

“煮”

妇的时尚新厨房

犀文图书 编著

DELICIOUS FOOD



电蒸锅

美味食谱

Food

电蒸锅做菜，快捷又方便

素菜和荤菜，健康又营养

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

电蒸锅美味食谱 / 犀文图书编著. -- 北京 : 中国农业出版社, 2015. 2

(“煮”妇的时尚新厨房)

ISBN 978-7-109-20145-3

I. ①电… II. ①犀… III. ①蒸菜—菜谱 IV. ①TS972.113

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第022517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 胡 键

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)



前言 PREFACE

在这个物质生活极大丰富的时代，小家电厨具也融入了家庭生活中，成为“煮”妇们的得力助手。这些时尚的厨房小家电，以其新颖的设计、实用的功能、简单的操作，备受大众喜爱。

“‘煮’妇的时尚新厨房”选择了几款新颖时尚的小家电，以通俗的文字、精美的配图，科学、系统地介绍了每种小家电的使用技巧和美味食谱。为您的生活增添趣味。

电蒸锅与传统蒸锅相比，更安全，更干净、更省时省力，还可以预约时间，家里准备一个，立马让厨房便捷起来。本书为您介绍电压力锅的特点、选用技巧和使用注意事项，还为您精选了一百多个用电蒸锅做出来的素菜和荤菜的制作方法，让您在使用时更随心所欲。此书菜例丰富、步骤详实、配图精美，还配有食材的营养功效，是居家必备的懒人菜谱。





目录 CONTENTS

电蒸锅的功能和特点	1
如何选用和使用电蒸锅	2

蒸素菜

3

粉蒸番薯叶	4
粉蒸荷兰豆	5
河南粉蒸菜	6
粉蒸香菇	7
粉蒸芹菜叶	8
剁椒蒸香芋	9
腊肉蒸香芋丝	10
粉蒸苋菜	11
蛋黄酿苦瓜	12
梅干菜蒸苦瓜	13
百花酿苦瓜	14
蒸蛋黄酿冬瓜	15
鸡汁萝卜	16
蒸酿鸡腿菇	17
开胃茄子	18
粉蒸白菜	19
粉蒸四季豆	20
银鱼干花腩蒸藕	21
青椒酿素肉	22
小白菜豆腐丸	23
四宝豆腐	24
咸香蒸豆腐	25
剁椒蒸豆干	26
榄菜虾仁蒸豆腐	27
百花酿冬菇	28
芙蓉干贝	29
多彩蒸宝蔬	30

蒸荤菜

31

竹笋虾米鸡肉泥	32
香菇蒸滑鸡	33
腊味蒸滑鸡	34
金针菇蒸鸡腿	35
竹笋蒸鸡条	36
五子蒸鸡	37
黄花菜木耳蒸鸡	38
清蒸鸡中翅	39
田七蒸鸡	40
蘑菇片蒸鸡腿	41
瓜盅粉蒸鸡	42
粉蒸鸡块	43
桂圆红枣蒸鸭	44
清蒸烧鸭	45
啤酒蒸鸭	46
圆笼粉蒸鹅	47
香芋蒸鹅	48
西洋参蒸乳鸽	49
蒸双色蛋	50
鱼片蒸蛋	51
鱼香蒸蛋	52



