

电锅王

妙用电饭锅做好菜、煲好汤

超简易电饭锅佳肴600道，上手快速，轻松完成

蒸、炖煮、炒、焖、烧……电饭锅的各种妙用通通收录，居家烹饪从此更加省心省力

国际烹饪大师 陈志田 主编 | 中华名厨



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

超简易的电饭锅佳肴600道

轻松巧省，营养美味一锅出

简单省事、自动控温、洁净实用……家中的电饭锅好处多多，不仅可以做饭，还能做好菜、煲好汤。国际烹饪大师精选600道超简易电饭锅佳肴，蒸、炖煮、炒、焖、烧……全面收录电饭锅的各种妙用，指导您用对技巧，事半功倍做美味，全面满足您求新、求快、求营养的美食需求，让居家烹饪从此更加省心省力、趣味无穷。

金版 饮食文库

建议上架：生活·美食类

ISBN 978-7-5388-7295-8



9 787538 872958 >

定价：29.80元





电锅王

| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

电锅王/陈志田主编. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5388-7295-8

I. ①电… II. ①陈… III. ①菜谱 IV.

①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第167548号

电锅王

DIANGUOWANG

主 编 陈志田

责任编辑 刘 野

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 电传: (0451)53642143

网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7295-8/TS·499

定 价 29.80元



【版权所有，请勿翻印、转载】

目录



电锅菜常识



电饭锅有哪些优点	014	电饭锅的清洁	019	电饭锅烹饪技巧解答	024
如何选择电饭锅	016	电锅菜的烹调技法	020	电饭锅功能介绍及操作	
使用电饭锅的注意事项	017	巧用电饭锅	022	步骤	025

蒸



芋头蒸南瓜	028	素东坡肉	034	富贵花开	040
干辣椒蒸芋头	029	臭豆腐蒸毛豆	035	米粉肉	040
剁椒蒸芋儿	029	蒸臭豆腐	035	南瓜粉蒸肉	041
蒸茄子	030	青豆蒸香干	036	蒸肉丸	041
蒜蓉茄子	030	米粉蒸茼蒿	036	金城宝塔肉	042
蒜末蒸丝瓜	031	沙茶肠旺	037	香芋扣肉	043
金瓜百合	031	枸杞蒸猪肝	037	粉蒸肉	043
八宝南瓜	032	青椒酿肉	038	干豆角蒸五花肉	044
蜂蜜蒸萝卜	032	双鲜酿丝瓜	038	农家蒸肉	044
开心豆腐	033	苦瓜酿三丝	039	香菇肉丸	045
金钱豆腐	033	苦瓜盏	039	酱肉大白菜	045

