

● 一个电饭煲，烹调出多变美味 ● 美味佳肴，一“键”搞定 ● 主打健康主食+营养配餐

 叫醒小家电

甘智荣◎主编

57种营养全面美味主食

浓稠香粥·喷香米饭·经典面食

95份华丽口感花样配餐

滋补配菜·营养靓汤·可口点心

电饭煲



— “键” 轻松做出美食



扫一扫，看视频
学做“当归炖猪腰”

 叫醒小家电

电饭煲

— “键” 轻松做出美食

甘智荣 主编



山东电子音像出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

电饭煲：一“键”轻松做出美食 / 甘智荣主编. — 济南：
山东电子音像出版社，2015.5
(叫醒小家电)
ISBN 978-7-83012-036-8

I. ①电… II. ①甘… III. ①电饭锅—菜谱 IV.
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 102400 号

电饭煲：一“键”轻松做出美食

出 版 人：贾广胜
责任编辑：周 艳 郭冠群
装帧设计：伍 丽

主管部门：山东出版传媒股份有限公司
出版发行：山东电子音像出版社
(济南市市中区英雄山路189号)
电 话：(0531) 82098387 传真：(0531) 82098384
网 址：www.sddzyx.com
邮 编：250002
经 销：各地新华书店
印 刷：深圳市雅佳图印刷有限公司
(地址：深圳市龙岗区坂田大发埔村大发路29号C栋1楼)
规 格：720mm×1016mm
开 本：1/16
印 张：15
字 数：220千
版 次：2015年9月第1版
印 次：2015年9月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-83012-036-8
定 价：29.80元
(如有印装质量问题，请与印刷厂联系调换)
(电话：0755-82421555)

