

品味健康生活 10

爱上电饭煲



刘宜嘉 著

电饭煲妙用
无穷，赠送五星
级主厨示范
制作美味佳肴

DVD



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



爱上电饭煲

爱上电饭煲

DVD

书名: 爱上电子锅 作者: 刘宜嘉

中文繁体字版本于 2006 年由橘子文化事业有限公司出版

© 2007, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾橘子文化事业股份有限公司授权辽宁科学技术出版社
在中国大陆独家出版发行中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-
2007 第 27 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

爱上电饭煲 / 刘宜嘉著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.5

(品味健康生活 10)

ISBN 978-7-5381-5036-0

I. 爱… II. 刘… III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 037364 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 6

字 数: 100 千字

出版时间: 2007 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 5 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈 馨

封面设计: Wensilai

版式设计: Wensilai

责任校对: 李 雪

书 号: ISBN 978-7-5381-5036-0

定 价: 26.00 元

联 系 电 话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

品味健康生活 10

爱上电饭煲



刘宜嘉 著



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈阳 ·

CONTENTS 目录



不可不知的电饭煲功能	4
电饭煲料理技巧大公开	5
电饭煲清洁与保养小技巧	6
电饭煲内外清洁术	7
电饭煲8个常见问题 Q&A	8

超级组合餐

● 新手入门菜——简易几步骤，健康营养配一餐

• 油菜煨面+肉饼蒸蛋+鲜鱼汤	10
• 上海菜饭+清炖牛肉+蛤蜊冬瓜汤	14
• 香笋粥+瓜仔肉+凉拌五色蔬	18
• 南瓜杂粮饭+豆瓣鱼+美味贡丸汤	22
• 干贝排骨粥+清蒸鲳鱼+三彩豆腐	26

● 美味家常菜——美味又可口，变化菜色无烦恼

• 皮蛋瘦肉粥+香蒜腊肠鸡+南瓜海鲜煮	30
• 圆白菜饭+可乐猪脚+海鲜汤	34
• 咖喱海鲜饭+日式蒸蛋+雪菜竹笋鲜鱼汤	38
• 什锦菜饭+芙蓉豆腐蒸虾泥+枸杞炖鸡汤	42
• 黄鱼火腿饭+香菇蒸虾饼+西红柿豆腐汤	46

● 独家私房菜——轻松端上桌，秀出好厨艺

• 青豆鲑鱼饭+青蔬三色蛋+双菇鸡汤	50
• 广式煲仔饭+蛤蜊丝瓜+酸菜笋片汤	54
• 竹笋香菇饭+蒜瓣蒸鸡+玉桂炖羊腩	58
• 豆豉排骨饭+黄瓜干贝南瓜酱+水晶杏桃	62
• 拌油饭+三丝圆白菜+山药排骨汤	66



懒人便利餐

●按一下，一餐轻松解决

- 奶香通心粉 70
- 关东煮 71
- 快煮乌冬 72
- 彩蔬蒸饭 73



电饭煲茶点

●下午茶难不倒我

- 葡香蛋糕 DVD 74
- 桂圆莲子汤 DVD 76
- 芋头西米露 77
- 虾仁蒸饺 78
- 四季豆小包 80

实用养身餐

●不管多忙，养生不能忘

- 参枣雪耳汤 DVD 82
- 香油双腰 83
- 桂圆薏米甜粥 84
- 双枣炖羊腩 86
- 十全乌骨鸡 DVD 87

家庭异国美食

●亚洲特色料理轻松做

- 泰式海鲜酸辣汤 88
- 越南柠檬辣鸡 90
- 印尼椰奶炖饭 91
- 马来沙嗲牛肉 DVD 92
- 印度姜黄鸡肉饭 DVD 93
- 韩式海鲜豆腐辣汤 94
- 日式栗子饭 95



不可不知的 电饭煲功能

现在带领大家全面了解电饭煲的各种功能及操作方式，让你轻松成为电饭煲烹饪高手。

电饭煲大现身





电饭煲料理技巧大公开

正确地使用电饭煲，充分发挥它的好用功能，煮出好吃又营养的米饭。

肉类

- 肉与饭同时蒸煮时最好切成小块，肉才能与饭同时熟透，口感也会更好。
- 带有血水的食材建议先用滚水氽烫，冲洗干净后再使用，这样才能煮出清澈的好汤。
- 可先将肉腌渍入味后再入锅，制作出来的菜肴才能美味可口。



汤品

- 带有血水的食材应先用滚水氽烫，冲洗干净后再加入调味料及滚水烹调，才能煮出汤鲜味美的好汤。
- 同时利用电饭煲的蒸盘制作菜及汤品时，汤品的调味料可多放些，水量则根据容器的大小，放至七八分满，待烹煮完成后，再倒入大汤碗并加入适量热开水即可。

