

关爱家人，
轻松点餐！



双福 朱太治 等编著

一本全

电饭煲美食

懒人最爱



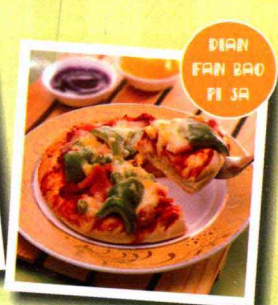
NLIC2970890448

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
电饭煲美食
一本全

双福 朱太治◎等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书挑选时下流行、懒人最爱的电饭煲，详细讲解其美食制作，包括电饭煲菜、汤、主食、点心，肉类、河海鲜、蔬菜、披萨、饼、发糕、米饭、粥、面包、蛋糕等一本全收录，种类齐全，营养美味。特别加入按需点菜单、本书经典套餐组合推荐，方便查找。

超详细图解电饭煲美食制作过程，每道菜有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，以及电饭煲的相关知识，确保美食制作0失败！

图书在版编目（CIP）数据

懒人最爱电饭煲美食一本全 / 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 978-7-122-16368-4

I. ①懒… II. ①双… ②朱… III. ①电饭锅-菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第011886号



责任编辑：李娜 马冰初

全案统筹：

摄影：

责任校对：陶燕华

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、最便捷的电饭煲，详细讲解其美食制作过程，让你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、电饭煲的使用与注意事项等内容，让你轻轻松松做美食，风风光光爱厨房。

按需点菜单

充满爱心的按需点菜单，让你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，让你能轻松购买到需要的食材。

超详细步骤图解

每道美食制作分 6 ~ 10 步，图文对应，讲解详尽，一看就懂，一学就会。



真实的成品

本书中的每道美食都有实际制作成品，可供你参考。

0 失败窍门

每道美食均配有 0 失败窍门讲解，让你掌握要诀，轻松做美食。

本书的使用工具图示说明

(电饭煲)



索引：按需点菜单

老公最爱



P10 孜然牛肉条



P16 叉烧肉



P20 红烧鸡翅



P36 鱼肉海带豆腐煲



P38 黄鱼牛奶菌菇煲



P42 酸菜猪肺胡椒汤



P48 多宝肉香披萨



P54 煎肉饼



P56 胡萝卜馅饼



P60 香菇腊肠焖饭



P70 牛肉鸡蛋饭



P76 青豆蛋饼鲜虾粥



P78 肉香焖饭



P85 水煮花生



P86 芝麻面包



P87 盐焗核桃

老婆最爱



P6 梅菜扣肉



P12 酱香凤爪



P22 咖喱烩时蔬



P25 糖醋带鱼



P28 木瓜煲鱼汤



P30 雪梨瘦肉汤



P35 木瓜鸡肉煲



P45 花生煲鸡爪



P52 红糖饼



P64 腊肠煲仔饭



P68 南瓜鸡肉饭



P72 咖喱土豆焖饭



P74 皮蛋瘦肉粥



P75 南瓜粥



P81 鱼肉粥



P82 简易蛋糕



P84 酸奶



宝宝最爱



P8 蜜汁烧排骨



P13 土豆红烧肉



P17 卤鸡腿



P18 香菇焖鸡翅



P24 可乐鸡翅



P40 海带排骨汤



P41 鸡腿红枣汤



P44 芝士南瓜汤



P51 红豆煎饼



P55 紫薯鸡蛋饼



P58 枣香红糖糕



P63 香肠菜饭



P80 香菇鸡粥



老爸老妈
最爱



P9 薯仔焖排骨



P14 土豆炖南瓜



P21 手撕盐焗鸡



P26 美味蒸鱼



P32 南瓜芋头煲



P34 猪心香菇煲



P46 山药煲鸡汤



P50 发面饼



P57 玉米发糕



P62 排骨煲仔饭



P66 电饭煲焖饭



P67 鸭肉南瓜饭



P71 腊八粥

目录

Contents

Part 1

家用电饭煲大学堂

- 2……认识电饭煲
- 2……如何选购电饭煲
- 3……电饭煲使用与清洁注意事项
- 4……使用电饭煲的技巧
- 5……关于本书计量常识

Part 2

最受欢迎经典电饭煲菜

- | | |
|-----------|-----------|
| 6……梅菜扣肉 | 14……土豆炖南瓜 |
| 8……蜜汁烧排骨 | 16……叉烧肉 |
| 9……薯仔焖排骨 | 17……卤鸡腿 |
| 10……孜然牛肉条 | 18……香菇焖鸡翅 |
| 12……酱香凤爪 | 20……红烧鸡翅 |
| 13……土豆红烧肉 | 21……手撕盐焗鸡 |



