ji

84 芥辣煎魚肉腸

魚肉ソーセージ焼き with

マスタードソース

84 魚肉腸炸麵包卷

魚肉ソーセージの揚げパン

## 86 【雪米糍】

雪見だいふく・yukimi daifuku

87 黃豆粉黑蜜雪米糍

雪見だいふくできなこ黒蜜

87 雪米糍 PIZZA

雪見だいふくピザ

## 88 【蟹柳】

カニカマ・kanikama

90 芝士蟹柳雞蛋多士

カニカマ卵トースト

91 牛油果蟹柳 WASABI 沙律

カニカマとアボカドの簡単サラダ

## 92 【熱香餅粉】

ホットケーキミックス・

hottoke-ki mikkusu

94 五分鐘多士爐曲奇餅

トースターで5分クッキー

95 三分鐘軟綿綿蒸麵包

3分でふわふわな蒸しパン

## 96 【豆奶】

豆乳・tounyuu

97 黃豆粉減肥豆奶

きな粉豆乳ドリンク

97 日本甘酒豆奶

甘酒豆乳

## 04 日系料理

## 100 【腐皮壽司】

稻荷壽司・inari zushi

101 枝豆魚乾開口腐皮壽司

枝豆としらすのオープンいなり壽司

101 鬆弛熊腐皮壽司

リラックスいなり壽司

## 102 【關東煮】

おでん・oden

103 10分鐘完成！平底鑊關東煮

10分で完成！フライパンおでん

103 意大利風茄汁關東煮

イタリア風おでん

## 104 【手毬壽司】

手まり壽司・temari zushi

105 燒牛肉手毬壽司

ローストビーフ手まり壽司

105 保鮮紙手毬壽司

ラップで手まり壽司

## 106 【醬油漬】

醬油漬け・shouyuzuke

108 蒜頭醬油漬魚生

刺身のニンニク醬油漬け

109 醬油漬番茄牛油果

醬油漬けアボカドとトマト丼

## 110 【電飯煲慢煮】

炊飯器の低温調理・

suihanki no teion chouri

111 慢煮日式叉燒

炊飯器にお任せチャーシュー

111 慢煮香草雞胸肉

炊飯器で作る低温調理ハーブ鶏むね肉

## 112 【不用捏飯糰】

お握らず・onigirazu

113 加州卷風味不用捏飯糰

カリフォルニア風おにぎらず

113 酸梅乾芝士不用捏飯糰

梅チーズおにぎらず

### 114 【法式千層鍋】

ミルフィーユ鍋・mirufi-yu nabe

### 115 白蘿蔔檸檬豬肉千層鍋

大根と豚肉のミルフィーユ鍋

### 115 黃芽白豬肉千層鍋

白菜と豚肉のミルフィーユ鍋

