



蒸煮炖卤 一锅搞定

杨桃美食编辑部 主编

用电锅无油烟轻松做菜

电锅的功能和用途除了煮饭外，还可以几道菜一起蒸、煮、炖、卤。利用电锅替亲爱的家人做顿饭，真的是件容易又方便的事，只要将食材放进内锅，在外锅加入适量水后，盖上锅盖、按下开关，时间到开关自然会跳起来，完全不必操心食物会不小心煮到烧焦！利用电锅蒸煮的这段时间，还可以去做别的事情呢，完全符合现代人方便又省时的概念。

电锅料理最适合外出求学的学生，或是住在小套房怕油烟的人，就连一般家庭也适用，只要有一台电锅，除了能煮饭、热菜外，还能一锅同时做三道菜、迅速吃晚餐，包含餐后的甜点、汤品也毫不费力就轻松上桌。电锅除了做无油烟料理外，更可广泛运用在日常生活中，如蒸煮炒煎焖炖烤，电锅的所有妙用这里都有。400多种电锅料理、美味通通搞定，全都收录在本书中！



本书所使用的电锅

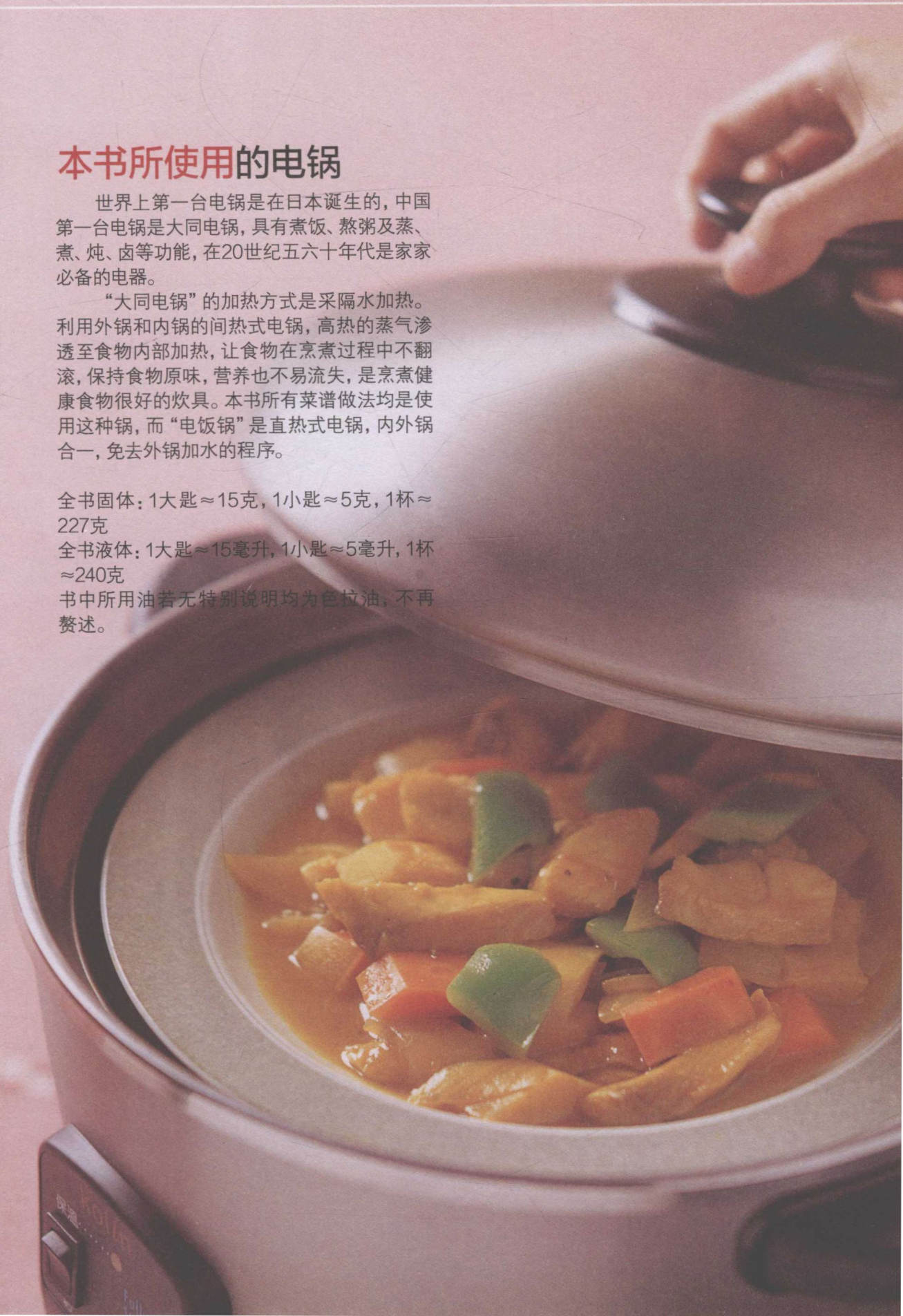
世界上第一台电锅是在日本诞生的，中国第一台电锅是大同电锅，具有煮饭、熬粥及蒸、煮、炖、卤等功能，在20世纪五六十年代是家家必备的电器。