鸡蛋蒸肉丸	53	南瓜蒸肉	77	清蒸花鲢鱼头	101
肉末虾仁蒸蛋	54	酸菜蒸肉	78	砂蔻蒸鱼	102
海味蒸滑蛋	55	珍珠丸子	79	豉汁蒸鱼头	103
牛奶芙蓉蛋	56	淡菜蒸猪腰	80	剁椒蒸鱼腩	104
咸鸭蛋蒸肉饼	57	辣味蒸排骨	81	木耳蒸鳊鱼	105
咸鸭蛋蒸豆腐	58	豉汁蒸排骨	82	豉汁蒸黄骨鱼	106
黑木耳蒸鸭蛋	59	粉蒸排骨	83	蒸鲈鱼	107
土豆南瓜蒸皮蛋	60	魔芋蒸肚片	84	红椒毛豆蒸鱼	108
肉末蒸鹌鹑蛋	61	烧汁蒸猪肚	85	豆豉蒸鲤鱼	109
鱼香鹌鹑蛋	62	黄花菜蒸腰花	86	辣椒蒸红鱼	110
豆豉辣酱蒸里脊	63	清蒸肝末	87	清蒸白鱼	111
青豆粉蒸肉	64	酱椒蒸猪蹄	88	荷叶香鱼	112
冬菇鲜虾蒸肉饼	65	红扣牛筋	89	梅菜蒸鱼尾	113
干贝梅干菜蒸肉饼	66	豉汁蒸牛肉	90	潮州蒸鱼	114
豉椒蒸腊肉	67	芥蓝金针蒸肥牛	91	三丝蒸白鳝	115
清蒸狮子头	68	豉汁蒸牛柳	92	豉汁蒸盘龙鳝	116
冬菜蒸花腩	69	清蒸羊肉萝卜	93	清蒸虾	117
猪肉蒸油菜	70	粉蒸羊肉	94	蒜香蒸大虾	118
萝卜干蒸猪肉	71	冬菜蒸鳊鱼	95	黄花菜蒸虾仁	119
咸鱼蒸猪肉	72	清蒸鲈鱼	96	粉丝蒸青蛤	120
腊味合蒸	73	清蒸黄花鱼	97	清蒸蟹	121
蒸茭白肉丸子	74	茄子蒸鱼片	98	银丝蒸花蟹	122
梅干菜蒸五花肉	75	清蒸带鱼	99	清蒸蟹柳	123
苦瓜蒸肉丸	76	梅菜腊味蒸带鱼	100		



电蒸锅的功能和特点

电蒸锅也叫电蒸笼，是一种在传统的木蒸笼、铝蒸笼、竹蒸笼等基础上开发出来的用电热蒸汽原理来直接清蒸各种美食的厨房用电器。主要用于家庭、饮食店、食堂、餐馆等场所，用以清蒸或清炖蔬菜、鱼虾、禽蛋、肉、面食等食物。

电蒸锅具备各种食物蒸煮、再加热、食物快速解冻、食物高温杀菌等功能，功率一般在700瓦至1800瓦左右，电压为220伏，容量为5~20升。其特点如下：

1. 平均加热，能保持蒸锅内温度一致，使食物受热平均，不会发生夹生现象。
2. 采取防滴、防漏锅盖设计，有效避免盖顶水珠直接滴落于食物上而影响食物的美味。
3. 独立积汁盘的设计，可以保持食物的原汁原味。
4. 选用可移动蒸架和可移动式蒸格层，清洗十分方便。
5. 采取叠层食物蒸架设计，可同时做多道菜，节俭空间和时间。
6. 有定时智能蒸和干烧自动断电功能，更节能省电。
7. 除发热器旁边的水烧开以外，其余的水不沸腾，锅在工作时声音不大，不影响室内环境。
8. 与微波炉相比，电蒸锅更健康，而且更

容易保持食物水分、更安全，鸡蛋及一般碗盘都可以放进，对人体没有不良影响。

9. 多数电蒸锅均为透明塑料材质，无需打开锅盖，就可以随时查看蒸煮效果。

10. 用电蒸锅做菜，干净简单，不会造成厨房难清洁的情况。





如何选用和使用电蒸锅

电蒸锅如何选用：

1. 看材质。电蒸锅的锅体材质大致可分为塑料与不锈钢两种，其中不锈钢电蒸锅的产品稳定性和使用寿命都会更好一些，但是售价也会偏高，比较适合经常使用蒸锅的家庭。

2. 看外观。在选购电蒸锅时应该注意对产品外观的检查，一是看锅体之间的结合是否紧密；二是注意电路部分的质量；三是要检查电蒸锅的配件是否齐全。

3. 看尺寸。电蒸锅的尺寸有大有小，应该根据自己的需要进行选择。如果需要蒸鱼、蒸鸡等体积较大的食物时，建议选择尺寸较大的电蒸锅。

4. 看品牌。电蒸锅属于工作功率较高的厨房小家电，购买知名大厂的名牌产品，在产品质量、售后服务等方面更有保障。

5. 看容量。电蒸锅容量有3升、7升、9升和10升等，可根据家庭人口的多少选择适当的容量。部分电蒸锅备有多功能蒸碗、鸡蛋托和可移动式蒸格板。它们使用方便，尤其是可移动式蒸格板，当需要蒸煮的食物一层放不下时，可将蒸格板去掉，合两层为一层。

