

“煮”

妇的时尚新厨房

犀文图书 编著

DELICIOUS FOOD



电压力锅

美味食谱

Food

汤品、菜品、粥品、甜品

营养、美味，方便、快捷

掌握好方法，轻松又有趣

时尚新厨房，美味做起来



中国农业出版社

“煮”

妇的时尚新厨房

犀文图书 编著



中国农业出版社

图书在版编目(CIP)数据

电压力锅美味食谱 / 犀文图书编著. -- 北京 : 中国农业出版社, 2015. 1

(“煮”妇的时尚新厨房)

ISBN 978-7-109-20085-2

I. ①电… II. ①犀… III. ①菜谱 IV.

①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第001478号

本书编委会: 辛玉玺 张永荣 朱 琨 唐似葵 朱丽华
何 奕 唐 思 莫 赛 唐晓青 赵 毅
唐兆壁 曾娣娣 朱利亚 莫爱平 何先军
祝 燕 陆 云 徐逸儒 何林滨 韩艳来

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街18号楼)

(邮政编码: 100125)

总 策 划 刘博浩

责任编辑 李 梅

北京画中画印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2015年6月第1版

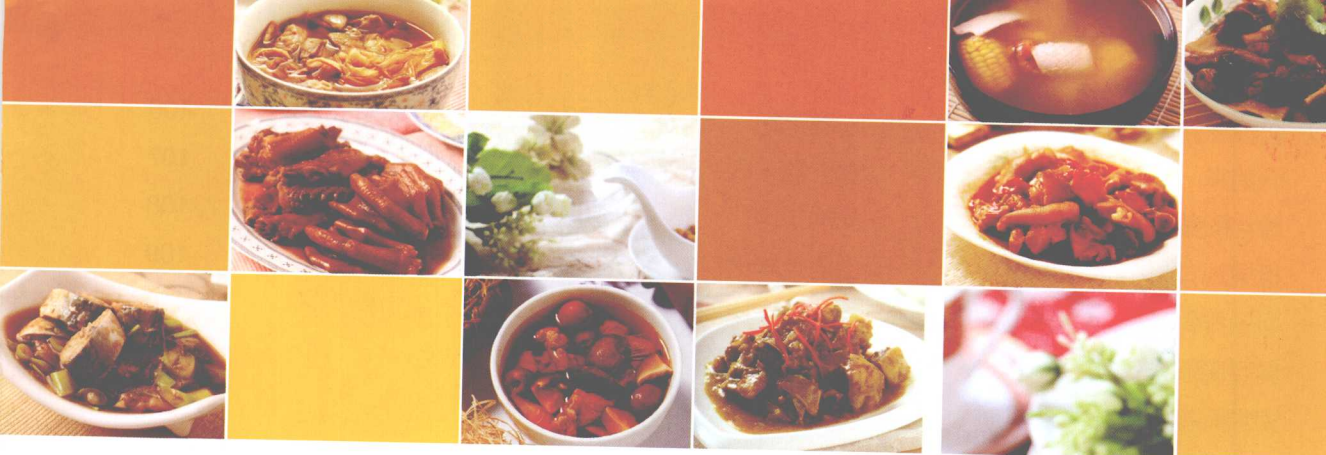
2015年6月北京第1次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 8

字数: 150千字

定价: 29.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



目录 CONTENTS

电压力锅的介绍	1
正确选用电压力锅	2
使用电压力锅的注意事项	3
电压力锅使用禁忌	4

营养汤品

5

海底椰土鸡汤	6
香菇花生鸡爪汤	7
枸杞子公鸡汤	8
栗子芋头鸡汤	9
山药乌鸡汤	10
当归母鸡汤	11
高丽参田七鸡汤	12
白果腐竹土鸡汤	13
沙参玉竹老鸭汤	14
绿豆茯苓老鸭汤	15
莲子冬瓜老鸭汤	16
首乌天麻老鸭汤	17
党参红枣老鸽汤	18
党参北芪鹌鹑汤	19
罗汉果菜干鹌鹑汤	20
党参栗子兔肉汤	21

