

好味

最新版

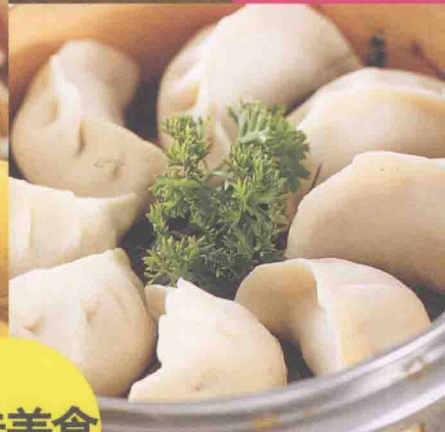
电锅美食

Tasty Electric Cooker Food

电饭煲
微波炉

COOKER

电炊时代的新美食主义
快捷、无烟、省力
轻松、好味、更健康



优选美食

近400味

李杰 编著
成都时代出版社

好味

最新版

电锅美食

Tasty Electric Cooker Food

李杰 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

好味电锅美食 / 李杰编著. —成都: 成都时代出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5464-0585-8

I. ①好… II. ①李… III. ①食谱 IV.

①TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 026173 号

好味电锅美食

HAOWEI DIANGUO MEISHI

李杰 编著

出品人	段后雷 罗 晓
责任编辑	周 慧
责任校对	李 航
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	10
字 数	220千
版 次	2012年4月第1版
印 次	2012年4月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0585-8
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

电炊老饕

毫无疑问，电能炊具正在改变我们的厨房环境和传统的烹饪方式。它们更突显的人性化设计，与现代生活有着极好的适应性，而且它更好地满足了人们对家居空间的需求，如占用空间较小、智能化控制、一键式、程序化、无须过多看护等特点使得电能炊具在现代生活中获得越来越多的喜爱和追捧，有着极高的普及率；加之电能烹饪在油烟控制、环保设计等方面的优势，使得其洁净厨房、健康烹饪、节能环保的印象日益深入人心。

在众多的电能炊具中，电饭锅和微波炉无疑是当今家庭厨房拥有极高普及率的“两大件”。本书所介绍的各道美食菜例，正是针对这两大最具代表性、普及度最高的电能炊具而打造。

在传统观念里，电饭锅的功能仅限于煮饭，其实用它也能烹制各类美食菜肴，而且随着技术的革新，还能做到更智能、更多样，可谓是煮饭做菜，一锅多用。本书所介绍的近200例电饭锅菜谱，强调巧法烹制，在材料加工、烹饪顺序、时间控制等烹饪要点上，都周详地依据电饭锅的烹制能力和条件而定制，文中更对一些传统名菜，如宋嫂鱼羹、粉蒸肉等进行针对性的“电锅式烹饪”技巧指导，能够为一些受厨具条件所限或者是喜欢不同烹饪体验的朋友们提供更多帮助和启发。

在微波炉烹饪方面，本书亦精选了近200款菜例，为您呈现微波炉在食物烹调上的各路美食高招，教您如何用微波炉实现传统蒸、煮、炖、煨、熬、焖、烧等法烹制的菜肴美食，更针对新一代微波炉最受欢迎的烧烤功能，推出最适宜微波炉烹制的数十道酥香烧烤菜单，操作之简单，效果之出色，一定会令您闻香而动。

无论是电饭锅“巧法”还是微波炉的“妙用”，本书收录的美食案例涵盖了水产、畜肉、禽蛋、蔬果、菌菇、豆制品、米面等各类食材选择，以家常为主，兼顾各地风味，各式菜肴、汤羹、点心、小吃均有搜罗，的确是丰盛完整又丰俭由人。