CONTENTS 目录



Part 1

家用电饭煲必备知识

步步到位，简单又易学

◎说说家用电饭煲

电饭煲的功能结构 / 002

使用电饭煲的步骤 / 003

电饭煲的选购 / 003

电饭煲的清洁与保养 / 004

如何用电饭煲烧出色香味俱全的菜肴 / 011

如何去除电饭煲异味 / 012

如何善用电饭煲做好菜 / 012

如何避免煮饭一边生一边熟 / 012

电饭煲为什么会在水烧完后烧坏 / 012

如何避免饭粘在电饭煲里的内胆里 / 012

◎电饭煲这样用

仔细阅读并保管好说明书 / 006

电饭煲电源要使用单独插座 / 006

电线接头要常检查，以免短路 / 006

使用前要清除异物 / 006

电饭煲不可空烧 / 007

注意内胆的使用 / 007

不宜煮酸、碱类或过咸食物 / 007

电饭煲省电方法 / 007

◎电饭煲美食这样做

电饭煲烹饪秘技 / 008

电饭煲妙用 / 009

◎电饭煲九问九答

如何煮一锅又香又软的白米饭 / 011

如何用电饭煲快速煮饭 / 011

如何用电饭煲蒸出既好看又好吃的鸡蛋羹 / 011





CONTENTS

Part 2

电饭煲家常菜

省时省力，快捷又丰盛

上汤豆苗 / 015

开水枸杞大白菜 / 016

湘味扁豆 / 017

蒸茄子 / 019

冰花豆蓉羹 / 021

豉蒜蒸南瓜 / 023

青红椒煮土豆 / 024

香辣土豆块 / 025

咸蛋黄蒸豆腐 / 027

盐焗核桃仁 / 028

贵妃豆腐 / 029

蟹柳烩豆腐 / 031

山药南瓜火腿 / 033

酸菜肉饼 / 035

蚝油爽肉菇 / 036

五花肉酿尖椒 / 037

电饭煲焖五花肉 / 038

秘制叉烧肉 / 039

电饭煲蜜汁排骨 / 041

腐乳排骨 / 042

糖醋小排 / 043

酱蒸排骨段 / 045

古井醉鸡 / 046

葱香三杯鸡 / 047

山楂木耳蒸鸡 / 048

魔法可乐鸡翅 / 049

香菇蒸鸡翅 / 051

椰汁咖喱鸡翅 / 052

懒人卤味 / 053

蜜汁叉烧酱鸡腿 / 055

牛奶蒸鸡蛋 / 057

香肉蒸蛋 / 059

电饭煲水果煎蛋 / 061

老干妈蒸鲫鱼 / 063

白灼虾 / 064





Part
3

电饭煲靓汤

易学易做，香浓又营养

大米汤 / 066

消暑大米绿豆汤 / 067

菌菇蔬菜汤 / 069

西红柿蔬菜汤 / 071

和风清体汤 / 073

瘦身营养汤 / 075

胡辣汤 / 076

韩式泡菜汤 / 077

白萝卜肉丝汤 / 079

藕片猪肉汤 / 080

茶树菇猪骨汤 / 081

鸡蛋肉饼汤 / 083

肉丸冬瓜汤 / 085

蔬菜丸子骨头汤 / 086

莲藕排骨汤 / 087

筒子骨土豆汤 / 089

萝卜排骨浓汤 / 091

健脾利水排骨汤 / 093

海带排骨汤 / 095

木瓜排骨汤 / 097

莲藕葛根排骨汤 / 099

花生鸡蛋炖排骨 / 100

薏米炖排骨 / 101

胡萝卜玉米煲龙骨 / 103

酸菜胡椒猪肚汤 / 104

当归炖猪腰 / 105

牛丸子萝卜汤 / 107

南瓜炖鸡 / 108

鸡肉西红柿汤 / 109

鸡肉玉米汤 / 110

电饭煲炖鸡汤 / 111

咖喱南瓜鸡丝汤 / 113

电饭煲冬瓜鸡汤 / 114

电饭煲茶树菇排骨鸡汤 / 115

电饭煲炖蘑菇鸡 / 117

双果鸡爪汤 / 119

白萝卜鸡爪汤 / 120

甜酒蛋花汤 / 121



CONTENTS



简易鸭血粉丝汤 / 123

豌豆草菇蛋花汤 / 125

清炖鱼汤 / 127

香菇豆腐鲫鱼汤 / 129

清炖沙光鱼汤 / 130

什锦海鲜冬瓜汤 / 131

杂菌鲜虾汤 / 133

蛤蜊豆腐海鲜汤 / 135

花蛤冬瓜汤 / 137

冬瓜虾仁汤 / 139

百合木瓜汤 / 141

养颜酸梅汤 / 142

红豆花生汤 / 143

米酒南瓜红枣汤 / 144

冰糖黑木耳汤 / 145

冰糖绿豆汤 / 146

芒果炖银耳汤 / 147

补血养颜汤 / 148

山楂银耳枸杞汤 / 149

三色补血汤 / 151