蔬菜



- 蔬菜最好选根茎类，使用电饭煲烹煮时才不容易出现颜色变深的情况。
- 蔬菜或豆制品在入锅烹调前，需先加入调味料拌匀调味，并淋上少许优质食用油（如橄榄油）再烹煮。

糕点



- 烘焙前最好在内锅抹上少许奶油，可防粘黏，做出来的蛋糕也会更漂亮。
- 烘焙出的蛋糕如果没吃完，隔天可再用烤箱加热，蛋糕的外层也会变得更加香脆。
- 如果有“蛋糕烘焙”模式，还可用来烤地瓜或切块的芋头、南瓜等。

电饭煲

清洁与保养小·技·巧



定期清洁电饭煲，不但可以确保食物的风味，也可延长电饭煲的寿命。
清洁与保养电饭煲的秘诀如下：

外锅

- 定期擦拭蒸汽孔并清洗内盖。
- 每次使用完毕后，将外锅及锅盖上的水渍擦干净，并且把锅盖打开通风一会儿后再盖起来。
- 确认内锅和外锅之间有无异物残留，避免异物造成感应不正常，无法在正常时间内把米饭煮熟。
- 潮湿是造成电器“夭寿”的无形杀手，最好避免将电饭煲放在过于潮湿的地方。
- 要将内锅残留的饭焦清除干净后再烹调，饭焦若没有消除干净，煮出来的饭会比较干。

内锅

- 烹调时，宜用原厂附带的锅铲或木制的锅铲，避免铲具损害不粘锅表面。
- 不要用内锅洗米，应将米洗好后再倒入内锅，避免损害不粘锅的表面。
- 不要用冷水洗涤刚使用完的内锅，应该等内锅充分冷却后再用温水洗涤，以延长内锅寿命。
- 可用海绵加清洁剂清洗，切勿用硬物磨刮。
- 如果想要清除电饭煲的异味，可在内锅加入热水，并放入少许清洁剂，然后盖上锅盖浸泡1小时，再把水倒掉并清洗干净即可。



电饭煲 内外 清洁术



● 清洁前注意事项 ●

- 请先将电源拔除。
- 要等电饭煲冷却后再清洁。



1. 打开蒸汽通气孔盖。



2. 清洁内部凹槽。



3. 拆下可拆式面板清洁。



4. 清洁面板后方。



5. 清洁蒸架旁边的缝隙。



6. 用海绵清洁内锅，小心勿刮伤内锅表层。



7. 注意不要漏掉外锅。



8. 清洁外部。



大功告成了!

电饭煲8个常见问题

Q&A



1. 如何选择适合自己的电饭煲?

市面上的电饭煲大致可分为微电脑、人工智能微电脑及IH超智能电饭煲。这三款电饭煲价格不等,消费者可依自己的预算,经常食用哪种米饭及对米饭口感的要求来选择。其中微电脑电饭煲属于入门款,具有煮饭、煮粥和煮汤等基本功能;人工智能微电脑则可根据米的种类,选择白米、糙米或糯米等不同的烹煮模式,甚至还可制作蛋糕和煲仔饭;IH超智能电饭煲的功能与人工智能微电脑大致相同,唯一不同之处在于通过独特的IH加热方式,可让米饭更细密、饱满、蓬松,煮出营养又美味的米饭。

2. 用电饭煲煮饭需要多长时间?

用电饭煲煮饭需要40~50分钟,有的电饭煲具有“快煮模式”,可将烹煮时间控制在30~40分钟之内。实际的烹调时间可能会因电源电压、室温、湿度及使用的水量而有所不同。建议消费者可善用电饭煲的预约功能,只要预先设定好希望完成的时间,就不需要再花时间等待了。

3. 内锅多久需要更换?

一般来说,电饭煲内锅的使用年限因人而异(2~10年),用原厂附带的饭勺,勿以硬物磨刮等都可延长电饭煲的使用寿命。

4. 怎样用电饭煲蒸煮食物(如蒸鱼或蒸包子)?

可在内锅放入适当的水量(约600毫升),然后把要蒸的食物放在电饭煲所附的蒸盘上,选择“蒸煮”模式即可。所需时间约为15分钟,也可视个人需求增加蒸煮时间。

5. 怎样用电饭煲加热冷饭? 约需多长时间?

加热的方式有两种。

- 把要加热的冷饭放入内锅中,如果米饭太少的话,可将米饭集中在内锅中央后,再加入适当的水量(每1碗饭约1汤匙的水即可),按下“烹调/再加热”按钮,所需时间约为几分钟。
- 在内锅中放适量的水,然后把要加热的饭用瓷盘盛装,放在电饭煲所附的蒸盘上,选择“蒸煮”模式,再按“烹调/再加热”按钮,预设时间为15分钟,也可视个人需求增加蒸煮时间。

6. 使用电饭煲煮饭要加多少水?

