

电压力锅

DIANYALIGUO MEIWEI CAIYAO

美味菜肴

主编 董国成



金盾出版社

JIN DUN CHU BAN SHE



电压力锅美味菜肴

主 编	董国成			
编 著	董国成	张美花	黄玉女	王迎娣
	周凤派	王德朋	宦艳丽	董国营
	朱 岗	厉运宝	齐俊利	刘少华
	孔祥涛	刘彦红	刘红林	毛小斌
	谷秀娟	刘国军	董国涛	肖善良
	张海元	党正同	李彦荣	肖善亮
	魏洪勇	赵贵海	于亚翠	(排名不分先后)
菜例总监	董国成	肖善亮	毛小斌	
协助拍摄	FS 月光海派厨艺文化工作室			
鼎力支持	FS 星月摄影基地			

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本教你用电压力锅制作美味菜肴的菜谱书。全书分为烧菜篇、煎菜篇、烩菜篇、煲菜篇四大类,共200例菜品,详细介绍了每道菜品的用料配比、制作方法及操作提示,简单易学,并介绍了电压力锅的构成、保养、使用中要注意的问题等知识。本书图片精美,内容丰富,非常适合广大家庭阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

电压力锅美味菜肴/董国成主编. -- 北京:金盾出版社,2013.3
ISBN 978-7-5082-8026-4

I. ①电… II. ①董… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 283829 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:5 彩页:80 字数:63千字

2013年3月第1版第1次印刷

印数:1~6000册 定价:21.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



随着今天科技的飞速发展，烹制菜肴的炊事用具花样倍出，电压力锅已经进入寻常百姓家。电压力锅是传统高压锅和电饭锅的升级换代产品，它结合了压力锅和电饭锅的优点，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，其节能、营养的特性是现代人追求的方向，彻底解决了压力锅的安全问题。电压力锅具有缩短烹饪时间的特点，并且在安全方面有了质的保证，可谓一锅多用，烹制出来的菜肴营养更全面、更纯正、更容易被人体所吸收，可以说它的出现使我们的餐桌更加美味、香醇、健康。

根据读者朋友的需求，我们精心编写了这部《电压力锅美味菜肴》一书奉献给广大热爱美食的朋友们。全书分为烧菜篇、煎菜篇、烩菜篇、煲菜篇四大类，共 200 例菜品，详细地介绍了每道菜品的用料配比、制作方法及操作提示，并介绍了电压力锅的构成、保养、使用中要注意的问题等知识。本书内容翔实，简单易学，让您轻轻松松掌握电压力锅烹制佳肴的全过程。

编者

编者的话





目 录

电压力锅常识

- 01 一、电压力锅的构成
- 二、电压力锅的保养
- 三、电压力锅在使用中要注意的问题

一、烧 菜

- 02 肉末烧紫茄
- 酱烧茄子丁
- 03 清烧冬瓜球
- 烧豆腐丸子
- 红腐乳烧豇豆
- 04 牛肉酱烧土豆
- 辣烧土豆丁
- 虾皮烧冬瓜
- 05 农家小烧菜
- 五花肉烧干豆角
- 06 肉泥烧豆腐
- 木耳烧素鸡
- 素鸡烧干辣子
- 07 雪菜烧胡萝卜球
- 烧双圆
- 五花肉丁烧三样

- 08 烧酿尖椒
- 红枣烧紫地瓜
- 酸甜汁烧紫薯
- 09 咸蛋黄烧南瓜
- 竹笋红烧肉
- 辣烧排骨
- 10 南瓜烧开心果
- 糯米球烧南瓜
- 番茄烧鹌鹑蛋
- 11 五香汁烧鹌鹑蛋
- 美味腐汁红烧肉
- 小厨烧猪骨
- 12 回锅烧蒜香骨
- 美味烧猪皮
- 海米烧猪皮
- 13 红烧猪脚
- 秘制焖烧猪脚
- 鱼香汁烧鸡脖
- 14 红烧鸡块
- 焖烧香菇鸡块
- 陈皮烧鸡翅
- 15 辣味烧翅中
- 蒜子酱烧翅
- 茶香烧翅根

- 16 辣烧鸡脖子
- 妙烧猪手
- 17 番茄烧牛肉
- 红烧牛肉
- 牛肉烧青菜
- 18 红烧羊肉块
- 辣味烧羊肉
- 红烧羊排
- 19 小茴香烧羊排
- 灯笼烧羊排

二、煎 菜

- 20 盐味煎豆腐
- 葱香煎豆腐
- 21 豆腐煎辣味
- 五香粉煎素鸡
- 豆瓣煎素鸡
- 22 辣煎萝卜
- 素鸡夹煎萝卜
- 煎土豆片
- 23 孜然煎土豆条
- 煎炒茭瓜
- 茭瓜夹心煎
- 24 香甜煎紫薯