此外，本书还对常用电能炊具的选购、保养以及配件选用进行了详细的介绍，让您更安全、更便利地烹制出健康美味，收获电炊生活的别样体验。





Part1 电炊烹饪的新时代 New Time of Electric Cooking.....1

- 一、洁净厨房的无油烟主义 Clean Kitchen, No Greasy Smoke2
- 二、“快而好省”的电炊烹美食 Fast & Easy Cooked Food2
- 三、五种常见的家用电炊具 Five Common Electric Cookers3
- 四、电炊具的通用安全法则 Safety Code of Electric Cooker5

Part2 电饭锅做菜新主意 Electric Cooking, New Idea of Cooking.....7

- 一、电饭锅的发明与发展 About Electric Cooker8
- 二、选购电饭锅的四大要点 Four Points of Choosing Electric Cooker9
- 三、电饭锅做菜有一手 Skills of Cooking with Electric Cooker10
- 四、电饭锅做菜的必备配件 Necessary Equipment of Electric Cooking12
- 五、电饭锅的使用与保养 Use and Maintenance of Electric Cooker13
- 六、精选菜例 Well-chosen Diets15

◎鲜香水产

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 功夫炖鱼 宋嫂鱼羹.....15 | 荷香糯米骨 农家蒸腊黄牛肉 清炖牛肉.....33 |
| 粉丝煮桂花鱼 开屏武昌鱼 百合开胃鲈鱼.....16 | 西红柿红薯牛肉汤 酱牛蹄筋 西湖牛肉羹.....34 |
| 芦笋焖鱼片 枸杞煮鱼汤 鱼头炖鱼丸.....17 | 红烧牛腩 鸡汤煮蹄筋 牛肉莲子红枣汤.....35 |
| 浓汤蟹柳浸鱼肚 鱼肚全家福 老鱼汤炖豆腐.....18 | 酱牛花腱 玉米牛尾汤 焖羊肉.....36 |
| 豆腐蒸虾球 清蒸大闸蟹 阳澄湖大闸蟹.....19 | 农家炖羊肉 手抓肉 蘑菇余羊肉丸.....37 |
| 奶油蒸螃蟹 河海一锅鲜 蛤蜊鸡汤.....20 | 冬瓜羊肉汤 水晶羊肉冻 酸菜全羊汤.....38 |
| 海底椰炖雪蛤 上汤节瓜煮花甲王 生蚝牛蒡汤.....21 | 原味羊肚汤 凉拌羊杂 羊排砂锅.....39 |
| 青榄炖螺头 野生灵芝炖响螺 参须枸杞炖白鳝.....22 | 罐焖羊排.....40 |
| 剁椒蒸田鸡 黄豆蛇汤 杜仲炖乌龟.....23 | |
| 老醋蜆头 滋补骨鳝汤 土茯苓炖草龟.....24 | |
| 啤酒泥鳅煲.....25 | |

◎美味畜肉

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 凉瓜青煮爽肉 橄榄木耳炖猪肉.....25 | |
| 洋参双雪瘦肉汤 粉蒸肉 酸菜余白肉.....26 | |
| 蒜泥肉片 腌猪肉土豆泥 熏肉烩薏米.....27 | |
| 青菜丸子汤 咸蛋蒸肉饼 白菜粉丝余丸子.....28 | |
| 金华火腿煮时蔬 黄豆炖猪手 花生米焖猪脚.....29 | |
| 红油猪耳 卤猪舌 卤肥肠.....30 | |
| 客家猪骨汤 排骨藕汤 青豆炖排骨.....31 | |
| 苦瓜干贝炖龙骨 酱骨架 砂锅大棒骨.....32 | |
| | ◎营养禽蛋 |
| | 蚝油蒸家鸡 香蒸胡须鸡.....40 |
| | 筒黄鸡 虎王清香鸡 口水鸡.....41 |
| | 水晶鸡 咖喱鸡肉 客家清炖鸡.....42 |
| | 五圆整鸡煲 红枣枸杞土鸡汤 香菇土鸡汤.....43 |
| | 鲜人参炖家鸡 乌鸡汤 小鸡炖蘑菇.....44 |
| | 冬菇枸杞鸡脚汤 罗宋汤 淮山枸杞竹丝鸡.....45 |
| | 菜胆鸡炖翅 花生焖凤爪 红油鸡胗.....46 |
| | 红酒浸鸡腰 猪红焖鸡杂 鸡汤荷包蛋.....47 |
| | 膏蟹蒸蛋 海虾蒸鸡蛋 石灰水蒸土鸡蛋.....48 |
| | 五香茶叶蛋 鲫鱼蒸水蛋.....49 |
| | 海鲜蒸蛋 雪花玉米羹 香菜鱼片皮蛋汤.....50 |