### 116 【新派多士】

アレンジトースト・arenji to-suto

### 117 蜂蜜雪梨忌廉芝士多士

蜂蜜となしとクリームチーズの  
トースト

### 117 香蕉布甸多士

バナナプリントースト

## 05 暖笠笠飯麵

### 120 【蕎麥麵】

そば・soba

### 122 蕎麥壽司

そば寿司

### 123 日式蕎麥炒麵

蕎麥焼きそば

### 124 【大碗飯】

丼・don

### 125 鯖魚罐頭沙律醬芝士大碗飯

サバ缶のマヨチーズ丼

### 125 吞拿魚牛油果大碗飯

ツナとアボカド丼

### 126 【即食麵】

インスタントラーメン・

insutanto ra-men

### 127 杯麵湯茶碗蒸

カップ麵の残り汁で茶碗蒸し

### 127 惡魔辣泡菜即食麵

惡魔のキムラー

### 128 【餃子皮】

餃子の皮・gyouza no kawa

### 129 餃子皮簡易蘋果批

餃子の皮で簡単アップルパイ

### 129 餃子皮簡易蛋撻

餃子の皮でエッグタルト

### 130 【蒟蒻麵】

こんにやく麵・konnyaku men

### 132 豆奶蒟蒻麵

豆乳入りゴマこんにやく麵

### 132 免治肉蒟蒻麵

肉味噌こんにやく麵

### 134 【雞蛋拌飯】

卵かけご飯・tamago kakegohan

### 135 韓國紫菜生蛋拌飯

韓国海苔卵かけご飯

### 135 牛油果忌廉芝士雞蛋拌飯

アボカドとクリームチーズの  
卵かけご飯

### 136 【急凍烏冬】

冷凍うどん・reitou udon

### 137 蛋黃芝士烏冬

たまごーうどん

### 137 明太子牛油烏冬

明太バターうどん

### 138 【冷飯】

冷やしご飯・hiyashi gohan

### 139 冷飯好味燒餅

冷ご飯お好み焼き

### 139 冷飯烤丸子麵汁火鍋

めんつゆで冷ご飯きりたんぽ鍋

### 140 搵食索引 index

# 日本の調味料



木魚鬆

削り節

鯉魚加熱再曬乾  
刨成薄片。灑在  
炒麵等料理上更  
添惹味。



紫菜碎

切りのり

切成幼條的紫  
菜，適合放在散  
壽司、大碗飯等  
料理上。



昆布湯粉

こんぶだし

加入昆布精華的  
調味粉，可以做  
火鍋湯底、簡單  
蔬菜漬物等。



青海苔

青のり

綠藻植物門石莖  
