



最最简单的 美味家常菜

吕健停◎主编



超简单超美味的微波炉、
电饭煲、电压力锅、电烤箱美食，
拒绝油烟，每道菜品均为作者亲身实践，
新手也能零失败！



化学工业出版社



最最简单的 美味家常菜

吕健停◎主编



中国轻工业出版社

·北京·

《最最简单的美味家常菜》借助了市场中热卖并且读者家中都具备的微波炉、电饭锅、电压力锅和烤箱等这些家用小电器为烹饪时的工具。并且实际操作中用方便利用的纸杯和茶匙为单位来计量，摒弃了一般菜谱所说的“适量”、“少量”或者“3克”等这些让人不好把握的用量。让不会做菜的读者也能很容易掌握调味品的用量。

本书总结出的最简单的烹饪家常菜的方法，让那些想要学习做菜、或者认为做菜非常麻烦的读者有了新的选择。

图书在版编目(CIP)数据

最最简单的美味家常菜 / 吕健停主编. —北京: 化学工业出版社, 2011.9
ISBN 978-7-122-11403-7

I. 最… II. 吕… III. 家常菜肴—菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第100569号

责任编辑: 李娜 马冰初

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

责任校对: 顾淑云

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 北京外文印务有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张7 字数126千字 2011年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00元

版权所有 违者必究

前言



《最最简单的美味家常菜》是本人通过几十年的厨师以及烹饪教学工作，总结出的一种最简单的烹饪家常菜的方法，让那些想要学习做菜，或者认为做菜非常麻烦的读者有了可以解决问题的办法。



本书用实际操作中方便利用的纸杯和茶匙为单位来计量，摒弃了一般菜谱所说的“适量”、“少量”或者“3克”等这些让人不好把握的用量。让不会做菜的读者也能很容易掌握调味品的用量。之所以是最最简单的方法还因为我们借助了市场中热卖并且读者家中都具备的微波炉、电饭锅、电压力锅和烤箱等这些家用小电器为烹饪时的工具。本人利用这些工具，经过反复的实践，终于研发出这些好吃、好看，方法独特、易做的菜肴。

比如用微波炉做“荷包蛋”，不但看着非常圆，而且整个过程只需要1分30秒，对于平日里与时间赛跑的上班族来说，也是轻而易举就能做到的；还有电饭锅做的“五花肉炖鲜蘑”，调味料只放了酱油，连水和油都没有放，既简单，又健康，还不失美味，而且电压力锅做好菜时就自动跳闸了，我们也不用担心火大菜烧糊的现象；烤箱做的烤青鱼；蒸锅做的清蒸白菜等，都是操作简单，味道绝美的菜肴。本书不仅收录了大家平时喜欢的家常菜，还有好喝的健康饮品，应有尽有，您不放回家试试！



作者
2011.6

目录

Part1

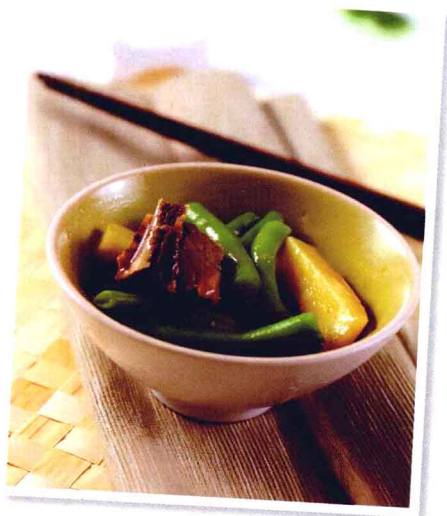
本书使用说明

- 1 美味制造说明书 /2
- 2 电饭锅使用常识 /3
- 3 电压力锅使用常识 /3
- 4 家用电烤箱使用常识 /4
- 5 微波炉使用常识 /5

Part2

用电饭锅做美味家常菜

- 1 五花肉焖鲜蘑 /7
- 2 可乐鸡翅 /8
- 3 简易美味牛肉干 /9
- 4 经典红烧肉 /10
- 5 酱油菜 /11
- 6 小鸡炖蘑菇 /12
- 7 手撕肉 /13
- 8 蒜泥五花肉 /14
- 9 土豆芸豆炖排骨 /15
- 10 土豆烧牛肉 /16
- 11 五香酱鲍鱼 /17