大白菜包肉.....	046	龙凤串翅.....	063	剁椒蒸鱼尾.....	081
一品大白菜.....	046	糯香鸡中翅.....	064	清蒸红瓜子鱼.....	081
红豆夹沙.....	047	鸡蓉蒸豆腐.....	064	菜卷鱼.....	082
旱蒸三腊.....	047	鸡蓉酿苦瓜.....	065	豉汁蒸脆脯.....	083
腊味合蒸.....	048	清蒸盐水鹅.....	065	清蒸草鱼.....	083
乳香排骨.....	049	清蒸鸭掌.....	066	剁椒鱼块.....	084
周庄排骨.....	049	酸菜鸭.....	066	XO酱蒸墨鱼.....	084
豆豉蒸排骨.....	050	玫瑰蒸乳鸽.....	067	蒸桂鱼.....	085
粉蒸排骨.....	051	火腿鸽子.....	067	清蒸武昌鱼.....	085
腊八豆蒸排骨.....	051	虾肉鸡蛋卷.....	068	葱香武昌鱼.....	086
南瓜豉汁蒸排骨.....	052	蚝干蒸蛋.....	069	清蒸鸚鵡鱼.....	087
剁椒小排.....	053	黄金酿节瓜.....	069	丝瓜蒸九肚鱼.....	087
米粉蒸排骨.....	053	蜂蛹蒸蛋.....	070	剁椒鱼头.....	088
粉蒸羊肉.....	054	蛋里藏珍.....	070	葱油鲫鱼.....	088
风味羊肉卷.....	054	鸡蛋蒸日本豆腐.....	071	清蒸黄鱼.....	089
鸿运猪蹄.....	055	日本豆腐蒸蛋.....	071	豆腐蒸黄鱼.....	089
花生蒸猪蹄.....	055	茶碗蒸.....	072	雪里蕻蒸黄鱼.....	090
陕北肘子.....	056	萝卜干蒸蛋.....	072	豆豉福寿鱼.....	091
南瓜牛柳.....	056	节瓜粉丝蒸水蛋.....	073	清蒸福寿鱼.....	091
金汤肥牛.....	057	干贝蒸水蛋.....	073	豉汁蒸塘鲢鱼.....	092
香蒸醉鸡.....	057	芙蓉蒸蛋.....	074	河鱼干.....	092
风味麻辣牛肉.....	058	太极鸳鸯蛋.....	075	香菇蒸带鱼.....	093
水蒸鸡.....	059	鸳鸯蛋卷.....	075	豉汁蒸鳗鱼.....	093
麻油鸡.....	059	文蛤蒸鸡蛋.....	076	咸鱼蒸肉饼.....	094
咖喱鸡.....	060	清蒸鲈鱼.....	077	咸鱼肉碎蒸茄子.....	094
香肠蒸鸡.....	060	鱼丸蒸鲈鱼.....	077	荷叶蒸牛蛙.....	095
怪味鸡.....	061	开屏武昌鱼.....	078	火腿蒸鳊鱼.....	095
香糟鸡条.....	061	丝瓜清蒸鲈鱼.....	079	枸杞蒸鳊鱼.....	096
莲子蒸鸡.....	062	梅菜蒸鲈鱼.....	079	破布子蒸鳊鱼.....	096
生扣葵花鸡.....	062	剁椒蒸鱼头.....	080	豆豉蒸鳊鱼.....	097
香菇蒸鸡腿.....	063	双椒蒸鱼头.....	080	豆腐蒸鲑鱼.....	097

芙蓉生鱼片.....098	金鼓藏龙.....102	极品南瓜盅.....106
银鱼豆腐.....099	酒香蒸虾.....103	干鲍汁扒黄瓜节.....107
清蒸白鲳.....099	虾干娃娃菜.....103	玉环干贝.....107
蟹柳白菜卷.....100	蒜蓉蒸虾.....104	五味蛤蜊.....108
油淋旭蟹.....100	虾胶酿豆角.....104	蒜蓉鲜虾蒸丝瓜.....109
清蒸大膏蟹.....101	鲜奶蒸虾.....105	干贝冬瓜夹火腿.....109
清蒸大闸蟹.....101	菜心拌虾.....105	胡萝卜蒸牛腩.....110
隔水蒸九节虾.....102	鹿茸枸杞蒸虾.....106	

炖煮



桂圆山药红枣汤.....112	藕节胡萝卜排骨汤.....121	花生核桃猪骨汤.....129
胡萝卜甘蔗.....113	野果菜大骨汤.....121	莲藕炖排骨.....130
胡萝卜红枣汤.....113	小白菜煲排骨.....122	凉薯排骨汤.....130
土豆苦瓜汤.....114	牛皮菜煲排骨汤.....122	排骨冬瓜汤.....131
菠萝苦瓜汤.....114	海底椰炖龙骨.....123	苦瓜黄豆排骨汤.....131
银耳山药羹.....115	黑花豆炖猪骨.....123	黄瓜扁豆排骨汤.....132
佛手瓜白芍瘦肉汤.....115	咸排骨煲奶白菜.....124	猪排骨炖洋葱.....132
老庙单挡.....116	胡萝卜大骨头汤.....124	槐米炖排骨.....133
灵芝虫草炖肉.....116	玉米龙骨汤.....125	黄豆煲猪蹄.....133
葛根猪肉汤.....117	双枣莲藕炖排骨.....125	板栗桂圆炖猪蹄.....134
无花果猪腱汤.....117	牛蒡海带排骨汤.....126	黑木耳红枣炖猪蹄.....134
苹果百合瘦肉汤.....118	海带莲子排骨汤.....126	木瓜炖猪蹄.....135
海底椰川贝瘦肉汤.....118	黑豆排骨汤.....127	薏米猪蹄汤.....135
海带炖肉.....119	芋头煲排骨.....127	豌豆炖猪尾.....136
佛手瓜炖猪肉.....119	竹荪排骨汤.....128	党参马蹄猪腰汤.....137
玉竹瘦肉汤.....120	竹笋排骨汤.....129	人参当归猪腰汤.....137