“大同电锅”的加热方式是采隔水加热。利用外锅和内锅的间热式电锅，高热的蒸气渗透至食物内部加热，让食物在烹煮过程中不翻滚，保持食物原味，营养也不易流失，是烹煮健康食物很好的炊具。本书所有菜谱做法均是使用这种锅，而“电饭锅”是直热式电锅，内外锅合一，免去外锅加水的程序。

全书固体：1大匙 $\approx$ 15克，1小匙 $\approx$ 5克，1杯 $\approx$ 227克

全书液体：1大匙 $\approx$ 15毫升，1小匙 $\approx$ 5毫升，1杯 $\approx$ 240克

书中所用油若无特别说明均为色拉油，不再赘述。



目录 CONTENTS

08 电锅常识大集合

09 电锅烹调技巧大解析

10 电锅功能大搜索

15 电锅清洁 & 保养有诀窍

最受欢迎电锅家常菜

18 电锅蒸煮好吃有学问

20 粉蒸排骨

21 蒜香排骨

22 南瓜排骨

23 栗子蒸排骨、菠萝蒸仔排

24 鱼香排骨、蚝油蒸小排

25 豉汁蒸排骨

26 芋头焖排骨、芋头炖排骨

27 豆豉蒸里脊肉

28 西红柿豆腐肉片、肉酱烧土豆

29 蒜泥五花肉、竹荪蒸层肉

30 苦瓜蒸肉块

31 梅干菜烧肉、土豆咖喱牛杂

32 梅干菜蒸肉饼、碎肉豆腐饼

33 咸冬瓜酱肉饼、咸蛋黄蒸肉

34 竹轮镶肉、腊肉蒸豆腐

35 辣酱蒸爆猪皮、蒸肥肠

36 红烧蹄筋

37 栗子香菇鸡、葱油鸡

38 醉鸡

39 东江盐焗鸡、照烧鸡腿

40 豆豉鸡、笋块蒸鸡

41 芋香蒸鸡腿

42 香菇香肠蒸鸡、辣酱冬瓜鸡

43 香菇蒸鸡、辣椒蒸鸡腿

44 清蒸石斑鱼

45 咸冬瓜蒸鳕鱼、红烧鱼

46 豆酥蒸鳕鱼

47 梅子蒸乌鱼

48 蒜泥鱼片、青椒鱼片

49 甜辣鱼片、塔香鱼

50 泰式蒸鱼、豆瓣蒸鱼片

51 腌梅蒸鳕鱼、鳕鱼破布子

52 清蒸三文鱼、松菇三文鱼卷

53 豆豉虱目鱼、黑椒蒜香鱼

54 豉汁蒸鱼云

55 梅干菜蒸鱼、梅子蒸鱼

56 五花肉蒸鱼、笋片蒸鱼

57 粉蒸鳕鱼、破布子鱼头

58 蒜泥虾

59 盐水虾、葱油蒸虾

60 枸杞蒸鲜虾、酸辣蒸虾

61 奶油虾仁、大蒜奶油蒸虾

62 丝瓜蒸虾

63 五味虾仁、四味虾

64 荷叶蒸虾、萝卜丝蒸虾

65 香菇镶虾浆

66 鲜虾山药球

67 圆白菜虾卷

68 绍兴煮虾、当归虾

69 烧酒虾

70 蒜味蒸孔雀贝、枸杞蒸鲜贝

71 丝瓜蛤蜊蒸粉丝

72 蚝油蒸墨鲍、鲍鱼切片

73 豉汁墨鱼仔、葱油墨鱼仔

74 虾仁茶碗蒸

75 蛤蜊蒸嫩蛋、鱼粒蒸蛋

76 海鲜蒸蛋、薰衣草蒸蛋

77 双色蒸蛋、三色蛋

78 咸冬瓜蒸豆腐、咸蛋蒸豆腐

79 豆腐虾仁

80 蒜味火腿蒸豆腐

81 咸鱼蒸豆腐、山药蒸豆腐

82 西红柿蛋豆腐、清蒸臭豆腐

83 清蒸时蔬、干贝白菜

84 地瓜土豆、椰汁土豆

85 素肉臊酱蒸圆白菜

86 开洋蒸胡瓜、蒜拌菠菜

87 彩椒鲜菇、黑椒蒸洋葱

88 干贝蒸山药

- 89 蒸镶大黄瓜
90 蒸苦瓜薄片、豆酱蒸桂竹笋
91 蒸素什锦、茄香咸鱼
