

懒人最爱

电压力锅美食

一本全

双福 朱太治 等编著

关爱家人，
轻松点餐！



①

想做巧主妇，想做巧煮夫，想做懒人？
想做“吃货”？

②

想要一种器具
做出多样菜品、主食、点心？



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

时尚新厨房

懒人最爱
电压力锅美食
一本全

双福 朱太治◎等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书精选电压力锅经典美食，包括电压力锅菜、主食、点心、肉类、河海鲜、蔬菜、披萨、面、饼、饼干、面包、蛋糕、其他点心一本全收录，品种齐全，美味营养。特别加入按需点菜单、本书经典套餐组合推荐，方便查找。

超详细图解小家电美食制作过程，每菜6~10步，一看就懂，一学就会，更有0失败窍门、这样更好吃等细节指导，以及电压力锅的相关知识，确保美食制作0失败！

图书在版编目（CIP）数据

懒人最爱电压力锅美食一本全 / 双福，朱太治等编著. — 北京：
化学工业出版社，2013.2
（时尚新厨房）
ISBN 978-7-122-16370-7

I. ①懒… II. ①双… ②朱… III. ①食谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第011893号



责任编辑：李娜 马冰初

全案统筹：

摄影：

责任校对：蒋宇

装帧设计：

双福 SF文化·出品
www.shuangfu.cn

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：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张6 字数144千字

2013年5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：29.80元

版权所有 违者必究

如何使用这本书

本书为想做美厨娘、巧主妇、时尚煮夫、新懒人的读者量身打造，精选时下最流行、最便捷的电压力锅，详细讲解使用其制作美食，让读者远离油烟也能做出各种美食。特别加入按需点菜单、本书经典套餐组合推荐、电压力锅的使用与注意事项等内容，让读者轻轻松松做美食，风风光光爱厨房。



按需点菜单

充满爱心的按需点菜单，让读者可以针对全家需求轻松点餐。

实物材料展示，主料、辅料一目了然

每道美食全部材料皆以实物拍摄，将原料细分为主料和辅料，一目了然，让读者能轻松购买到需要的食材。



超详细步骤图解

每道美食制作 6 ~ 10 步，图文对应，讲解详尽，一看就懂，一学就会。

0 失败窍门

每道美食均配有 0 失败窍门讲解，让读者掌握要诀，轻松做美食。

真实的成品

本书中的每道美食都有实际制作成品，可供读者参考。

本书的使用工具图示说明
(电压力锅)