科的海藻，通常  
造成粉末狀，比  
紫菜更香。



法式清湯粉

コンソメ

洋風的清湯，可  
以用來煮蔬菜  
湯，當意粉或炒  
飯的調味。



木魚湯粉

ほんだし

加入木魚乾粉末  
的調味粉，方便  
調配湯底或灑上  
各式料理。



山葵

わさび

山葵 50% 以上叫  
「使用本山葵」，  
否則只標明「加  
入本山葵」。



味噌

みそ

分為赤味噌（長時間  
高溫熟成，味較濃）  
和白味噌（短時間熟  
成，味偏淡）。



壽司紫菜

寿司のり

全形紫菜約  
21cm x 19cm 適  
合做太卷，切一  
半可以做細卷。



味醂

みりん

調味酒，本味醂  
含14%酒精，1%  
以下的稱為味醂  
風調味料。



料理酒

料理酒

日本酒裏加入鹽或  
醋以便煮食。法律  
上不算酒類沒有酒  
稅。



炒麵醬

焼きそばソース

看似「好味燒餅  
醬」，炒麵醬質感  
較稀釋，味道也沒  
那麼甜。



照燒汁

照り焼きソース

加入味醂帶甜味的照  
燒醬，適合做魚肉、  
牛肉、雞肉等菜式。



餃子汁

餃子のたれ

醬油、醋再加少  
許辣味的醬汁，  
有些還會加入少  
許麻油。



壽司醋

すし酢

只要一大匙就可  
令一碗白飯變壽  
司飯，還可以用  
來做漬物。



醬油

醬油

多指「濃口醬  
油」，較淡味用  
作湯汁的則是  
「淡口醬油」。

# 和菓子の材料



寒天

寒天

需以 90℃ 左右熱水融化，凝固後啫喱的口感比魚膠粉稍硬。



米麴

米こうじ

用米造的發酵食品，是清酒常見原材料，也可以做調味料鹽麴。



蕨餅粉

わらび餅粉

即甘藷澱粉。以溫水溶解冷卻後，就成了冰涼柔軟的蕨餅。



黃豆粉

きな粉

炒香大豆磨成粉末。除和菓子，也可滿牛奶或豆奶飲用。



黒蜜

黒蜜

黑糖加水煮成濃稠糖漿，常見於各式和菓子如蕨餅或葛餅等。



黒糖

黒砂糖

盛產於沖繩或鹿兒島等離島，因熬煮過程長顏色較深，風味更濃郁。

01

# 日本風食材

挑戦してみ！  
來挑戰一下吧！



な豆・とう・豆腐

納豆

納豆芝士卷列

納豆チーズオムレツ

キムチ納豆のレタス包み  
納豆辣泡菜生菜包

絹（）豆腐・  
kinugoshi doufu

絹豆腐

豆腐芝士叮叮  
豆腐芝士豆腐

アボカド豆腐のディップ  
牛油果豆腐 Dip 醬

