



居然 / 著

# 电饭煲 巧做 懒人餐

DIANFANBAO  
QIAOZUO  
LANIRENCAN

营养、美味、健康、方便、  
爱心一锅出



新浪博客 **百万** 人气  
博主居然电饭煲烹饪秘籍  
高级公共营养师的快捷营养私家菜全揭秘

中国妇女出版社



电饭煲

DIANFANBAO  
QIAOZUO LANRENCAN

# 巧做懒人餐

居然 / 著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

电饭煲巧做懒人餐 / 居然著. —北京: 中国妇女出版社, 2013.1

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0596 - 8

I. ①电… II. ①居… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第303107号

## 电饭煲巧做懒人餐

---

作 者: 居 然 著

选题策划: 魏 可

责任编辑: 魏 可

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 11.25

字 数: 100千字

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2013年3月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0596 - 8

定 价: 29.80元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

# 序



说起电饭煲，估计无人不知，无人不晓。一直以来，很多人买电饭煲，只单纯地为了一个目的，“混”口饭吃！

电饭煲从最初的只有一个上下按键，发展到现在的各种新颖花式，有多功能的，电脑控制的，高压常温两用的。不管是电饭煲，还是电压力锅，其实，都用非常直观的方式告诉我们，现在是电炊的新时代！简单，快捷，省时省力无油烟。所以，现在的电饭煲早已不是仅仅满足“混”口饭吃的需求了！

写这本书的灵感来自于我的三批舍友们。第一批是念书时候的疯狂六人组。那些夏天会刮台风的青春时光，我们躲在宿舍里，用“非法”的电饭煲做饭，炒菜，吃喝完毕就打牌、玩游戏、乱舞。有时候电饭煲大集合，班里组织的活动竟然是集体在宿舍用电饭煲打火锅，忙得不亦乐乎。那疯狂又远去的青春啊，电饭煲为我们枯燥乏味的学校生活增添了色、香、味，现在回味，依然各种美好……

第二批舍友是毕业离校时候认识的一个小闺蜜。我们俩是一见如故的网友，从广州的南端出发，一起找了个小小的一室一厅，俩人睡同一张床，盖同一张被子，吃同一个电饭煲煮出来的简单饭菜。虽然毕业了，我也失恋了，但电饭煲让我的单身生活过得有滋有味。她听我倾诉，帮我在工作上出谋划策，陪我度过毕业离校那些烦躁不安的年月。锦上添花我忘不了，雪中送炭我更是一辈子不会忘记！

如今她有了自己的家庭，也常常回广州看我，还像从前聊八卦、聊男人、聊工作，友谊和默契在彼此看不见的年月里不断加固！朋友也许不能天天在一起，有时候擦肩而过再回首，就注定了一辈子！

第三批舍友是一个大学同班女同学。她是个工作狂人，做饭，不是不行，是没时间，常常在厨房烧开一锅水，丢几块食材进去，接着又回到电脑前忙，饭点过了她还不知道自己已经饿了。当我回到家，捏着鼻子问：“啥味道？”她才大叫：“啊，我的菜……”然后冲向厨房，厨房已经冒黑烟，汤早已不知去向，菜也全焦了，锅哪……废了！这种情况不是一次了，她说，你搞个电饭煲菜谱吧，这样下去，不知道要废多少锅！

好吧……

这本书就是这样诞生的。

这本书精选了80道美食，有饭有菜，有汤有粥，有甜品有面食，有把食材丢进锅里后不用管的简单饭菜，也有需要花些心思才能完成的精美小食，有20分钟饭、菜、汤一锅出的绝招，也有耗时半天才得一口饭的滋味！种种滋味，都有详细的图解，不用担心学不会！