索引：按需点菜单

老公最爱



P10 秘制糖醋排骨



P11 香菇排骨汤



P14 红烧肉



P16 小鸡炖蘑菇



P18 腐乳茄子鸡



P22 锅烧鸡



P23 酱牛肉



P25 白斩鸡



P35 葱油螺片



P36 天下第一鲜



P40 酥锅



P50 多宝肉香披萨



P58 白菜猪肉锅贴



P65 猪肉煲仔饭



P66 扬州炒饭



P70 咸猪骨粥



P85 蛤蜊水蛋

老婆最爱



P6 酱烧猪蹄



P13 苹果凤爪汤



P20 花生焖鸡爪



P24 乌鸡红枣汤



P26 红烧鸡脖



P46 油焖尖椒



P52 彩椒蛤蜊披萨



P67 双色米饭



P68 紫米莲子花生粥



P74 红豆面包



P75 果仁面包



P76 柠檬蛋糕



P80 芋头西米露

P57 芹菜猪肉馅饼



P60 皮蛋瘦肉粥



P62 山药糯米姜汁粥



P84 银耳莲子羹



P86 豆腐脑



P38 炖鲤鱼



P43 烧油菜



P47 酿鲜笋



P48 梅子豆腐汤



P54 蛤蚧冬瓜馅饼



P30 萝卜排骨汤



P31 萝卜牛肉煲



P34 香菇炖鸭



最爱
老爸老妈

P78 牛奶鸡蛋糕



P81 苹果甜汤



P82 明目羊肝羹



P87 自制肉松



P56 韭菜鸡蛋馅饼



P64 排骨煲仔饭



P69 牛奶蛋花小米粥



P71 美味鸡肉粥



P72 大理石饼干



P32 大棒骨汤



P42 枸杞芝麻虾



P44 土豆茄子泥



P49 番茄鸡蛋汤



P53 椒香鸡蛋披萨



P8 番茄牛腩



P12 排骨玉米汤



P28 可乐鸡翅



宝宝最爱

Contents

目录

Part 1

家用电压力锅大学堂

- 2……认识家用电压力锅
- 3……如何选购电压力锅
- 4……电压力锅使用与清洁注意事项
- 5……使用电压力锅的技巧
- 5……关于本书计量常识



Part 2

最受欢迎电压力锅菜

肉类美食

- 6……酱烧猪蹄
- 8……番茄牛腩
- 10……秘制糖醋排骨
- 11……香菇排骨汤
- 12……排骨玉米汤
- 13……苹果凤爪汤
- 14……红烧肉
- 16……小鸡炖蘑菇
- 18……腐乳茄子鸡
- 20……花生焖鸡爪
- 22……锅烧鸡
- 23……酱牛肉
- 24……乌鸡红枣汤

- 25……白斩鸡
- 26……红烧鸡脖
- 28……可乐鸡翅
- 30……萝卜排骨汤
- 31……萝卜牛肉煲
- 32……大棒骨汤
- 34……香菇炖鸭

海鲜美食

- 35……葱油螺片
- 36……天下第一鲜
- 38……炖鲤鱼

- 40……酥锅
- 42……枸杞芝麻虾

蔬菜美食

- 43……烧油菜
- 44……土豆茄子泥
- 46……油焖尖椒
- 47……酿鲜笋
- 48……梅子豆腐汤
- 49……番茄鸡蛋汤



Part 3

最受欢迎美味电压力锅主食

披萨

- 50……多宝肉香披萨
- 52……彩椒蛤蜊披萨
- 53……椒香鸡蛋披萨

馅饼、锅贴

- 54……蛤蜊茭瓜馅饼
- 56……韭菜鸡蛋馅饼
- 57……芹菜猪肉馅饼
- 58……白菜猪肉锅贴

米饭、粥

- 60……皮蛋瘦肉粥
- 62……山药薏米姜汁粥
- 64……排骨煲仔饭
- 65……猪肉煲仔饭
- 66……扬州炒饭
- 67……双色米饭
- 68……紫米莲子花生粥
- 69……牛奶蛋花小米粥
- 70……咸猪骨粥
- 71……美味鸡肉粥



Part 4

最受欢迎可口电压力锅点心

饼干、面包

- 72……大理石饼干
- 74……红豆面包
- 75……果仁面包

蛋糕

- 76……柠檬蛋糕
- 78……牛奶鸡蛋糕



其他

- 80……芋头西米露
- 81……苹果甜汤
- 82……明目羊肝羹
- 84……银耳莲子羹
- 85……蛤蜊水蛋
- 86……豆腐脑
- 87……自制肉松



附录:

- 88……本书经典套餐组合推荐

做面食



做点心

慵懒不是一种错，
是一种对捷径的追求。
当你遇见一只锅，
一只全能的电压力锅，
可以做菜、做汤、做米食、做面食、做点心，
想做什么，
只要轻轻按键选择，
而你可以从容地去做其他事情。
拥有一只电压力锅，
生活瞬间变得如此轻松，如此惬意。
其实，做“懒人”真的很快乐……

Part 1

家用电压力锅大学堂





[认识家用电压力锅]

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,是传统高压锅和电饭锅的升级换代产品。它全密封烹调、压力连续可调,安全性高,其热效率大于80%,省时省电(比普通电饭锅节电30%以上)。它具有其他烹调器具无法比拟的优势,能满足多方面的烹饪需要,能快速、安全、自动实现多种烹调方式,节能、营养。

根据电压力锅的操作方式可以分为传统的机械操作和新式的微电脑操作两种。

1 机械操作

机械操作又称为手动操作,主要通过按键、开关等按钮式的方法来操作电压力锅的各种功能。操作简单,适合于精通烹调者使用。



2 微电脑操作

微电脑操作是新式的 SKG 电压力锅操作方式,在 SKG 电压力锅里面植入了微电脑芯片,可对电压力锅工作全程进行自动调控,工作过程中不用人工操作。此种电压力锅工作可以提前预约,工作时,由微电脑芯片全程操作,不需有人在场。功能较多,操作较为繁杂,不适合老年人使用。



