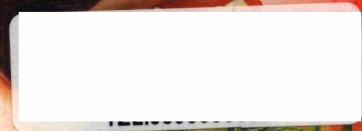


Tasty Food
食在好吃

电饭锅做菜 一本就够

杨桃美食编辑部 主编

无论主食、主菜、配菜，还是汤食、甜点，
一口电饭锅全部一手包办！



Tasty Food
食在好吃

电饭锅做菜 一本就够

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

电饭锅做菜一本就够 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4610-4

I . ①电… II . ①杨… III . ①菜谱 IV .
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 110357 号

电饭锅做菜一本就够

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	260千字
版 次	2015年8月第1版
印 次	2015年8月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4610-4
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

电饭锅无油烟 做菜更便利

LESSON 1

从这开始 电饭锅的基础使用

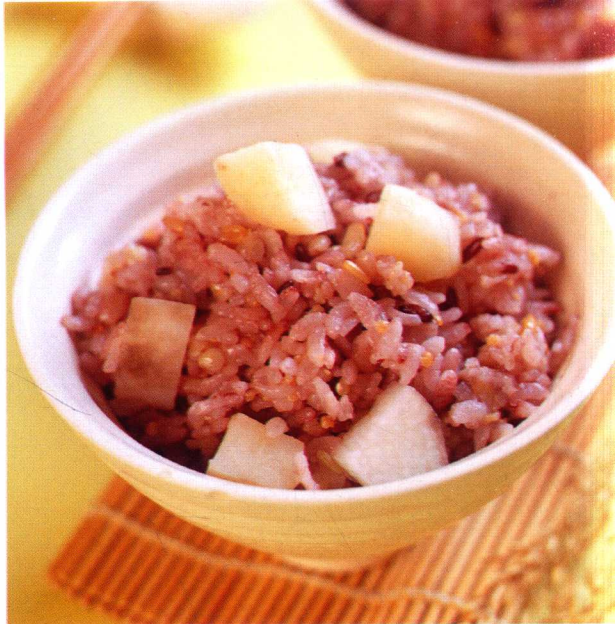
- | | | | | | |
|----|-------------|----|-----------|----|----------------|
| 10 | 好用的电饭锅配件大公开 | 12 | 电饭锅的清洁与保养 | 14 | 电饭锅基础功能 & 独特功能 |
|----|-------------|----|-----------|----|----------------|

LESSON 2

美味想不到 电饭锅的创意妙用

- | | | | | | |
|----|--------|----|---------|----|--------|
| 20 | 台式炒面 | 24 | 茶香三文鱼饭团 | 28 | 鱼粒蒸蛋 |
| 21 | 家常炒面 | 25 | 酸辣汤饺 | 28 | 薰衣草蒸蛋 |
| 22 | 意大利肉酱面 | 25 | 馄饨蛋包汤 | 29 | 虾仁茶碗蒸 |
| 23 | 煎饺 | 26 | 什锦泡菜火锅 | 30 | 五香茶叶蛋 |
| 23 | 水煎包 | 27 | 鸡肉亲子丼 | 31 | 红薯土豆沙拉 |
| 24 | 台式油饭 | 27 | 三色蛋 | 32 | 酸奶 |





LESSON 3

快速上菜

一锅搞定三道菜

- | | | |
|------------|----------|------------|
| 35 色拉冷笋 | 41 皮蛋瘦肉粥 | 47 树子蒸圆白菜 |
| 35 卤豆干 | 41 青葱拌鸡丝 | 47 鸡丝拌黄瓜 |
| 35 卤排骨 | 41 鱼板蒸丝瓜 | 47 鲜笋汤 |
| 37 花瓜蒸鲜鱼 | 43 姜泥南瓜 | 49 豆酱肉馅蒸豆腐 |
| 37 德国香肠佐洋葱 | 43 蒜泥肉片 | 49 洋葱蛋 |
| 37 鱼板蒸水蛋 | 43 萝卜汤 | 49 腊味蒸饭 |
| 39 蒜蒸花椰菜 | 45 蒜苗香肠 | 51 蒸小卷 |
| 39 卤豆腐 | 45 清蒸瓠瓜 | 51 蒜蒸四季豆 |
| 39 香菇肉燥 | 45 瓜仔肉 | 51 竹笋蒸饭 |