紫薯条煎瓜子仁

煎山药片

25 煎巧克力山药片

煎茄盒子

26 煎炒茄子

煎炒虎皮椒

27 肉末煎辣子

煎炒包心菜

干辣子煎包心

28 煎爆白菜条

香醋煎炒菜心

香煎红肠

29 红肠煎芝麻

盐煎五花肉

孜然味煎肉条

30 煎肉泥菜盒子

拖糊煎猪排

腌煎猪排

31 猪排烹汁煎

煎猪肝

猪肝煎辣子

32 煎炒腰花

煎酿青瓜腰子泥

香煎鸡胗花

33 秘制煎鸡胗

烹汁煎鸡胗

34 煎炒鸡心串

葱香煎鸡心

煎炒牙签鸡胸肉

35 麻辣煎鸡柳

煎鸡排

香煎带鱼

36 腌煎黑芝麻带鱼

蘸粉煎带鱼

煎小干鱼

37 小干鱼煎饼子

干煎鳕鱼片

麻椒辣子煎鳕鱼

三、烩菜

38 茄子烩菜

粉条烩茄子

39 茄子烩土豆

芸豆烩腐竹

40 腐竹木耳烩青菜

焖烩豆皮

豆皮烩木耳

41 酸辣烩豆腐结

家乡烩小豆腐

皮蛋烩青菜

42 蒜子烩皮蛋

三鲜烩松花

皮蛋老姜烩茼蒿

43 香辣烩松花

家常烩面饼

烩尖椒

44 酱烩鸡胗

烩三脆

鱼香烩鸡丁

45 番茄木耳烩鸡片

腌烩鸡柳

三鲜烩鸡块

46 鸡块烩米粒

雪菜烩鸡块

鸡块大杂烩

47 鸡肉泥烩萝卜箱

三色烩菜包

48 香辣烩牛蹄筋

牛筋烩菜心

竹笋烩牛筋

49 牛柳烩竹笋

家常烩牛腩



目 录

番茄牛腩烩土豆

50 电锅烩牛肚

辣味烩牛肚

笋香烩红肠

51 香烩五花肉

肉泥烩青菜

烩大块肉

52 蒜泥烩猪肺

猪肺烩竹笋

养心烩菜

53 兰花烩猪心

排骨大杂烩

54 金针烩猪排

烩填心菜

辣香烩猪腿肉

55 猪腿肉烩香菇

腱子肉烩青豆

卤汁烩腱子

四、煲 菜

56 素菜煲

千张菜叶煲鸽蛋

57 粉丝豆皮煲乌蛋

辣酱煲豆腐

豆腐煲乌蛋

58 高汤煲豌豆荚

粉条豌豆荚辣味煲

59 米棒煲三样

高汤煲土豆

鲜味煲土豆

60 大众煲菜

豆瓣酱煲萝卜

61 红汤萝卜煲

家乡煲鸡块

肉鸡煲酸菜

62 芹菜土豆煲鸡肉

麻椒辣子煲草鸡

大枣滋补鸡块煲

63 卤汁煲鸡胗

鸡胗煲竹笋

山药鸡胗煲青菜

64 小煲鸡翅

鸡翅煲豆腐

豌豆煲鸡翅

65 家常煲翅根

翅根煲粉皮

66 猪排海带粉条煲

酸菜猪排煲

猪骨煲土豆

67 黄芽豆腐煲猪排

滋补猪骨煲

68 农家猪骨煲

小厨猪排煲

69 猪皮家常煲

黄豆煲猪皮

小米辣煲猪皮

70 萝卜羊排煲

清汤羊排煲

白菜羊排煲粉丝

71 羊肉山药煲

酸辣羊肉煲

72 兔肉时蔬煲

枸杞白芷煲兔肉

羊排鲜鱼煲

73 煎煲鲜鱼

家常煲鱼块

梅菜笋丝煲鱼肉

74 鸡丸鱼肉煲两样

鱼肉丸煲豆腐

双味煲金针

电压力锅常识



一、电压力锅的构成

电压力锅主要由锅体也就是保温罩、煲饭内锅、不锈钢内锅、高压阀、密封胶圈等组成。那么，内锅应如何使用呢，我们在这里简单地讲一下，煲饭内锅（即黑色的），一般来讲不宜用来烹制菜肴，最好是煲饭、熬稀饭、煲汤来使用最佳；而不锈钢内锅是用来烧、煎、烩菜的。