一个电饭煲，并不只是煮饭的，其实，它有点像相机里面的傻瓜机，好好研究，花点心思，就会有得一电饭煲似得天下的感觉！

感谢爱我的家人和朋友：张永强、余桂平、张伟健、庞德站、刘德强、朱皓、李岚、叶薇、李素风、廖娟，你们的关爱是我前行的最大动力！

# 目录

CONTENTS



## 一 喷香米饭一锅搞定

降脂茶香饭 / 002

杂粮饭 / 004

紫薯粗粮饭 / 006

养颜红豆饭 / 008

白切肉饭 / 010

杏鲍菇滑鸡饭 / 012

木耳肉片饭 / 014

缤纷素炒饭 / 016

火腿几何饭 / 018

咖喱海鲜饭 / 020

泡椒鱼头饭套餐 / 022

泡椒蒸鱼头+白米饭+盐水枸杞叶

鱼子蛋羹饭套餐 / 024

鱼子蒸蛋羹+白米饭+节瓜肉片汤

排骨饭套餐 / 026

豉汁蒸排骨+黑芝麻饭+番茄蛋花汤

腊肠饭套餐 / 028

腊肠丝瓜蒸饭+红枣枸杞银耳羹

香菇肉臊饭套餐 / 030

香菇肉臊+双米饭+冬瓜粉丝肉片蛋花汤

米饭·盛宴 / 032

## 二 省时省事美味粥

双米粥 / 034

炸花生瘦肉粥 / 036

五行养心粥 / 038

枸杞猪肝粥 / 040

红薯燕麦粥 / 042

莲子山药粥 / 044

窝蛋牛肉粥 / 046

丝瓜瘦肉粥 / 048



芡实薏米粥 / 050

南瓜瘦肉粥 / 052

排骨花生粥 / 054

红枣山药粥 / 056

鲜虾粥 / 058

八宝粥 / 060

黄芪鸡腿粥 / 062

粥·道 / 064



## 香浓营养方便靓汤



丝瓜蛋花汤 / 066

凉瓜海带排骨汤 / 068

粉葛扇骨汤 / 070

木瓜花生鸡爪汤 / 072

桂圆炖鸡腿 / 074

黑豆鹌鹑汤 / 076

双果鸡爪汤 / 078

剑花杏仁炖猪骨 / 080

鸭血粉丝汤 / 082

豆腐鲫鱼汤 / 084

丝瓜浸鱼丸 / 086

当归参枣鸡汤 / 088

节瓜猪骨汤 / 090

西洋菜排骨汤 / 092

冰花冬蓉羹 / 094

汤·滋味 / 096



## 快捷丰盛家常菜



番茄炒蛋 / 098

白灼虾 / 100

姜葱豉油鸡 / 102

豉蒜蒸南瓜 / 104

红烧鲳鱼 / 106

粉丝金银蒜丝瓜墩 / 108