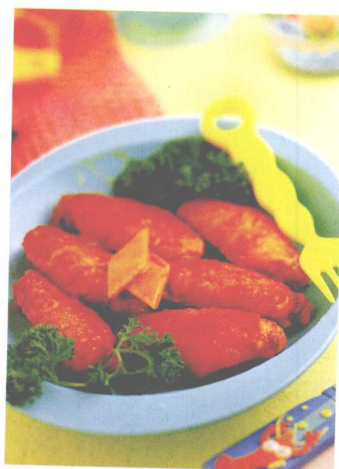
薏米山药排骨汤	22
龙骨莲藕汤	23
板栗红枣排骨汤	24
玉米淡菜脊骨汤	25
竹蔗萝卜猪骨汤	26
南瓜红枣排骨汤	27
玉竹苦瓜排骨汤	28
木瓜猪蹄汤	29
霸王花猪肺汤	30
巴戟祛湿豆牛肉汤	31
羊肉山药汤	32
萝卜羊腩汤	33
玉竹核桃羊肉汤	34
何首乌鲤鱼汤	35
金银花鱼尾汤	36
清补凉白鲫汤	37
木瓜鱼尾汤	38
玉米山药鱿鱼汤	39
生地冬瓜鲍鱼汤	40

美味菜品

41

栗子焖鸡腿	42
-------	----

蒜香鸡	43
山药黄精焖鸡	44
香菇山药焖鸡腿	45
冬笋鸡块	46
香菇焖鸡块	47
花生焖凤爪	48
红焖鸡翅	49
可乐鸡翅	50
豆焖鸡翅	51
桃仁鸡翅	52
怪味鸡腿	53
姜葱焗鸡块	54
芋头焖鸭	55





电压力锅的介绍

电压力锅集传统高压锅、焖烧锅、汤锅、电饭锅的优点于一体，还弥补了其他电器类和锅类产品的不足。电压力锅采用弹性压力控制，动态密封，外旋盖、位移可控电开关等新技术、新结构，全密封烹调、压力连续可调，解除了普通压力锅困扰消费者多年的安全隐患。它具有安全可靠、操作方便、省时省电、营养烹饪等众多优点，是现代家庭生活中的理想炊具。

目前市面上常销售的电压力锅按其控制方式分，有以下两类：

1. 机械式电压力锅

此类电压力锅主要通过按键、开关等按钮式的方法来操作电压力锅的各种功能。电压力锅气阀门关闭方法：将气阀门向顺时针方向旋转。没有繁杂的功能，操作简单，但保压时间不易控制，适合有一定烹饪经验的烹调者使用。

2. 微电脑式电压力锅

微电脑操作是新式电压力锅的操作方

式，在电压力锅里面植入了微电脑芯片，一旦选好所需要的功能，便可自动完成对食材的全部烹饪过程，工作过程中不需要人工操作。且此类电压力锅具有停电记忆功能，当工作过程遇到停电，再来电时会自动接续原程序工作。

这种电压力锅功能较多，操作较为繁杂，不太适合老年人使用。





正确选用电压力锅

虽然目前市面上出售的电压力锅品牌众多，单从外观上来看，就多达几十款，就功能、容量来说，也让选择的人眼花缭乱。那么，怎样才能买到一个更适合自己的电压力锅呢？

1. 根据内胆材质来选择电压力锅

相较于其他材质的内胆，不锈钢内胆被认为是较健康、安全耐用的一款。但不锈钢内胆加热有盲点，用的时间长了容易粘锅。

黑晶内胆采用的是高强度的合金材料，黝黑光亮，强度很高。其外表面通过航天氧化技术进一步加工，使内胆的表面硬度仅次于金刚石。内锅更易清洗、更不粘，更耐磨。

陶晶内胆仅次于不锈钢内胆，是应用于电饭煲、电压力锅等家用锅具的新技术，利用了陶瓷材料天然的不粘性、防刮耐磨性和远红外加热性，能改变传统内胆的性能，其煮饭的热效能更是超过传统普通内胆的3倍以上。