洞庭酱板鸭 醉酒加积鸭 吴山酱鸭·····	51	一品豆腐 素三蒸 南瓜汁烩豆腐·····	66
卤水鸭掌 卤水鸭脖子 盐水鸭舌·····	52	白菜煮豆腐 荠菜豆腐汤 粉条黄豆芽·····	67
卤水鸭肾 花胶水鸭汤 地胆头炖老鸭·····	53	营养豆皮卷 高汤煮腐皮 素火腿烩黄豆·····	68
香卤永康鹅肥肝 神仙品天鹅 莲子淮山鸽子汤·····	54	发菜烩鲜菇 白灵菇扣杂菌 葱油金针菇·····	69
橄榄鸽汤 北芪枸杞乳鸽汤 雪蛤炖乳鸽·····	55	木耳莴笋片·····	70
花雕党参煮鸽子 鸽蛋金元宝 天麻炖鹧鸪·····	56	◎特色米面&点心	
◎蔬果、菌菇&豆制品		海鲜烩饭·····	70
盐水煮毛豆 西兰花炒腰豆 柠檬苦瓜·····	57	养生杂粮饭 什锦饭菜 肠粉·····	71
高汤煮节瓜 南北杏蜜枣炖木瓜 原味萝卜丝·····	58	皮蛋瘦肉粥 大碴粥 状元及第粥·····	72
发菜萝卜羹 胡萝卜煮百合 板栗上海青·····	59	绿豆粥 排骨粉 红薯粉皮·····	73
清爽西兰花 蜜汁莲藕 金针生地鲜藕汤·····	60	叉烧包 灌汤包 窝窝头·····	74
香油竹笋 桂花山药 芋头煮豆苗·····	61	双色馒头 葱花卷 汤面片·····	75
戈烧双拼 蒜蓉蒸大白菜 上汤大白菜·····	62	蟹黄烧卖 朝鲜冷面 菠菜馄饨·····	76
上汤芥菜 上汤豆苗 水煮空心菜·····	63	羊肉水饺 龙抄手·····	77
西湖莼菜汤 金银花炖枇杷 白糖烧板栗·····	64	羊肉泡馍 嘉兴粽子 疙瘩汤·····	78
红枣莲子蜜 蜜汁红枣 松仁玉米·····	65	烤吐司 比萨 鸡蛋布丁·····	79

Part3 微波炉烹饪新主张 Microwave Cooking, New Idea of Cooking ····· 81

一、认识微波炉About Microwave·····	82
二、微波炉选购的五大参考Five Tips of Choosing Microwave·····	82
三、常用微波烹饪方式的必知要点Key Points of Microwave Cooking·····	84
四、微波炉烧烤的常用方法Common Ways to Microwave Barbecue·····	86
五、不同食材的微波烹饪Microwave Cooking of Different Food·····	87
六、微波炉烹饪的八大禁忌Eight Bans to Microwave Cooking·····	89
七、微波炉的保养与清洁Maintenance and Cleaning of Microwave·····	90
八、精选菜例Well-chosen Diets·····	91