山药炖猪血.....	138	灵芝鹌鹑汤.....	153	木瓜粉丝牛蛙汤.....	169
菖蒲猪心汤.....	138	雪蛤红枣乌鸡汤.....	154	三文鱼土豆汤.....	169
猪心虫草汤.....	139	人参乌鸡汤.....	154	菜心炖鱼翅.....	170
莲子芡实猪心汤.....	139	海带鸡爪煲骨头.....	155	冬瓜炖海胆.....	170
百花菜猪肚汤.....	140	红薯鸡汤.....	155	鱼头豆腐汤.....	171
红菇猪肚汤.....	140	二参清鸡汤.....	156	藕片牛蛙汤.....	171
白果煲猪肚.....	141	响螺干贝炖鸡.....	156	萝卜海蜇煲.....	172
腊味冬瓜汤.....	141	墨鱼鸡肉汤.....	157	鲜果西米露.....	172
猪皮红枣汤.....	142	红枣鸡汤.....	157	葡萄干炖香蕉.....	173
黄芪芡实煲大肠.....	142	黄花菜炖鸡块.....	158	杨桃紫苏梅甜汤.....	173
当归牛腩.....	143	山药胡萝卜炖鸡汤.....	159	红枣核桃仁枸杞汤.....	174
黑豆牛肉汤.....	143	清肺甘蔗鸡骨汤.....	159	蜜枣海底椰苹果汤.....	174
土豆炖牛肉.....	144	薏米西红柿炖鸡.....	160	香蕉百合银耳汤.....	175
清炖牛蒡.....	145	桂圆枸杞煲鸡腿.....	160	银耳枸杞羹.....	175
牛排骨汤.....	145	清炖鸡汤.....	161	红枣补血方.....	176
胡萝卜牛骨汤.....	146	黑豆牛蒡炖鸡汤.....	161	海底椰炖雪梨.....	176
当归牛尾虫草汤.....	146	扁豆莲子鸡汤.....	162	冰糖湘莲.....	177
乌梅杭菊炖牛腱.....	147	鲜菇鸡汤.....	162	莲子山药甜汤.....	177
牛肚补胃汤.....	147	姜片海参炖鸡汤.....	163	参片莲子汤.....	178
牛肚煲紫土豆.....	148	小钵醉鸡.....	163	牛奶炖木瓜.....	179
红薯炖羊肉.....	148	鲜人参炖鸡.....	164	菠萝甜汤.....	179
兔肉炖萝卜.....	149	元气汤.....	164	红豆牛奶汤.....	180
兔肉百合枸杞汤.....	149	板栗土鸡汤.....	165	红豆百合汤.....	180
山药炖水鸭.....	150	红枣香菇鸡汤.....	165	冰镇木瓜甜汤.....	181
冬瓜老鸭汤.....	151	芥菜鸡汤.....	166	毛丹银耳汤.....	181
咸瓜鸭汤.....	151	桂圆煲整鸡.....	166	木瓜炖银耳.....	182
鹿茸虫草炖水鸭.....	152	鱼肚瘦肉山药虫草汤.....	167	银耳桂圆莲子汤.....	182
鹌鹑笋菇汤.....	152	天麻鱼头汤.....	167	灯心草雪梨汤.....	183
鹌鹑去湿汤.....	153	青苹果炖生鱼.....	168	菊花桔梗雪梨汤.....	183