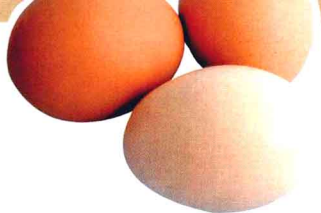
- 12 西红柿炖牛腩 /18
- 13 可乐大虾 /19
- 14 茄汁青鱼 /20
- 15 焖鱼块 /21
- 16 鲍鱼焖肉 /22
- 17 酱凤爪 /23
- 18 肉片焖菜花 /24
- 19 红烧排骨 /25
- 20 辣子鸡块 /26

Part3

电压力锅做的可口佳肴

- 1 酱猪手 /28
- 2 香辣猪手 /29
- 3 圆葱番茄烩牛肉 /30
- 4 叉烧排骨 /31
- 5 酥鲫鱼 /32





- 6 麻辣肉 /33
- 7 黄豆海带炖排骨 /34
- 8 咖喱牛肉 /35
- 9 黄豆猪蹄筒 /36
- 10 香辣凤爪 /37
- 11 无锡排骨 /38
- 12 红焖肉炖土豆 /39
- 13 奶汤鲫鱼 /40
- 14 红烧鸡脖子 /41
- 15 肉香浓汤 /42
- 16 鱼羊鲜 /43
- 17 山东酥肉 /44
- 18 农家菜 /45
- 19 腐乳茄子鸡 /46
- 20 枸杞芝麻虾 /47

- 9 BBQ烤鸡翅 /57
- 10 盐焗烤鸡翅 /58
- 11 羊肉串 /59
- 12 烤韭菜 /60
- 13 意大利烤土豆 /61
- 14 烤蒜薹 /62
- 15 西式烤蒜花 /63
- 16 烤茄子 /64
- 17 西式烤苹果 /65
- 18 烤菜花 /66
- 19 烤金针菇 /67
- 20 烤杏鲍菇 /68



Part5

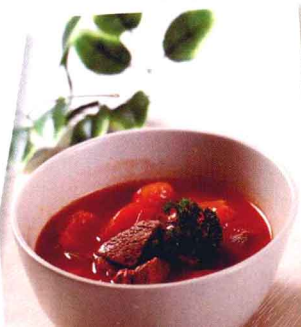
超简单的微波炉美食

- 1 聪明人荷包蛋 /70
- 2 微波带子 /71
- 3 聪明人葱油茄子 /72
- 4 脆皮基围虾 /73
- 5 聪明人炸虾片 /74
- 6 盐爆花生米 /75

Part4

我爱小烤箱

- 1 烤黄蚬子 /49
- 2 盐焗烤鲍鱼 /50
- 3 烤鱿鱼 /51
- 4 西式烤鱼 /52
- 5 日式烤青鱼 /53
- 6 新疆烤鱼 /54
- 7 烤毛蚶 /55
- 8 烤虾 /56





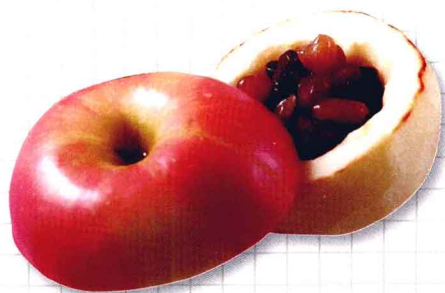
- | | |
|---------------|---------------|
| 7 糖炒栗子 /76 | 5 千岛蔬菜沙拉 /94 |
| 8 豉汁排骨 /77 | 6 蔬菜沙拉 /94 |
| 9 爆米花 /78 | 7 乌梅汤 /95 |
| 10 清蒸鲍鱼 /79 | 8 聪明人捞拌菜 /96 |
| 11 咸蛋南瓜 /80 | 9 三明治 /97 |
| 12 葱爆毛蚶 /81 | 10 葱香蚕蛹 /97 |
| 13 麻辣豆腐 /82 | 11 清蒸娃娃菜 /98 |
| 14 培根披萨 /83 | 12 葱油甘蓝 /98 |
| 15 红烧鸡块 /84 | 13 家庭简易披萨 /99 |
| 16 聪明人蘑菇汤 /85 | 14 椒盐玉米粒 /100 |
| 17 油焖尖椒 /86 | 15 椒盐沙丁鱼 /101 |
| 18 蒜苗炒腊肉 /87 | 16 椒盐三文鱼 /102 |
| 19 鱼香肉丝 /88 | 17 三文鱼鞑靼 /103 |
| 20 生炒鸡 /89 | 18 寿司卷 /104 |
| | 19 什锦寿司 /105 |
| | 20 酱油炒鸡蛋 /106 |