二、电压力锅的保养

电压力锅的日常保养是非常重要的，其决定了使用寿命的长短，因此在使用后，锅体外侧接水的盒子要定期清洗，防止多余的水外溢。高压阀的孔更要定期疏通，防止堵塞影响正常使用。在清洗内锅时，不要用钢丝球等坚硬的东西搓拉，否则会给内锅造成划痕，直接影响烹制菜肴的美味，要用比较柔软的棉巾来清洗最佳。当然电压力锅的品牌繁多，但使用方法基本类似，更要在平常的使用过程中继续摸索和积累经验。

三、电压力锅在使用中要注意的问题

在使用电压力锅时无论是否关闭安全气阀（即高压阀），都不要用手等部位去触摸，防止烫伤，更不要把安全气阀用物件覆盖，以免造成不必要的伤害。待菜肴成熟后，一定要等里面的蒸汽完全排除后再打开锅盖，更不要用冷水往上浇来强迫降温，这都是在使用中必须注意的关键问题。另外，运用电压力锅烩菜、煎菜等烹制方法时，所用的手勺或者铲子等不要使用铁质的，应选用木质或者随锅赠送的，防止内锅造成划痕后在使用中受热不均匀，使菜肴的口味变得较差。每次清洗使用时要把内锅外部的水擦净，放在保温罩内适当的转动使其平稳接触加热盘。当然具体使用还要靠读者朋友灵活积累运用，但安全是至关重要的，所以希望这部作品能使您在快节奏的生活中用电压力锅做出更加美味的佳肴。

一、烧 菜



所谓烧菜,在我们日常生活中是非常实用的烹饪方法,其味道也是最好的。一般分为干烧、清烧、红烧、酱烧、家常烧等,烧制的菜肴是指将原料切成所需的块或其他形状,经过焯烫、过油(就是炸一下)等成为三分熟后(可以根据个人口味及喜好进行选择或者直接进行烧制),再进行爆锅调汁,放入原料用小火慢慢烧制至入味的过程,使菜肴有更好的入味,一般来讲入味较慢或者质地坚硬的食材适合于烧制食用,比如鱼类、肉制品等。无论运用哪种烧制方法,都需要我们在日常生活中不断摸索与实践才能做得更好,使菜肴有别具一番风味。

肉末烧紫茄

【原材料】 紫茄 3 根,猪肉 125 克,香菜 10 克。

【调味料】 花生油 50 克,精盐、酱油各 4 克,白糖 2 克,鸡粉 5 克,葱、姜、蒜各 3 克。

【制作方法】

①将紫茄洗净,掰成条。猪肉洗净,切成末。香菜洗净,切成末备用。

②将精盐、酱油、白糖、鸡粉用小碗调制均匀待用。

③电压力锅刷洗干净,接通电源,按一下开始键选在豆制品档位上预热,倒入花生油烧热,放入肉末煸炒至变色,撒入葱、姜、蒜炝香,倒入紫茄炒至回软,烹入调好的料汁,加入少许水,按键定时 2 分钟盖上锅盖关闭安全气阀(也就是高压阀),待按键弹回,打开安全气阀排掉锅内的蒸汽,打开锅盖盛在盘内,撒入香菜即可食用。

【大厨小贴士】 电压力锅在加热的过程中及没有完全排除锅内的蒸汽时不得打开锅盖,防止烫伤。制作菜肴时要用电压力锅里面的不粘锅内胆。紫茄比较喜欢油分大些,猪肉要选用稍微肥些的。安全气阀的关闭与否要根据原料的需要,也可以根据个人口味适当选择。



酱烧茄子丁



【原材料】 茄子 500 克,大蒜 25 克。

【调味料】 花生油 100 克,黄豆酱 15 克,酱油 3 克,味精 2 克,白糖 5 克,香油 8 克。

【制作方法】

①将茄子洗净,切成丁。大蒜去皮洗净,用刀拍一下备用。

②将白糖、酱油、味精用小碗调制均匀待用。

③电压力锅刷洗干净,接通电源,按一下开始按键选在豆制品档位上预热,倒入花生油烧热,调入黄豆酱、大蒜煸香,倒入茄子煸炒至回软,倒入适量水待开起,倒入调好的酱油,盖上锅盖关闭安全气阀,定时 2 分钟,待时间按键弹回,打开安全气阀排掉锅内的蒸汽,打开锅盖,调入香油,盛出即可食用。

【大厨小贴士】 因电压力锅成熟较快,茄子丁不要切得过小。也可以根据个人口味选择烧制时间。

清烧冬瓜球

【原材料】冬瓜 650 克，胡萝卜 200 克，黑木耳 15 克。

【调味料】色拉油 50 克，清汤适量，精盐 6 克，鸡精 3 克，胡椒粉 2 克，葱、蒜各 4 克，八角 2 个，香油 8 克。

【制作方法】

①将冬瓜去皮、瓤洗净，修成球状。胡萝卜洗净去皮，同样修成球状。黑木耳用水泡透洗净，切成粒备用。

②清汤倒入碗内，调入精盐、鸡精、胡椒粉调匀待用。

③电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始按键选在豆制品（一般在电压力锅上标示为“豆类”）的档位上上预热，倒入色拉油烧热，放入葱、蒜、八角炸香，倒入冬瓜、胡萝卜球稍炒，倒入调好的清汤，撒入黑木耳，定时 10 分钟，盖上锅盖（不用关闭安全气阀即高压阀），待时间键弹回，打开锅盖，调入香油，盛出即可食用。