◎河鲜海鲜

洞庭口味鱼片 醋溜鱼片 醉鱼干·····	91	虾酿香菇 虾仁豆腐 宫保双花·····	98
什锦蒸草鱼 清蒸东江鱼 柠檬香茅蒸乌头鱼·····	92	蒜蓉蒸龙虾 蒸虾 葡萄牙式烤虾·····	99
蒜味黄鱼 糖醋马鲛鱼 上汤鲈鱼·····	93	芙蓉虾 西兰花拌虾仁 螃蟹粉丝煲·····	100
清蒸鲑鱼 清蒸太阳鱼 醉鲜长江鲥鱼·····	94	奶油烧螃蟹 烤日本蟹柳 清蒸海瓜子·····	101
西湖醉鱼 烤黄花鱼 烤多春鱼·····	95	牡蛎丝瓜 蒜蓉粉丝蒸圆贝 烤扇贝·····	102
烤带鱼 烤腌白海鲳 鸳鸯鱼头王·····	96	锡纸包花甲 西芹双鱿 红咖喱烧蚝·····	103
剁椒鱼头 小鱼芥菜 干锅手撕鱼·····	97	烤鱿鱼 豆酥鲜鱼 剁椒蒸田鸡·····	104
		干锅田鸡 剁椒蒸牛蛙·····	105

◎葱味肉荤

荷叶饼扣肉·····	105
竹节虫 干贝五彩丝·····	106
腌猪肉土豆泥 自制肉松 三椒肉末·····	107
蒜苗腊肉 油豆腐烧腊肉 藜蒿炒腊肉·····	108
腊味合蒸 三鲜杂烩 慈姑烧肉·····	109
红烧肉方 烤猪肉串 荷叶蒸肉丸·····	110
白菜肉丸汤 冬瓜火腿夹 烤香肠·····	111
哈尔滨红肠 炒肚丝 酸辣腰花·····	112
板栗烧猪尾 蜜汁火腿 糯香排骨·····	113
咖喱牛肉 小炒黄牛肉 煎饼烤牛柳·····	114
烤牛肉 鱼香肉丝 西红柿牛肉汤·····	115
烤排骨 吊锅油豆腐烧排骨 酸梅排骨·····	116
蒸牛百叶 蒸牛筋 玉米烧牛肚·····	117
葱烧牛筋 烤牛板筋 红烧东山羊·····	118
小炒黑山羊 碧绿炒羊肉 烤羊肉·····	119
烤羊腿 烧羊小排 烤羊蹄·····	120

◎滋味禽蛋

纸包鸡 蘑菇焖鸡肉 鸡丝鲜豆·····	121
左宗鸡 奶汁煮鸡 鸡卷·····	122
烤鸡肉串 麻油鸡腿 醉鸡·····	123
红烧鸡腿 烤鸡翅 蒜香鸡翅·····	124
烤鸡扒 三椒鸡胗 盐焗凤爪·····	125
西红柿炒蛋 海鲜鸡蛋羹 香菇鸡汤·····	126
三色蒸水蛋 沙白蒸水蛋 酸菜鸭·····	127
荷叶蒸鹧鸪 清蒸斑鸠·····	128

◎蔬果、菌菇&豆制品

清炒白菜薹·····	128
开洋白菜 芥末西芹 豆豉水芹菜·····	129
蚝油芥蓝 蒜蓉红菜薹 烤韭菜·····	130
清蒸百合 客家福菜焖苦瓜 三丝冬瓜卷·····	131
葡烧茄子 剁椒肉松蒸茄子 醋油茄子·····	132

凉拌茄子 普罗凡斯式茄子沙拉 串烧鲜甜椒·····	133
清蒸萝卜丸 炆胡萝卜丝 清炒莴笋丝·····	134
炒鲜笋 剁椒蒸芋头 凉拌芋头·····	135
烤土豆 蚕豆总汇 原味烤玉米·····	136
三鲜豆腐钵 杏味豆腐 酱味豆腐·····	137
洋菇豆腐 烤豆腐干 家常豆干·····	138
脆银耳 山椒木耳 香菇豆苗·····	139
菠菜木耳 烤香菇·····	140