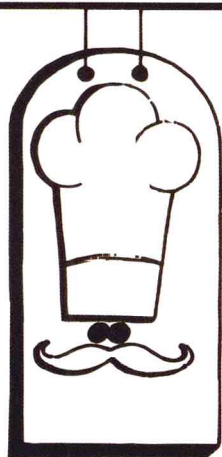
Part6

吕老师的私房美味

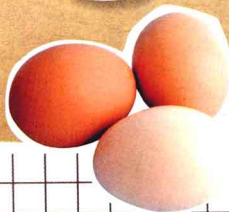
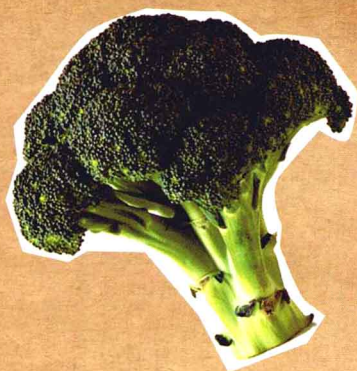
- 1 酸奶芦荟 /91
- 2 蓝莓山药 /92
- 3 山药奶昔 /93
- 4 水果沙拉 /93

注：本书调味品一律采用标准纸杯、茶匙计量





本书使用 说明





1 美味制造说明书

轻轻松松
享受美味

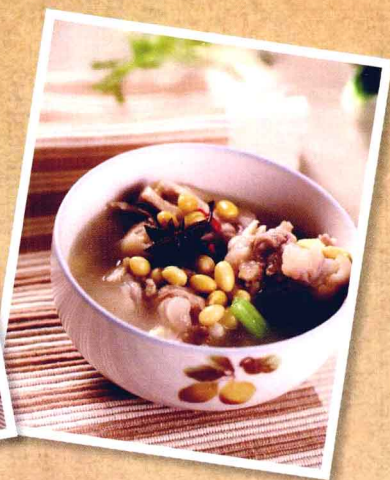
最大功效

低油少盐
无油烟
健康安全
百分百

最大特点

微波炉
电饭煲
电压力锅
电烤箱

适用工具



使用量具



计量杯（标准纸杯），
杯口直径7cm，杯底直径5cm，高8cm；
容积260mL。



计量勺（茶匙），
勺口长4cm，宽2.5cm，高0.5cm
容积3.3mL。

爱好烹饪人士
懒人
美味爱好者

适用人群

2 电饭锅使用常识

电饭锅是利用电能转变为热能的炊具，使用方便，清洁卫生，还具有对食品进行蒸、煮、炖、煨等多种操作功能。常见的电饭锅分为保温自动式、定时保温式以及新型的微电脑控制式三类。现在已经成为日常家用电器，电饭锅的发明缩减了很多家庭花费在煮饭上的时间。