【大厨小贴士】冬瓜球不要过大，尽量大小一致，成菜不但美观而且味道也会更好些。烧制这样的菜肴，也可以不用盖电压力锅盖。



烧豆腐丸子

【原材料】豆腐 300 克，鸡肉丸子 200 克，青菜 125 克。

【调味料】花生油 25 克，精盐 4 克，生抽 6 克，味精 2 克，葱、姜各 5 克，花椒油 10 克。

【制作方法】

①将豆腐洗净，切成块。鸡肉丸子稍微解冻。青菜择洗净，切成段备用。

②把生抽、味精、精盐调制均匀待用。

③电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始键选在豆制品档位上上预热，倒入花生油烧热，放入葱、姜炸香，倒入豆腐、鸡肉丸翻炒，加入适量水，倒入调好的料汁，定时 5 分钟，盖上锅盖（不用关闭安全气阀），待时间按键弹回，打开锅盖，放入青菜至熟，调入花椒油，盛出即可食用。

【大厨小贴士】豆腐要烧至有膨胀的感觉，否则入味不好，影响菜肴质量。也可以不用盖锅盖，直接烧至成熟。



红腐乳烧豇豆

【原材料】豇豆 500 克，红腐乳 3 块，洋葱 100 克。

【调味料】花生油 30 克，精盐 2 克，鸡粉 6 克，米醋 8 克，姜末 5 克，辣椒油 10 克。

【制作方法】

①将豇豆洗净去蒂，切成段。红腐乳碾成泥。洋葱去皮洗净，切成条备用。

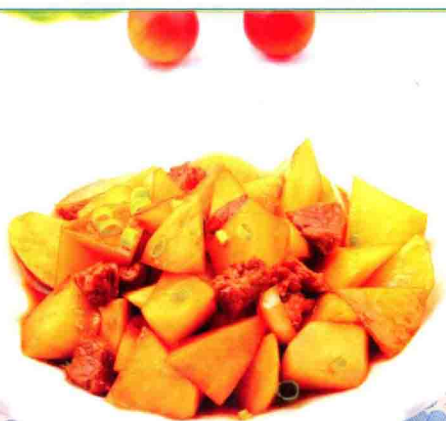
②把精盐、鸡粉、米醋、姜末、红腐乳用小碗调匀待用。

③电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始按键选在豆制品类档位上上预热，倒入花生油烧热，放入洋葱炸香，倒入豇豆翻炒几下，倒入调好的料汁，加入适量水，定时 3 分钟，盖上锅盖，待时间按键弹回，打开盖子（不用关闭安全气阀），调入辣椒油，盛出即可食用。

【大厨小贴士】用电压力锅烧制青菜时，可以不用关闭高压阀，如果关闭水要加足，防止干锅造成危险。



牛肉酱烧土豆



【原材料】土豆 400 克，牛肉 125 克，香菜 1 棵。

【调味料】花生油 50 克，精盐、鸡精各 4 克，酱油 8 克，白糖 5 克，葱花 3 克，料酒 10 克，香油 6 克。

【制作方法】

①将土豆去皮洗净，切成块。牛肉洗净，切成块。香菜洗净，切成末备用。

②把精盐、鸡精、白糖、料酒用小碗调制均匀待用。

③电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始按键选在肉类的档位上预热，倒入花生油，放入葱花炸香，倒入牛肉翻炒几下，调入酱油至变色，倒入土豆，加入适量水，调入兑好的料汁，定时 4 分钟，盖上锅盖关闭安全气阀，待时间按键弹回，打开安全气阀排除锅内蒸汽，打开锅盖，撒入香菜，调入香油，盛出即可食用。

【大厨小贴士】牛肉要用嫩的，块不能过大，否则成熟较慢，防止土豆过大，影响口感。

辣烧土豆丁



【原材料】土豆 500 克，芹菜 30 克，干辣椒 20 克。

【调味料】鲜汤适量，色拉油 45 克，精盐、草菇酱油、葱、姜各 4 克，鸡粉 3 克，蚝油 5 克，白糖 6 克，香油 2 克。

【制作方法】

①将土豆去皮洗净，切成丁。芹菜择洗净，切成末。干辣椒洗净，切成段备用。

②鲜汤内调入精盐、鸡粉、白糖成料汁待用。

③电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始按键选在豆制品档位上上预热，倒入色拉油烧热，放入葱、姜、干辣椒炸香，倒入土豆翻炒，调入蚝油、草菇酱油炒至上色，倒入调好的料汁，定时 3 分钟，盖上锅盖关闭安全阀，待时间按键弹回，打开安全气阀排除锅内蒸汽，打开锅盖，调入香油，撒入芹菜末，盛出即可食用。

