

zuò jiācháng cài de shí hòu zuì zhòngyào de shì sù dù dùzǐ è le de hái zǐ mén bùnéngděng hěn cháng shí jiān wèi le néng
做家常菜的时候最重要的是速度。肚子饿了孩子们不能等很长时间。为了能

chèn rè chī sù dù hěn zhòngyào bìng qiǎoshǎofàng tiáo liào jì hǎochī yòu kěyǐ tígāo sù dù cài pǔ shàng yòng hěn duō
趁热吃，速度很重要。并且少放调料既好吃又可以提速度。菜谱上用很多

tiáo liào dàgài shì shēng chǎn shāng de yīn móu
调料大概是生产商的阴谋。

wǒ xǐ huān yī gè jiē yī gè de zuò jiǎn dān de cài zuò fǎ fēi cháng jiǎn dān qǐng yī dìng cháng shì
我喜欢一个接一个地做简单的菜。做法非常简单，请一定尝试。

1. xián ròu chǎo bō cài 咸肉炒菠菜

bǎ xián ròu qiē chéng zuǒ yòu de xiǎo kuài yòng píng dǐguō chǎo yòng wēi bō lú jiā rè lěng dòng bō cài zài bǎ
把咸肉切成1cm左右的小块。用平底锅炒。用微波炉加热冷冻菠菜。再把

bō cài fàng rù píng dǐ guō hé xián ròu yī qǐ chǎo jiù wán chéng le bùxū yàotiáo liào yīn wèi xián ròu yǐ jīng hěn xián
菠菜放入平底锅和咸肉一起炒就完成了。不需要调料因为咸肉已经很咸

le yóu yě bùxū yào yīn wèi xián ròu lǐ yǒu yóu
了。油也不需要因为咸肉里有油。

2. gānlú bo tiáo zhǔ hǎi dài 干萝卜条煮海带

guō lǐ fàng rù yī bēi shuǐ gānlú bo tiáo qiē chéng xì xiǎo de hǎi dài zhǔ fēnzhōng jiù kěyǐ le gānlú bo tiáo
锅里放入一杯水，干萝卜条，切成细小的海带。煮10分钟就可以了。干萝卜条

hěn tián hěn hǎochī bùxū yào yòng tiáo liào yě bù yào xǐ gānlú bo tiáo xǐ le de huà wèi dào huì biàn dàn
很甜很好吃。不需要用调料。也不要洗干萝卜条。洗了的话，味道会变淡。

3. qiū dāo yú gài jī dàn 秋刀鱼盖鸡蛋

píng dǐguō lǐ fàng rù qiū dāo yú guān tóu fàng rù liǎng gè jī dàn yī qǐ chǎo jī dàn shāowēi níng gù hòu gài zài fàn
平底锅里放入秋刀鱼罐头。放入两个鸡蛋一起炒。鸡蛋稍微凝固后盖在饭

shàng bùxū yào yòng tiáo liào
上。不需要用调料。

4. shū cài gā lí 蔬菜咖喱

bǎ qiēhǎo de mǎ líng shǔ shuǐ shū cài guǒ zhī fàng rù guō lǐ zhǔ kāi zhī hòu fàng rù gā lí kuài er chōng fēnjiǎo bàn
把切好的马铃薯，水，蔬菜果汁放入锅里。煮开之后放入咖喱块儿充分搅拌

biàn wán chéng
便完成。

bái cài zhǔ yóu zhá dòu fǔ
5. 白菜煮油炸豆腐

guō lǐ fàng shǎoliàng shuǐ qiēhǎode bái cài héyóu zhá dòu fǔ zuì hòu zài shàngmiàn sǎ shàngjī jīng gài shànggài
锅里放少量水，切好的白菜，和油炸豆腐。最后在上面撒上鸡精。盖上盖

zi zhǔ děng bái cài biàn ruǎn jiù wán chéng le
子煮。等白菜变软就完成了。

gānzhá jī ròu
6. 干炸鸡肉

yòng jiǎn zǐ bǎjī ròu qiēchéng xì cháng xiǎo kuài shāo wēi sǎ shàngjī jīng chōng fēnhùnhéhòu jiā rù diàn fēn yòng
用剪子把鸡肉切成细长小块。稍微撒上鸡精充分混合后加入淀粉。用

gāo wēn de yóu zhá jì kě
高温的油炸既可。

xiāng cháng chǎo mǎ líng shǔ
7. 香肠炒马铃薯

yòng shǎoliàng de yóu chǎo qiēhǎode xiāng cháng hézhǔ shú de mǎ líng shǔ bùxū yàoyòng qítā tiáo liào
用少量的油炒切好的香肠和煮熟的马铃薯。不需要用其他调料。

mó yù chǎo xué yú zǐ xīn zǐ míng tài zǐ
8. 魔芋炒鳕鱼子（辛子明太子）

yòng píng dǐguō chǎo xì xiǎo de qiē/qiè hǎode mó yù héxuě yú zǐ xīn zǐ míng tài zǐ bùxū yàoyòng qítā tiáo liào
用平底锅炒细小地切好的魔芋和鳕鱼子（辛子明太子）。不需要用其他调料。

gé fěn gāo
9. 葛粉糕

xiān bǎ/bà shuǐ fàng rù guō lǐ zài fàng rù diàn fēn shān zhuàng de diàn fēn shāo wēi gāo chū shuǐ miàn jì kě yòng
先把水放入锅里再放入淀粉。山状的淀粉稍微高出水面既可。用

sháo zi yī biān jiǎo bàn yī biān zhǔ níng gù hòu liàng liáng fàng rù bīng xiāng lěng què yán sè biàn bái biàn wán
勺子一边搅拌一边煮。凝固后晾凉，放入冰箱冷却。颜色变白便完

chéng qiēchéng xiǎo kuài zhān zhe jiàng yī qǐ chī huò zhě zhān zhe hēi mì hé dà dòu fěn yě hěn hǎo chī
成。切成小块沾着酱一起吃。或者沾着黑蜜和大豆粉也很好吃。