- (1) 电饭锅的电源插头最好不要接在灯头或台灯的分电插座上。因为一般台灯的电线较细，载流量小，并且容易老化或遇热熔化。而电饭锅的功率较大，电流也大，使用时会使灯线发热，造成触电、起火等事故。
- (2) 不要用电饭锅煮太酸或太咸的食物。因为电饭锅内胆是铝制品，用它煮太酸太咸的食品会使内胆受到侵蚀而损坏。另外，煮饭、炖肉时应有人看守，以防汤水等外溢流入电器内，损坏电器元件。
- (3) 在使用电饭锅时应轻拿轻放，不要经常磕碰电饭锅。因为电饭锅内胆受碰后容易发生变形，内胆变形后底部与电热板就不能很好吻合，导致煮饭时受热不均，易煮夹生饭。
- (4) 使用电饭锅时，注意锅底和发热板之间要有良好的接触，可将内锅左右转动几次。
- (5) 饭煮熟后，按键开关会自动弹起，此时不宜马上开锅，一般再焖10分钟左右才能使米饭熟透。
- (6) 在清洁过程中，切勿使电气部分和水接触，以防短路和漏电。内锅清洗后，要用干布擦干净，底部不能带水放入壳内。
- (7) 使用完电饭锅后，应立即把电源插头拔下，否则，自动保温仍在起作用，既浪费电，也容易烧坏元件。不用时，应放置在干燥和没有腐蚀性气体的地方。

3 电压力锅使用常识

电压力锅结合了压力锅和电饭锅的优点，采用弹性压力控制，动态密封，外旋盖、位移可调控电开关等新



技术、新结构，全密封烹调、压力连续可调。电压力锅的工作原理使它既节能，又安全（够压力，断电；够温度，断电；够时间，断电）。但购买时一定要认清是正规厂家的产品，因为正规专业厂生产的产品安全措施到位。

- (1) 一般说来，2~3人的家庭可选4升，4~6人的家庭可选5升，6人以上的家庭可选6升。
- (2) 使用时，首先要认真检查排气孔是否畅通，安全阀座下的孔洞是否被残留的饭粒或其他食物残渣堵塞。若使用过程中被食物堵塞，则应将锅移离火源，强制冷却后，清洁气孔才能继续使用，否则使用中食物会喷出烫伤人。还要检查橡胶密封垫圈是否老化。橡胶密封圈使用一段时间以后很容易老化。老化的胶圈易使压力锅漏气，为此，需要及时更新。
- (3) 使用时，锅盖的手柄一定要和锅的手柄完全重合，才可放到炉子上烹制食物，否则会造成爆锅飞盖事故。
- (4) 切忌中途开盖。在加热过程中，绝不可中途开盖，免得食物爆出烫人。在未确认冷却之前，不要取下重锤或调压装置，免得喷出食物伤人。应在自然冷却或强制冷却后才能开盖。
- (5) 电压力锅不要煮好食物后马上就放气。

由于电压力锅的锅盖上有一套限制开合盖的安全保护装置，所以，当锅内压力没有降低到与环境大气压平衡状态时，锅盖是打不开的。



4 家用电烤箱使用常识

简易电烤箱能自动控温，价格较便宜，但烤制时间要由人工控制，适合一般家庭需要。若选择温度、时间和功率都能自控的高级家用电烤箱，不但在使用上方便得多，也更安全可靠。



- (1) 一般说来，如果家庭人口少且不经常烤制食品，烤箱可选择功率为500~800W；若家庭人口多，又经常烤制大件食物，烤箱应选择功率为800~1200W。
- (2) 使用时要检查电源插头：接线要牢固，接地线是否完好并无接触不良的现象。

- (3) 通电试验：先看指示灯是否点亮。变换功率选择开关位置，观察上、下发热元件是否工作正常。

5 微波炉使用常识

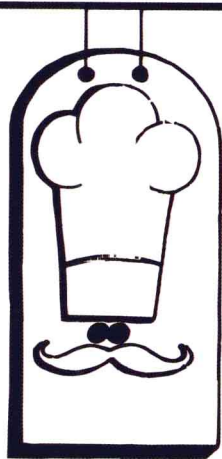
对很多家庭来说，微波炉是家庭生活的必备之物，特别是节假日期间，更会频繁地使用它。但是，微波炉作为家用电器，如果不能正确操作和使用，也会给家庭带来不必要的麻烦。