枸杞蛋包汤.....	184	海带豆腐汤.....	199	黄豆猪蹄汤.....	215
山药五宝甜汤.....	184	黄花菜肉丝汤.....	200	青萝卜红枣猪蹄汤.....	215
萝卜干肉末粥.....	185	牛蒡草菇瘦肉汤.....	200	木瓜猪蹄汤.....	216
莲藕碎肉粥.....	185	双丝西红柿汤.....	201	清汤猪蹄煲.....	216
鱼末豆腐粥.....	186	清补肉汤.....	201	肘子竹荪煮津白.....	217
枸杞鱼片粥.....	187	青苹果瘦肉汤.....	202	菠菜猪肝汤.....	217
杏菜银鱼粥.....	187	菱角瘦肉汤.....	202	豌豆猪肝汤.....	218
虾皮莴笋粥.....	188	莲子瘦肉汤.....	203	薏米猪肠汤.....	219
西葫芦韭菜粥.....	188	丝瓜肉片汤.....	203	肚条汤.....	219
香菇黑米粥.....	189	粉丝丸子汤.....	204	四神汤.....	220
牛奶红枣粥.....	189	麦枣甘草白萝卜汤.....	205	牛腩汤.....	220
玉米红枣粥.....	190	莱菔子白萝卜汤.....	205	牛肉冬瓜汤.....	221
燕麦枸杞粥.....	190	党参排骨汤.....	206	黄芪牛肉蔬菜汤.....	221
降火翠玉蔬菜汤.....	191	萝卜大骨汤.....	206	美味牛肉汤.....	222
枸杞原味白菜心.....	191	苦瓜排骨汤.....	207	萝卜牛腩汤.....	222
什锦蔬菜汤.....	192	农家排骨汤.....	207	海鲜三味汤.....	223
西红柿豆芽汤.....	192	西洋菜排骨汤.....	208	枸杞牛肝汤.....	223
上汤鲜黄花菜.....	193	山药排骨汤.....	208	木瓜煲羊肉.....	224
菠菜忌廉汤.....	193	百合龙骨煲冬瓜.....	209	羊肉炖白萝卜.....	224
酸笋菜心汤.....	194	苹果橘子煲排骨.....	209	白菜羊肉丸子汤.....	225
药膳银耳汤.....	194	香菇冬笋汤.....	210	玉竹羊肉汤.....	225
上汤油菜.....	195	猪骨煲奶白菜.....	210	黄花菜海参鸡汤.....	226
豆芽韭菜汤.....	195	莲藕枸杞排骨汤.....	211	红薯鸡肉汤.....	226
薏米煮菱角.....	196	黄豆芽排骨汤.....	211	苦瓜消暑汤.....	227
芋头米粉汤.....	197	冬瓜薏米腔骨汤.....	212	苦瓜菠萝炖鸡腿.....	227
南瓜虾皮汤.....	197	胡萝卜玉米排骨汤.....	213	远志菖蒲鸡心汤.....	228
浓汤竹笋.....	198	什锦猪蹄煲.....	213	灵芝鸡腿养心汤.....	229
味噌豆腐汤.....	198	莴笋猪蹄汤.....	214	山药鸡汤.....	229
白菜豆腐汤.....	199	百合猪蹄汤.....	214	人参鸡汤.....	230