三杯鸡 / 110

咸蛋黄蒸豆腐 / 112

煎酿尖椒 / 114

蚝油爽肉菇 / 116

土豆焖排骨 / 118

红枣耳蒸鸡 / 120

酱爆茄子 / 122

木耳小炒肉 / 124

回味鸡翅 / 126

美味佳肴 / 128



## 五 浓情蜜意香醇甜点

129

摩摩渣渣 / 130

心太软 / 132

南瓜豆沙糯米糍 / 134

江米(糯米)莲蓉卷 / 136

双色山药球 / 138

黑米丸子羹 / 140

雪耳杏仁牛奶炖木瓜 / 142

紫薯米饼 / 144

降火龟苓膏 / 146

甜·品 / 148



## 六 百变花样风味面食

鲜肉饺子 / 150

奶香刀切小馒头 / 152

五彩搓面 / 154

番茄螺旋面 / 156

黄豆猪蹄面 / 158

肉酱芝麻馄饨 / 160

什锦比萨 / 162

蛋网鲜蔬卷饼 / 164

酸辣阳春面 / 166

椰香薯蓉芋饼 / 168

水晶虾饺皇 / 170

面·性情 / 173



# 一、喷香米饭一锅搞定

缤纷素炒饭



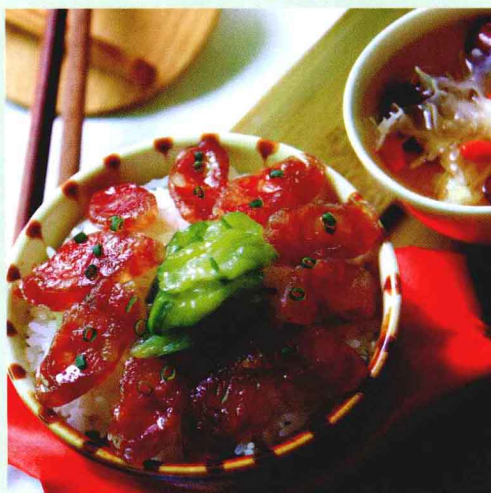
紫薯粗粮饭



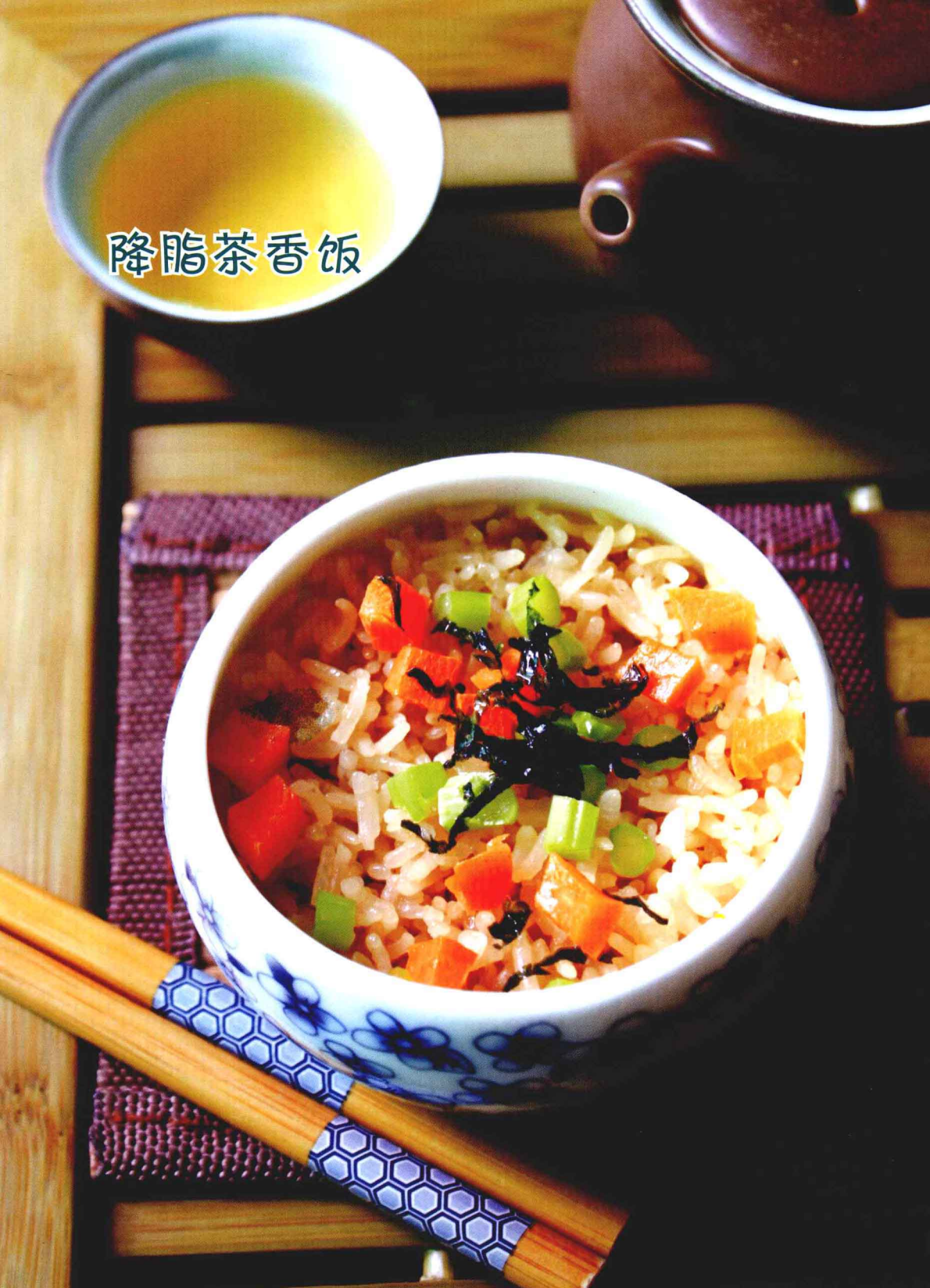
养颜  
红豆饭



白切肉饭



降脂茶香饭





## 材料

米1量杯，乌龙茶3克，即食海苔适量，胡萝卜1根，芦笋1根，油几滴，盐少量，开水适量

## 步骤

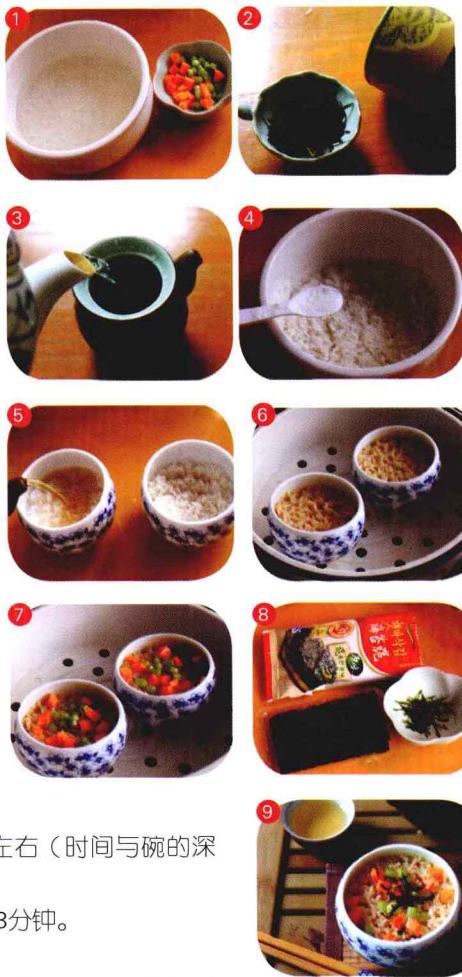
1. 米提前30分钟左右淘洗干净并浸泡，胡萝卜和芦笋切小丁。
2. 准备乌龙茶。
3. 用开水洗1次茶叶，再倒入开水泡8~10分钟。
4. 将泡米的水倒掉，在米中放入少许盐和几滴油拌均匀，不要咸，有一点入味就可以了。
5. 将米平均分到2个碗中，倒入茶水，茶水和米的比例大约是1:1。
6. 电饭煲烧开水，放入茶水和米，蒸18分钟左右（时间与碗的深浅、米的多少有关）。
7. 放入胡萝卜和芦笋丁，盖上盖子，继续蒸大约3分钟。
8. 蒸饭的时候，准备即食海苔，剪碎备用。
9. 饭蒸好后，放入海苔，饭的热气会让海苔迅速扭曲变形，酷似茶叶，即可享用。