百合雪梨银耳羹 / 153

冰糖梨子炖银耳 / 154





Part
4

电饭煲主食

一学就会，省时又美味

杂粮饭 / 156

豆米饭 / 157

红豆南瓜饭 / 158

红枣黑豆饭 / 159

紫薯粗粮饭 / 161

小米山药饭 / 162

养颜红豆饭 / 163

电饭煲菜饭 / 164

莲子豌豆大米饭 / 165

降脂茶香饭 / 167

豆角焖饭 / 169

培根土豆焖饭 / 171

香肠煲饭 / 172

排骨汤土豆焖饭 / 173

木耳肉片饭 / 175

电饭煲腊味饭 / 177

杏鲍菇滑鸡饭 / 179

懒人电饭煲蛋炒饭 / 181

黑芝麻粥 / 182

碎玉米粥 / 183

皮蛋杂米粥 / 184

黑米红枣粥 / 185

豆腐薏米粥 / 186

五彩粳米粥 / 187

黑豆高粱米粥 / 188

养生红米粥 / 189

紫薯银耳大米粥 / 191

红糖薏米花生粥 / 192

养生小米山药粥 / 193

百合绿豆粥 / 194

冰糖黑豆粥 / 195

电饭煲香菇豌豆粥 / 196

薏米红豆南瓜粥 / 197





CONTENTS

栗子粥 / 198

电饭煲红薯杂粮粥 / 199

鸡蛋大米粥 / 200

椰汁水果粥 / 201

蕉香大米粥 / 203

醇香皮蛋瘦肉粥 / 205

彩蔬火腿粥 / 207

香菇滑鸡粥 / 209

生滚鱼片粥 / 210

田园鲜虾粥 / 211

鲜虾芹菜粥 / 213

玉米香菇虾仁粥 / 215

葱香蟹柳粥 / 216

电饭煲米粉汤 / 217

汤河粉 / 219

五彩粉丝 / 221

电饭煲烤面包片 / 223

包菜汤圆 / 224

紫薯桂花汤圆 / 225

醪糟汤圆 / 227

电饭煲红豆汤圆 / 229

红薯汤圆 / 230

水果汤圆 / 231

香肠蛋饼 / 232



Part 1

家用电饭煲必备知识

步步到位，简单又易学



现如今，电饭煲已经从最初的上、下键的单一模式发展到各种款式、多种功能，已不再单单满足人们的做饭需求。将电饭煲物尽其用，使其为我们的生活提供更多便利，也不失为厨房的一大乐趣。



说说家用电饭煲

想要做饭慰劳被快餐消耗疲劳的胃，但是没有厨房、没有时间、没有烹饪经验！此时一个好的电饭煲就能解决你的问题，一起来详细了解电饭煲的基本功能、选购技巧及保养方法，让电饭煲这一神器发挥出让你惊喜的价值吧！

电饭煲的功能结构

电饭煲可以发挥它蒸、煮、烧、炖的各项功能，帮助家庭主妇轻而易举地在最短的时间很好地完成多道美味佳肴。下面介绍电饭煲的各种结构及功能。

蒸汽阀

烹饪时，可提高煲内压力，保证充分沸腾，同时可防止米汤溢出。

上盖开关按钮

按下开关按钮，即可轻松打开上盖。

蒸笼

需要蒸菜时，将煲内加入适量的水。把配套的蒸笼放置在煲内，再把装有食物的容器放在蒸笼上即可。

内锅

将食物直接放入内锅进行烹饪。可用于煮饭、煲汤等。

电子控制面板

液晶显示器用于显示时间，“开始”与“关闭”键用于启动与关闭烹调程序。可根据需要选择烹调功能，并预定烹调时间和温度。

提手

方便移动电饭煲。

插座

将配套的电源连接线一端插入电饭煲插座，一头插入电源。

电热盘

将内锅放置在电热盘上，按下“开始”键，电饭煲即可自动加热。

橡胶圈

可保证电饭煲的密封，具有保温、防汤水外溢的作用。

量杯

用于舀米、舀水以及计量等。



使用电饭煲的步骤

第一步：连接电源。

第二步：将食物放入电饭煲内锅，再将内锅置入煲内。

第三步：关上盖，按下煮饭键。若为微电脑电饭煲，则可以选择各种烹调

功能。

第四步：待烹调完毕，指示灯跳到保温后耐心等待一段时间。

第五步：拔掉电源，打开上盖，取出食物。

电饭煲的选购

电饭煲是每个家庭都必备的厨房电器，一款功能齐全、安全好用的电饭煲能够为我们的生活提供很大的方便。如今，各种品牌、各种类型的电饭煲都有，为了能选到一款称心如意的电饭煲，在购买电饭煲时应该注意些什么呢？

“内胆”是关键

内胆是电饭煲直接接触米饭的部分，因此不同材料和结构的内胆对米饭营养价值的影响各不一样。一般的电饭煲内胆只是简单的复合层，虽然价格低但品质差。相对而言四层结构内胆就好多了，不仅能更好地烹饪米饭且还能保持食物的营养。