【大厨小贴士】土豆丁不要切得过小，影响菜肴质量。电压力锅可以不用关闭安全气阀，但烧制时间要稍长些。

虾皮烧冬瓜



【原材料】冬瓜 500 克，虾皮 20 克，香菜 1 棵。

【调味料】清汤适量，花生油 35 克，精盐、酱油各 4 克，老抽 2 克，葱、姜各 3 克，鸡粉、香油各 5 克。

【制作方法】

①将冬瓜去皮、瓤洗净，切成块。虾皮用水稍洗，沥干。香菜洗净，切成末备用。

②把清汤、精盐、酱油、鸡粉调匀待用。

③电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始按键选在豆制品的档位上上预热，倒入花生油烧热，放入葱、姜、虾皮炸香，倒入冬瓜翻炒，调入老抽续炒至上色，倒入调好的清汤，定时 8 分钟，盖上锅盖（不要关闭安全气阀），待时间按键弹回，打开锅盖，撒入香菜末，调入香油，盛出即可食用。

【大厨小贴士】冬瓜块不要切得过大，防止入味不好。用电压力锅烧制菜肴，要根据食材选择是否关闭安全气阀。

农家小烧菜

【原材料】 茄子 350 克，土豆 200 克，粉条 25 克。

【调味料】 花生油 75 克，精盐 4 克，酱油 8 克，鸡精、香油各 3 克，葱、姜各 5 克，花椒粒 2 克，干辣椒 6 克，高汤（或者水）适量。

【制作方法】

①将茄子洗净，撕成条。土豆去皮洗净，切成条。粉条用温水浸泡洗净，切成段备用。

②高汤倒入碗内，调入精盐、酱油、鸡精搅匀待用。

③电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始按键选在豆制品档位上预热，倒入花生油烧热，放入葱、姜、花椒粒、干辣椒炸香，放入茄子、土豆一起翻炒 1 分钟，倒入调好的高汤，定时 3 分钟，盖上锅盖关闭安全气阀，待时间按键弹回，打开安全气阀排除锅内的蒸汽，打开锅盖，倒入粉条至熟，调入香油，盛出即可食用。

【大厨小贴士】 一定要用木质的铲子翻炒菜肴，防止把锅的内胆划坏。特别是制作青菜的时候，时间不要定的过长，尽快打开高压阀（安全气阀），并及时排除锅内的蒸汽，否则口感不好。也可以不关闭高压阀制作青菜类菜肴。



五花肉烧干豆角



【原材料】 干豆角 300 克，猪五花肉 100 克，大葱 15 克，生姜 12 克。

【调味料】 色拉油 50 克，精盐、鸡粉各 3 克，酱油 8 克，白糖 2 克，八角 1 个，香油 6 克。

【制作方法】

①将干豆角用温水浸泡洗净，切成段。猪五花肉洗净，切成小块。大葱、生姜去皮洗净，切成片备用。

②把酱油、精盐、鸡粉、白糖用小碗调制均匀待用。

③电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始按键选在豆制品档位上预热，倒入色拉油烧热，放入猪五花肉翻炒至变色，加入大葱、生姜、八角出香，倒入干豆角稍微翻炒几下，倒入适量水，然后再加入调好的料汁，定时 3 分钟，盖上锅盖关闭安全气阀，待时间按键弹回，打开安全气阀排除锅内蒸汽，打开锅盖，调入香油，盛出即可食用。

【大厨小贴士】 干豆角要泡至完全没有硬心，否则成菜口感很差。如果不用高压阀，烧制时间可以长些，一般 12 ~ 15 分钟为好。加水要适量，如果没有经验，可以适量多加一点，防止干锅，如果汤汁过多，可以开着锅盖烧一会儿。

肉泥烧豆腐



【原材料】豆腐 500 克，猪肉 150 克，香菜 1 棵。

【调味料】清汤适量，色拉油 30 克，精盐、鸡粉各 3 克，草菇酱油 5 克，白糖 2 克，葱、姜各 6 克，香油 4 克。

【制作方法】

①将豆腐洗净，切成块。猪肉洗净，剁成泥。香菜洗净，切成末备用。

②把清汤、精盐、鸡粉、白糖放在小碗内调匀待用。

③电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始键选在豆制品档位上预热，倒入色拉油烧热，放入葱、姜炸香，倒入猪肉煸炒至变色，调入草菇酱油，下入豆腐续炒几下，倒入调制好的清汤，定时 5 分钟，盖上锅盖（不用关闭安全气阀），待时间按键弹回，打开锅盖，撒入香菜末，调入香油，盛出即可食用。