电蒸锅如何使用：

1. 自动给水式电蒸锅应检查供水水压是否符合生产厂家的要求，进水阀是否开启，排污阀是否关闭。人工注水式电蒸锅应检查排污阀是否关闭。

2. 检查自动给水式电蒸锅的水位是否基本浸没电热管。检查人工注水式电蒸锅供水是否达到水位标记。

3. 应关紧箱门以免蒸汽泄露，否则既浪费了能源，又容易造成操作人员烫伤。

4. 工作完毕打开箱门时，箱体內的蒸汽应完全释放，以免烫伤人。

5. 当电蒸锅发生故障时，由于其为金属外壳，应先关闭电源，再检查故障。最好通知专业人员检修，以免发生危险。

6. 使用完后应将隔间内的水放掉，以免电蒸锅的电热管及金属表面受潮老化。清除电热管上的污物，使电热管热传导快，防止电热管过热烧坏。

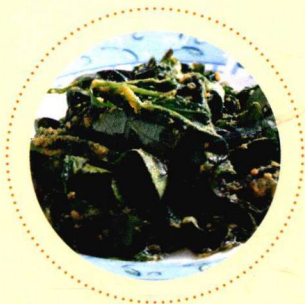
7. 清洁内外表面，使电蒸锅保持干净卫生，但不可对其喷射清洗，这样会导致各电器元件受潮，发生短路甚至漏电现象。

8. 在使用带有压力的电蒸锅时，请将压力阀的大小设置在80千帕左右，这样有利于保护操作人员的安全，在操作过程中不要离开人。

蒸素菜

ZHENG SU CAI





粉蒸番薯叶

材料

番薯叶400克，玉米粉50克，盐、料酒、味精、香油各适量。



做法

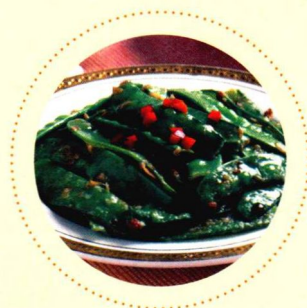
【营养功效】

- 1 番薯叶择好洗净，切成宽丝。
- 2 将番薯叶、料酒、味精、玉米粉和盐于碗内搅拌均匀。
- 3 把蒸碗放入电蒸锅，蒸15分钟，取出，淋上香油即可。

番薯叶的矿物质与维生素的含量均较高，胡萝卜素含量甚至高过胡萝卜，并且还富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、热量、纤维等。

小贴士

颜色越红的番薯叶越嫩，越绿的越老。



粉蒸 荷兰豆

材料

荷兰豆300克，瘦肉丁、米粉、葱末、姜末、花椒、盐、料酒、酱油、食用油各适量。

做法

- 1 荷兰豆洗净，放入大盘中；花椒剁碎；热锅下油，烧至五成热，下入瘦肉丁炒香，加入葱末、姜末、酱油、花椒碎、料酒、盐翻炒均匀。
- 2 把炒锅内味料下入荷兰豆盘中，加入米粉拌匀，盛入蒸碗内。
- 3 把蒸碗放入电蒸锅，蒸15分钟，取出即可。

【营养功效】

荷兰豆性平、味甘，具有和中下气、利小便、解疮毒等功效，能益脾和胃、生津止渴、除呃逆、止泻痢、解渴通乳、治便秘。

小贴士

荷兰豆没煮熟吃了容易中毒，注意一定要煮熟再吃。



河南粉蒸菜

材料

胡萝卜 200 克，面粉 20 克，蒜泥、盐、葱、香油各适量。



做法

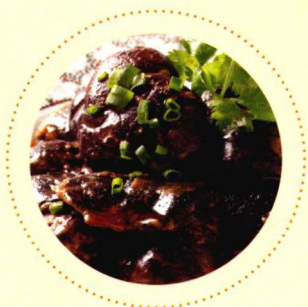
- 1 胡萝卜洗净，切细丝，放入碗中，拌上面粉；葱择洗干净，切葱花。
- 2 把蒸碗放入电蒸锅，蒸10分钟，取出。
- 3 将蒸好的胡萝卜丝加蒜泥、盐、香油拌匀，装盘，撒上葱花即可。

【营养功效】

胡萝卜含有植物纤维，吸水性强，在肠道中体积容易膨胀，是肠道中的“充盈物质”，可加强肠道的蠕动，从而利膈宽肠，通便防癌。

小贴士

胡萝卜的营养精华主要存在于表皮，洗胡萝卜时不必削皮，只要轻轻擦拭即可。



粉蒸香菇

材料

水发香菇200克，
米粉100克，酱油、姜
末、料酒、鲜汤、湿淀
粉、食用油各适量。

做法

- ① 水发香菇去根，洗净，控干水分。
- ② 炒锅置火上，下花生油，烧至七成热，放入水发香菇煸炒，加酱油、姜末、料酒、鲜汤，烧至卤汁浓稠，用湿淀粉勾芡，装入碗内冷却，再加入米粉拌匀。
- ③ 将拌匀米粉的香菇，整齐排列在碗内。
- ④ 把蒸碗放入电蒸锅，蒸25分钟，取出，扣在碗内，淋上热油即可。

