

★ ★ ★ ★ ★  
Life Cooking

妙用电饭锅，轻松巧省做饭、炒菜、煲汤  
全民电饭锅美食烹饪第一书  
蒸、煮、炖、烧、焖、炒……电饭锅烹饪技法完全收录



# 电饭锅圣经

600道电饭锅菜汤粥饭全面示范，上手快速，轻松完成

国际烹饪大师 中华名厨 陈志田 主编



生活百科大系  
大图片·高清晰  
100% 超值！  
特大型欣赏式彩色图鉴

5分钟，电饭锅轻松做蒸菜

CTS 湖南美术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

电饭锅圣经/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5356-4834-1

I. ①电… II. ①陈… III. ①电饭锅—食谱 IV. ①TS972.129.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第213661号

## 电饭锅圣经

出 版 人: 李小山

策 划: 金鹰达

主 编: 陈志田

责任编辑: 李 松 黄 佳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

(深圳市龙岗区横岗街道红棉三路189工业区鹰达工业大厦)

开 本: 600×1020 1/10

印 张: 32

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4834-1

定 价: 48.00元

### 【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-28631917 邮编: 518115

电子邮箱: luoy@yingdasz.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-28650886



Life Cooking

# 电饭锅圣经

国际烹饪大师、中华名厨 陈志田 主编



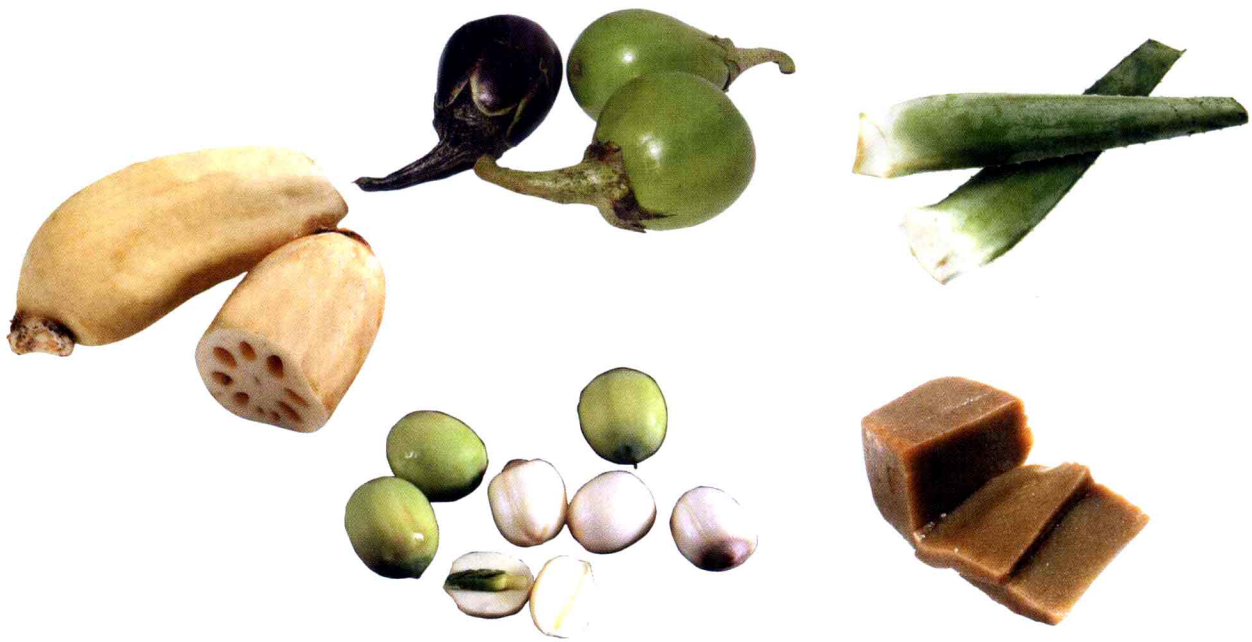
湖南美术出版社



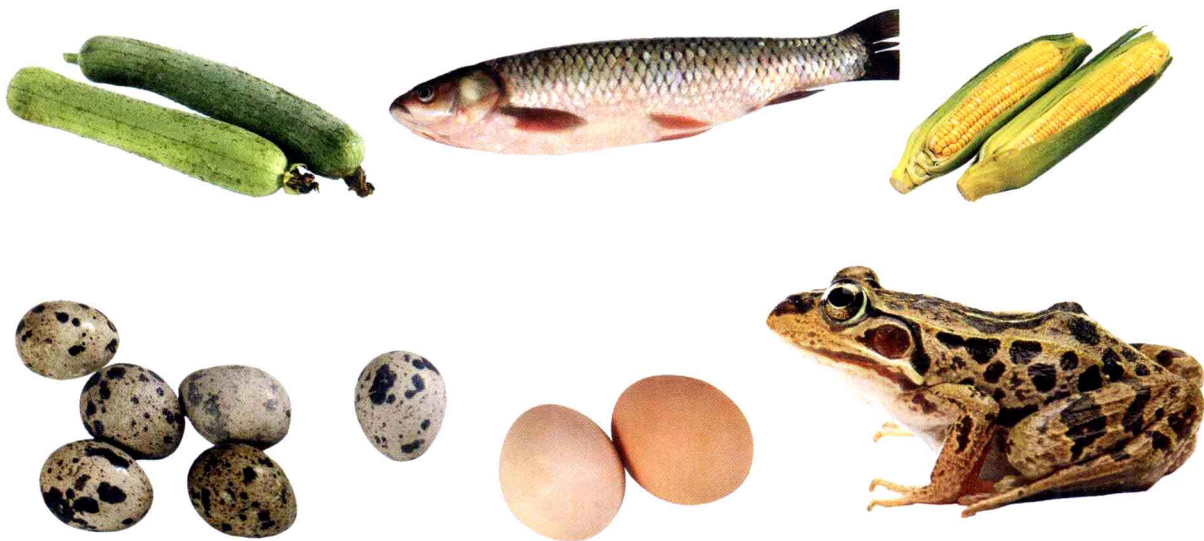
序言 | Preface

# 电饭锅做菜 简易又美味





随着时代的发展，人们生活水平的提高，  