【大厨小贴士】猪肉要选肥一点的，成菜后豆腐的香味更加浓郁。

木耳烧素鸡



【原材料】素鸡 1 根，木耳 100 克，芹菜 75 克。

【调味料】花生油 50 克，精盐、味精各 3 克，蚝油 5 克，酱油 4 克，葱花 8 克，香油 6 克。

【制作方法】

①将素鸡洗净，切成块。木耳用水泡透。芹菜洗净，切成段备用。

②将泡好的木耳洗净杂质，撕成小朵待用。

③电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始按键选在豆制品档位上预热，倒入花生油烧热，下入葱花炸香，倒入素鸡稍炒，调入精盐、味精、蚝油、酱油，倒入木耳翻炒几下，倒入适量水，定时 5 分钟，盖上锅盖（不用关闭安全气阀），待时间按键弹回，打开锅盖，撒入芹菜至熟，调入香油，盛出即可食用。

【大厨小贴士】素鸡块不要过大，否则入味较慢。烧制时也可以不盖锅盖，但时间要稍长些。

素鸡烧干辣子



【原材料】素鸡 400 克，青辣椒 1 个，干辣子 12 克。

【调味料】色拉油 35 克，精盐、酱油各 4 克，白糖 2 克，鸡精 5 克，葱、姜各 3 克，花椒油 6 克。

【制作方法】

①将素鸡洗净，切成条。青辣椒洗净，去蒂、子，切成条。干辣子洗净，切成节备用。

②把酱油、精盐、白糖、鸡精用小碗调匀待用。

③电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始按键选在豆制品档位上预热，倒入色拉油烧热，下入葱、姜、干辣子炸香，倒入素鸡翻炒，倒入调好的料汁，加入适量水，定时 6 分钟，盖上盖子（安全气阀不用关闭），待时间键弹回，打开锅盖，放入青辣椒至熟，调入花椒油搅匀，盛出即可食用。

【大厨小贴士】青辣椒成熟即可，应保持原有的色泽及口感。水不能加得过多，防止成菜口味不好。

雪菜烧胡萝卜球

【原材料】胡萝卜 350 克，雪菜（腌制的）100 克。

【调味料】清汤适量，色拉油 30 克，酱油 5 克，鸡粉、葱、姜各 2 克，香油 6 克。

【制作方法】

① 胡萝卜洗净去皮，挖成球。雪菜用水稍泡洗净，切碎备用。

② 将清汤、鸡粉、酱油调匀待用。

③ 电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始按键选择在豆制品档位上预热，倒入色拉油烧热，放入葱、姜炸香，倒入胡萝卜稍炒，倒入调好的清汤，盖上锅盖（不用关闭安全气阀），待时间按键弹回，打开盖子，倒入雪菜再烧熟，调入香油，盛出即可食用。

【大厨小贴士】胡萝卜最好选用个头粗细均匀的，烧熟后味道极佳。使用电压力锅烧制菜肴时，青菜一般不用关闭安全气阀，防止火候过大，口感不好。



烧双圆

【原材料】胡萝卜 300 克，鸡肉丸 200 克，青菜叶 35 克。

【调味料】花生油 50 克，精盐 4 克，鸡粉 2 克，料酒 12 克，葱、姜各 5 克，香油 8 克。

【制作方法】

① 将胡萝卜洗净去皮，修成圆状（可以用挖圆器）。鸡肉丸稍微解一下冻。青菜叶洗净，切碎备用。

② 把料酒、精盐、鸡粉用小碗调匀待用。

③ 电压力锅刷洗干净，接通电源按一下开始按键选择在豆制品档位上预热，倒入花生油烧热，放入葱、姜炸香，倒入胡萝卜稍炒，再下入鸡肉丸，倒入调好的料汁，加入适量水，定时 6 分钟，盖上锅盖（不用关闭安全气阀），待时间按键弹回，打开锅盖，撒入青菜叶，调入香油，盛出即可食用。