92 蒸茄子、奶油蒸茭白

- 93 奶油菜卷、蜜汁素火腿
94 茭白夹红心
95 鸡汤苋菜

电锅也能做卤味

98 电锅炖卤美味有学问

- 99 萝卜洋葱五花肉
100 油豆腐炖肉、红曲萝卜肉
101 萝卜豆干卤肉
102 笋丝控肉、肉末卤圆白菜
103 茶香卤鸡翅
104 卤肉臊、卤花生

- 105 富贵猪脚
106 绍兴猪脚、红仁猪脚
107 花生焖猪脚
108 胡萝卜炖牛腱、咖喱牛腱
109 香卤牛腱
110 香炖牛肋、莲子炖牛肋条
111 五香茶叶蛋

好喝的汤品一次搞定

114 电锅煮汤好喝有学问

- 115 馄饨蛋包汤、大肠猪血汤
116 玉米浓汤、酸辣汤饺
117 冬瓜贡丸汤、玉米猪龙骨汤
118 火腿冬瓜夹汤
119 玉米鱼干排骨汤、海带排骨汤
120 黄瓜排骨汤、冬瓜排骨汤
121 青木瓜腩排汤、苦瓜排骨汤
122 苦瓜排骨酥汤、芥菜排骨汤
123 黄花菜排骨汤、大头菜排骨汤
124 莲藕排骨汤
125 南瓜排骨汤
126 菜豆干排骨汤、花生米豆排骨汤
127 红白萝卜肉骨汤、糙米黑豆排骨汤
128 萝卜排骨酥汤
129 胡椒猪肚汤、酸菜猪肚汤
130 熏腿肉炖白菜汤、菠菜猪肝汤
131 罗宋汤
132 西红柿牛肉汤、西红柿土豆牛腱汤
133 清炖牛肉汤、红烧牛肉汤
134 清炖鸡汤、香菇鸡汤
135 芥菜蛤蜊鸡汤、花瓜香菇鸡汤
136 芥菜鸡
137 萝卜干鸡汤

- 138 蛤蜊冬瓜鸡汤、香菇凤爪汤
139 白菜凤爪汤、栗子凤爪汤
140 菠萝苦瓜鸡汤、竹笋鸡汤
141 蒜子鸡汤、蒜子蚬鸡汤
142 萝卜炖鸡汤
143 牛蒡鸡汤
144 胡椒黄瓜鸡汤
145 干贝竹荪鸡汤、香菇竹荪鸡汤
146 山药乌骨鸡汤、茶油鸡汤
147 木耳鸡翅汤
148 糙米浆鸡汤
149 酸菜鸭汤、姜丝豆酱炖鸭
150 鲜鱼味噌汤、山药鲈鱼汤
151 西红柿鱼汤
152 姜丝鲫鱼汤、蒜姜炖鳗鱼汤
153 姜丝鲜鱼汤
154 鲜蚬汤、冬瓜干贝汤
155 黄豆芽蛤蜊辣汤
156 牡蛎萝卜泥汤
157 鱿鱼螺肉汤
158 海鲜西红柿汤、草菇海鲜汤
159 泰式海鲜酸辣汤
160 青蒜西芹鸡汤
161 萝卜荸荠汤、萝卜牛蒡汤

电锅炖补真方便

164 电锅炖补药材有学问

- 165 药炖排骨、肉骨茶汤
- 166 苹果红枣炖排骨、淮山薏米炖排骨
- 167 薏米红枣鸡汤、四物排骨汤
- 168 香菇炖嫩排、莲子银耳瘦肉汤
- 169 参片瘦肉汤、淮山杏仁猪尾汤
- 170 四神汤
- 171 四神猪肚汤、山药炖小肚汤
- 172 当归麻油猪腰汤
- 173 药膳羊肉
- 174 当归羊肉、陈皮红枣炖羊肉
- 175 麻油鸡

- 176 香菇参须炖鸡翅、薏米莲子凤爪汤
- 177 柿饼炖鸡汤
- 178 杏汁鸡汤
- 179 党参黄芪炖鸡汤、冬瓜荷叶鸡汤
- 180 八宝鸡汤
- 181 牛奶脯鸡汤、仙草鸡汤
- 182 狗尾草鸡汤、何首乌鸡汤
- 183 金线莲鸡汤、人参枸杞鸡汤
- 184 姜母鸭、当归鸭汤
- 185 枸杞鳗鱼汤、枸杞鲜鱼汤
- 185 当归鳗鱼汤、赤小豆冬瓜煲鱼汤
- 187 药膳虱目鱼汤、黑豆鲫鱼汤