[如何选购电压力锅]

1 选购电压力锅的规格 应考虑人口数量

2 ~ 3 人的家庭宜选 4 升的, 3 ~ 5 人的家庭宜选 5 升的, 6 人以上的家庭宜选 6 升或 8 升的。

2 根据个人需要

可根据个人需要, 选择机械式电压力锅或微电脑式电压力锅。

3 内胆的选择

不锈钢的内胆耐用又安全, 符合健康卫生要求。

用不锈钢的内胆长时间炖骨头汤, 骨头与内胆摩擦出来的小划痕会不明显, 但不锈钢内胆加热就会有盲点, 煮粥容易糊。

黑晶内胆采用的是高强度的合金材料, 黝黑光亮, 强度很高。其外表面通过特殊技术进一步加工, 这样可以使内胆的表面硬度仅次于金刚石。内锅更易清洗、更不粘。黑晶内胆的耐磨性比常用的普通涂料增加了 10 倍以上。



陶瓷内胆仅次于不锈钢的内胆, 是应用于电饭煲、电压力锅等家用电器的新技术, 电饭煲内胆表面成功地附着上一层陶瓷材料, 同时还利用陶瓷材料天然的不粘性能、防刮耐磨性和远红外加热性能改善了传统内胆的性能, 其煮饭的热效能更是超过传统的普通硬质内胆 3 ~ 4 倍。

建议选择双胆的, 复合涂层内胆比较容易吸味, 适合做肉类。不锈钢内胆主要用来做粥类, 这样不容易混淆味道。

4 注意检查使用性能

要着重检查内锅与电热盘接触是否良好、通电发热是否正常。此外还要检查功能开关、轻触式按钮是否正常。旋动调节器和定时器动作应自如, 加热和保温指示灯亮、灭正常, 定时器倒计时完成后能自动关机等。电源线和电源插头绝缘要好, 无氧化锈蚀等。

5 检查安全装置的性能, 选购通过 3C 认证的产品

检查锅盖的密封圈是否出现变形和龟裂, 将锅盖嵌到锅体端口, 顺时针旋转锅盖手柄至定位位置, 确认锅盖是否密封良好。查看浮子阀、排气阀、安全阀、防堵罩安装是否牢固可靠。最后, 注水通电试锅, 加热到预定温度, 排气阀能正常排气, 定时器能自动关机。



[电压力锅使用与清洁注意事项]

☆使用前首先要检查排气管孔是否畅通，然后将食物放入锅内，食物不得超过锅容量的 4/5。将锅盖盖上，按锅盖上箭头所示“关”的方向，转动锅盖，直至两手柄完全重合。

☆合盖后，见有蒸气稳定地从排气管内排出时，再将限压阀扣在排气管上。在限压阀上，不得添加其他重量，更不能用其他东西代替。

☆开盖前，锅内若有气压，应首先进行冷却降压。当排气管不再放气时，再按锅盖上箭头所示“开”的方向转动，打开锅盖。

☆电压力锅易堵塞孔洞，要保持清洁。当洞内的易溶金属脱掉时，应另行更换，绝对不能用其他东西代替。

☆做粥和汤时，当限压阀放气抬起，应立即关掉电源，防止喷出饭汤。

☆电压力锅内不宜长久存放碱、盐、酱油等，以防腐蚀。

☆用后随时洗净擦干，锅盖应反置于锅体上而不要和锅体合在一起，以防密封胶圈变形，导致使用时漏气。

☆电压力锅用后一定要及时清洗，尤其检查安全塞是否藏有食物堆积物、残渣，要保持锅的外观清洁。





[使用电压力锅的技巧]