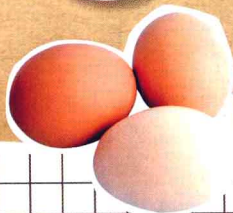
- (1) 在烹调食物时，最好盖上或覆上一层保鲜膜，因为它可以保持水分，但若加热100摄氏度以上时不要使用保鲜膜。
- (2) 切勿将鸡蛋连壳放入微波炉内烹调，压力会使鸡蛋爆裂，应先将鸡蛋打破并刺破蛋黄。
- (3) 对于苹果、马铃薯、鸡肝等食物，一定要刺破其外皮或者薄膜，防止烹调时爆裂。
- (4) 体积大而形状较高的食物，如烘烤食物和整鸡，在烹调时应不时翻转，使食物的顶部和底部更均匀烹调。
- (5) 切勿空置时操作微波炉，不使用时最好将一杯水放入微波炉内，如果微波炉一旦意外启动，所有微波能量可以被水吸收。
- (6) 在微波炉烹调完毕后，切勿立即将转盘放在水中冲洗，否则会导致破裂或损坏。
- (7) 密封的瓶装或袋装食品必须开口后才能放在炉内加热，否则气体膨胀会发生爆炸。

选购微波炉时请注意：

- (1) 应选购经国家安全认证的微波炉。
- (2) 对3~4口家庭的人而言，选择功率在800~1000W的普通转盘式微波炉，无论从价格、容量、供电等方面考虑，都比较适宜。
- (3) 从安全方面考虑，应该选择噪声不宜过大的。（可用一台中波收音机调到无台处，放在靠近微波炉炉体的四周，如听不到放电似的噪声，则说明微波屏蔽良好，微波泄漏功率较小）。



用电饭锅做 美味家常菜





第1道

五花肉焖鲜蘑



吕老师叮咛

- ① 鲜蘑遇热易出水，所以做菜时不用加水，半杯酱油就可以了。
- ② 喜欢辣味的人，锅里还可以放一些辣椒哟。
- ③ 这是一道非常好吃的傻瓜菜，一看就会，你现在就尝试试试吧。



食材：五花肉250g、鲜蘑1000g



调味品：鲜味酱油1/3杯（生抽）



做菜顺序：

- ① 把五花肉切厚片放在电饭锅的锅底。
- ② 鲜蘑要多洗几遍，用手撕片，然后放在五花肉的上面。
- ③ 把酱油半杯倒入电饭锅里，盖上盖，通上电，调到煮饭挡。（这时你可以忙其他事啦）
- ④ 电饭锅制动跳闸菜就好了哟。



举一反三：

- ① 锅里如果放一杯酱油，五花肉焖鲜蘑就变成了一道经典的咸菜。
- ② 如果用金针菇效果也不错哟！

第2道

可乐鸡翅



吕老师叮咛

- ① 鸡翅一定要洗净放入开水锅里烫透，否则鸡翅遇热易出水，影响菜肴的味道。
- ② 电饭锅制动跳闸后，必须及时用饭勺搅拌鸡翅，因为此时可乐已经浓缩到有糊香状态。如果不及及时用饭勺搅拌鸡翅，鸡翅表面就会焦糊，影响菜肴品质。
- ③ 如果不能及时发现电饭锅制动跳闸怎么办？那么就把电饭锅调到煲粥挡，（这时你可以忙其他事啦）。电饭锅制动跳闸菜就好了哟。

食材：鸡翅1000g、姜30g

调味品：可乐3杯

做菜顺序：

- ① 把姜洗净切片放在电饭锅的锅底。
- ② 再把鸡翅洗净放入开水锅里烫透（大约1分钟），然后捞出控净鸡翅表面的水，放在电饭锅中的姜片上面。
- ③ 把3杯可乐倒入电饭锅里，盖上盖，通上电，调到煮饭挡。电饭锅制动跳闸后，及时用饭勺搅拌鸡翅，这样菜就好了哟。