一般电饭煲的内锅都有建议加水量的刻度标示, 可根据内锅刻度决定加水量。如果希望煮出来的米软一点儿或使用的是硬质米或旧米时, 也可比建议水量再稍微多一点儿。

7. 电饭煲在烹煮过程中, 可否打开锅盖?

如果内锅是米饭或蛋糕等以淀粉为主要原料的食物, 最好不要打开锅盖, 因为保持恒温与密闭的烹煮过程可以让这类食物更好吃。如果煮的是汤品或菜肴等, 则可在过程中随时打开锅盖, 只是要小心不要被蒸汽烫伤即可。

8. 如何选择电饭煲的烹煮模式?

- 标准: 40~50 分钟, 一般煮白米饭都可使用这个模式。
- 快煮: 30~40 分钟, 通过温度控制让米饭在较短的时间内便可煮熟。
- 少米量: 40~50 分钟, 即使是 10 人份的电饭煲, 也可轻松煮出 2~3 人份的饭量, 而不会因为米量太少, 导致底层的米饭过硬。
- 煮粥和炖汤: 可依需求自由选择烹煮时间 (可选 30 分钟至 4 小时)。

营养师说

每天食米的重要性

米饭中含有 72%~79% 的糖类, 是供给人体热量的最大来源, 另外, 还含有丰富的蛋白质、矿物质及维生素 B₁ 等, 都是人体每天必须摄取的重要营养成分。一碗白米饭约由 80 克大米煮成, 热量约为 280 千卡, 每个人每天建议的饭量为 3~6 碗, 但仍需依性别、年龄、体形及活动量而定。一般女性一餐约可食用 3/4 碗。男生则至少可食用 1 平碗饭, 如果活动量较大, 就可再依情况增加。

[一分钟营养秘诀]

- ★ 洗米: 轻搓, 快洗才能避免米中的营养流失, 重复 2~3 次即可。
- ★ 加水: 倒入内锅时应把米弄平, 如果饭要软一点, 可比标准水量再稍微多加点水。
- ★ 浸水: 白米浸泡 30~60 分钟 (糙米 2 小时), 连同泡米水一起煮更营养。
- ★ 加热: 建议使用微电脑控制的电饭煲, 让炊煮的温度控制在最恰当的温度。
- ★ 焖饭: 趁刚跳到保温模式时, 翻动锅内米饭后再焖 10~15 分钟。



超级组合餐 ①

油菜煨面 肉饼蒸蛋 鲜鱼汤



材料 (2人份)



油菜煨面

- 油菜 5~6棵
- 金针菇 30克
- 胡萝卜 50克
- 香菇 2朵
- 干面条 200克
- 盐 5克
- 水 800毫升

内锅

肉饼蒸蛋

- 绞肉 100克
- 咸蛋黄 1个
- 葱 1段
- 姜 1片
- 蒜 2瓣
- 酱油 15毫升
- 盐 3克



鲜鱼汤

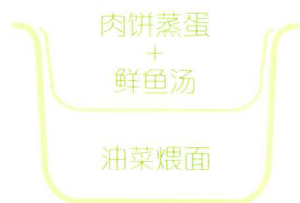
- 鲜鱼 1尾 (约200克)
- 姜 1块
- 盐 5克

蒸架



[新手入门菜]

简易几步骤，健康营养配一餐



做法



1

将油菜、胡萝卜和香菇洗净，切成丝；金针菇去蒂后剥丝。然后将油菜煨面的所有材料放入内锅中，加入水没过材料。

2

将葱、姜和蒜切成末，放入绞肉中，再加入酱油和盐拌匀，盛入小碗中并镶入咸蛋黄。将鲜鱼洗净，切成块，连同鲜鱼汤的其他材料一同放入小碗中，加水至八分满后，置于蒸架上。



♥ 营养师的叮咛

这道组合合同时包含六大类食物中的五谷根茎类、蛋豆鱼肉类及蔬菜类。六大类食物是指五谷根茎类、蛋豆鱼肉类、奶类、蔬菜类、水果类和油脂类，每天要适量地摄取这六大类食物，才能保持营养均衡。建议搭配奶制品食用，如果补充了奶类制品，并在饭后吃些水果，就是营养均衡的一餐了。



选择煮饭“标准”模式，再按“烹调”键。



3

鲜鱼汤起锅时加入200毫升热开水稀释成2人份，然后撒上姜丝即可。



美味小魔法

- 煨面就是煮的软烂的汤面，非常适合老人与儿童食用，口味清爽，十分健康，材料也可自行变化，非常方便。
- 煨面吃起来类似烩面，如果希望汤比较多，水可多加一点儿，并再加点盐调味即可。