桑枝鸡汤	230	胡萝卜牛蒡粥	246	黄豆蹄筋粥	261
甘蔗鸡骨汤	231	萝卜绿豆天冬粥	246	牛肉芹菜枸杞粥	262
糯米莲子鸡汤	231	胡萝卜洋葱菠菜粥	247	牛筋三蔬粥	262
益智仁鸡汤	232	红薯毛豆粥	247	滑蛋牛肉粥	263
茶树菇鸭汤	232	西红柿鸡蛋粥	248	羊肉包菜粥	263
玉米马蹄煲老鸭	233	桂圆红枣粥	249	鸡肉粥	264
虫草鸭汤	233	皮蛋瘦肉青菜粥	249	双菇鸡肉粥	265
红枣银耳鹌鹑汤	234	香菇芋头肉丝粥	250	香菇鸡肉包菜粥	265
乳鸽炖洋葱	235	腊八粥	250	枸杞煲鸡粥	266
鸽肉莲子红枣汤	235	紫米粥	251	鸡翅大虾香菇粥	266
土鸡煨鱼头	236	五色冰糖粥	251	鸡肝桂皮粥	267
冬瓜鱼片汤	236	香蕉松仁双米粥	252	鸡肉豆腐蛋粥	267
菠萝鲤鱼煲	237	油菜枸杞粥	252	鸡肉金针菇木耳粥	268
蘑菇豆腐鲫鱼汤	237	瘦肉西红柿粥	253	鹌鹑猪肉玉米粥	268
海鲜豆腐汤	238	瘦肉豌豆粥	253	灵芝红枣鹌蛋粥	269
银耳海鲜汤	238	肉末青菜粥	254	三宝蛋黄糯米粥	269
三文鱼洋葱汤	239	皮蛋瘦肉薏米粥	254	皮蛋姜丝粥	270
鲈鱼笋片汤	239	薏米瘦肉冬瓜粥	255	干贝皮蛋粥	270
三色鱿鱼汤	240	黄花菜瘦肉糯米粥	255	桂花鱼菊花粥	271
扇贝芥菜汤	240	猪肉生姜粥	256	虾仁三丁粥	271
枸杞牛蛙汤	241	瘦肉虾米冬笋粥	257	虾仁白菜鸡蛋粥	272
玉竹百合牛蛙汤	241	鹌鹑蛋猪肉白菜粥	257	绿豆镶莲藕	273
八珍鱼头汤	242	肉丸香粥	258	煮土豆球	273
木瓜银耳生鱼汤	243	猪肚山楂粥	258	辣酒煮蟹	274
酸汤鲢鱼	243	陈皮猪肚粥	259	木瓜煮鸡粥	274
南瓜薏米粥	244	安神猪心粥	259	香糟田螺	275
南瓜百合杂粮粥	244	莲芪猪心红枣粥	260	鲜虾猪蹄煲	275
枸杞紫菜大米粥	245	腊肠豌豆粥	260	川味麻辣烫	276
核桃红枣木耳粥	245	香菇猪蹄粥	261	肉丸煮鸡翅	276

炒



炆炒油菜.....	278	茄子炒豆角.....	286	胡萝卜炒银芽.....	293
腊八豆炒油菜.....	279	西红柿炒玉米.....	286	三椒炒芦荟.....	294
素炒茼蒿.....	279	枸杞炒玉米.....	287	莲子干贝炒冬瓜.....	294
清炒苦瓜.....	280	山药炒甜椒.....	287	三丁豆腐.....	295
清炒空心菜.....	280	彩椒木耳山药.....	288	澳门乡村豆腐.....	295
清炒西兰花.....	281	小葱炒木耳.....	288	尖椒炒火腿.....	296
辣炒包菜.....	281	西芹炒豆干.....	289	猕猴桃炒肉丝.....	296
尖椒土豆丝.....	282	熏干炒芹菜.....	289	芹菜炒肉.....	297
菠萝百合炒苦瓜.....	282	清炒莴笋.....	290	百合鲜芹肉片.....	297
清炒刀豆.....	283	清炒芦笋.....	291	西芹白果脆肚.....	298
青椒西瓜皮.....	283	芝麻炒小白菜.....	291	胡萝卜炒猪肝.....	299
双椒炒嫩瓜.....	284	香辣茭白.....	292	哈密瓜炒牛肉.....	299
百合炒南瓜.....	285	胡萝卜炒茭白.....	292	爆人参鸡片.....	300
山药炒胡萝卜.....	285	炒绿豆芽.....	293	哈密瓜炒虾仁.....	300