煮饭煮粥一锅就饱

190 电锅煮菜饭好吃有学问

- 192 上海菜饭
- 193 五谷杂粮饭、五色养生饭
- 194 芋头地瓜饭、杂菇养生饭
- 195 南瓜鸡肉蔬菜饭、鸡肉五谷米菜饭
- 196 金枪鱼鸡肉饭、鸡肉蛋盖饭
- 197 山药牛肉菜饭、蚝油牛肉菜饭
- 198 腊肉蔬菜饭
- 199 三文鱼菜饭、泰式虾仁菜饭
- 200 港式咸鱼菜饭、金枪鱼蔬菜饭
- 201 圆白菜饭、金针菇菜饭
- 202 胡萝卜吻仔鱼菜饭、芦笋蛤蜊饭
- 203 香菜蟹肉饭、海鲜蒸饭
- 204 鲷鱼咸蛋菜饭
- 205 翡翠坚果菜饭
- 206 双色西蓝花饭、燕麦小米饭

- 207 甜椒玉米菜饭、菠菜发芽米饭
- 208 红豆薏米饭、桂圆红枣饭
- 209 豆芽海带芽饭、海苔芝麻饭
- 210 茄子饭、胡萝卜饭
- 211 台式油饭
- 212 樱花虾米糕、羊肉米糕
- 213 桂圆紫米糕、红曲甜米糕
- 214 白粥、吻仔鱼粥
- 215 小米粥、排骨稀饭
- 216 人参红枣鸡粥
- 217 排骨燕麦粥
- 218 银耳莲子粥、绿豆小薏米粥
- 219 燕麦甜粥、红豆荞麦粥
- 220 八宝粥
- 221 红糖桂圆粥、紫米莲子甜汤

甜点点心一锅搞定

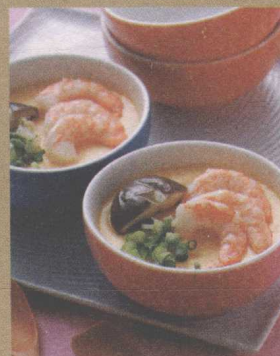
- 224 红豆汤、红豆麻薯汤
- 225 绿豆汤、绿豆薏米汤
- 226 花生汤、牛奶花生汤
- 227 红枣炖南瓜、花生仁炖百合
- 228 姜汁地瓜汤、芋头西米露
- 229 冰糖莲子汤、枸杞桂圆汤
- 230 紫山药桂圆甜汤、银耳红枣桂圆汤
- 231 糯米百合糖水、百合莲枣茶
- 232 地瓜年糕甜汤、冰糖炖雪梨
- 233 菠萝银耳羹、酒酿汤圆
- 234 糖水豆花、木瓜炖冰糖

- 235 黑糖糕、肉松咸蛋糕
- 236 大理石发糕
- 237 抹茶红豆发糕、金黄乳酪发糕
- 238 马拉糕、提子干布丁
- 239 杏仁水果冻、薄荷西瓜冻
- 240 麻糬
- 241 绿豆雪糕、西米水晶饼
- 242 窝窝头
- 243 红豆年糕、港式萝卜糕

超便利一锅三菜

246 一锅多菜方便有学问

- 247 3种方便蒸酱快速方便调味
- 248 腊味蒸饭、洋葱蛋、豆酱肉泥蒸豆腐
- 251 红烧鸡翅、红白萝卜卤、枸杞圆白菜
- 252 土豆炖肉、金针菇丝瓜、蒜片四季豆
- 255 香菇肉臊、卤豆腐、蒜蒸花菜
- 256 卤排骨、卤豆干、冷笋沙拉
- 259 牛肉炖萝卜、松阪猪肉片、白酒蘑菇
- 260 三文鱼蒸饭、彩椒肉丝、滑嫩蒸蛋
- 263 蒜苗旗鱼、银杏芦笋、双色鸡丝
- 264 鱼板蒸水蛋、德国香肠佐洋葱、瓜子蒸鲜鱼
- 267 香菇蒸鸡、清蒸西蓝花、奶油蒸玉米
- 268 鲜笋汤、鸡丝拌黄瓜、破布子蒸圆白菜
- 271 竹笋蒸饭、蒜蒸四季豆、蒸墨鱼仔
- 272 酱烧肉丸、豆芽粉丝、甜豆虾仁
- 275 薏米蒸饭、芥末鱿鱼、蛤蜊蒸圆白菜
- 276 皮蛋瘦肉粥、青葱拌鸡丝、鱼板蒸丝瓜
- 279 芋头炖鸡、黄瓜蒜泥肉片、柴鱼拌韭菜
- 280 海带卤肉、培根菠菜、酱拌茄子
- 283 萝卜汤、蒜泥肉片、姜泥南瓜
- 284 瓜仔肉、清蒸瓠瓜、蒜苗香肠
- 287 鲜菇鸡肉饭、肉酱蒸豆腐、奶香腿丝白菜