- 22……咖喱烩时蔬
- 24……可乐鸡翅
- 25……糖醋带鱼
- 26……美味蒸鱼

Part 3 最受欢迎经典电饭煲汤

- | | | |
|-----------|-----------|-------------|
| 28……木瓜煲鱼汤 | 32……南瓜芋头煲 | 35……木瓜鸡肉煲 |
| 30……雪梨瘦肉汤 | 34……猪心香菇煲 | 36……鱼肉海带豆腐煲 |



38……黄鱼牛奶菌菇煲
40……海带排骨汤
41……鸡腿红枣汤

42……酸菜猪肺胡椒汤
44……芝士南瓜汤
45……花生煲鸡爪

46……山药煲鸡汤

Part 4 最受欢迎美味电饭煲主食

披萨



48……多宝肉香披萨

饼

50……发面饼
51……红豆煎饼
52……红糖饼
54……煎肉饼
55……紫薯鸡蛋饼
56……胡萝卜馅饼

发糕

57……玉米发糕
58……枣香红糖糕

米饭、粥

60……香菇腊肠焖饭
62……排骨煲仔饭
63……香肠菜饭
64……腊肠煲仔饭
66……电饭煲焗饭
67……鸭肉南瓜饭

68……南瓜鸡肉饭
70……牛肉鸡蛋饭
71……腊八粥
72……咖喱土豆焖饭
74……皮蛋瘦肉粥
75……南瓜粥
76……青豆蛋饼鲜虾粥
78……肉香焖饭
80……香菇鸡粥
81……鱼肉粥

Part 5 最受欢迎可口电饭煲点心

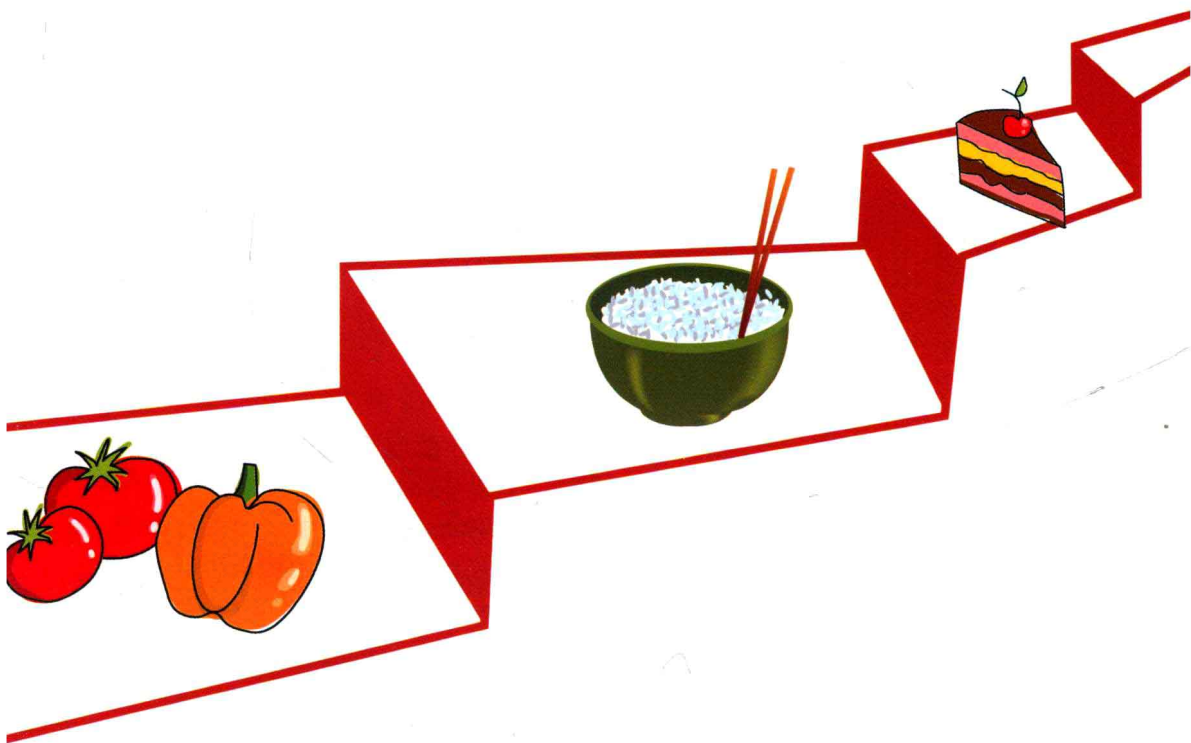
82……简易蛋糕
84……酸奶
85……水煮花生



86……芝麻面包
87……盐焗核桃



88……附录：本书经典套餐组合推荐



如果你想做个洒脱的“懒人”，
如果你想做个快乐的“吃货”，
那就偶遇一只全能的电饭煲吧！
做菜、做汤、做主食、做点心……
挥洒自如，无所不能，
电饭煲的按键就是你的魔法棒，
轻轻选择，稍等片刻，
美食的香味很快就会从厨房中飘来……