【大厨小贴士】鸡肉丸子要烧至完全有膨胀的感觉，胡萝卜也能更好地吸收其鲜味。青菜叶变色即可，不宜火候过大，否则色泽不好。



五花肉丁烧三样

【原材料】胡萝卜 200 克，辣椒 125 克，木耳 100 克，猪五花肉 100 克。

【调味料】清汤适量，花生油 50 克，精盐、酱油各 4 克，鸡粉 5 克，葱、姜各 3 克，香油 6 克。

【制作方法】

① 将胡萝卜洗净去皮，切成小块。辣椒洗净去蒂子，切成块。木耳用水泡透洗净杂质，撕成块。猪五花肉洗净，切成丁备用。

② 把清汤、精盐、鸡粉调至均匀待用。

③ 电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始按键选在豆制品档位上预热，倒入花生油烧热，放入葱、姜炸香，倒入猪五花肉煸炒至变色，调入酱油续炒几下，再倒入胡萝卜、木耳稍炒，加入调好的清汤，定时 6 分钟，盖上锅盖（不用关闭安全气阀），待时间按键弹回，打开锅盖，放入辣椒至熟，调入香油，盛出即可食用。

【大厨小贴士】猪五花肉要先煸出油，胡萝卜块不要切得太小，且要大小均匀，否则入味不好。



烧酿尖椒



【原材料】 辣椒 10 个，猪肉 200 克，大葱 30 克，生姜 10 克。

【调味料】 高汤适量，花生油 35 克，精盐 4 克，味精 3 克，酱油 5 克，白糖 2 克，水淀粉 4 克，花椒油 6 克。

【制作方法】

① 将辣椒洗净去蒂，挖去子。猪肉洗净，剁成泥。大葱、生姜去皮洗净，均切成末备用。

② 把猪肉用精盐、花生油、味精、酱油、白糖调匀，然后均匀地塞进辣椒内待用。

③ 电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始按键选择在豆制品档位上预热，倒入高汤，放入辣椒，定时 5 分钟，盖上锅盖（不用关闭安全气阀），待时间按键弹回，打开锅盖，用水淀粉勾芡，调入花椒油，盛出即可食用。

【大厨小贴士】 辣椒要选粗细均匀的。用水淀粉勾芡时，如果掌握不好，可以先把辣椒盛出，再把汤汁用淀粉加入，调至均匀，最后再浇在辣椒上。

红枣烧紫地瓜



【原材料】 紫地瓜 500 克，红枣 20 颗，青菜叶 15 克。

【调味料】 清汤适量，精盐 3 克，冰糖 10 克。

【制作方法】

① 将紫地瓜去皮洗净，切成方块。红枣用水稍泡，洗净。青菜叶洗净备用。

② 清汤内调入精盐搅匀待用。

③ 电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始按键选择豆制品档位上预热，倒入清汤，下入紫地瓜、红枣、冰糖，定时 10 分钟，盖上锅盖（不用关闭安全气阀），待时间按键弹回，打开锅盖，盛出即可食用。

【大厨小贴士】 红枣要先泡一下，洗净上面的杂质。若成菜后汤汁较多，可以再烧制一会儿。

酸甜汁烧紫薯



【原材料】 紫薯 400 克，嫩菜心 20 克。

【调味料】 花生油 25 克，精盐 2 克，白糖 6 克，白醋 15 克，老姜 8 克。

【制作方法】

① 将紫薯去皮洗净，切成滚刀块。嫩菜心洗净备用。

② 把白醋、精盐、白糖用小碗调制均匀待用。

③ 电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始按键选择在豆制品档位上预热，倒入花生油烧热，放入老姜炸香，倒入紫薯稍炒，浇入调好的料汁待开起，再加入适量水，定时 12 分钟，盖上锅盖（不用关闭安全气阀），待时间按键弹回，打开锅盖，放入嫩菜心至熟，盛出即可食用。

【大厨小贴士】 紫薯要先翻炒几下，成菜不但色泽好，而且更加香甜，调入少许精盐，味道更佳。

咸蛋黄烧南瓜

【原材料】南瓜 500 克，咸蛋黄 6 个。

【调味料】高汤适量，冰糖 10 克。

【制作方法】

- ①将南瓜去皮瓤洗净，切成块备用。
- ②咸蛋黄先蒸一下，然后碾成泥。冰糖用刀拍碎待用。
- ③电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始按键选择在豆制品档位上预热，倒入高汤，下入南瓜、咸蛋黄、冰糖，定时 12 分钟，盖上锅盖（不用关闭安全气阀），待时间按键弹回，打开锅盖，盛出即可食用。

【大厨小贴士】南瓜块不宜过大，否则入味不好，影响菜肴口味。咸蛋黄蒸一下，味道更好。



竹笋红烧肉

【原材料】猪五花肉 350 克，竹笋 200 克，青辣椒 1 个。

【调味料】清汤适量，色拉油 25 克，精盐 4 克，鸡精 5 克，青糖 8 克，酱油 6 克，蚝油 2 克，料酒 20 克，八角 1 个，葱、姜各 3 克，水淀粉 5 克。