☆初次使用电压力锅，必须阅读使用说明书，按说明书要求去做，或者向会使用的人请教，不可不学就用。

☆按说明书上的提示，来控制烹煮食物的时间。

☆使用电压力锅放食物原料时，容量不要超过锅内容积的 $\frac{4}{5}$ ，如果是豆类等易膨胀的食物则不得超过锅内容积的 $\frac{2}{3}$ 。

☆在开盖前，要确定电压力锅内没

有气压时，再拿掉限压阀，保证锅内无气压时才能打开锅盖，等锅身无气体排出时，才能打开锅盖。

☆在电压力锅配件损坏时，一定要按原来的牌号将配件装上，不能借用其他配件来维修装上。

☆不要用锐利的器具如刀、剪、铲等刮电压力锅内外，否则锅易变形成凸凹状，或被刮出横一道竖一道的划痕，有损保护层。



[关于本书计量常识]

① 容积换算法：

- 1 升 = 1000 毫升
- 1 量杯 = 240 毫升
- 1 大匙 = 15 毫升 = 3 小匙
- $\frac{1}{2}$ 小匙 = 2.5 毫升
- $\frac{1}{4}$ 小匙 = 1.25 毫升



② 容积重量换算表：

项目	水	油	面粉	泡打粉	盐	酵母	糖
1 量杯	236 克	227 克	120 克	150 克	180 克		
1 大匙	15 克	14 克	7 克	12 克	15 克	12 克	12 克
1 小匙	5 克	4 克	2.5 克	4 克	4 克	3 克	4 克

Part 2 最受欢迎电压力锅菜

肉类美食



酱烧猪蹄

份量：3人份



主料

猪蹄 500 克

辅料

尖椒 适量

葱 适量

姜 适量

蒜 适量

花椒 适量

八角 适量

料酒 适量

盐 适量

生抽 适量

老抽 适量

花生油 适量



制作



1. 将猪蹄切成块。



2. 将猪蹄块放入沸水锅内焯去血水。



3. 捞出，放入清水中冲洗干净，捞出沥干。



4. 葱洗净切段，姜洗净切片。



5. 尖椒洗净切块。



6. 将猪蹄放入电压力锅内，加入葱、姜、料酒、花椒、八角以及没过猪蹄的清水。



7. 盖盖，选择排骨键，定时 40 分钟，时间到后不要立即开盖，再过 10 分钟后开盖，捞出猪蹄，汤汁留用。



8. 炒锅倒入花生油烧热，爆香葱、姜、蒜、尖椒，放入猪蹄块翻炒。



9. 加入适量盐、生抽、老抽翻炒，分次加入煮猪蹄的原汤小火炖。



10. 至汤汁收浓，装盘即可。

0 失败窍门

猪蹄原汤小火炖煮时汤汁浓厚，要定时搅动，防止糊锅。

特点

酱烧猪蹄香味浓郁，美味下饭，常食能美容护肤。

这样更好吃

不喜欢吃辣的人，可以将尖椒换成甜椒。





番茄牛腩

份量：3人份



主料

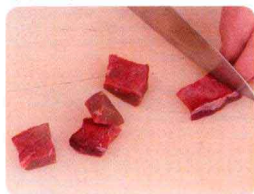
牛腩 500 克
土豆 1 个
胡萝卜 1 根
番茄沙司 50 克

辅料

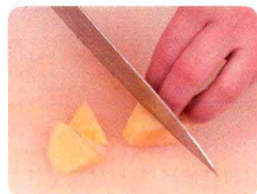
葱 适量
姜 适量
盐 适量
白糖 适量
老抽 适量



制作



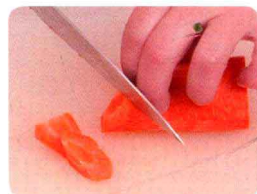
1. 将牛腩洗净，切块，葱洗净切段，姜洗净切块。



2. 将土豆去皮洗净，切块。



3. 将胡萝卜去皮洗净。



4. 将胡萝卜切块。



5. 将切好的牛腩放入锅内。



6. 加入土豆块、胡萝卜块。



7. 再放入葱段、姜块、番茄沙司、老抽、盐、白糖翻匀。



8. 加入适量水，选择肉类排骨键，盖盖，定时 35 分钟。



9. 时间到后不要立即开盖，再过 10 分钟后，开盖，装碗即成。

0 失败窍门

在炖牛肉时，加上些番茄，能让牛肉更快变熟烂。

特点

番茄牛腩酸甜适口，能增强补血功效，提高免疫力。

这样更好吃

也可以将番茄沙司换成番茄。

