无敌懒人餐 饭菜一锅搞定

饭菜一锅出的方法非常适合上班族和懒人，不用花大把时间来炖或者烧菜，也不用被油烟熏，只需把菜和肉处理好，放进锅里加上米饭和水，该干吗干吗去，半小时以后，等着享用就可以啦，味道超好而且营养一点也不打折。

尤其在天气稍冷的时候，围着灶台看着热气腾腾的焖饭，有米有肉有菜，就算懒人也能对家人有个交待了，而且完全对得起自己的胃，简简单单，却也能让人吃得心满意足。

土豆焖饭

食材：

大米100克、土豆1个、五花肉100克、生抽2汤匙、料酒几滴、姜2片、小葱1根、植物油1/2汤匙、水适量

做法：

1.大米淘洗干净，放入电压力锅中，放清水(和平时煮饭一样的量)

2.土豆去皮切丁，五花肉切丁

3.锅中放半汤匙油烧热后，中火爆香姜片和葱段，出香味后捞出姜片和葱段扔掉

4.倒入五花肉丁，慢慢煸炒到变色，出油，滴几滴料酒炒匀，盛出倒入煮饭的锅中

5.用锅中余油慢慢煸炒土豆丁，至边缘稍有焦色

6.把土豆丁也倒入锅中，加两汤匙生抽拌匀

7.按煮饭—开始程序，煮好后继续焖10分钟

8.打开锅盖，用筷子打散米饭，可以开动了。

腊肉焖饭

食材：

大米1.5杯、腊肉200克、胡萝卜1根、土豆200克、植物油适量

做法：

1.大米洗净，用适量水提前浸泡约30分钟，泡过的米煮饭更好吃

2.腊肉洗净切成小粒备用

3.土豆、胡萝卜洗净去皮切成小粒备用

4.锅中倒油烧热，先放入腊肉丁慢慢煸炒出油，然后放入胡萝卜、土豆丁翻炒一下，关火

5.泡过的米沥干水分倒入电饭锅，加入一倍左右的水，然后把炒过的腊肉、胡萝卜和土豆丁一起放入电饭锅中拌匀，盖上盖，按下煮饭程序开关，待提示米饭煮好后，再焖10-20分钟即可享用。

五彩腊肠焖饭

食材：

大米500克、腊肠2根、土豆2个、胡萝卜1根、芹菜1根、洋葱1个、小葱适量、植物油适量、食盐适量、水适量、芝麻少许

做法：

1.大米洗净，用1:1的清水浸泡20分钟左右

2.准备好各种食材洗净并去皮备用

3.土豆、胡萝卜、洋葱、芹菜依次切成大小均匀的丁状，腊肠切丁

4.炒锅加热后倒入少量食用油，依次下入洋葱、胡萝卜和腊肠翻炒均匀

5.将浸泡好的大米同米汤一起放入快锅内

6.将步骤5中翻炒成熟的肉丁和菜丁倒入快锅内，与米饭一起翻搅均匀

7.盖上锅盖加热，有蒸汽冒出时转小火加热8分钟即可关火

8.焖饭的同时，另起锅加热，倒入适量食用油，煸炒土豆丁和芹菜丁，加入适量盐调味

9.米饭焖好之后打开锅盖

10.将煸炒好的土豆芹菜丁放入锅中搅拌均匀

11.食用时撒适量小葱花和黑芝麻即可。

什锦焖饭

食材：

大米200克、芹菜80克、胡萝卜半根、猪肉60克、玉米(鲜)30克、青豆30克、葱5克、姜5克、料酒6克、食盐4克、老抽3克、生抽5克、植物油20克、芝麻少许

做法：

1.准备好食材，芹菜洗净切丁;胡萝卜洗净去皮切丁;肉切丝再用姜丝、料酒、盐腌制15分钟

2.炒锅加热，倒入少许食用油，放入葱花炒香，放入腌制好的肉丝，翻炒均匀，待肉变色后加入少许老抽、适量生抽翻炒出锅

3.另起锅加热，倒入少许食用油放入葱花炒香，倒入胡萝卜丁、芹菜丁大火翻炒均匀

4.再加入玉米粒、青豆粒翻炒

5.放入提前翻炒的肉丝，加入适量盐和糖炒匀，即可出锅

6.塔吉锅中按1:1.5的比例放入米和水

7.将炒好的菜放入塔吉锅中

8.用勺子将米和菜翻匀，盖上锅盖，中小火焖熟(大约20分钟左右)

9.焖好的米饭撒少许黑芝麻，翻匀即可食用。

香菇鸡肉焖饭

食材：

干香菇10朵、大米1人份、鸡胸脯肉50克、豆角1把、水适量、食盐1.5勺、白胡椒粉1/2勺、淀粉1勺、料酒1勺、蒜1瓣、蚝油1勺、花生油2勺

做法：

1.干香菇用清水冲洗干净后用凉白开泡发

2.鸡胸肉切丁，加1勺盐，半勺白胡椒粉，一勺淀粉和一勺料酒抓匀后腌制10分钟

3.豆角洗净后去掉两侧的筋膜切丁

4.将泡好的香菇攥一下水分后切丁，大蒜切片(泡香菇的水不要丢掉，待会过滤一下蒸米饭用)

5.平底锅内放适量的花生油，下蒜瓣爆香

6.放腌制好的鸡丁，中火炒制鸡丁变色定型

7.放切好的豆角和香菇中火煸炒

8.待豆角炒得稍微变色后加半勺盐和一勺蚝油调味

9.转小火，炒至蔬菜将调味料完全吸收即可关火

10.将泡香菇的水过滤一下，电饭锅里放入1人份的大米和适量的过滤后的香菇水，将上一步骤中炒好的菜铺在大米上，插上电源待电饭锅自己跳闸即可出锅。

南瓜排骨焖饭

食材：

猪小排200克、南瓜150克、大米半碗、水适量、料酒1汤匙、酱油2汤匙、姜1小块、蒜半头、细香葱1根

做法：

1.把南瓜洗净，切块，可以不去皮

2.排骨洗净，切一些姜末和蒜末，切得细一些

3.把排骨放入热水锅中氽烫，然后捞出放入平底锅，锅中不必放植物油

4.把排骨稍微煎一下，然后倒入姜末和蒜末，炒匀后倒入南瓜块，翻炒几下

5.这时加入料酒，酱油调味，酱油可以稍微多一点，不必加盐，电饭煲里加米和水，再倒入南瓜排骨料，最后按下煮饭档就好

6.煮好后盛出，可以点缀香葱，磨一些黑胡椒碎。

来源：家常菜食谱大全

■ 编辑/谢麒 ○ 美编/赵延 ○ 校对/房霞 ■