电锅常识大集合

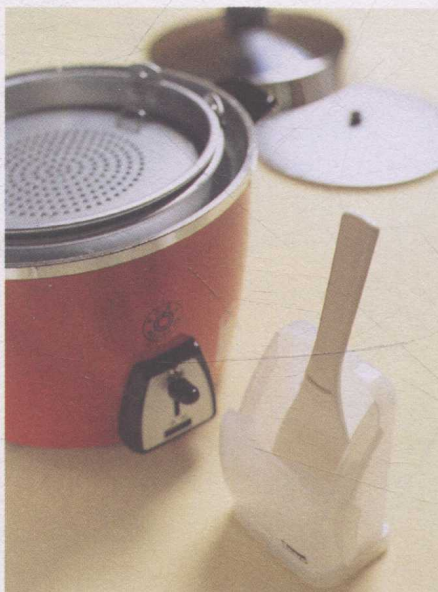


用电锅烹饪的好处

- 1 间热式烹调，营养不流失：**食物中所富含的营养成分与特殊风味，容易在直接加热的过程中被破坏及流失殆尽，不断地翻滚转动，也会使食物变得老涩无味，而电锅以隔水加热食物，就是利用热蒸气包围食物，以蒸的方式让热力均匀分布渗透，食物不直接受热，不翻滚转动，所以能保留营养，不失美味、而且更加鲜嫩可口。
- 2 炖煮一次完成：**可以利用内锅和蒸盘，同时煮饭、炖汤或蒸鱼，一次完成，省去许多时间，也节省电力。
- 3 自动控制火候大小、定时装置：**现代新型电锅可以控制温度和烹调时间，不必时时查看锅内的食物，或随时翻。
- 4 容易收拾：**由于不会制造油烟，内锅清洗方便，而外锅也只要用湿布擦拭即可。
- 5 随时保温：**放在电锅中保温，可以随时吃到暖呼呼的食物，不必反复加热。

电锅的选用须知

- 1 可依个人需求选择电锅材质：**过去的电锅多为铝制品，铝锅不耐高温，长期加热，有碍健康，然而铝制材质虽然易变形，但是容易导热也比较轻巧，比起不锈钢材质，加热时间较短。而不锈钢材质，则具有不易沾锅、容易清洗的优点，消费者可依个人需求加以选。
- 2 选购时更应该注意插座、插头、电线和电锅本体的接合情况，**查看是否有破损、变形或裂缝的情况出现，并且可以用手轻按电锅的开关，检查开关是否正常弹起，如果功能一切正常，才能确保使用的安全。



电锅烹调技巧大解析

好用的电锅，是很多人都很喜欢的厨房用品，不过对于如何
用对技巧烹饪，一知半解的人仍旧为数不少。“到底怎样的
料理分量，要加多少水？”“内锅怎么摆才
对？”……，如果这些问题，也让
您感到困难无力，那么就从现在开始，用心地学会以下所有的电锅烹
调技巧吧！学会后，一定可以让您在
制作电锅料理时，得到事半功倍的效果！



1. 加水量影响炖煮时间长短

因为电锅是借用水蒸煮间接加热法烹调，所以外锅水量的多
少，除了直接影响到炖煮时间的长短外，也会影响食物的美味，
通常1/2杯量杯的水，可以蒸10分钟，1杯水约可蒸15~20分钟，
2杯水则可蒸30~40分钟，如果炖煮不易熟的食材，可以增加外
锅的水量，以延长炖煮时间，但是续加水时，一定要用热水，以
免锅内温度顿时骤降，影响烹调时间与味道，此外，调味料如盐
在起锅前加最好。