家常菜

做家常菜的时候最重要的是速度。肚子饿了孩子们不能等很长时间。为了能趁热吃，速度很重要。并且少放调料既好吃又可以提高速度。菜谱上用很多调料大概是生产商的阴谋。

我喜欢一个接一个地做简单的菜。做法非常简单，请一定尝试。

1. 咸肉炒菠菜

把咸肉切成 1cm 左右的小块。用平底锅炒。用微波炉加热冷冻菠菜。再把菠菜放入平底锅和咸肉一起炒就完成了。不需要调料因为咸肉已经很咸了。油也不需要因为咸肉里有油。

2. 干萝卜条煮海带

锅里放入一杯水，干萝卜条，切成细小的海带。煮 10 分钟就可以了。干萝卜条很甜很好吃。不需要用调料。也不要洗干萝卜条。洗了的话，味道会变淡。

3. 秋刀鱼盖鸡蛋

平底锅里放入秋刀鱼罐头。放入两个鸡蛋一起炒。鸡蛋稍微凝固后盖在饭上。不需要用调料。

4. 蔬菜咖喱

把切好的马铃薯，水，蔬菜果汁放入锅里。煮开之后放入咖喱块儿充分搅拌便完成。

5. 白菜煮油炸豆腐

锅里放少量水，切好的白菜，和油炸豆腐。最后在上面撒上鸡精。盖上盖子煮。等白菜变软就完成了。

6. 干炸鸡肉

用剪子把鸡肉切成细长小块。稍微撒上鸡精充分混合后加入淀粉。用高温的油炸既可。

7. 香肠炒马铃薯

用少量的油炒切好的香肠和煮熟的马铃薯。不需要用其他调料。

8. 魔芋炒鳕鱼子（辛子明太子）

用平底锅炒细小地切好的魔芋和鳕鱼子（辛子明太子）。不需要用其他调料。

9. 葛粉糕

先把水放入锅里再放入淀粉。山状的淀粉稍微高出水面既可。用勺子一边搅拌一边煮。凝固后晾凉，放入冰箱冷却。颜色变白便完成。切成小块沾着酱一起吃。或者沾着黑蜜和大豆粉也很好吃。

家庭料理

家庭料理は手早く作りたい。ゆっくり作っていると冷めてしまうし、空腹の子供たちは待ちきれないでお菓子を食べてしまう。調味料を少なくした方がおいしいし、より手早くできる。一般に料理のレシピは調味料をたくさん使うので面倒くさいし時間がかかる。これは多分調味料メーカーの陰謀である。

私の好きな料理は次のようなものである。簡単なので是非試してみてください

1. ベーコンとほうれん草の炒め物

冷凍ほうれん草を電子レンジで温める。ベーコンを包丁で切ってフライパンで炒める。ほうれん草と混ぜて完成。調味料は不要。ベーコンの塩味だけで十分。ベーコンから油が出るので、油も不要。

2. 切干大根と昆布の煮物

鍋に水を入れて切干大根を入れる。昆布を鉋で細かく切って入れる。切干大根も昆布は洗うと味が薄くなる。昆布が柔らかくなるまで煮る。切干大根から甘味が出るし、昆布に塩気あるので、調味料は不要。

3. さんま丼

甘辛い味付けのサンマや鯖の缶詰を汁ごとフライパンにあける。卵二個を入れてかき混ぜる。卵が固まったらごはんにかけて完成。缶詰は濃い味がついたものが多いので、調味料は不要。

4. 野菜カレー

じゃがいもを切って鍋に入れる。水と同僚の野菜ジュース（甘くないもの）を入れる。煮えたらカレールーを入れる。かき混ぜて完成。

5. 白菜と油揚げの煮物

切った白菜と、少量の水と、切った油揚げと、少量の粉末の鶏ガラスープを鍋に入れて煮る。蓋をして白菜が柔らかくなったら完成。

6. 鳥の唐揚げ

鳥の胸肉を鉋で細長く切る。粉末の鶏ガラスープを少し振りかけてまぜる。片栗粉をまぶして高温の油でカリッと揚げる。

7. ジャーマンポテト

切ったソーセージをフライパンで炒める。茹でたジャガイモを入れて混ぜる。油かバターを少し入れて一緒に炒める。

8. こんにゃくの明太子和え

細く切ったこんにゃくと、ほぐした明太子をフライパンで炒める。明太子の色が白くなったら完成。明太子に塩と唐辛子が入っているため、調味料は不要。

9. 葛切

鍋に水を入れる。片栗粉を入れる。片栗粉の山の頂上が水面から少し出る程度。ヘラでかき混ぜながら煮る。固まったら冷ましてから冷蔵庫に入れる。色が白く変わったら完成。細く切って麺つゆをかけて食べる。これを“くず切り”という。黄粉と黒蜜をかけてもおいしい。これを“くず餅”という。