◎开胃主食&点心

八宝饭·····	140
扬州炒饭 富贵炒饭 香椿炒饭·····	141
叉烧饭 皮蛋瘦肉粥 三文鱼粥·····	142
水鸭粥 炒粉 阳春面·····	143
什锦炒面 炒莼面 卤汤圆·····	144
香芋包 翡翠素菜包 奶黄包·····	145
小笼包 德园包子 玉米面窝窝头·····	146
东北菜团子 菠菜卷 虾饺·····	147
花卷 鸡汁灌饺 蛋黄饺·····	148
红枣糕 炒年糕 芋丝糕·····	149
糯米糍 蛋挞 草莓果酱·····	150
珍珠金沙果 鲑鱼寿司 椰香果·····	151
什锦椰子球 红心地瓜 糯米葡萄枣·····	152
蒜花生 西米布丁 西班牙式汉堡·····	153



PART 1

New Time of Electric Cooking

电炊



烹饪的新时代

随着科技的突飞猛进，电作为一种厨房新能源，为厨房带来了「革命性」的改变，以电饭锅、微波炉、电磁炉等为代表的大批电能炊具纷纷进入普通家庭厨房，成为家庭烹饪必不可少的得力助手。

在「安全、健康、节能、绿色、环保」等理念已深入人心的时代，电能炊具以其电器化、自动化、智能化、美观化等突出优点，不仅成为炊具行业的发展趋势，其各种功能化设计也正趋向于能为人们的健康和便捷化生活提供更多帮助。总的来说，电能炊具有着它无可替代并日益突显的优势，为人们带来了众多的实惠。

一、洁净厨房的无油烟主义

Clean Kitchen, No Greasy Smoke

相对于传统炊具，电能炊具最大的特点在于：干净、环保、无明火。这就是对家居环境要求日益高品位并细致化的现代人，迅速地接纳各式各样的电能炊具的根本原因之一。电能炊具因此而走入千家万户，并在家庭厨用电器中的比例逐年上升。

据相关调查统计，在20世纪90年代，电能炊具在中国城市家庭中的拥有率不足1%，而且品种以自动电饭锅为主，极为单一。而自2000年以来，全中国每年大约有2000万台以上的电能炊具产品投向市场，且销售量年年保持着强劲的增长势头，产品类型和款式繁多，更新换代的频率也非常快。

电能炊具最显著的无油烟化烹饪特点，正在改变长期以来明火烹饪制造的传统厨房印象。因为无论是应用于柴禾、煤炭还是液化气的明火炊具，它们无一避免烟熏火燎、油烟弥漫，既影响了厨房环境，又对人体健康形成威胁。电能炊具的出现和功能设计，正好满足了人们对于洁净厨房的强烈需求。随着科技的进一步发展，不断进步的各种厨房洁卫设备将与电能炊具越来越完美地搭配，同时电能炊具以更强大的功能为人们营造越来越舒服整洁的“快乐厨房”。



二、“快而好省”的电炊烹美食

Fast & Easy Cooked Food

毫不夸张地说，电能炊具的出现，让煮饭做菜都变得更简单、容易了，也让更多人体会到了一种特别的烹饪乐趣。

首先，单是小家电化设计这一点，就充分地体现了电能炊具便于现代家居、适应于现代生活节奏的优势。因为在洁净环保的优点之外，电能炊具的空间适应性非常好。无论是宽敞厨房，还是斗室小屋，电能炊具都能有它的用武之地，空间对它的制约力很小，这是传统明火炊具不可比拟的。不但让煮饭做菜告别汗流浹背、大量吸入油烟废气的“痛苦”，还使得那些原本狭小的空间变得宽敞起来，而且易于清理和收拾。现代城市里快节奏生活的人们，尤其是单身年轻人，对此的体会就更为深刻，无论是电饭锅、电磁炉还是微波炉等，都不需要庞大的灶台及附属设施，放在桌上甚至放在地上，都能很好地操作。