如今电饭锅的普及率也越来越高，  
人们已不仅仅局限于用电饭锅来蒸饭，电饭锅同样可用来做菜。  
蒸、炖、煮、炒、焖、烧等烹饪技法同样适用于电饭锅。  
电饭锅做菜不仅操作简便，而且油烟较少，  
受热均匀，做出的菜色、香、味俱全，美味又健康。



# 目录



序言 .....2

## 电锅菜常识



电饭锅有哪些优点.....12  
如何选择电饭锅 .....13  
使用电饭锅的注意事项 ...14

电饭锅的清洁 .....15  
电饭锅功能图示及操作  
步骤 .....16

电锅菜的烹调技法.....17  
巧用电饭锅 .....18  
电饭锅烹饪技巧解答 .....19

## 蒸



芋头蒸南瓜 .....22  
干辣椒蒸芋头 .....22  
剁椒蒸芋儿 .....23  
蒸茄子 .....23  
蒜蓉茄子 .....23  
蒜末蒸丝瓜 .....24  
金瓜百合 .....24  
八宝南瓜 .....24  
素东坡肉 .....25  
蜂蜜蒸萝卜 .....25  
开心豆腐 .....26  
金钱豆腐 .....26  
臭豆腐蒸毛豆 .....26  
蒸臭豆腐 .....27  
青豆蒸香干 .....27  
米粉蒸茼蒿 .....27  
沙茶肠旺 .....28  
枸杞蒸猪肝 .....28  
青椒酿肉 .....29  
双鲜酿丝瓜 .....29  
芋头粉蒸肉 .....29  
苦瓜酿三丝 .....30  
苦瓜盏 .....30  
富贵花开 .....30

米粉肉 .....31  
南瓜粉蒸肉 .....31  
蒸肉丸 .....31  
金城宝塔肉 .....32  
香芋扣肉 .....32  
粉蒸肉 .....32  
干豆角蒸五花肉 .....33  
农家蒸肉 .....33  
香菇肉丸 .....33  
酱肉大白菜 .....34  
大白菜包肉 .....34  
一品大白菜 .....34  
红豆夹沙 .....35  
旱蒸三腊 .....35  
腊味合蒸 .....35  
乳香排骨 .....36  
周庄排骨 .....36  
豆豉蒸排骨 .....37  
南瓜豉汁蒸排骨 .....37  
粉蒸排骨 .....37  
腊八豆蒸排骨 .....38  
剁椒小排 .....38  
米粉蒸排骨 .....38  
粉蒸羊肉 .....39