LESSON 4

轻松省事

好吃饭菜一锅端

- | | | |
|---------------|----------|-----------|
| 54 电饭锅煮大米饭 | 61 南瓜火腿饭 | 66 芋头油葱饭 |
| 55 煮米饭好吃的六大秘诀 | 62 红豆薏仁饭 | 67 蒜味八宝饭 |
| 56 五谷杂粮饭 | 62 芋头红薯饭 | 67 蘑菇肉肉饭 |
| 57 五色养生饭 | 63 桂圆红枣饭 | 68 咖喱三色饭 |
| 58 珍菇饭 | 63 黄豆糙米饭 | 69 火腿笋丝饭 |
| 59 菠菜发芽米饭 | 64 燕麦小米饭 | 69 红薯鸡丁饭 |
| 60 椰香饭 | 65 杂菇养生饭 | 70 豆芽海带芽饭 |
| 60 山药马蹄饭 | 65 海苔芝麻饭 | 70 鲔鱼鸡肉饭 |
| 61 黄豆排骨饭 | 66 麻油鸡饭 | |

LESSON 5

营养美味 甜粥咸粥随意吃

- | | | | | | |
|----|---------------------|----|-------|----|--------|
| 72 | 洗米熬粥有讲究，
美味粥品变化多 | 79 | 红豆荞麦粥 | 84 | 小米南瓜子粥 |
| 75 | 咸稀饭 | 79 | 麦片甜粥 | 84 | 黄花菜排骨粥 |
| 75 | 白粥 | 80 | 提子红薯粥 | 85 | 黄金鸡肉粥 |
| 76 | 排骨燕麦粥 | 80 | 杏仁豆浆粥 | 85 | 栗子鸡肉粥 |
| 76 | 银耳莲子粥 | 81 | 花生仁粥 | 86 | 玉米火腿粥 |
| 77 | 绿豆小薏仁粥 | 81 | 柿干绿豆粥 | 87 | 海苔碎牛粥 |
| 77 | 小米粥 | 82 | 苹果黑枣粥 | 87 | 腊味芋头粥 |
| 78 | 八宝粥 | 82 | 坚果素粥 | 88 | 鱼丸蔬菜粥 |
| | | 83 | 养生粥 | 88 | 三菇猪肝粥 |

LESSON 6

炖补养生 香浓肉汤好滋味

- | | | | | | |
|----|--------|-----|----------|-----|--------|
| 90 | 排骨玉米汤 | 96 | 姜丝鲫鱼汤 | 102 | 香炖牛肋汤 |
| 90 | 冬瓜贡丸汤 | 96 | 薏仁红枣排骨汤 | 103 | 糙米浆炖鸡汤 |
| 91 | 黄瓜排骨汤 | 97 | 干贝竹荪鸡汤 | 103 | 山药乌骨鸡汤 |
| 91 | 苦瓜排骨酥汤 | 97 | 蒜子鸡汤 | 104 | 养生排骨汤 |
| 92 | 酸菜鸭汤 | 98 | 糙米黑豆排骨汤 | 104 | 四物鸡 |
| 92 | 香菇凤爪汤 | 99 | 巴西蘑菇木耳鸡汤 | 105 | 蒜子炖鳗鱼 |
| 93 | 火腿冬瓜夹汤 | 100 | 黑枣山药鸡汤 | 105 | 当归炖鱼 |
| 94 | 玉米龙骨汤 | 100 | 清炖鸡汤 | 106 | 莲藕排骨汤 |
| 94 | 萝卜马蹄汤 | 101 | 姜丝豆酱炖鸭 | 106 | 绍兴酒煮虾 |
| 95 | 枸杞子蒸鲜贝 | 101 | 人参枸杞子鸡汤 | | |
| 95 | 萝卜鲜虾锅 | 102 | 四神猪肚汤 | | |