其次，现代电炊具的电子化、程序化设计，以及越来越人性化的集成式功能设计，让烹饪变得更简单、更快捷，也更省心省力。其中，以电饭锅和微波炉为最典型的两个代表。比如电饭锅，将传统明火煮饭所必需的水分处理、火力调节的过程完全略过，实现自动控制，烹煮过程几乎不需要人为干预和值守；近两年在电饭锅的基础上改进、升级的电压力锅，克服了传统高压锅的缺陷和不安全隐患，又具备了电饭锅自动控制的功能，



让煮饭和炖汤都更为快捷方便，新开发的产品还集煲、炖、焖、煮等多功能于一体，受到市场的热力追捧；微波炉虽然最初是以西方餐饮的烹饪工具进入中国厨房，却因功能的丰富、烹饪的快捷方便，成为家庭厨房最受欢迎的辅助炊具，而且随着产品设计的日臻完善，集成了更多智能处理程序和多种加热方式的新一代微波炉，可轻松胜任从普通加热到煮、焖、烤、蒸等一系列的烹饪方式，并整合了更丰富的“一键化操作”模块，让烹饪变得更简单。

此外，在倡导节约能源、绿色环保的今天，电能炊具的设计和开发不仅使用了更为环保的材料、涂料，更在节电、降低辐射和废气排放、安全防护等方面做出了更多的努力，如使用传导性能和热效率更高的元器件，设置童锁功能以防止小孩触碰或乱用而发生危险和造成事故等等。

总之，电能炊具的便捷与最契合现代生活节奏的人性化设计，使它们越来越多地担当起为人们的饮食加工和日常烹饪的重任，也因此，有人赞叹电能炊具把很多人，尤其是家庭妇女从厨房中解脱了出来。毫不夸张地说，越来越多功能强大的电能炊具正在引领一场“厨房的革命”！

三、五种常见的家用电炊具

Five Common Electric Cookers

现代家庭生活中，最受欢迎的电能炊具当属电饭锅和微波炉。其中，电饭锅又可谓是家家必备，从城市到乡村，从大家庭到单身宿舍，都不难发现它的存在。

除此之外，常用的电能炊具还有电磁炉、电烤炉等，以下对它们的特点作一个大致介绍。

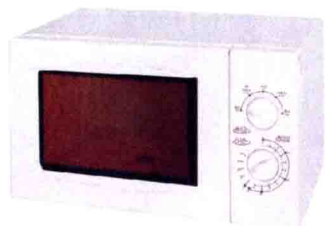


◎电饭锅

电饭锅是用电热元件直接加热来烹制食物的，主要用来焖米饭，也可用来熬粥、蒸饭等，整个过程为自动控

制，并且饭熟后能够保温。随着技术的发展，现代新型的电饭锅不仅有煮饭、煲汤和熬粥的档位设置，还因为芯片技术的使用，对烹饪过程的控制更为精准和灵活。

◎微波炉



微波炉是利用微波发热的原理制成，它加热快，热度能穿透食品，使食品内外一起热，缩短了加热时间，最适宜炖各种肉制品、焖制食品等，如焖米饭只需1分钟，炖红烧肉仅需4分钟，红烧牛肉1千克也只要10分钟，而且加工出的食品维生素损失少，不会糊锅、不会烧焦。新开发的微波炉还集合了光波技术，能使用微波与光波的组合烹饪，实现了微波炉也能“烧烤”食物。

◎电磁炉



电磁炉是一种利用强磁力线在专用锅底中产生涡流来加热食品的炊具。它没有明火、热效率高、操作简便，专用锅可用来煮水和加工各种食品。电磁炉的应用范围非常广泛，煎、炒、炸、煮、蒸、炖、焖、扒、煲等样样皆能，明火烹饪可做的，它都能做，而且不会产生一氧化碳等有害气体。在能源使用上，它也比传统的燃油灶节约50%的燃料成本，比传统燃气灶节约60%的燃料成本。由于电磁炉可以配套不同类型的专用锅（如炒锅、蒸锅、火锅等），使得电炒锅、电火锅等早期电能炊具迅速地退出了市场。