内胆由内而外分别是不粘涂层、硬质氧化层、铝合金层、硬质氧化层。其中不粘涂层能确保做饭饭不焦，营养不浪费，双硬质氧化层则有利于长期安全使用。

“底盘”有讲究

电饭煲的构造并不复杂，是利用底部电热管加热的，使外锅中的水烧开，利用蒸汽的热力循环将菜肴煮熟，因此电热管是一台电饭煲的灵魂，购买电饭

煲时最好选择外锅是一体成型的，底部电热管没有缝隙，不会藏污纳垢，清洗时也不易沾湿。

优劣巧鉴别

选购时，可以先把内胆放进外壳，左右转动数次，检查内煲与外壳底部的发热板是否吻合，吻合的话就说明电饭煲的使用效率高。接上电源后，用手指碰触外壳，如果有发麻的感觉，就说明这个电饭煲会漏电。按下煮饭开关五分钟后，内煲底部的温度约为 103°C ，这时，限温器触点应能自动断开，煮饭开关弹起，转入 60°C 的保温状态。

是否有保障

在购买时，一定要检查产品是否有3C标志。然后再查看产品说明书，正



规的说明书上面应该印有产品型号、功率、制造商或销售商、生产厂家等，还应配有保修卡、出厂合格证。

外观的甄别

最好从不同角度观察外表有无划伤、变形等，各零部件的接合处是否光滑，内胆的涂层是否均匀，仔细检查内胆涂层是否会脱落。然后先用手上下触动几次功能按钮，看一下磁钢吸合是否良好，正常情况下，按下去或拨上来时有清脆的“嗒”声。最后接通电源，按下功能选择按钮，看一下指示灯是否发亮，用手摸发热盘，感觉其是否发热。

考虑耗电量

电饭煲是家庭常用品，很多家庭几乎天天都在使用，虽然电饭煲在用电量方面没有大型家用电器那么大，但是积少成多，大频率的使用在电能消耗方面也是不容小视的。例如目前卖场中出现了很多采用紫砂内胆的电饭煲，虽然这种内胆的电饭煲在煮汤和熬粥方面有一定的优越性，在烹饪加热过程中也不会产生有害物质，紫砂还富含有益人体健康的多种矿物质，但和电饭煲普遍使用

的金属内胆相比，紫砂内胆煮饭所需要的时间更长，耗电量相对来说也较大。因此消费者需要根据自身需求来选择适合自己的电饭煲。

根据需求选择

选购一款电饭煲必须根据使用需求来决定，一般情况下：

①如果家里人口不多（三口之家），家中没有老人且并不经常来客的话，3L大小的电饭煲已经能够满足需求。

②对于家中有老人的家庭，建议使用机械面板的电饭煲，毕竟老年人去看那小小的液晶屏还是颇有压力的，而无老人的家庭则可根据自身的操作习惯选择按键电脑面板或触摸电脑面板的电饭煲使用。