风味羊肉卷 .....39  
鸿运猪蹄 .....39  
花生蒸猪蹄 .....40  
陕北肘子 .....40  
风味麻辣牛肉 .....41  
南瓜牛柳 .....41  
金汤肥牛 .....41  
香蒸醉鸡 .....42  
水蒸鸡 .....42  
麻油鸡 .....42  
咖喱鸡 .....43  
香肠蒸鸡 .....43  
怪味鸡 .....43  
香糟鸡条 .....44  
莲子蒸鸡 .....44  
生扣葵花鸡 .....44  
香菇蒸鸡腿 .....45  
龙凤串翅 .....45  
糯香鸡中翅 .....45  
鸡蓉蒸豆腐 .....46  
鸡蓉酿苦瓜 .....46  
清蒸盐水鹅 .....46  
清蒸鸭掌 .....47  
酸菜鸭 .....47

|               |    |
|---------------|----|
| 玫瑰蒸乳鸽 .....   | 48 |
| 火腿鸽子 .....    | 48 |
| 虾肉鸡蛋卷 .....   | 49 |
| 文蛤蒸鸡蛋 .....   | 49 |
| 蚝干蒸蛋 .....    | 49 |
| 黄金酿节瓜 .....   | 50 |
| 蜂蛹蒸蛋 .....    | 50 |
| 蛋里藏珍 .....    | 50 |
| 鸡蛋蒸日本豆腐 ..... | 51 |
| 日本豆腐蒸蛋 .....  | 51 |
| 茶碗蒸 .....     | 51 |
| 萝卜干蒸蛋 .....   | 52 |
| 节瓜粉丝蒸水蛋 ..... | 52 |
| 干贝蒸水蛋 .....   | 52 |
| 芙蓉蒸蛋 .....    | 53 |
| 太极鸳鸯蛋 .....   | 53 |
| 鸳鸯蛋卷 .....    | 53 |
| 菜卷鱼 .....     | 54 |
| 清蒸鲈鱼 .....    | 55 |
| 鱼丸蒸鲈鱼 .....   | 55 |
| 丝瓜清蒸鲈鱼 .....  | 55 |
| 梅菜蒸鲈鱼 .....   | 56 |
| 剁椒蒸鱼头 .....   | 56 |
| 双椒蒸鱼头 .....   | 56 |
| 剁椒蒸鱼尾 .....   | 57 |
| 清蒸红瓜子 .....   | 57 |

|               |    |
|---------------|----|
| 豉汁蒸脆腩 .....   | 57 |
| 清蒸草鱼 .....    | 58 |
| 剁椒鱼块 .....    | 58 |
| XO酱蒸墨鱼 .....  | 58 |
| 蒸桂鱼 .....     | 59 |
| 清蒸武昌鱼 .....   | 59 |
| 开屏武昌鱼 .....   | 59 |
| 葱香武昌鱼 .....   | 60 |
| 清蒸鸚鵡鱼 .....   | 60 |
| 丝瓜蒸九肚鱼 .....  | 60 |
| 剁椒鱼头 .....    | 61 |
| 葱油鲫鱼 .....    | 61 |
| 清蒸黄鱼 .....    | 61 |
| 豆腐蒸黄鱼 .....   | 62 |
| 雪里蕻蒸黄鱼 .....  | 62 |
| 豆辣福寿鱼 .....   | 62 |
| 清蒸福寿鱼 .....   | 63 |
| 豉汁蒸塘虱鱼 .....  | 63 |
| 河鱼干 .....     | 63 |
| 香菇蒸带鱼 .....   | 64 |
| 豉汁蒸鳗鱼 .....   | 64 |
| 咸鱼蒸肉饼 .....   | 65 |
| 咸鱼肉碎蒸茄子 ..... | 65 |
| 荷叶蒸牛蛙 .....   | 65 |
| 火腿蒸鳊鱼 .....   | 66 |
| 枸杞蒸鳊鱼 .....   | 66 |