◎电压力锅

电压力锅是于近两年在炊具市场里迅速崛起的一种电能炊具，被称为是电饭锅的升级产品，具备传统电饭锅、高压锅、焖烧锅的所有功能，它比传统高压锅体积稍小，但可以快速完成蒸、煮、焖、炖、煨、煲、烧、熬等多项烹饪，而且在使用时不沸腾、不冒气、无油烟，在全密封状态下工作，锁住了更多的营养。

◎电烤炉

电烤炉是以电热元件的辐射热来烤制面包、饼干、点心等食物的电热炊具。通常，烤炉以安装远红外线辐射元件来提高热效率的。随着微波炉开发出烧烤的功能，一般家庭对专用电烤炉的需求也逐渐在减少。但一些对烤制食品要求较高的家庭，还是会购买专用的电烤箱或电烤炉，所以此类产品在市场上仍有一定的份额。

除此之外，由电饭锅进行改良设计的电煲煲，专用于炖品烹制的电炖盅、电炖锅，还有高效能电水壶等，在现代家庭厨房中也有很高的使用率。



四、电炊具的通用安全法则

Safety Code of Electric Cooker

电炊具使用电力能源，与所有电器一样，需要讲究用电安全；电炊具内部又有多种电子器件，加上器具本身的运行机制，在安全之外，还要讲究使用方法，以使电炊具得到最好的保养和维护。总的说来，电炊具在使用中，要注意以下几个方面。

1. 不能空载通电加热

各种电炊具在接通电源前，应先在容器内放入食用油或餐料食材，不能先通电加热后放入食物，否则电热元件易发生损坏。

2. 不要多个电器共用一个插座

大多数电炊具有较大的功率，即使是中低功率的电炊具产品，也不宜与其他电器或炊具共同使用一个插座，否则极易电荷过载而烧坏，严重时甚至会引发火灾。

3. 不可剧烈震动或碰撞

高频度的震动和猛烈碰撞是电炊具最致命的“大敌”之一，尤其是在使用过程中最应避免，否则容易使电炊具变形或是产生细小的破损，从而造成电炊具的损坏、漏电或是辐射泄露。

4. 不能承受剧烈温差

电炊具的电热元件都会对剧烈温差产生“强烈反应”，因此在切断电源后不要立即用冷水冲洗，在烧干锅后也不可立即加入冷水，因为这样做很容易使电炊具的电热元件断裂。

5. 不要使用酸性或碱性清洁剂洗涤

电炊具的清洁，应使用普通洗洁精，碱性或酸性过强的洗涤剂易造成金属体的损伤（尤其是使用了较长时间的）。在清洁时，要注意避免将水等液体渗入到电源插座内，一旦发现插座内有渗入物，应立即切断电源并用干布擦净，彻底干燥后方可继续通电使用。

此外，与所有电器一样，电炊具附近不可放置易燃易爆物品，以免发生意外。



PART 2

Electric Cooking, New Idea of Cooking

电饭锅



做菜新主意



电饭锅是较为实用的电炊具之一，现今功能较为齐全的电饭锅煮饭、熬汤、做菜、煲粥都不在话下。用它来烹饪菜肴，可避免明火煮饭所需的水分处理、火力调节等繁复操作，实现自动控制，整个烹煮过程几乎不需要人为看守，只等着饭熟菜肴香后上桌食用，适用于家庭烹饪。其烹饪过程简单，特别适合单身人士和工作极度繁忙的朋友制作美食。



一、电饭锅的发明与发展

About Electric Cooker

作为一种现代化的炊具，电饭锅诞生至今不过几十年。1940年，日本三菱公司制造出世界上第一个电饭锅，不过当时的这种饭锅带有极强的实验性质，还有着很多的缺陷，比如它没有自动装置，相比于传统的明火饭锅，它的区别仅在于使用电热装置，仍然需要人在旁边看管，因此这种锅在市场上并没有取得成功。其后，索尼、松下等公司也进行了大量的尝试和开发，均没有制造出一种“真正意义上的电饭锅”，人们期待着一种既便捷安全，又能与日益加快的生活节奏相适应的、以电力为能源的、具有自动控制能力的饭锅出现。