③对于食堂等加工量较大的场所，选择容量大以及定时功能较完备的电饭煲是很有必要的，毕竟在食堂这种地方，效率是相当重要的。

④对于米饭食用有特别爱好和要求的用户，则一定要考虑选择加热方式更为先进例如三维立体加热的电饭煲，这种产品做出来的米饭口感更好。

电饭煲的清洁与保养

清洁方法

电饭煲的内胆部分使用后就要清洗干净，而其余部分在使用了一段时间以后也要及时进行清洁，以保证健康卫生和使用安全。电饭煲因其美观、方便实用和耗电量小而备受人们

的青睐，那么我们在日常的清洁中应该注意哪些问题呢？

清洗前请务必拔掉电源插头

清洁之前一定要确认是否拔掉电源，以免造成漏电触电等事故。

用合适的清洁用品来清洗

不要使用香蕉水、汽油、去污粉、硬质刷等擦拭，以免对电饭煲造成损伤。最好使用中性洗涤剂和海绵之类的柔软物体清洗。

内胆的清洁

使用完后，将内胆从电饭煲内取出，用家用清洁剂清洗，然后用清水冲洗，再用干软布擦干。铝制内胆可用热水浸泡后，再刷洗。

锅体部分不能用水浸洗或冲洗

锅体的清洁用干抹布擦拭即可。绝对不要以冲洗的方式清洗锅体，更不可将整个机体浸入水中，以免电器部分沾水后影响安全，导致故障或触电以及不可预料的意外。

清洁时勿刮伤内胆

内胆经优质不粘涂层特殊处理，为防止刮伤，清洗内胆时切勿用金属丝或其他粗硬用具擦洗，以免造成内胆不粘涂层的刮伤。

其他附件的清洗

取下储水盒，将水或汤倒出，冲洗干净再装上；附件(饭勺、蒸笼、量杯等)用餐具洗涤剂和海绵擦拭后用水冲洗；内盖用餐具洗涤剂和海绵擦拭后用水冲洗干净再安装上去。

要定期清洁锅底内外

要定期清除锅底内外面及发热盘上的焦黄色氧化物，以增加锅底导热性能。清除时可用粗糙的抹布或丝瓜络蘸少许食醋反复擦拭，直到锅底露出亮洁

的金属本色，清洗电饭煲的时候要避免使用过硬的清洁工具。

传感器和电热盘的清洗

米饭或其他杂物容易粘在温度传感器和电热盘上，可能会影响煮饭的效果，请用细砂纸轻轻打磨，并用拧干的抹布擦拭，以保持内胆和电热盘的充分接触。

保养技巧

电饭煲因其美观、方便实用和耗电量省而备受人们的青睐，但经常也有因保养不当而缩短其寿命的事发生。为了合理地使用和保养电饭煲，以延长其使用寿命应该注意以下几点：

①使用过后，内胆经洗涤后，外表的水必须揩干后再放入电饭煲内。

②锅底部应避免碰撞变形。发热盘与内胆之间必须保持清洁，切忌饭粒掉入影响热效率甚至损坏发热盘。

③不宜煮酸、碱类食物，也不要放在有腐蚀性气体或潮湿的地方。

④使用时，应将蒸煮的食物先放入锅内，盖上盖，再插上电源插头；取出食物之前应先将电源插头拔下，以确保安全。



电饭煲这样用

人们在使用电饭煲时往往只是按照经验或想当然，有很多应该注意的地方被忽略了，这样会影响电饭煲的使用效果和使用寿命。因此，还是有必要了解一下电饭煲使用过程中一些需要注意的事项。

仔细阅读并保管好说明书

第一次使用新买的电饭煲之前，应先仔细阅读并保管好说明书，并且把插头、插座、导线和整个电饭煲检查一遍，看有无破损、变形和裂缝等，避免使用时出现异常。然后用手轻轻按磁钢限温器，看其弹跳是否正常。最好先用新电饭煲煮一锅开水，既可使锅内更洁净，又能检查电饭煲的工作情况。如果水开5至10分钟后，磁钢限温器不失磁落下，则说明电饭煲的性能基本是好的。

电饭煲电源要使用单独插座

电饭煲电源要使用单独插座，不要与其他大功率电器同时使用一条线路，也不要使用分流的电路。使用时插头要插紧。而且不要将电饭煲放在潮湿的地方或有腐蚀性气体的地方使用，还要有可靠的接地线，以免发生漏电时触电伤人。

电线接头要常检查，以免短路

要时常检查电线及开关接头，若发现因遇热软化，或是破损，需马上更换，以免造成触电危险。最好单独使用一个专用插座，为避免因共用电量太大而造成短路。电饭煲不用时要将插头拔掉，以防止不必要的耗电。

使用前要清除异物

使用前要清除电热盘表面及内胆底盘异物，内胆底部与边缘不能与硬物碰撞，以免变形，造成接触不良。在内胆与电热盘接触不良的情况下或超温时，切勿用手按着键钮使用，更不能取出内胆通电，否则电热盘会受到损坏。