|               |    |
|---------------|----|
| 破布子蒸鳊鱼 .....  | 66 |
| 豆豉蒸鳊鱼 .....   | 67 |
| 豆腐蒸鲑鱼 .....   | 67 |
| 芙蓉生鱼片 .....   | 67 |
| 银鱼豆腐 .....    | 68 |
| 清蒸白鲢 .....    | 68 |
| 蟹柳白菜卷 .....   | 68 |
| 油淋旭蟹 .....    | 69 |
| 清蒸大膏蟹 .....   | 69 |
| 清蒸大闸蟹 .....   | 69 |
| 隔水蒸九节虾 .....  | 70 |
| 金鼓藏龙 .....    | 70 |
| 酒香蒸虾 .....    | 71 |
| 虾干娃娃菜 .....   | 71 |
| 蒜蓉蒸虾 .....    | 71 |
| 虾胶酿豆角 .....   | 72 |
| 鲜奶蒸虾 .....    | 72 |
| 菜心拌虾 .....    | 72 |
| 鹿茸枸杞蒸虾 .....  | 73 |
| 极品南瓜盅 .....   | 73 |
| 干鲍汁扒黄瓜节 ..... | 74 |
| 五味蛤蜊 .....    | 74 |
| 玉环干贝 .....    | 74 |
| 蒜蓉鲜虾蒸丝瓜 ..... | 75 |
| 干贝冬瓜夹火腿 ..... | 75 |
| 莲子干贝烩冬瓜 ..... | 75 |

## 炖煮



|                |    |
|----------------|----|
| 桂圆山药红枣汤 .....  | 78 |
| 胡萝卜甘蔗 .....    | 79 |
| 胡萝卜红枣汤 .....   | 79 |
| 土豆苦瓜汤 .....    | 80 |
| 菠萝苦瓜汤 .....    | 80 |
| 银耳山药羹 .....    | 80 |
| 佛手瓜白芍瘦肉汤 ..... | 81 |
| 老庙单挡 .....     | 81 |
| 灵芝虫草炖肉 .....   | 82 |
| 葛根猪肉汤 .....    | 82 |
| 无花果猪腱汤 .....   | 82 |
| 苹果百合瘦肉汤 .....  | 83 |
| 海底椰川贝瘦肉汤 ..... | 83 |
| 海带炖肉 .....     | 83 |

|                |    |
|----------------|----|
| 佛手瓜炖猪肉 .....   | 84 |
| 玉竹瘦肉汤 .....    | 84 |
| 藕节胡萝卜排骨汤 ..... | 85 |
| 野果菜大骨汤 .....   | 86 |
| 小白菜煲排骨 .....   | 86 |
| 牛皮菜煲排骨汤 .....  | 86 |
| 海底椰炖龙骨 .....   | 87 |
| 黑花豆炖猪骨 .....   | 87 |
| 咸排骨煲淋奶白菜 ..... | 87 |
| 胡萝卜大骨头汤 .....  | 88 |
| 玉米龙骨汤 .....    | 88 |
| 双枣莲藕炖排骨 .....  | 89 |
| 牛蒡海带排骨汤 .....  | 90 |
| 海带莲子排骨汤 .....  | 90 |

|               |    |
|---------------|----|
| 黑豆排骨汤 .....   | 91 |
| 芋头煲排骨 .....   | 91 |
| 竹笋排骨汤 .....   | 91 |
| 竹荪排骨汤 .....   | 92 |
| 花生核桃猪骨汤 ..... | 93 |
| 莲藕炖排骨 .....   | 93 |
| 凉薯排骨汤 .....   | 94 |
| 排骨冬瓜汤 .....   | 94 |
| 苦瓜黄豆排骨汤 ..... | 95 |
| 黄瓜扁豆排骨汤 ..... | 95 |
| 猪排骨炖洋葱 .....  | 96 |
| 槐米炖排骨 .....   | 96 |
| 黄豆煲猪蹄 .....   | 97 |
| 板栗桂圆炖猪蹄 ..... | 98 |