【制作方法】

- ①将猪五花肉洗净，切成块。竹笋洗净去除老筋，切成段。青辣椒洗净，去蒂、子，切成条备用。
- ②将料酒、精盐、鸡精、清汤调匀待用。
- ③电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始按键选择在肉类档位上上预热，倒入色拉油烧热，放入八角炸香，再倒入猪五花肉煸炒一会儿，撒入葱、姜至出香味，调入酱油、蚝油、白糖续炒至上色，倒入调好的料汁，下入竹笋，定时 12 分钟，盖上锅盖，关闭安全气阀，待时间按键弹回，打开安全气阀，排除锅内蒸汽，稍微焖一会儿，打开锅盖，放入青辣椒至熟，用水淀粉勾芡，盛出即可食用。

【大厨小贴士】猪五花肉选七分瘦肉三分肥肉为好，块也不要过小，一定要多煸炒一会儿，防止烧制成熟过于油腻。



辣烧排骨

【原材料】猪排骨 500 克，泡椒 100 克，青辣椒 50 克。

【调味料】清汤适量，色拉油 30 克，精盐 6 克，味精 3 克，白糖 5 克，葱、姜、蒜各 4 克，香油 8 克。

【制作方法】

- ①将猪排骨洗净，斩成块。泡椒洗净去蒂，剁碎。青辣椒洗净，去蒂、子，切成块备用。
- ②猪排放入电压力锅内用水焯烫，捞起洗净浮沫控水待用。
- ③电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始按键选择在肉类档位上预热，倒入色拉油烧热，放入葱、姜、蒜、泡椒炸香，倒入排骨续炒几下，倒入清汤，调入精盐、味精、白糖，定时 15 分钟，盖上锅盖，关闭安全气阀，待时间按键弹回，打开安全气阀，排除锅内蒸汽，再焖 2 分钟，打开锅盖，放入青辣椒至熟，调入香油搅匀，盛出即可食用。

【大厨小贴士】排骨块不要过小。泡椒必须先在油锅内炸香，否则成菜香辣味不浓。



南瓜烧开心果



【原材料】南瓜 400 克，开心果 200 克。

【调味料】色拉油 25 克，精盐 4 克，鸡粉 2 克，葱花 8 克，料酒 12 克，香油 5 克。

【制作方法】

① 将南瓜去皮瓤洗净，切成大丁。开心果取肉备用。

② 将料酒、精盐、鸡粉用小碗调匀待用。

③ 电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始按键选择在豆制品档位上预热，倒入色拉油烧热，放入葱花炸香，倒入南瓜翻炒几下，撒入开心果，倒入适量水，浇入调好的料汁，定时 10 分钟，盖上锅盖（不用关闭安全气阀），待时间按键弹回，打开锅盖，调入香油，盛出即可食用。

【大厨小贴士】用电压力锅制作这样的菜肴，可以根据个人经验关闭安全气阀，使成菜时间大大缩短。

糯米球烧南瓜



【原材料】南瓜 400 克，白糯米饭 200 克，香菜 1 棵。

【调味料】花生油 50 克，精盐 4 克，鸡粉 3 克，料酒 10 克，米醋 2 克，葱、姜各 5 克，豉汁 8 克。

【制作方法】

① 将南瓜去皮瓤洗净，修成圆状。白糯米饭团成小团。香菜洗净，切成末备用。

② 把料酒、精盐、鸡粉、米醋、豉汁调制均匀待用。

③ 电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始按键选择在豆制品档位上预热，倒入花生油烧热，放入葱、姜炸香，倒入南瓜稍炒，浇入调好的料汁，倒入适量水，放入糯米团，定时 12 分钟，盖上锅盖（不用关闭安全气阀），待时间按键弹回，打开盖子，撒入香菜末，盛出即可食用。

【大厨小贴士】用电压力锅制作此菜时，要是关闭了安全气阀，一般定时 3 分钟左右即可，否则菜肴口感不好。

番茄烧鹌鹑蛋



【原材料】鹌鹑蛋 500 克，番茄 3 个，茼蒿 15 克。

【调味料】花生油 30 克，精盐 5 克，味精 4 克，白糖 2 克，葱花 8 克。

【制作方法】

① 将鹌鹑蛋洗净。番茄洗净去蒂，切成块。茼蒿洗净，切碎备用。

② 鹌鹑蛋放在电压力锅内煮熟，捞起稍凉去皮，洗净待用。

③ 电压力锅刷洗干净，接通电源，按一下开始按键选择在豆制品档位上预热，倒入花生油烧热，放入葱花炸香，倒入番茄稍炒，调入精盐、味精、白糖，倒入鹌鹑蛋，加入适量水，定时 3 分钟，盖上锅盖（不用关闭安全气阀），待时间按键弹回，打开锅盖，撒入茼蒿，盛出即可食用。

【大厨小贴士】番茄块不要切得过大，水更不要加得过多，否则成菜口味很差。