2. 依照面食特点，决定入锅时机

如用电锅蒸煮生的包子、馒头等发酵的料理时，要等到外锅
的水沸腾，锅子冒出蒸汽后放入。

3. 内锅宜放入外锅正中央

这是因为如果将内锅偏于一侧，煮出来的食物会受热不均匀
，且其锅盖上的水蒸气，会在蒸时，沿着靠外锅壁的内锅，流入
内锅的料理中，这样易使料理走味。

4. 依食材易熟度，调整加热时间

如果是不易熟的食材，可以先加热炖煮，待开关跳起后，再
续加入易熟的食材，并在外锅加入足够的冷水，等到开关第二次
跳起即完成。

5. 内锅要配合外锅的高度

不要使用超过外锅高度过高的内锅，以免锅盖盖上后无法密
合，且加热后，所产生于锅盖内的蒸汽，更会流入内锅中，失去
饭菜应有风味。

6. 用于保温料理，不宜超过12小时

料理用于电锅保温时，不要将饭勺、汤匙等器具放于锅内，
且要盖好锅盖，以免饭菜走味，保温时间最好不要超过12小时。



电锅功能大搜索

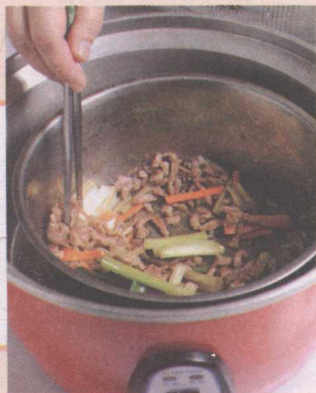
蒸

将食物放入蒸盘，外锅加水，利用蒸气将食物蒸熟，不但食物的营养不流失，还可以保住食物的原味。用电锅蒸鱼时，不用担心鱼肉太老太硬，可先在外锅加水，打开开关，并盖上锅盖，等看到锅子冒出蒸气时，再将食物放进蒸盘中，蒸出来的鱼肉较新鲜。



炒

家里缺口炒菜锅吗？只要在电锅内放个小内锅，接上电源、打开开关，倒入少许油再加入食材，就可以炒出美味的家常菜啰！



煮

别以为利用电锅煮饭很简单，其实要煮出软硬适中、香喷喷的一锅饭，也是有学问的喔！首先将米洗净后，加入适量的水，倒入内锅，最好能浸泡30分钟以上再煮，等开关跳起来后，最好再焖上15分钟，才掀开盖子，如此一来米饭更加香软可口，保温时也比较不易干黄变质。而添好饭后，要将锅盖确实盖好，如果没有完全盖好，容易造成米饭干燥、变色，发出异味。

电锅最早的设计，是用来煮饭的，可是随着大家善用电锅的巧思，现在想用电锅直接煮火锅非常简单。

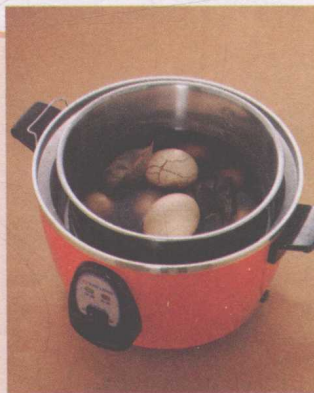
煎

想象不到吧！将内锅取出后，光运用电锅，也可以轻松的煎出香喷喷的饺子。



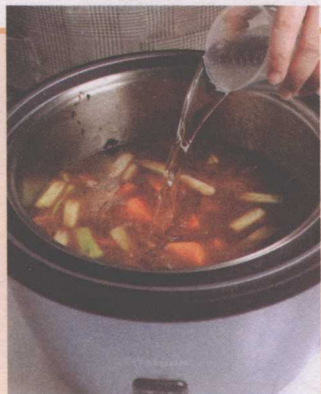
卤

无须担心难以掌握火候炉火，只要将想卤的食材放入电锅中，就可以毫不费力地等着美味上桌。



炖

将食材放入内锅中，在外锅加入适量的水，利用电锅炖煮食物，由于食物没有经过翻搅，炖煮出来的汤汁较不浑浊，口感清爽。



做点心

有了电锅，就可以享受家乡味的各式点心，包括：蒸包子、馒头、做红豆年糕及豆沙年糕、萝卜糕。因为许多传统点心，秘诀就在蒸的功夫上，利用电锅做点心，口感更佳。



锡箔纸包菜，一锅多菜

菜可用锡箔纸包裹，放入一起蒸，可一次做多样菜，也可避免蒸的过程中水分流失。



双层架使用

使用电锅内附配件当格层，就可以巧妙的同时用一个电锅做出多样菜。



自

自动控制火候大小、定时装置

现在的电锅可以控制温度和烹调时间，不必时时查看锅内的食物或随时翻。

间

热式烹调，营养不流失

食物中富含的养分和风味，容易在直接加热的过程中被破坏，电锅以隔水加热的方式炊煮，食物不直接受热，也较能保留美味和营养。

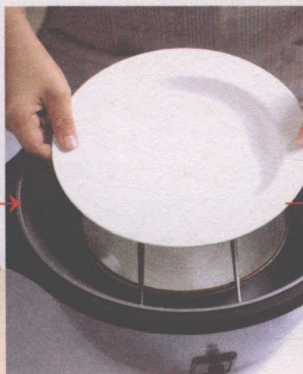
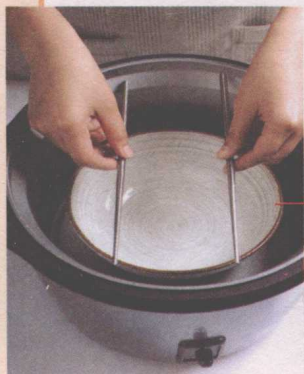
随