塩マグロ・shio maguro

鹽漬吞拿魚

ただ10分で完成塩マグロ  
10分鐘鹽吞拿魚腩

塩マグロのカルパッチョ  
意大利風檸檬蜜糖鹽吞拿魚片

あぶらあげ・abura age

油炸豆腐

簡単！油揚げビザ  
簡易油豆腐薄餅

油揚げとしめじの炊き込みご飯  
油豆腐香菇蒸飯

わらび餅・warabi mochi

蕨餅

簡單片栗粉でわらび餅  
簡單粟粉蕨餅

抹茶のわらびもち  
抹茶蕨餅



トレンド  
調味料に  
変身！  
變身新派調味料！

餅・mochi

日式年糕

秋田バター餅  
秋田縣牛油年糕

簡單いちご大福  
簡易士多啤梨大福餅

みそ・miso

味噌

味噌漬け卵  
味噌漬雞蛋

はちみつ味噌  
蜜糖味噌

めんたいこ・mentaiko

明太子

明太子マヨネーズのディップ  
木棉豆腐明太子醬

明太チーズ春巻き  
明太子芝士春卷

冷凍卵・reitou tamago

急凍雞蛋

冷凍卵の天ぷら  
急凍雞蛋天婦羅

冷凍卵で醤油漬けたまご  
醬油漬急凍蛋黃

めんつゆ・mentsuyu

麵汁

めんつゆで簡單！親子丼  
麵汁簡單親子大碗飯

モッツアレラチーズのめんつゆ漬け  
麵汁漬小牛芝士

あまぎけ・amazake

甘酒

炊飯器で簡單甘酒  
簡單電飯煲自家甘酒

甘酒フルーツ牛乳寒天  
零砂糖甘酒水果牛乳寒天

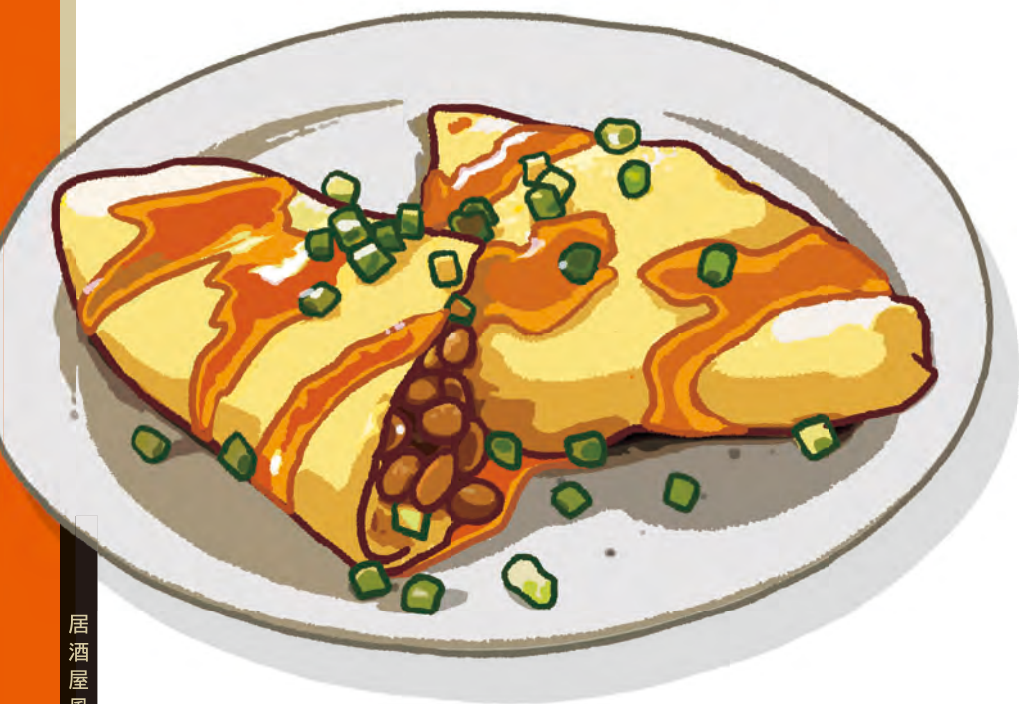
# 【納豆】 なっとう・natto

古代的納豆不會起絲，更是超濃味的調味料。這被稱為「鹽辛納豆」的食材是源自中國的「豆豉」，奈良時代傳到日本，直至室町時代才演化成淡味起絲的納豆。

納豆是將黃豆放在稻草包裹，稻草裏的枯草桿菌令大豆發酵而製成，故此有類似腐臭的味道，可加入芥末或香蔥調味。

納豆含豐富水溶性纖維、益生菌及維他命 K，既可整腸、保持血液順暢，更能幫助吸收鈣質，溶解壞膽固醇及酸化脂肪。想靚靚，一於努力征服納豆吧！





納豆チーズオムレツ

## 納豆芝士奄列

居酒屋常備「甜玉子納豆奄列」，是下酒的最佳小吃。

**材料** 雞蛋 2 個、砂糖 1 湯匙、鹽 1 茶匙、納豆 1 包、芝士及紫菜絲適量

**做法**

- ① 雞蛋打勻，加入糖、鹽等拌勻調味，備用。
- ② 納豆加入內附調味醬汁和紫菜，拌至起絲備用。
- ③ 平底鑊加油以猛火起鑊，倒入蛋汁轉至文火，待蛋汁半凝固狀，在蛋皮中央倒入納豆餡料及芝士，煎成奄列蛋角即可。