焖、烧



焖		蛋黄焖肉.....	305	板栗焖羊肉.....	309
西红柿焖冬瓜.....	302	草菇焖肉.....	306	咖喱鸡块焖土豆.....	309
蘑菇焖土豆.....	303	萝卜筒子骨.....	306	蘑菇焖鸡肉.....	310
奶油西红柿.....	303	包菜焖羊肉.....	307	山药焖鸡肉.....	310
尖椒焖芋头仔.....	304	馒头焖羊羔肉.....	307	板栗焖鸡翅.....	311
土豆焖雪菜.....	304	红花焖羊排.....	308	黄焖朝珠鸭.....	311
西芹焖南瓜.....	305	羊肉焖黄豆.....	308	狗肉焖萝卜.....	312

腐竹大蒜焖鲑鱼313
鲑鱼焖茄子.....313

烧

烧虎皮豆腐.....314
酱油红烧肉.....314
豆干肉燥.....315
土豆烧肉.....315
芋头烧肉.....316
鸡腿菇烧肉丸.....316
土豆烧排骨.....317
鹌鹑蛋烧猪蹄.....317

卤香猪蹄.....318
油面筋牛肚.....318
杏汁牛柳.....319
麻辣牛展.....319
双色牛腩.....320
果香牛排.....321
酱烧鸡肉.....321
洋葱棒棒腿.....322
药膳鸡腿.....322
卤鸡腿.....323
西蓝花鸡丁.....323
醉鸡腿.....324

苹果咖喱鸡.....325
红烧鸡翅.....325
梅子鸡翅.....326
卤味凤爪.....326
青豆烧兔肉.....327
芋头烧鹅.....327
豆芽烧鳝排.....328
干烧草虾.....328
蒜苗基围虾.....329
金牌口味蟹.....329
蟹柳烧豆腐.....330

套餐、主食、小吃



套餐

五谷饭+荷叶蒸鸽+百合银耳汤.....332
五谷红豆饭+豌豆烧卖+双色萝卜汤.....333
糙米饭+粉蒸排骨+海带姜丝汤.....333
紫心红薯饭+姜葱蒸鱼+西红柿蛋汤.....334
鱿鱼姜黄饭+虾米包菜+山药汤.....335
油菜饭+蜜汁猪肉拌竹笋+虾仁蒸水蛋.....335

黑木耳豆芽饭+香菇扒油菜+玉米西红柿汤.....336
豆芽菜饭+姜丝鳕鱼+西红柿排骨汤.....337
豆腐香菇饭+香菜火腿蛤蜊+丝瓜干贝汤.....337
小竹笋米饭+鲜蔬三文鱼+石花豆皮汤.....338
木耳笋丝饭+木耳肉丝+香菇汤.....338
火腿豌豆饭+豆腐鸡丁+墨鱼丸汤.....339

火腿饭+狮子头+虾米粉丝冬瓜汤.....339
蘑菇洋葱饭+蒜泥蒸茄段+青菜百合汤.....340
豌豆火腿饭+香菇青椒+木耳枣汤.....341
腊肉腊肠饭+蒜蓉蒸丝瓜+豆腐菜汤.....341
蟹蒸羊腿+茯苓莲子粥.....342
黄花菜肉丝汤+胚芽南瓜饭.....343
黄花菜炖鹌鹑+八宝饭.....343
糟八珍+香菇饭.....344
山药鸡煲+红薯稀饭.....344