Part 1 家用电饭煲大学堂



[认识电饭煲]



电饭煲，又称作电锅、电饭锅，是利用电能转变为内能的炊具。电饭煲使用方便，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。电饭煲现在已经成为日常家用电器，它的发明缩减了很多家庭花费在煮饭上的时间。

世界上第一台电饭煲，由日本人井深大的东京通讯工程公司发明于 1950 年代。它的工作原理很简单，当饭煮好时，电饭煲内的水便会蒸发，由液态转为气态。物体由液态转为气态时，要吸收一定的能量，叫做“潜热”。这时候，温度会一直停留在沸点。直至水分蒸发后，电饭煲里的温度便会再次上升。电饭煲里的温度计和电子零件，发现温度再次上升时，便会自动停止煮饭。



[如何选购电饭煲]

首先，要根据自己的经济实力来选择一些优秀品牌的产品，因为好的品牌在优质服务以及售后保证方面做得都不错，可以让消费者买得放心。

其次，可以选择集多种功能于一身并

且耗电量少的电饭煲，这样不但可以节省开支，还可以有效地利用家居空间。现在的电饭煲不光有煮饭的功能，煮粥、炖汤样样精通，而且还可以做蛋糕或者无水煲鸡等。



再次，选择电饭煲最重要的莫过于安全问题，在购买时一定要检查产品是否具有3C标志，包括插头和电源线也应该具有此标志。再查看产品说明书，正规的说明书上面应该印有产品名称、商标、型号、额定电压、频率、功率、制造商或销售商，说明书印刷清楚，生产厂家、地址、电话、维修事项等都应清楚标明，还应配有保修卡、装箱配件单、出厂合格证等。除此之外还要检查电源线是否为双层绝缘，线芯

是否大于等于0.75平方毫米。

最后观察一下电饭煲的外观，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，拔上来时有清脆的“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。



[电饭煲使用与清洁注意事项]



(一) 电饭煲使用的注意事项

1. 使用时不能将电饭煲的电源插头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，或遇热融化，而电饭煲的功率较大，电流也大，会使灯线发热，线皮融化，造成触电或起火等事故。

2. 使用时不能将电饭煲放在潮湿、不稳定或靠近其他火源、热源的地方。

3. 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。

4. 要轻拿轻放，不要经常磕碰电饭煲。因为电饭煲内胆受碰后容易发生形变，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。

5. 使用电饭煲时，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。



6. 用完电饭煲后，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。

7. 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。

（二）电饭煲清洁的注意事项

1. 在清洁过程中，切勿使电器部分和水接触，以防短路和漏电。

2. 电饭煲的内胆可以用水刷洗，外壳、电热板和开关等都不能湿洗，可用干布擦净。

3. 清洗内胆前，可先将内胆用水浸泡一会。清洗后，要用布擦干净，底部不能带水放入壳内。外壳及发热盘切忌浸水，只能在切断电源后用湿布抹净。

4. 电饭锅的锅体材料有陶瓷、搪瓷、

铝合金和不锈钢等。内锅的内壁上通常喷涂一层聚四氟乙烯防焦涂层，使煮饭时不易糊，并且容易清洗。若锅体材料是铝合金，清洗时不要刷坏它的表面，可用热水浸泡后，再刷洗。

5. 清洗内锅时最好使用海绵类软性东西清洗，以免划伤内锅涂层。

6. 内胆受碱或酸的作用会被腐蚀产生黑斑，可用去污粉擦净或用醋浸泡，过夜后除净。

7. 电饭锅外壳上的一般性污迹可用洗洁灵或洗衣粉的水溶解液进行清洗。

8. 当电饭锅内部控制部位有饭粒或污物掉进去时，应用螺丝刀取下电饭锅底部的螺钉，揭开底盖，将其中的饭粒、污物除掉。若有污物堆积在控制部位某一处时，可用小刀清除干净后，用无水酒精擦洗，但需注意，不能擦洗电脑控制装置。