|                  |                   |                  |
|------------------|-------------------|------------------|
| 黑木耳红枣炖猪蹄.....98  | 清肺甘蔗鸡骨汤.....119   | 山药五宝甜汤.....137   |
| 木瓜炖猪蹄.....99     | 薏米西红柿炖鸡.....119   | 萝卜干肉末粥.....138   |
| 薏米猪蹄汤.....99     | 桂圆枸杞煲鸡腿.....119   | 莲藕碎肉粥.....138    |
| 豌豆炖猪尾.....99     | 清炖鸡汤.....120      | 鱼末豆腐粥.....139    |
| 党参马蹄猪腰汤.....100  | 黑豆牛蒡炖鸡汤.....120   | 枸杞鱼片粥.....139    |
| 人参当归猪腰汤.....100  | 扁豆莲子鸡汤.....120    | 杏菜银鱼粥.....139    |
| 山药炖猪血.....101    | 鲜菇鸡汤.....121      | 虾皮莴笋粥.....140    |
| 菖蒲猪心汤.....101    | 姜片海参炖鸡汤.....121   | 西葫芦韭菜粥.....140   |
| 猪心虫草汤.....101    | 小钵醉鸡.....121      | 香菇黑米粥.....140    |
| 莲子芡实猪心汤.....102  | 鲜人参炖鸡.....122     | 牛奶红枣粥.....141    |
| 百花菜猪肚汤.....102   | 元气汤.....122       | 玉米红枣粥.....141    |
| 红菇猪肚汤.....103    | 板栗土鸡汤.....123     | 燕麦枸杞粥.....141    |
| 白果煲猪肚.....104    | 红枣香菇鸡汤.....123    | 降火翠玉蔬菜汤.....142  |
| 腊味冬瓜汤.....104    | 芥菜鸡汤.....123      | 枸杞原味白菜心.....143  |
| 猪皮红枣汤.....105    | 鱼肚瘦肉山药虫草汤.....124 | 什锦蔬菜汤.....143    |
| 黄芪芡实煲大肠.....105  | 天麻鱼头汤.....124     | 西红柿豆芽汤.....143   |
| 当归牛腩.....106     | 青苹果炖生鱼.....125    | 上汤鲜黄花菜.....144   |
| 黑豆牛肉汤.....106    | 木瓜粉丝牛蛙汤.....125   | 菠菜忌廉汤.....144    |
| 土豆炖牛肉.....107    | 三文鱼土豆汤.....125    | 酸笋菜心汤.....145    |
| 清炖牛蒡.....107     | 菜心炖鱼翅.....126     | 药膳银耳汤.....145    |
| 牛排骨汤.....107     | 冬瓜炖海胆.....126     | 上汤油菜.....145     |
| 胡萝卜牛骨汤.....108   | 鱼头豆腐汤.....127     | 豆芽韭菜汤.....146    |
| 当归牛尾虫草汤.....108  | 藕片牛蛙汤.....127     | 薏米煮菱角.....146    |
| 乌梅杭菊炖牛腱.....109  | 萝卜海蜇煲.....127     | 芋头米粉汤.....146    |
| 牛肚补胃汤.....109    | 鲜果西米露.....128     | 南瓜虾皮汤.....147    |
| 牛肚煲紫土豆.....109   | 葡萄干炖香蕉.....128    | 浓汤竹笋.....147     |
| 红薯炖羊肉.....110    | 杨桃紫苏梅甜汤.....129   | 味噌豆腐汤.....148    |
| 兔肉炖萝卜.....110    | 红枣核桃仁枸杞汤.....129  | 白菜豆腐汤.....148    |
| 兔肉百合枸杞汤.....111  | 蜜枣海底椰苹果汤.....129  | 海带豆腐汤.....148    |
| 山药炖水鸭.....112    | 香蕉百合银耳汤.....130   | 黄花菜肉丝汤.....149   |
| 冬瓜老鸭汤.....112    | 银耳枸杞羹.....130     | 牛蒡草菇瘦肉汤.....149  |
| 咸瓜鸭汤.....112     | 红枣补血方.....131     | 双丝西红柿汤.....149   |
| 鹿茸虫草炖水鸭.....113  | 海底椰炖雪梨.....131    | 清补肉汤.....150     |
| 鹌鹑笋菇汤.....113    | 冰糖湘莲.....131      | 青苹果瘦肉汤.....150   |
| 鹌鹑去湿汤.....114    | 莲子山药甜汤.....132    | 菱角瘦肉汤.....151    |
| 灵芝鹌鹑汤.....114    | 参片莲子汤.....132     | 莲子瘦肉汤.....151    |
| 雪蛤红枣乌鸡汤.....115  | 牛奶炖木瓜.....133     | 丝瓜肉片汤.....152    |
| 人参乌鸡汤.....115    | 菠萝甜汤.....133      | 粉丝丸子汤.....152    |
| 海带鸡爪煲骨头.....115  | 红豆牛奶汤.....133     | 麦枣甘草白萝卜汤.....153 |
| 红薯鸡汤.....116     | 红豆百合汤.....134     | 菜菔子白萝卜汤.....153  |
| 二参清鸡汤.....116    | 冰镇木瓜甜汤.....134    | 党参排骨汤.....154    |
| 响螺干贝炖鸡.....116   | 毛丹银耳汤.....135     | 萝卜大骨汤.....154    |
| 墨鱼鸡肉汤.....117    | 木瓜炖银耳.....135     | 苦瓜排骨汤.....155    |
| 红枣鸡汤.....117     | 银耳桂圆莲子汤.....135   | 农家排骨汤.....155    |
| 黄花菜炖鸡块.....117   | 灯心草雪梨汤.....136    | 西洋菜排骨汤.....155   |
| 桂圆煲整鸡.....118    | 菊花桔梗雪梨汤.....136   | 山药排骨汤.....156    |
| 山药胡萝卜炖鸡汤.....118 | 枸杞蛋包汤.....137     | 百合龙骨煲冬瓜.....156  |