LESSON 7

吃饱吃好 最是主菜不可少

108 栗子香菇鸡
108 豆豉鸡
109 东江盐焗鸡
109 笋块蒸鸡
110 辣酱冬瓜鸡
110 醉鸡

111 芋头焖排骨
111 鱼香排骨
112 蒜香煲排骨
112 梅干蒸肉饼
113 腊肉豆腐
113 碎肉豆腐饼

114 油豆腐炖肉
114 红曲萝卜肉
115 胡萝卜炖牛腱
115 咖喱牛腱
116 红仁猪蹄
116 辣酱蒸爆猪皮



LESSON 8

有鱼有虾 饭菜质量才叫高

118 腌梅蒸鳕鱼
118 松菇三文鱼卷
119 咖喱鲷鱼片
119 鳕鱼破布子
120 豆豉虱目鱼
120 泰式蒸鱼
121 黑椒蒜香鱼

121 清蒸鲜鱼
122 塔香鱼
123 蒜泥鱼片
123 豆瓣鱼片
124 红烧鱼
124 青椒鱼片
125 破布子鱼头

125 香菇镶虾浆
126 葱油蒸虾
126 甜辣鱼片
127 蒜泥虾
127 盐水虾
128 萝卜丝蒸虾
128 酸辣蒸虾

LESSON 9

鲜蔬菇豆 家常小菜最养人

130 珍菇豆腐
130 茭白夹红心
131 蒸苦瓜薄片
132 豆腐虾仁
133 咸鱼蒸豆腐
133 蜜汁素火腿
134 咸冬瓜蒸豆腐
134 肉末卤圆白菜

135 奶油菜卷
135 圆白菜虾卷
136 干贝白菜
136 蒸茄条
137 蒸酿大黄瓜
137 干贝蒸山药
138 椰汁土豆
138 鸡汤苋菜

139 清蒸时蔬
139 鲜菇蒸豆腐
140 茄香咸鱼
140 虾米蒸胡瓜
141 彩椒鲜菇
141 丝瓜蛤蜊蒸粉丝
142 豆酱蒸桂竹笋
142 蒸素什锦

LESSON 10

餐后甜点 一丝甜蜜润心喉

144 蒸蛋糕
145 发糕
146 马拉糕
147 红豆汤
147 传统豆花
148 酒酿汤圆
148 冰糖莲子汤
149 薄荷香瓜冻
149 绿豆仁炖山药
150 杏仁水果冻

150 银耳红枣桂圆汤
151 川贝莲子炖雪梨
151 百合莲枣茶
152 绿豆汤
152 花生汤
153 芋头西米露
153 紫山药桂圆甜汤
154 姜汁红薯汤
154 牛奶花生汤
155 红豆麻糬汤

155 紫米莲子甜汤
156 绿豆薏仁汤
156 枸杞子桂圆汤
157 冰糖炖雪梨
157 木瓜炖冰糖
158 花生仁炖百合
158 糯米百合糖水
159 红枣炖南瓜
159 菠萝银耳羹
160 红薯薏仁汤



单位换算

固体类 / 油脂类

1大匙 ≈ 15克

1小匙 ≈ 5克

液体类

1杯 ≈ 180~200毫升

1碗 ≈ 500毫升

Tasty Food
食在好吃

电饭锅做菜 一本就够

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

电饭锅做菜一本就够 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4610-4

I. ①电… II. ①杨… III. ①菜谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 110357 号

电饭锅做菜一本就够

主 编	杨桃美食编辑部
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	260千字
版 次	2015年8月第1版
印 次	2015年8月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4610-4
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