2. 根据个人喜欢来选择电压力锅

机械式电压力锅和微电脑式电压力锅的控制方式不同，但使用效果完全一样，只不过前者操作复杂，后者比较直观，但价格相对较高。

3. 根据家庭人口的数量来选购电压力锅的容量规格

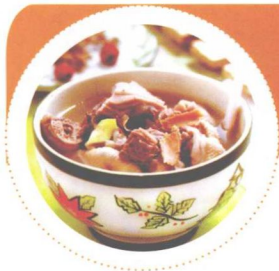
如2—3人的家庭宜选4升的电压力锅，3—5人的家庭宜选5升的电压力锅，6人以上的家庭宜选6升或8升的电压力锅。

4. 根据性能来挑选电压力锅

电压力锅要挑选内锅与电热盘接触良好、通电发热正常的，此外功能开关、轻触式按钮正常。旋动调节器和定时器应旋转自如，加热和保温指示灯相应亮灭，定时器倒计时完成后能自动关机等。还应注意电源线和电源插头绝缘良好，无氧化锈蚀等。

5. 根据电压力锅附带的一些配件及售后服务来选择

它所附带的相关标识及安全提示详尽齐备与否代表了生产商的责任心，并能保证你在正确安全使用的同时，售后服务也能到位。



使用电压力锅的注意事项

在使用过程中，需要注意以下事项，才能确保电压力锅发挥它最大的功效。

1. 在使用电压力锅前，要详细查看相关的说明书。
2. 烹煮食物时要记得将内胆的外层完全擦干才能放进外壳内，如果加热的过程有水与电热盘接触，电热盘会容易烧坏。同时也要观察电热盘内是否有异物，如果有就要清理掉，不然会影响导热，甚至会发生漏电危险。
3. 使用电高压锅放食物原料时，食物和水的高度不得超过内锅高度的五分之四，水中易膨胀食物不得超过内锅高度的五分之三，食物和水不得少于内锅高度的五分之一。
4. 煮食物前检查密封圈是否已放入锅盖内侧钢圈上。用手左右旋转一下密封圈，使它自由均匀放置在钢圈上，盖上锅盖，然后逆时针旋转锅盖到扣合位置，要听到“咔嚓”扣合声。
5. 要将限压放气阀放置好，将限压放气阀拨到“密封”位置，并检查浮子阀是否落下，加热前浮子阀是落下的。
6. 在加热过程中，绝不可中途开盖，免得食物爆出烫人。在未确认冷却之前，不要拉开调压装置，以免喷出食物伤人。
7. 在开盖取出食物前，将限压放气阀拨到“排气”的位置，放气直至浮子阀落下。如煮流质食物（如粥类、黏性食物），进入保温时，不能马上拨到限压放气阀放气，必须自然冷却到浮子阀落下后才能放气，否则黏性液体会在排气管喷出。也可用湿毛巾敷在锅盖上加速降压，但在排气时，手或脸要远离排气口，以免烫伤。
8. 食物在煮熟后要记得断开电源开关，这样既可省电，又可以保护电压力锅的元件。
9. 食物盛出后，要充分清洗内胆，最好选用柔软的海绵清洁，这样不会划伤内胆的保护膜，清洗完后要擦干表面水分再放进外壳内。另外密封圈、限压放气阀、防堵罩、排气管、浮子阀，也要清洗、擦干净。



电压力锅使用禁忌

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，采用弹性压力控制，动态密封，外旋盖、位移可调控开关等新技术、新结构，全密封烹调、压力连续可调，彻底解决了压力锅的安全问题。电压力锅是一个比较实用的烹调工具，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，让你轻松自在地做出各款美食。