时保温

放在电锅中保温，可以随时吃到暖呼呼的食物，也不必反复加热。

三层架使用

利用筷子当格层，不会占太多空间，也可以用层层迭迭的方式，放入多盘菜。



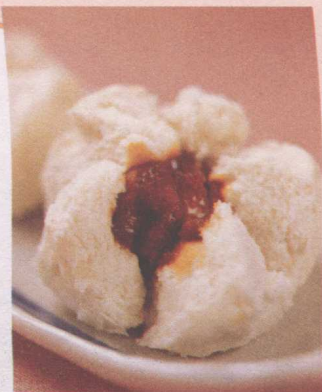
增加蒸笼配件应用更广

有了电锅可以增 不锈钢蒸笼，具备蒸气孔、特殊收纳，蒸笼与内锅可同时蒸煮及炖卤食物，搭配使用灵活方便，蒸气孔位于最外围，水气凝结不会滴到食物，蒸煮食物营养不流失，美味又可口，特殊收纳设计，收藏方便，适合10~11人份电锅使用。



加热包子馒头

冷冻包子与馒头，最适合用电锅蒸热（用微波炉加热容易变硬），从冰箱中取出后不需退冰，直接放在电锅层架上，外锅加水，盖上锅盖、按下开关，没多久包子与馒头就又热又柔软了，当早餐或点心最方便。



蒸粽子

每年端午节总是会包一大串的粽子，吃不完冷冻起来可以保存较久，不论北部粽、南部粽，冰得硬梆梆的粽子，也是用电锅来加热最方便喔，不需退冰，可放在容器内或电锅层架上，外锅加水，盖上锅盖、按下开关，开关跳起就香味四溢。



回温加热披萨

披萨（pizza）一买就是一大个，一餐吃不完，凉了又失去风味，电锅受热较均匀且不易烤焦，加热后会比较接近刚出炉时的口感。



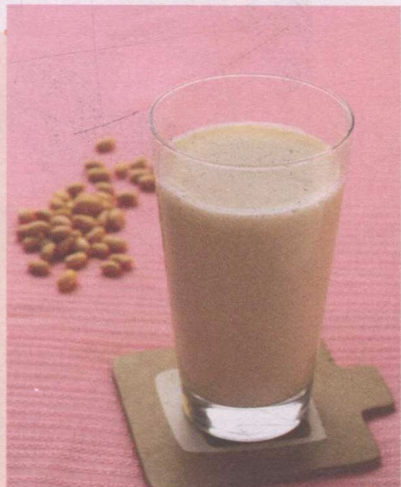
烤鱼子

电锅煮完食物后，可利用锅内的余热，快速将切片乌鱼子放入外锅底部烧烤（注意底部要干燥），烤好的乌鱼子可当开胃前菜，或配酒配茶都不错喔！



豆浆用电锅煮

自己做豆浆，最后一步骤是加热煮熟，通常用煤气灶煮，要用小火慢慢煮，但豆浆又是浓稠的液状，若火候一旦没控制好，稍不注意底部就容易烧焦、产生焦味，改用电锅煮豆浆，温度一致、没有加热不均的情形产生，让豆浆更香浓美味喔！