玫瑰蒸乳鸽+玉米笋饭	345
粉蒸排骨+薏米饭	345
猪肚煲+红豆燕麦粥	346
天麻猪脑+红枣薏米粥	347
醉红枣+胡萝卜粥	347
板栗蘑菇烧鸡+清粥	348
香芋扣肉+五谷饭	348
蹄筋花生+糙米稀饭	349
鲈鱼汤+糙米饭	349
旗鱼汤+板栗饭	350
黄花菜银耳肉排+南瓜粥	350
白萝卜狗肉煲+八宝饭	351
白萝卜烧牛腩+红米粥	351
东坡肉+桂圆莲子粥	352
干焖冬菇+黄豆糙米饭	353

主食

油菜火腿饭	354
八宝饭	354
荷叶饭	355
柠檬鸡腿饭	355
火腿奶酪饭	356
甜豆鲛鱼炒饭	356
螺肉柴鱼饭	357
扬州炒饭	357
香菇炒饭	358
芹菜叶炒饭	359
木耳虾仁饭	359
香芋饭	360
南瓜饭	360

鲜香八宝饭	361
双枣八宝饭	361
香菇瘦肉饭	362
白菜粉丝	363
客家蒸米粉	363
菠菜拌意粉	364
排骨汤煮通心粉	364
黄花菜河粉	365
肉羹面线	365
蔬菜面	366
鸡肉西蓝花面线	366
鲜虾云吞面	367
什锦菠菜面	367
清汤牛肉面	368
鲜笋面	369
青蔬油豆腐汤面	369
当归面线	370
鱿鱼洋葱乌冬面	370
鸡蛋豆腐面	371
土豆贝壳面	371
番茄酱绞肉面	372
西红柿牛肉面	373
牛肉大葱蒸饺	373
韭菜蒸饺	374
大白菜蒸饺	374
油条饺	375
翠绿水饺	375
西红柿饺	376
茼蒿饺	376
韭菜水饺	377

白菜猪肉饺	377
金针菇饺	378
韭黄鸡蛋馄饨	379
虾米馄饨	379
梅菜猪肉馄饨	380
鱼肉馄饨	380
双色馄饨	381
菜肉馄饨汤	381

小吃

木瓜马拉糕	382
红薯饼	382
绿豆凉糕	383
萝卜饼	383

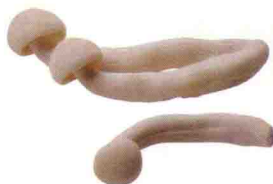




电锅王

| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



序言 | Preface

电饭锅**做菜** 简易又**美味**





随着时代的发展，人们生活水平的提高，
如今电饭锅的普及率也越来越高，
人们已不仅仅局限于用电饭锅来蒸饭，电饭锅同样可用来做菜。
蒸、炖、煮、炒、焖、烧等烹饪技法同样适用于电饭锅。
电饭锅做菜不仅操作简便，而且油烟较少，受热均匀，
做出的菜色、香、味俱全，美味又健康。



目录



电锅菜常识



电饭锅有哪些优点	014	电饭锅的清洁	019	电饭锅烹饪技巧解答	024
如何选择电饭锅	016	电锅菜的烹调技法	020	电饭锅功能介绍及操作	
使用电饭锅的注意事项	017	巧用电饭锅	022	步骤	025

蒸



芋头蒸南瓜	028	素东坡肉	034	富贵花开	040
干辣椒蒸芋头	029	臭豆腐蒸毛豆	035	米粉肉	040
剁椒蒸芋儿	029	蒸臭豆腐	035	南瓜粉蒸肉	041
蒸茄子	030	青豆蒸香干	036	蒸肉丸	041
蒜蓉茄子	030	米粉蒸茼蒿	036	金城宝塔肉	042
蒜末蒸丝瓜	031	沙茶肠旺	037	香芋扣肉	043
金瓜百合	031	枸杞蒸猪肝	037	粉蒸肉	043
八宝南瓜	032	青椒酿肉	038	干豆角蒸五花肉	044
蜂蜜蒸萝卜	032	双鲜酿丝瓜	038	农家蒸肉	044
开心豆腐	033	苦瓜酿三丝	039	香菇肉丸	045
金钱豆腐	033	苦瓜盏	039	酱肉大白菜	045