## 闲话

很喜欢做茶叶饭。想起暑假在图书馆值班，中午常常溜回宿舍做饭，袅袅茶香陪伴我度过孤寂的假期。

蒸饭的时候，满屋子飘香。这个乌龙茶的香味很特别，甚是清雅，但是又带点暖暖的香气，有一种生活得很舒坦、很懒洋洋的感觉。现在，偶尔油腻的肉吃多了，就会做一顿茶香饭，降降脂，减减肥，顺便美美容。细嚼米饭的时候，齿颊留香，这应该是另一种茶趣吧。

茶的量不要太多，2个人用3克茶就足够，太多了茶会很浓，煮出来的米饭会有点苦味哦。





## 杂粮饭





## 材料

糯米、大米、荞麦、小米、红米、  
即食燕麦的比例为1:1:1:1:0.3:0.2，  
盐少许，油几滴

## TIPS

若买的是非即食燕麦，  
需浸泡30分钟。

## 步骤



1. 备好材料，糯米和  
红米提前半天浸泡，  
荞麦、小米、大米提  
前30分钟浸泡，即食  
燕麦不需要浸泡。



2. 把除去燕麦的  
所有材料混合，  
放入碗中，加入  
等量的水。



3. 加入一点点盐，千万  
不能咸。



4. 滴入几滴油，搅拌均匀。



5. 电饭煲烧开水，放入  
米，盖上盖子开始蒸饭。



6. 蒸大约16分钟。



7. 撒入燕麦，继续蒸大  
约6分钟，如果米比较  
多，时间要长点。



8. 取出蒸好的米饭，用  
筷子拌松，即可享用。



## 紫薯粗粮饭



**材料**

米1量杯，紫薯半根，玉米半根

**步骤**

1. 米提前30分钟浸泡；



玉米剥粒；



紫薯洗干净。



2. 电饭煲烧开水，米上笼蒸12分钟左右。



3. 紫薯切小丁备用。



4. 米饭蒸12分钟后，如看不见水分，便可以进入下一步操作。



5. 倒入紫薯丁和玉米粒，继续蒸8分钟左右即可享用。



## 养颜红豆饭



**材料**

红豆50克，大米  
1量杯，白芝麻少许

**步骤**

1. 红豆提前浸泡透。

2. 把红豆放入电饭煲，加入适量的水，按“粗粮”键，煮30分钟。如果没有“粗粮”键，直接按煮饭键也行，水适当多加一点点。



3. 煮时不要搅动，尽量让红豆保持整粒。

4. 电饭煲重新洗干净，米淘洗后加入红豆，再加入等量的水，按“煮饭”键。



5. 煮熟后撒入少许炒香的白芝麻即可享用。



## 白切肉饭