这个期待直到上世纪50年代末才成为现实。当时日本东芝公司试制了700个带“定时功能”的电饭锅，这种所谓定时的原理，其实就是在外锅加水以控制加热时间，当外锅的水蒸发后就停止加热，而内锅的米也煮成了饭。

随着电子研发技术的提高，电饭锅的电热元件、控温和定时装置也进行了数次的更新换代，但其工作原理是一样的，也就是通过温度控制装置对加热装置进行调节——当内锅温度达到103℃之前，加热装置会全力工作，而温度超过此临界值，加热装置就会停止工作，继而转入65℃的保温状态。正是这项发明，让电饭锅迅速地遍布全球，成为许多家庭中最省心省力的厨房帮手。

时至今日，电饭锅的功能也更为强大和全面，比如一些采用了微处理器的电子电饭锅，可以对烹饪的诸多要素实现程序控制，如温度、火力、时间、升温模式等，不仅增强了电饭锅的烹饪能力，也提升了它的烹饪效果。

二、选购电饭锅的四大要点

Four Points of Choosing Electric Cooker

现在的电饭锅种类繁多，有的以华丽的外观吸引购买者的眼球，有的以多功能刺激消费者的购买欲，常常让人们挑花了眼。如果不从自身的需求出发，盲目跟风，就可能买到自己并不需要的电饭锅。

一般说来，选择电饭锅可从以下四方面来考虑。

1. 根据家庭需求选择合适功率和容量的电饭锅

市场上的家庭用电饭锅通常有300瓦、500瓦、700瓦等功率类别，一些带高压的电饭锅则有高于1000瓦的；容量方面，有1.5升、1.8升、3升、5升等不同选择。可根据家庭人口的多少来确定购买哪一种，如500瓦/1.5升的电饭锅，就比较适于三口之家，单身者也较为适用，而家庭人口较多则可考虑功率较高、容量较大的类型。

2. 功能设计以好用为本

电饭锅的功能设计是产品设计最核心的部分，总体而言，一款电饭锅好不好用，要看它是否操作简便、灵活，使用安全系数是否令人放心，加热、保温性能是否优良，这是电饭锅的根本设计目的，也是选择电饭锅的主要标准。

现在市场上的电饭锅有多种品牌和款式，可根据市场口碑、专业的推荐，结合自己的需要进行购买。例如，可以选择一些知名的品牌，好品牌的优质服务及售后保证会相对让人放心；同时也要考虑能耗问题，除了上述的功率和容量关系以外，在同样功率的情况下，金属内胆就比紫砂内胆耗电要少；同时要检查产品是否有3C标志，这表明产品是否经过安全认证。

3. 外观与材质的考察

电饭锅的外观设计除了电饭锅的外部装饰，还包括其材质体现出的外在质感。就挑外观来说，不应只看颜色、形状是否自己喜欢，更应注意电饭锅外观涂漆是否均匀，有无明显的凸凹、划痕等缺陷；锅盖与锅体之间是否配合良好；内锅有无凹陷，形状是否圆整，还要注意放入锅体中，观察它与电热板的接触情况，将内锅放入锅体内，用手左右转动几下，若锅底与电热板间磨擦力较大，即表示两者接触良好；还要注意锅体内部底座上的铝导热片是否上下活动自如，富有弹性，不能有任何卡住的感觉。

另外，为便于清洗和避免粘锅，内锅要选择有不粘涂层的。还有一些电饭锅有内锅和外锅的设计，外锅可直接烹煮食物或是在内外锅之间加水蒸煮食物，可根据自身的需要来决定是否购买此种款型（本书中所说的内锅，若无特殊说明，均指传统电饭锅的内胆）。