キムチ納豆のレタス包み

## 納豆辣泡菜生菜包

納豆與辣泡菜均含豐富的益生菌，是雙倍整腸好幫手！

**材料** 納豆 2 包、辣泡菜 100 克、生菜約 6 片、紫菜 6 片

**做法** ① 生菜葉洗淨，備用。

② 納豆加入內附調味料及少許麻油，輕拌至黏稠起絲狀，拌入已切粒的泡菜，用生菜葉包起來吃。



TIPS

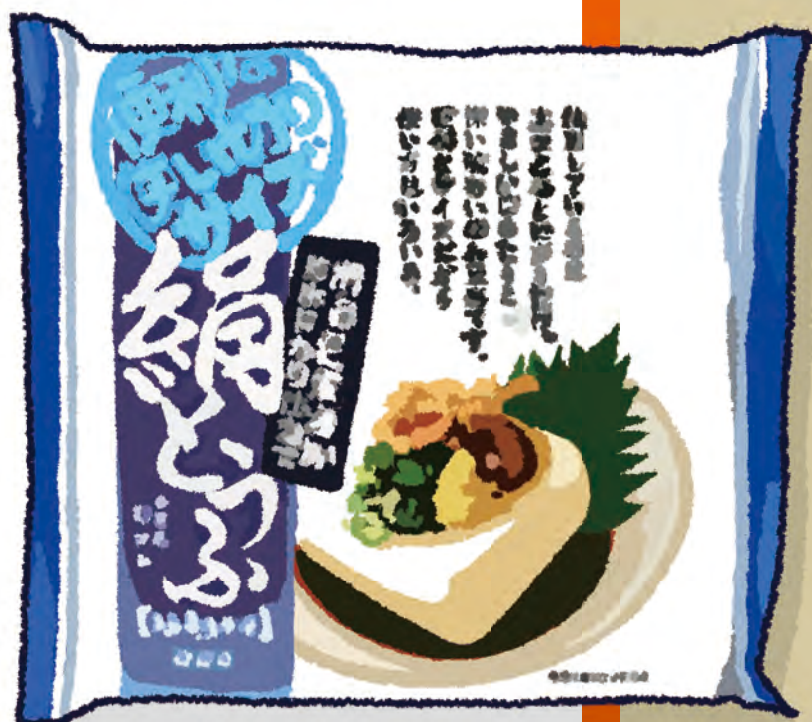
先在生菜葉鋪上一片紫菜，再包上納豆吃，味道更惹味喔！

# 【絹豆腐】 絹（きん）豆腐・kinugoshi doufu

據說，豆腐是鎌倉時代由中國取經回國的日本僧侶帶回日本。登陸日本後更從而演化成水分更豐富的日本豆腐。

日本豆腐分為「木棉」與「絹」兩種。豆漿加入鹽滷令其凝固，攪爛並用棉布壓去多餘水分，就成了木棉豆腐。由於水分少，故較有質感。

「絹豆腐」則純粹將豆漿倒進四方模子，並加入鹽滷凝固，就如啫喱般軟滑，含豐富維他命 B，加上絹豆腐口感柔滑，不用猛火烹調，多出現於沙律、冷盤，或是最後放進鍋物的食材。



PEGGY 先生

# 懶人料理

## 教室

作者

Peggy 先生

Author

Peggy Tang

策劃/編輯

Project Editor

Karen Kan

設計

Design

Nora Chung

插圖

Peggy 先生

Illustrator

Peggy Tang

出版者

Publisher

Forms Kitchen

香港鰂魚涌英皇道1065號  
東達中心1305室

Room 1305, Eastern Centre, 1065 King's Road,  
Quarry Bay, Hong Kong.

電話

Tel: 2564 7511

傳真

Fax: 2565 5539

電郵

Email: [info@wanlibk.com](mailto:info@wanlibk.com)

網址

Web Site: <http://www.wanlibk.com>  
<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司  
香港新界大埔汀麗路36號  
中華商務印刷大廈3字樓

Distributor

SUP Publishing Logistics (HK) Ltd.

3/F., C&C Building, 36 Ting Lai Road,  
Tai Po, N.T., Hong Kong

電話

Tel: 2150 2100

傳真

Fax: 2407 3062

電郵

Email: [info@suplogistics.com.hk](mailto:info@suplogistics.com.hk)

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

Printer

C&C Offset Printing Co., Ltd.

出版日期

二零一八年四月第一次印刷

Publishing Date

First print in April 2018

版權所有 · 不准翻印

All right reserved.

Copyright©2018 Wan Li Book Company Limited  
Published in Hong Kong by Forms Kitchen,  
a division of Wan Li Book Company Limited.  
ISBN 978-962-14-6465-1



三更半夜口痕痕，極速煮個宵夜暖暖胃；  
天生懶底又想吃香脆曲奇；  
豬朋狗友把酒言歡，速速弄兩味居酒屋料理……

懶字當頭無有怕，不想往街外跑，  
跟精通日本文化的Peggy先生學一招半式，  
80款懶人食譜絕對適合懶惰的你，  
無論早餐、宵夜、甜品、下酒菜、請客料理或剩菜加工，  
10分鐘變身大廚，日本菜easy job！

Peggy先生更化身日本飲食通，  
帶你認識日式食材歷史淵源、演變及日系飲食文化，  
一書在手，不會餓壞肚皮！



ISBN 978-962-14-6465-1



9 789621 464651



聯合出版集團

HK\$78.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：食譜



網上書店  
超閱網  
SuperBookCity.com