|                |     |                |     |                |     |
|----------------|-----|----------------|-----|----------------|-----|
| 苹果橘子煲排骨 .....  | 157 | 乳鸽炖洋葱 .....    | 176 | 莲芪猪心红枣粥 .....  | 197 |
| 香菇冬笋汤 .....    | 157 | 鸽肉莲子红枣汤 .....  | 176 | 腊肠豌豆粥 .....    | 198 |
| 猪骨煲奶白菜 .....   | 157 | 土鸡煨鱼头 .....    | 177 | 香菇猪蹄粥 .....    | 199 |
| 莲藕枸杞排骨汤 .....  | 158 | 冬瓜鱼片汤 .....    | 177 | 黄豆蹄筋粥 .....    | 199 |
| 黄豆芽排骨汤 .....   | 158 | 菠萝鲤鱼煲 .....    | 178 | 牛肉芹菜枸杞粥 .....  | 200 |
| 胡萝卜玉米排骨汤 ..... | 159 | 蘑菇豆腐鲫鱼汤 .....  | 178 | 牛筋三蔬粥 .....    | 200 |
| 冬瓜薏米腔骨汤 .....  | 159 | 海鲜豆腐汤 .....    | 178 | 滑蛋牛肉粥 .....    | 200 |
| 什锦猪蹄煲 .....    | 160 | 银耳海鲜汤 .....    | 179 | 羊肉包菜粥 .....    | 201 |
| 莴笋猪蹄汤 .....    | 160 | 三文鱼洋葱汤 .....   | 179 | 鸡肉粥 .....      | 201 |
| 百合猪蹄汤 .....    | 161 | 鲈鱼笋片汤 .....    | 180 | 双菇鸡肉粥 .....    | 201 |
| 黄豆猪蹄汤 .....    | 161 | 三色鱿鱼汤 .....    | 180 | 香菇鸡肉包菜粥 .....  | 202 |
| 青萝卜红枣猪蹄汤 ..... | 161 | 扇贝芥菜汤 .....    | 180 | 枸杞煲鸡粥 .....    | 202 |
| 木瓜猪蹄汤 .....    | 162 | 枸杞牛蛙汤 .....    | 181 | 鸡翅大虾香菇粥 .....  | 203 |
| 清汤猪蹄煲 .....    | 162 | 玉竹百合牛蛙汤 .....  | 181 | 鸡肝桂皮粥 .....    | 203 |
| 肘子竹荪煮津白 .....  | 162 | 八珍鱼头汤 .....    | 182 | 鸡肉豆腐蛋粥 .....   | 204 |
| 双仁菠菜猪肝汤 .....  | 163 | 木瓜银耳生鱼汤 .....  | 183 | 鸡肉金针菇木耳粥 ..... | 204 |
| 豌豆猪肝汤 .....    | 163 | 酸汤鲢鱼 .....     | 183 | 鹌鹑猪肉玉米粥 .....  | 204 |
| 薏米猪肠汤 .....    | 163 | 南瓜薏米粥 .....    | 184 | 灵芝红枣鹌蛋粥 .....  | 205 |
| 肚条汤 .....      | 164 | 南瓜百合杂粮粥 .....  | 185 | 三宝蛋黄糯米粥 .....  | 205 |
| 四神汤 .....      | 164 | 枸杞紫菜大米粥 .....  | 185 | 皮蛋姜丝粥 .....    | 205 |
| 牛腩汤 .....      | 164 | 核桃红枣木耳粥 .....  | 186 | 干贝皮蛋粥 .....    | 206 |
| 牛肉冬瓜汤 .....    | 165 | 胡萝卜牛蒡粥 .....   | 186 | 桂花鱼菊花粥 .....   | 206 |
| 黄芪牛肉蔬菜汤 .....  | 165 | 萝卜绿豆天冬粥 .....  | 187 | 虾仁三丁粥 .....    | 206 |
| 美味牛肉汤 .....    | 166 | 胡萝卜洋葱菠菜粥 ..... | 187 | 虾仁白菜鸡蛋粥 .....  | 207 |
| 萝卜牛腩汤 .....    | 166 | 红薯毛豆粥 .....    | 188 | 绿豆镶莲藕 .....    | 208 |
| 海鲜三味汤 .....    | 166 | 西红柿鸡蛋粥 .....   | 188 | 煮土豆球 .....     | 208 |