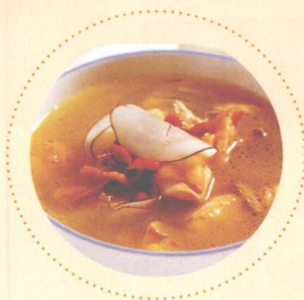
使用电压力锅要注意：

- 1. 忌选用不当。**首先要选择有厂家、有说明书、质量合格的电压力锅，不要购买冒牌货，避免存在安全隐患。
- 2. 忌不看说明书就用。**有人买了电压力锅，不问不学，拿起来就用，这是比较危险的。初次使用电压力锅，您必须仔细阅读电压力锅说明书，了解使用电压力锅的基本常识，并且一定要按照说明书上的要求去做。
- 3. 忌用前不查。**使用时，首先要认真检查排气孔是否畅通，安全阀座下的孔洞是否被残留的饭粒或其他食物残渣堵塞。还要检查橡胶密封垫圈是否老化，若造成电压力锅漏气，应及时更换。
- 4. 忌盛装过满。**使用电压力锅放食物原料时，容量不要超过锅内容积的五分之四，如果是豆类等易膨胀的食物，则不得超过锅内容积的三分之二。
- 5. 忌中途开盖。**在加热过程中，决不可中途开盖；在未确认冷却之前，不要取下调压装置，避免食物爆出烫人。应在其自然冷却或强制冷却后才能开盖。
- 6. 忌锐器铲刮。**电压力锅使用后一定要及时清洗，要保持锅的外观清洁，不要用锐利的器具刮内胆，造成划痕。

营养汤品

YING YANG TANG PIN





海底椰土鸡汤

材料

土鸡 500 克，干海底椰片 20 克，枸杞子 10 克，姜、葱、盐、料酒、清汤各适量。



做法

【营养功效】

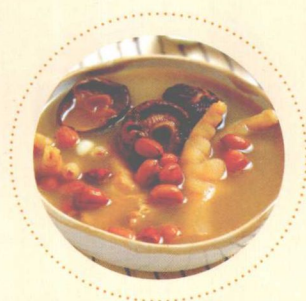
海底椰是一种夏季常见的汤料，有滋阴润肺、除燥清热、润肺止咳的功效。



小贴士

枸杞子可先用水冲洗，放入碗中略泡，烹制时连汤一并倒入。

- ① 干海底椰片用温水浸泡；姜去皮，切片；葱捆成把；土鸡洗净，切块，入沸水锅中氽去血水，捞起冲洗净。
- ② 把鸡肉、海底椰片、枸杞子、姜片、葱把、清汤、料酒、盐一起下入电压力锅中，插电，选择“煲汤”键。
- ③ 汤成后再排气、开盖即可。



香菇花生鸡爪汤

材料

鸡爪 500 克，干香菇 50 克，花生米 50 克，猪脊骨 200 克，猪肉 100 克，姜、盐各适量。

做法

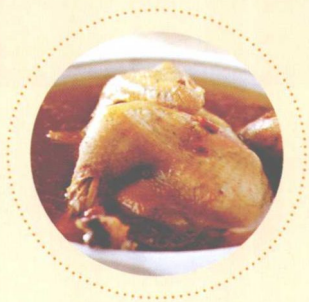
- ① 猪脊骨、猪肉、鸡爪均洗净、改刀成块，分别入沸水锅中氽去血水，冲洗净；花生米洗净，干香菇浸水泡发；姜切片。
- ② 把猪脊骨、猪肉块、鸡爪、花生米、香菇、姜、盐一起下入电压力锅中，加入适量清水，选择“煲汤”键加热。
- ③ 汤成后再排气、开盖即可。

【营养功效】

花生米富含优质的蛋白质和脂肪，还含有包括叶酸、维生素 E、维生素 B₁、维生素 B₆、维生素 B₂、镁、铜、磷、钾、锌、铁、钙等多种微量营养素。

小贴士

由于干香菇经过了日晒，其维生素 D 的含量比鲜香菇高。



枸杞子 公鸡汤

材料

仔公鸡 1 只，枸杞子 15 克，盐、白酒各适量。

【 营养功效 】

公鸡性温、味甘，入肝、脾、胃经，有补虚温中、补虚损等功效。



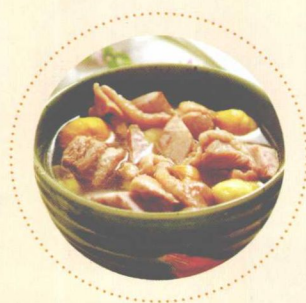
小贴士

白酒宜取高度数白酒，枸杞子产于宁夏者品质较佳。



做 法

- 1 公鸡宰杀，去毛、内脏，冲洗净；枸杞子洗净后稍浸泡。
- 2 把嫩公鸡、枸杞子、盐、白酒下入电压力锅中，加入适量清水，选择“煲汤”键加热。
- 3 汤成后再排气、开盖即可。