[使用电饭煲的技巧]



1. 饭煮熟后，按键开关会自动弹起，此时不宜马上打开锅盖，一般再焖 10 分钟左右才能使米饭熟透。

2. 电饭煲只有在煮饭时才会自动跳闸，如果炖其他食物，要煮到水干时才会自动断电，所以应掌握火候，适时拔掉电源插头。

3. 用电饭锅做食物时，应把内胆放入外壳后左右转动几次，使内胆与电热



板紧密接触，并且内胆与电热板表面要保持干净以免接触不良。

4. 不要煮酸、碱类或太咸的物质，也不宜把电饭煲放在潮湿处以防锈蚀。

5. 盛饭、盛汤的时候不能在没有拔出电源的情况下使用金属质地的汤勺，要用塑料或者木制竹制的勺子来盛，并且使用前应尽量先拔除电源。洗内胆的时候一定

要用抹布，要是内胆粘着锅巴什么的，用水浸后就很容易清洗。

6. 不要随意拆卸电饭煲的电器部件，以免影响电饭煲的性能和使用效果。

7. 应经常检查电源插座和电源线是否有破损，以防漏电发生事故。

8. 要先放内胆，再插电源插头。取内胆时也应先将电源插头拔掉，以免触电。



[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
- 1/2 小匙 = 2.5 毫升
- 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

梅菜扣肉



份 量：4人份

难易度：★★



主料

五花肉·····500克

梅干菜·····200克

辅料

葱·····适量

姜·····适量

花椒·····适量

八角·····适量

桂皮·····适量

盐·····适量

糖·····适量

味精·····适量

料酒·····适量

酱油·····适量

色拉油·····适量



制作



1. 将梅干菜加水泡开，沥水；葱切段，姜切片；五花肉洗净。



2. 五花肉放入电饭煲，加水、料酒、葱段、姜片、花椒煮约8分钟。



3. 取出五花肉，擦干表面的水分，趁热刷一层酱油。



4. 炒锅注油烧热，下五花肉炸约1分钟，取出放凉。



5. 放梅菜、葱段、八角、料酒、酱油、盐、糖、味精、水翻炒，盛出。



6. 五花肉切片，在切面上抹匀酱油，排在碗底。



7. 将炒好的梅菜倒在五花肉片上，压紧。



8. 梅菜上撒点桂皮，把碗置于电饭煲内的蒸架上，加水，蒸2小时。



9. 取出碗，拿掉桂皮，倒扣出来，即可。

0 失败窍门

煮熟的五花肉要擦去表面的水分，趁热抹上酱油。

特点

肉质酥烂，味道香浓，食之软烂醇香，肥而不腻。

这样更好吃

还可以放入豆豉和红腐乳一起焖，使其色香味俱全。



蜜汁烧排骨



份 量：2 人份

难易度：★



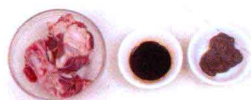
主 料

排骨……………300 克

辅 料

叉烧酱……………45 毫升

生抽……………8 毫升



制 作



1. 将排骨斩成块，洗净，沥干，装入碗里，加入叉烧酱。



2. 充分拌匀，盖上保鲜膜，放入冰箱冷藏一夜。



3. 取出排骨块，整齐码入电饭煲内。



4. 盖上盖，按下电饭煲煮饭键，焖煮 20 分钟。



5. 调入生抽，拌匀。



6. 再加盖焖 10 分钟至刚好收汁，盛出即可。

0 失败窍门

腌肉的时间要尽量长一些，最少 4 小时。



薯仔焖排骨



份 量：2 人份

难易度：★★

主 料

排骨……………250 克

薯仔（土豆）…200 克

辅 料

腐乳……………适量

姜……………适量

盐……………适量

白糖……………适量

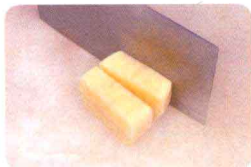
生粉……………适量

盐焗鸡粉……………适量

生抽……………适量



制 作



1. 薯仔去皮切厚块。



2. 姜切片，排骨洗净斩段，放入碗中。



3. 加腐乳、姜片、盐、白糖、生粉、盐焗鸡粉、生抽拌匀，腌 10 分钟。



4. 将排骨段倒入电饭煲，加水，按下煮饭键。



5. 15 分钟后，放入薯仔块，继续煮。



6. 按键跳起后，再焖几分钟盛出即可。

0 失败窍门

放入薯仔后，中途翻动一下，以免粘锅。