电饭锅无油烟 做菜更便利

LESSON 1

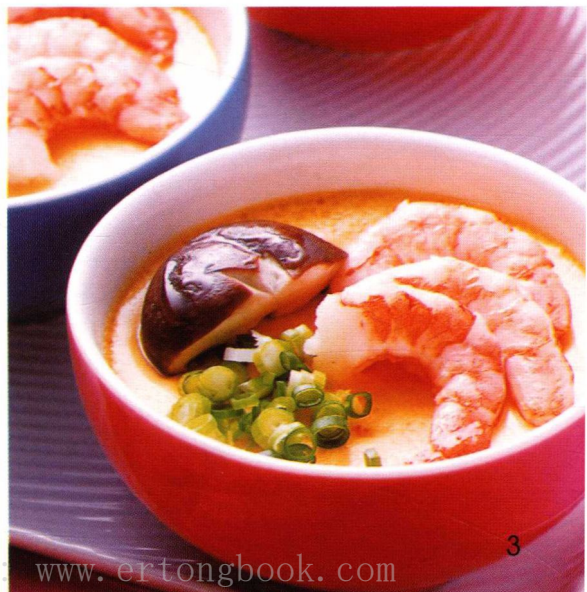
从这开始 电饭锅的基础使用

- | | | |
|--------------------|--------------|----------------------|
| 10 好用的电饭锅配件
大公开 | 12 电饭锅的清洁与保养 | 14 电饭锅基础功能
& 独特功能 |
|--------------------|--------------|----------------------|

LESSON 2

美味想不到 电饭锅的创意妙用

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 20 台式炒面 | 24 茶香三文鱼饭团 | 28 鱼粒蒸蛋 |
| 21 家常炒面 | 25 酸辣汤饺 | 28 薰衣草蒸蛋 |
| 22 意大利肉酱面 | 25 馄饨蛋包汤 | 29 虾仁茶碗蒸 |
| 23 煎饺 | 26 什锦泡菜火锅 | 30 五香茶叶蛋 |
| 23 水煎包 | 27 鸡肉亲子丼 | 31 红薯土豆沙拉 |
| 24 台式油饭 | 27 三色蛋 | 32 酸奶 |





LESSON 3

快速上菜

一锅搞定三道菜

- | | | |
|------------|----------|------------|
| 35 色拉冷笋 | 41 皮蛋瘦肉粥 | 47 树子蒸圆白菜 |
| 35 卤豆干 | 41 青葱拌鸡丝 | 47 鸡丝拌黄瓜 |
| 35 卤排骨 | 41 鱼板蒸丝瓜 | 47 鲜笋汤 |
| 37 花瓜蒸鲜鱼 | 43 姜泥南瓜 | 49 豆酱肉馅蒸豆腐 |
| 37 德国香肠佐洋葱 | 43 蒜泥肉片 | 49 洋葱蛋 |
| 37 鱼板蒸水蛋 | 43 萝卜汤 | 49 腊味蒸饭 |
| 39 蒜蒸花椰菜 | 45 蒜苗香肠 | 51 蒸小卷 |
| 39 卤豆腐 | 45 清蒸瓠瓜 | 51 蒜蒸四季豆 |
| 39 香菇肉燥 | 45 瓜仔肉 | 51 竹笋蒸饭 |

LESSON 4

轻松省事

好吃饭菜一锅端

- | | | |
|---------------|----------|-----------|
| 54 电饭锅煮大米饭 | 61 南瓜火腿饭 | 66 芋头油葱饭 |
| 55 煮米饭好吃的六大秘诀 | 62 红豆薏仁饭 | 67 蒜味八宝饭 |
| 56 五谷杂粮饭 | 62 芋头红薯饭 | 67 蘑菇肉丁饭 |
| 57 五色养生饭 | 63 桂圆红枣饭 | 68 咖喱三色饭 |
| 58 珍菇饭 | 63 黄豆糙米饭 | 69 火腿笋丝饭 |
| 59 菠菜发芽米饭 | 64 燕麦小米饭 | 69 红薯鸡丁饭 |
| 60 椰香饭 | 65 杂菇养生饭 | 70 豆芽海带芽饭 |
| 60 山药马蹄饭 | 65 海苔芝麻饭 | 70 鲑鱼鸡肉饭 |
| 61 黄豆排骨饭 | 66 麻油鸡饭 | |