【营养功效】

香菇是富含高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸、多种维生素和矿物质的菌类食物，其菌盖部分含有双链结构的核糖核酸，进入人体后，会产生具有抗癌作用的干扰素。

小贴士

发好的香菇要放在冰箱里冷藏才不会损失营养。



粉蒸芹菜叶

材料

芹菜叶500克，面粉150克，生抽、盐、醋、辣椒油、香油各适量。

【营养功效】

芹菜含有利尿成分，可消除体内水钠潴留，并且含铁量较高，还可健胃、净血、调经、降压、镇静。

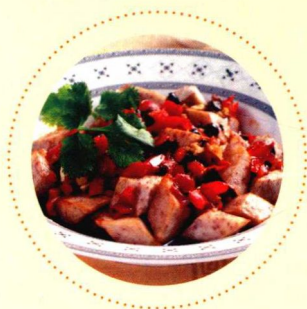
小贴士

选购芹菜应挑选梗短而粗壮，菜叶翠绿而稀少的。



做法

- 1 洗净的芹菜叶放入大碗中，撒一些面粉在叶子上，然后用筷子拌一下叶子，使叶子上都均匀地沾上一层薄薄的面粉。
- 2 把大碗放入电蒸锅，蒸10分钟，取出。
- 3 将蒸好后的芹菜叶放入大碗中，加入生抽、盐、醋、辣椒油、香油搅匀，再加少许凉开水拌匀入味即可。



剁椒 蒸香芋

材料

香芋400克，剁椒10克，豆豉、蒜末、葱花、盐、姜末、蚝油、鸡精、食用油、蚝油各适量。

做法

- 1 香芋去皮，洗净，改切成菱形块，下油锅炸干水分，放入碗中待用。
- 2 剁椒加盐、姜末、蒜末、蚝油、鸡精、豆豉，并用热油浸泡至熟，冷却后盖在香芋块上。
- 3 把蒸碗放入电蒸锅，蒸10分钟，取出。

【营养功效】

香芋富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷，其蛋白质含量很高，为山药的2.1倍。有散积理气、解毒补脾、清热镇咳的作用。一般人群均可食用，特别适合身体虚弱者食用。

小贴士

过敏性体质（荨麻疹、湿疹、哮喘、过敏性鼻炎）者、小儿食滞、胃纳欠佳以及糖尿病患者应少食香芋。



腊肉蒸香芋丝

材料

熟腊肉丝100克，香芋丝250克，豆豉、干椒末、姜末、蒜蓉、食用油、盐、鸡精各适量。



做法

【营养功效】

- 1 将香芋丝下入六成热油锅里，炸至金黄酥脆后捞出，沥尽油，拌入盐、鸡精、干椒末，扣入蒸钵中。
- 2 净锅置大火上，放油烧热后下入干椒末、豆豉、姜末、蒜蓉，放鸡精一起拌炒均匀，再入腊肉丝，拌匀后出锅盖在香芋丝上。
- 3 把蒸钵放入电蒸锅，蒸15分钟，取出。

香芋中富含多种营养素，可增强人体的免疫力，能够增进食欲，有助于消化。中医认为香芋益胃宽肠、通便解毒、补益肝肾、化痰、散结和调节中气的功用。

小贴士

购买芋头时，要挑选个头端正，无干枯、腐烂，干爽无泥沙的为佳。



粉蒸苋菜

材料

红苋菜500克，米粉50克，食用油、盐、鸡精、香油、鲜汤各适量。

做法

- 1 将苋菜洗净，切成段。
- 2 米粉中加入鲜汤、盐、鸡精、食用油、苋菜拌匀待用。
- 3 将拌匀的米粉苋菜放入电蒸锅，蒸约20分钟，取出，淋入香油即可。

【营养功效】

苋菜富含钙、铁和维生素K，可清热利湿、凉血止血、止痢，对赤白痢疾，二便不通，目赤咽痛，鼻出血等病症有较好疗效。

小贴士

苋菜含钾量高，肾病患者应少食或暂不食。