举一反三：

鸡翅换成鸡腿就成了可乐鸡腿了，这也是一款很好吃的菜哟。



第3道

简易美味牛肉干



吕老师叮咛

- ① 牛的外脊肉和紫盖肉比较适宜做牛肉干。
- ② 牛肉干是比较讲究口感的，切条时要顺着牛肉的肉纹路切。制作时的红葡萄酒一定要买最便宜的，因为便宜的红葡萄酒甜，贵的红葡萄酒反而不好。
- ③ 如果你是一个急性子的人可以在电饭锅跳闸后马上吃牛肉干，其实热的牛肉干更加诱人哟。
- ④ 外出郊游带点自己做的牛肉干是多么惬意的美事呀！



食材：牛肉1000g



调味品：鲜味酱油1/3杯、水1.5杯、红葡萄酒1/2杯、白糖2茶匙、咖喱2茶匙、辣椒粉2茶匙



做菜顺序：

- ① 把牛肉洗净切条，放入开水锅里烫透（大约1分钟），然后捞出控净表面的水，放在电饭锅里面。
- ② 把鲜味酱油1/3杯、水1.5杯、红葡萄酒1/2杯、白糖2茶匙、咖喱2茶匙、辣椒粉2茶匙，倒入电饭锅里，盖上盖，通上电，调到煮饭挡。（这时你可以忙其他事啦）。
- ③ 电饭锅制动跳闸后，把牛肉捞出晾凉，简易美味牛肉干就好了哟。

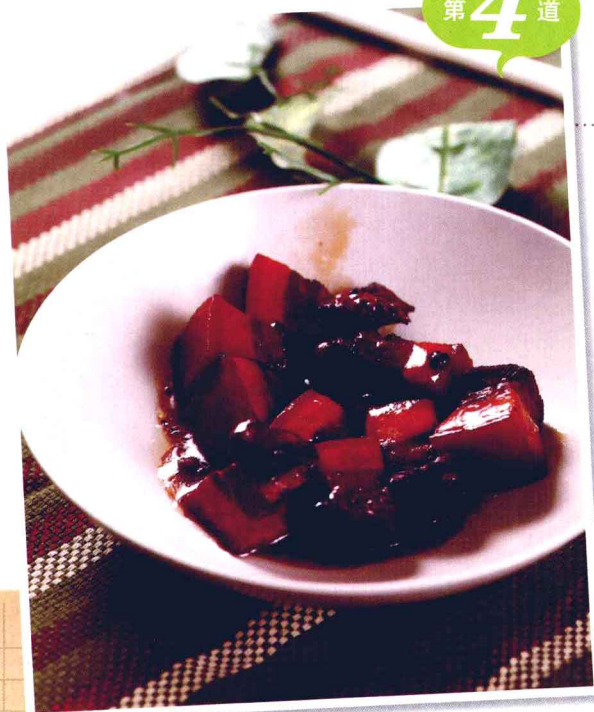


举一反三：

- ① 这道菜也可以选用猪的臀尖肉，做出来的猪肉干也非常好吃哟！
- ② 如果没有咖喱可不可以？吕老师告诉你的是：可以哟！
- ③ 如果你喜欢麻辣味，也可以把咖喱去掉，再放一些花椒粒。

第4道

经典红烧肉



吕老师叮咛

- ① 猪五花肉一定要洗净放入开水锅里烫透，否则影响菜肴的味道。
- ② 可以根据自己的口味喜好，增加或者减少酱油和白糖的数量，达到自己喜欢的口味。

食材：猪五花肉1000g

调味品：鲜味酱油1/3杯、老抽酱油1茶匙、绍酒5茶匙、醋5茶匙、白糖5茶匙、水3杯、大料1个、葱白段适量、姜片适量

做菜顺序：

- ① 先将猪五花肉洗净切方块，放入开水锅里烫透（大约1分钟），捞出控净表面的水，然后放在电饭锅中。
- ② 把鲜味酱油、老抽酱油、绍酒、醋、白糖、水、大料、葱白段、姜片倒入电饭锅里。
- ③ 电饭锅盖上盖，通上电，调到煮饭挡。（这时你可以忙其他事啦）。
- ④ 电饭锅制动跳闸菜就好了哟。

举一反三：

- ① 也可以把五花肉换成臀尖肉，效果也不错哟！
- ② 如果把五花肉用油炸一下，再放在电饭锅里效果会更好。