LESSON 5

营养美味

甜粥咸粥随意吃

- | | | | | | |
|----|---------------------|----|-------|----|--------|
| 72 | 洗米熬粥有讲究，
美味粥品变化多 | 79 | 红豆荞麦粥 | 84 | 小米南瓜子粥 |
| 75 | 咸稀饭 | 79 | 麦片甜粥 | 84 | 黄花菜排骨粥 |
| 75 | 白粥 | 80 | 提子红薯粥 | 85 | 黄金鸡肉粥 |
| 76 | 排骨燕麦粥 | 80 | 杏仁豆浆粥 | 85 | 栗子鸡肉粥 |
| 76 | 银耳莲子粥 | 81 | 花生仁粥 | 86 | 玉米火腿粥 |
| 77 | 绿豆小薏仁粥 | 81 | 柿干绿豆粥 | 87 | 海苔碎牛粥 |
| 77 | 小米粥 | 82 | 苹果黑枣粥 | 87 | 腊味芋头粥 |
| 78 | 八宝粥 | 82 | 坚果素粥 | 88 | 鱼丸蔬菜粥 |
| | | 83 | 养生粥 | 88 | 三菇猪肝粥 |

LESSON 6

炖补养生

香浓肉汤好滋味

- | | | | | | |
|----|--------|-----|----------|-----|--------|
| 90 | 排骨玉米汤 | 96 | 姜丝鲫鱼汤 | 102 | 香炖牛肋汤 |
| 90 | 冬瓜贡丸汤 | 96 | 薏仁红枣排骨汤 | 103 | 糙米浆炖鸡汤 |
| 91 | 黄瓜排骨汤 | 97 | 干贝竹荪鸡汤 | 103 | 山药乌骨鸡汤 |
| 91 | 苦瓜排骨酥汤 | 97 | 蒜子鸡汤 | 104 | 养生排骨汤 |
| 92 | 酸菜鸭汤 | 98 | 糙米黑豆排骨汤 | 104 | 四物鸡 |
| 92 | 香菇凤爪汤 | 99 | 巴西蘑菇木耳鸡汤 | 105 | 蒜子炖鳗鱼 |
| 93 | 火腿冬瓜夹汤 | 100 | 黑枣山药鸡汤 | 105 | 当归炖鱼 |
| 94 | 玉米龙骨汤 | 100 | 清炖鸡汤 | 106 | 莲藕排骨汤 |
| 94 | 萝卜马蹄汤 | 101 | 姜丝豆酱炖鸭 | 106 | 绍兴酒煮虾 |
| 95 | 枸杞子蒸鲜贝 | 101 | 人参枸杞子鸡汤 | | |
| 95 | 萝卜鲜虾锅 | 102 | 四神猪肚汤 | | |