栗子芋头 鸡汤

材料

栗子 300 克，鸡腿
两只，芋头 50 克，香油、
盐、料酒各适量。

做法

- 1 栗子去壳，撕去内膜，洗净备用；芋头去皮、切块，放入热油中煎至微黄；鸡腿洗净，取出骨头，肉厚处用刀划开，再切块，入沸水锅中氽去血水。
- 2 把栗子、鸡腿块、芋头快下入电压力锅中，加入适量清水、盐、料酒、香油，选择“煲汤”键加热。
- 3 汤成后再排气、开盖即可。

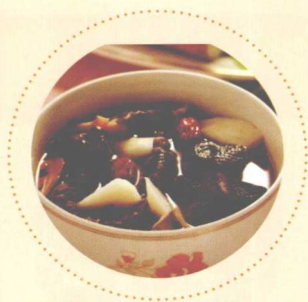
【营养功效】

鸡肉蛋白质的含量比例较高，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。



小贴士

栗子若与牛肉同食不易消化，并会削减栗子的营养价值。



山药乌鸡汤

材料

净乌鸡半只，山药 300 克，香菇 20 克，红枣 15 克，盐、香油各适量。



做法

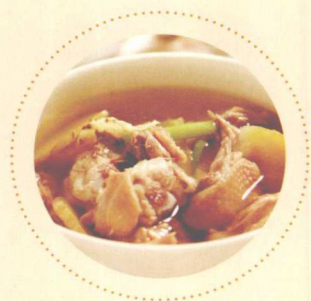
【营养功效】

乌鸡性平、味甘，具有滋阴清热、补肝益肾、健脾止泻等作用，对体虚血亏、肝肾不足、脾胃不健的人效果更佳。

小贴士

乌鸡连骨（砸碎）熬汤滋补效果最佳。

- 1 山药去皮，切块；香菇整朵洗净，温水泡开后切去蒂头；红枣洗净泡开；乌鸡洗净，切块，入沸水锅中氽去血水，捞起洗净。
- 2 把乌鸡块、山药块、香菇、红枣下入电压力锅中，加入适量清水、盐、香油，选择“煲汤”键加热。
- 3 汤成后再排气、开盖即可。



当归 母鸡汤

材料

净母鸡 1 只，生姜 30 克，当归 10 克，葱、料酒、盐、胡椒各适量。

做法

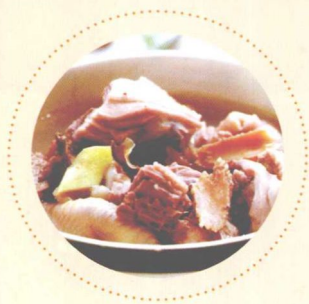
- ① 母鸡洗净后切块，入沸水锅中氽去血水；当归、生姜均切片；葱洗净，切段。
- ② 把鸡块、当归片、生姜片、葱段下入电压力锅中，加入适量清水，再下入盐、胡椒、料酒，选择“煲汤”键加热。
- ③ 汤成后再排气、开盖即可。

【营养功效】

鸡肉含丰富的蛋白质、钙、铁、磷和维生素 C，有温中益气、填精补肾等作用。此汤滋补脾胃、补血活血、养颜益容。

小贴士

湿盛中满及大便溏泄者、孕妇忌食此汤。



高丽参 田七鸡汤

材料

活鸡 1 只，高丽参 10 克，
田七 15 克，盐适量。

【营养功效】

此汤可益气活血、益肾补阳、温补脾肾、活血祛瘀。



小贴士

孕妇、感冒人群不宜服用。



做法

- 1 高丽参、田七隔水蒸软，切成片；鸡宰杀治净，剁块，入沸水锅中氽去血水，捞出控净水分。
- 2 把鸡块、高丽参片、田七片下入电压力锅中，加入适量清水，再下入盐，选择“煲汤”键加热。
- 3 汤成后再排气、开盖即可。