喜饼加热

传统喜饼（大饼）内馅常包肉臊、咖喱等口味，有些口味冷了之后吃起来会略显油腻，建议可以略加热温温的吃，会比较松软、口感会更好喔！



奶瓶高温杀菌

婴幼儿、小朋友的奶嘴奶瓶最需要保持清洁，清洁之后还需要高温消毒杀菌，洗净的奶瓶放入电锅中蒸干水分，利用电锅的高温可达到杀菌的目的。

当成焖烧锅

食物在煤气灶上煮完后，难煮的食物，可放入不插电的电锅中加盖焖放，利用内部密闭循环，达到类似焖烧锅的功能，让食物软化熟透。

温热清酒

搭配日本料理常喝的清酒，温温热热才好喝，清酒可以用电锅来加热，风味不流失。



蒸饺、蒸烧卖

电锅可以做煎饺也可以做蒸饺，港式茶楼最爱的烧卖、蒸饺，全都可以用电锅快速加热喔！



烫青菜

电锅也可以烫青菜喔！内锅放入水煮滚，中途开盖加入切好的青菜，依青菜软硬度不同，略焖约1~3分钟待青菜软后，即可打开取出，淋上酱料即可食用。



收纳食物

食物一餐吃不完，下一餐又要食用时，可以不用放冰箱，这时可放入电锅里当成收纳，不但防蚊虫，也避免菜一直放在餐桌上，接触空气易流失水分。



当作发酵箱

有些面团需要放入发酵箱里等待发酵，但一般家庭可能没有发酵箱，这时可以利用电锅来当作发酵箱，让面团膨胀发酵。



做麻团

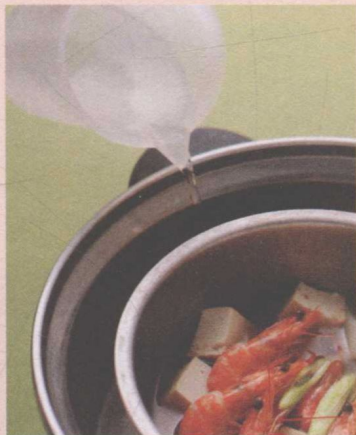
水和糯米粉拌匀，分成数颗放入电锅中蒸至透明后，先取出混合成团后再放入电锅中蒸熟即可。

制作布丁

外锅加水预热，将盛入容器中的布丁直接放入电锅中蒸即可。

轻打发一餐

将洗好的米、调味料和其他食材全部放入内锅中，在外锅加入水，按下电锅开关，一碗美味好吃的菜饭就可轻松上桌啰！



烤面包

做好的面团放入电锅内锅中，外锅加水烤到干，透过电锅热气让面团预热膨大烤成面包。



电锅清洁&保养有诀窍

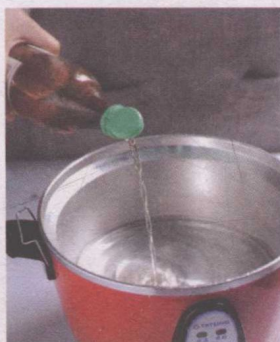
使用软刷擦拭，勿用钢刷

清洗电锅时，不要用钢刷用力刷洗，这样很容易刮伤锅面，导致受热不均匀或食物沾黏锅壁的现象。



特殊不沾材质 用布擦拭即可

有时电锅内用的是不沾的特殊材质，所以只要用简单的棉布擦拭干净即可。

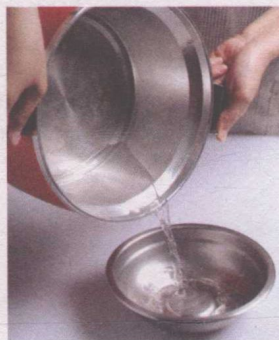
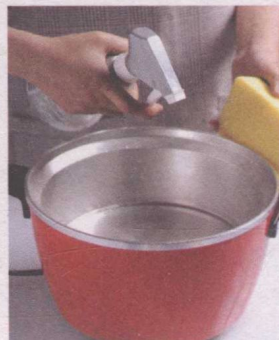


白醋水清洁消异味

白醋加水稀释后，倒入锅内清洁，可适时的清除锅内的异味。

可使用中性清洁剂

避免使用强酸强碱，锅面容易被破坏。



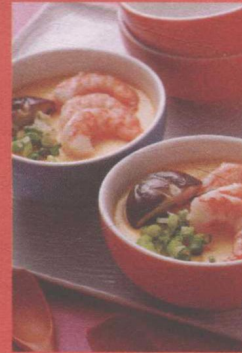
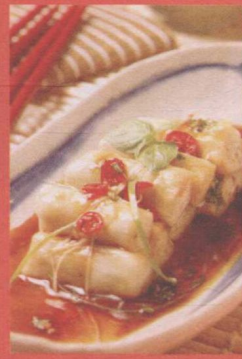
倒除水并擦干 防发霉

电锅每次使用完毕，要记得将锅内多余的水倒除，且让锅内完全干燥，以避免长期焖盖导致发霉。

锅盖锅身可用牙膏擦拭保洁

电锅盖或锅身，用久了容易沾上油渍或污渍，此时可沾上少许牙膏擦拭后，再用纸巾擦干净后就光亮如新了。





最受欢迎 电锅家常菜 ELECTRIC POT

厨房只要有了一台电锅，几乎所有家常菜都可以利用电锅来做。电锅最原始的功能是用来蒸与煮，本篇就采用这两种烹饪方式，加上一些小技巧与调味方式，做出一道诱人的佳肴。即使只是蒸煮，变化就能如此多，电锅可真是厨房必备的方便器具。