LESSON 7

吃饱吃好 最是主菜不可少

108 栗子香菇鸡
108 豆豉鸡
109 东江盐焗鸡
109 笋块蒸鸡
110 辣酱冬瓜鸡
110 醉鸡

111 芋头焖排骨
111 鱼香排骨
112 蒜香煲排骨
112 梅干蒸肉饼
113 腊肉豆腐
113 碎肉豆腐饼

114 油豆腐炖肉
114 红曲萝卜肉
115 胡萝卜炖牛腱
115 咖喱牛腱
116 红仁猪蹄
116 辣酱蒸爆猪皮



LESSON 8

有鱼有虾 饭菜质量才叫高

118 腌梅蒸鳕鱼
118 松菇三文鱼卷
119 咖喱鲷鱼片
119 鳕鱼破布子
120 豆豉虱目鱼
120 泰式蒸鱼
121 黑椒蒜香鱼

121 清蒸鲜鱼
122 塔香鱼
123 蒜泥鱼片
123 豆瓣鱼片
124 红烧鱼
124 青椒鱼片
125 破布子鱼头

125 香菇镶虾浆
126 葱油蒸虾
126 甜辣鱼片
127 蒜泥虾
127 盐水虾
128 萝卜丝蒸虾
128 酸辣蒸虾

LESSON 9

鲜蔬菇豆 家常小菜最养人

- | | | |
|------------|-----------|-------------|
| 130 珍菇豆腐 | 135 奶油菜卷 | 139 清蒸时蔬 |
| 130 茭白夹红心 | 135 圆白菜虾卷 | 139 鲜菇蒸豆腐 |
| 131 蒸苦瓜薄片 | 136 干贝白菜 | 140 茄香咸鱼 |
| 132 豆腐虾仁 | 136 蒸茄条 | 140 虾米蒸胡瓜 |
| 133 咸鱼蒸豆腐 | 137 蒸酿大黄瓜 | 141 彩椒鲜菇 |
| 133 蜜汁素火腿 | 137 干贝蒸山药 | 141 丝瓜蛤蜊蒸粉丝 |
| 134 咸冬瓜蒸豆腐 | 138 椰汁土豆 | 142 豆酱蒸桂竹笋 |
| 134 肉末卤圆白菜 | 138 鸡汤苋菜 | 142 蒸素什锦 |

LESSON 10

餐后甜点 一丝甜蜜润心喉

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| 144 蒸蛋糕 | 150 银耳红枣桂圆汤 | 155 紫米莲子甜汤 |
| 145 发糕 | 151 川贝莲子炖雪梨 | 156 绿豆薏仁汤 |
| 146 马拉糕 | 151 百合莲枣茶 | 156 枸杞子桂圆汤 |
| 147 红豆汤 | 152 绿豆汤 | 157 冰糖炖雪梨 |
| 147 传统豆花 | 152 花生汤 | 157 木瓜炖冰糖 |
| 148 酒酿汤圆 | 153 芋头西米露 | 158 花生仁炖百合 |
| 148 冰糖莲子汤 | 153 紫山药桂圆甜汤 | 158 糯米百合糖水 |
| 149 薄荷香瓜冻 | 154 姜汁红薯汤 | 159 红枣炖南瓜 |
| 149 绿豆仁炖山药 | 154 牛奶花生汤 | 159 菠萝银耳羹 |
| 150 杏仁水果冻 | 155 红豆麻糬汤 | 160 红薯薏仁汤 |