电饭煲不可空烧

按键开关自动复位后，切忌强行再按下。电饭煲使用完毕，应关闭开关，并拔下电源插头。否则，保温用控温器仍在工作，频繁动作容易使控温器损坏，也容易损坏电热盘。

注意内胆的使用

内胆是电饭煲的专用件，内胆与电热盘吻合使用，才能达到最佳传热效果，切忌与不同牌号的内胆换用。此外，内胆不能直接放在火焰上加热，也不能把内胆放在其他热源上加热。

不宜煮酸、碱类或过咸食物

电饭煲的内锅是铝制品，不宜煮酸、碱类食物，也最好不要煮过咸的食物，以免腐蚀或损坏内胆的涂层。用电饭煲煮粥、炖汤时，最好有人看管，以免汤汁沸腾喷溅出来造成不必要的麻烦或伤害。

电饭煲省电方法

电饭煲如今已非常普及，是家用电器中使用频率较高的电器，若使用、保养不当，就会使耗电量增大，以下介绍一些小技巧：

①做米饭时最好将米淘净在清水中浸泡15分钟左右，然后再下锅，这样就会大大缩短煮饭的时间，且煮出的米饭特别香。

②充分利用电热盘的余热。当电饭煲中的米饭沸腾时，可关闭电源开关8至10分钟，充分利用电热盘的余热后再通电。当电饭煲的红灯灭、黄灯亮时，表示锅中米饭已熟，这时可关闭电源开关，利用电热盘的余热保温10分钟左右。

③电饭煲切勿当电水壶用。同样功率的电饭煲和电水壶同样烧一壶开水，用电水壶只需5-6分钟，而电饭煲则需20分钟左右。

④避开高峰用电是最好的节电方法。同样功率的电饭煲，当电压低于额定值10%时，则需延长用电时间12%左右，用电高峰时最好不用或者少用。

⑤保持内胆外锅清洁。电饭煲使用过久而不清洁的话，会使内胆底部与外表面汇聚一层氧化物，应把它浸在水中，用较粗糙的布擦拭，直到露出金属光泽。

⑥内胆底与电热盘、内胆及锅盖均应保持最佳接触。若内胆变形，即内凹或外凸，均会影响内胆底的良好接触，应及时矫正才好。

电饭煲美食这样做

电饭煲拥有非常强大的功能，一个好的电饭煲基本上可以满足我们享受美食的最根本的需要！而且用电饭锅做煎、烙的料理有很多方便之处，比如一般我们不需要担心食物会糊，一起来学习用电饭锅烹饪美食吧！

电饭煲烹饪秘技

电饭煲除了基本煮饭、煮粥的功能以外，蒸、煮、烧、炖样样能，以下我们来进一步介绍电饭煲的各种烹调技法。

蒸

这是电饭煲最拿手的功能，就是将食材放入蒸盘中，外锅加水利用蒸汽加热，将食物蒸熟。其特点是，保留了菜肴的原形、原汁、原味，能在很大程度上保存菜的各种营养素，更符合健康饮食的要求。凉拌菜的水煮程序，若也改用电饭煲来蒸，效果也相同，营养不流失。

若用电饭煲蒸虾，为避免虾肉被蒸老，可先在外锅加水，按下开关，待

电饭煲中冒出蒸汽时，即表示锅中的水已烧开，迅速将蒸盘放入，蒸至开关跳起，取出装盘，虾肉绝对鲜嫩可口。

炖

在炖煮鸡、鸭等肉类时，通常是要先汆烫去腥的，可利用炉灶来协助，将入水烫过的肉类先放入内锅中，然后再加入适量的水及其他食材一起炖煮。

若要想使搭配肉类的蔬菜适宜，可在外锅内放3杯水，将肉类炖至熟烂，待开关跳起时再将搭配的蔬菜（如萝卜）放入，此时外锅再加热水1杯，按下开关，继续炖至开关跳起，如此肉类软烂入味，蔬菜也不会太烂。

煮

电饭煲最早的设计就是用来煮饭的，别看它好像很简单，要煮到米粒香，软硬适中，还是大有学问呢，若再加入各种不同的材料，就可使简单的饭或粥变化无穷。

有些食材不易煮烂，例如莲子、薏米、红豆、花生等，可先泡水数小时，