单位换算

固体类 / 油脂类

1大匙 ≈ 15克

1小匙 ≈ 5克

液体类

1杯 ≈ 180~200毫升

1碗 ≈ 500毫升

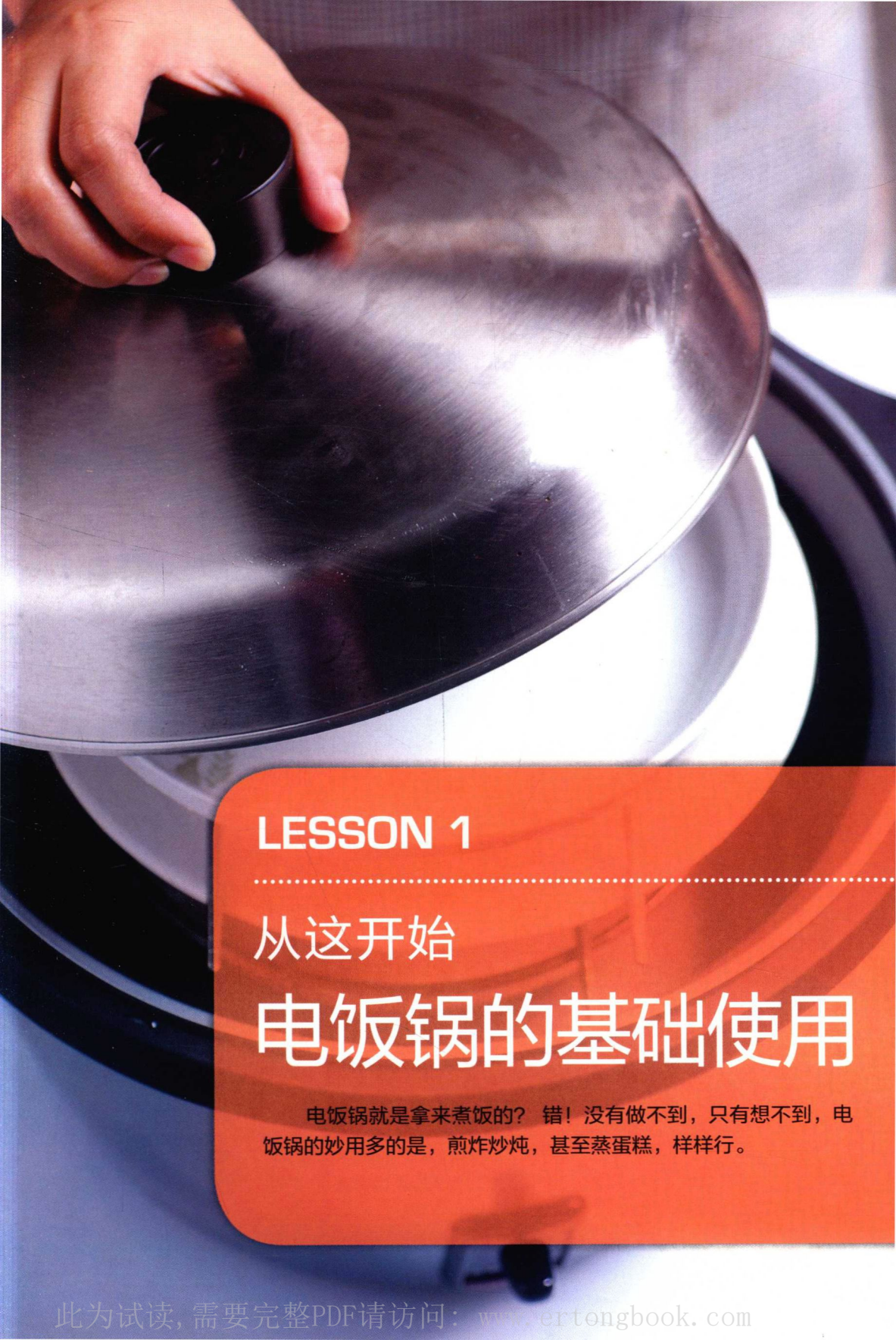
电饭锅无油烟，做菜更便利

健康无烟烹调已成为时代的主流，对于房子不够大的小家庭，或者在外住宿不方便置办太多物件的人来说，电饭锅是一个很好的工具。不管是谁，也不管住哪里，电饭锅都是必不可少的。对于大多数人来说，电饭锅的功能就是煮饭，实际上，蒸、炖、煎、炒、烘、烤，你能想到的烹饪方式，电饭锅几乎都能做到。

不管是一人食，还是三口之家，甚至你想在家里招待个朋友，电饭锅都能一次搞定，除了煮饭，电饭锅还可以几道菜一起蒸、煮、炖汤，做甜品。将食材洗好，放进锅里，去看书，打扫卫生，与朋友聊天，总之，去做你自己的事情吧，电饭锅会将一切搞定，等到香气四溢的时候，再来开锅就对了！

快节奏时代忙碌的你，还在吃着味同嚼蜡的快餐吗？这里有百余种电锅料理，保证你一年四季经济实惠，花样百出吃不腻！



A close-up photograph of a hand holding the black handle of a shiny, metallic rice cooker lid. The lid is positioned over the white body of the rice cooker, which is sitting on a dark surface. The background is slightly blurred, showing more of the rice cooker and the surface it's on.

LESSON 1

.....

从这开始

电饭锅的基础使用

电饭锅就是拿来煮饭的？错！没有做不到，只有想不到，电饭锅的妙用多的是，煎炸炒炖，甚至蒸蛋糕，样样行。