| 枸杞牛肝汤 .....    | 167 | 桂圆红枣粥 .....    | 189 | 辣酒煮蟹 .....     | 209 |
| 木瓜煲羊肉 .....    | 167 | 皮蛋瘦肉青菜粥 .....  | 189 | 木瓜煮鸡蛋 .....    | 209 |
| 羊肉炖白萝卜 .....   | 167 | 香菇芋头肉丝粥 .....  | 190 | 香糟田螺 .....     | 209 |
| 白菜羊肉丸子汤 .....  | 168 | 腊八粥 .....      | 190 | 鲜虾猪蹄煲 .....    | 210 |
| 玉竹羊肉汤 .....    | 168 | 紫米粥 .....      | 190 | 川味麻辣烫 .....    | 210 |
| 黄花菜海参鸡汤 .....  | 169 | 五色冰糖粥 .....    | 191 | 肉丸煮鸡翅 .....    | 211 |
| 红薯鸡肉汤 .....    | 169 | 香蕉松仁双米粥 .....  | 191 | 水煮虾 .....      | 211 |
| 苦瓜消暑汤 .....    | 170 | 油菜枸杞粥 .....    | 191 |                |     |
| 苦瓜菠萝炖鸡腿 .....  | 170 | 瘦肉西红柿粥 .....   | 192 |                |     |
| 远志菖蒲鸡心汤 .....  | 170 | 瘦肉豌豆粥 .....    | 193 |                |     |
| 灵芝鸡腿养心汤 .....  | 171 | 肉末青菜粥 .....    | 193 |                |     |
| 山药鸡汤 .....     | 171 | 皮蛋瘦肉薏米粥 .....  | 194 |                |     |
| 人参鸡汤 .....     | 172 | 薏米瘦肉冬瓜粥 .....  | 194 |                |     |
| 桑枝鸡汤 .....     | 172 | 黄花菜瘦肉糯米粥 ..... | 195 |                |     |
| 甘蔗鸡骨汤 .....    | 172 | 猪肉生姜粥 .....    | 195 |                |     |
| 糯米莲子鸡汤 .....   | 173 | 瘦肉虾米冬笋粥 .....  | 195 |                |     |
| 益智仁鸡汤 .....    | 173 | 鹌鹑蛋猪肉白菜粥 ..... | 196 |                |     |
| 茶树菇鸡汤 .....    | 173 | 肉丸香粥 .....     | 196 |                |     |
| 玉米马蹄煲老鸭 .....  | 174 | 猪肚山楂粥 .....    | 196 |                |     |
| 虫草鸭汤 .....     | 175 | 陈皮猪肚粥 .....    | 197 |                |     |
| 红枣银耳鹌鹑汤 .....  | 175 | 安神猪心粥 .....    | 197 |                |     |

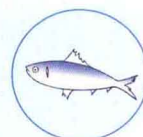


## 炒



|              |     |             |     |              |     |
|--------------|-----|-------------|-----|--------------|-----|
| 炆炒油菜.....    | 214 | 西红柿炒玉米..... | 219 | 莲子干贝炒冬瓜..... | 226 |
| 腊八豆炒油菜.....  | 214 | 枸杞炒玉米.....  | 219 | 三丁豆腐.....    | 227 |
| 素炒茼蒿.....    | 214 | 山药炒甜椒.....  | 220 | 澳门乡村豆腐.....  | 227 |
| 清炒苦瓜.....    | 215 | 彩椒木耳山药..... | 220 | 尖椒炒火腿.....   | 228 |
| 清炒空心菜.....   | 215 | 小葱炒木耳.....  | 221 | 猕猴桃炒肉丝.....  | 228 |
| 清炒西兰花.....   | 215 | 西芹炒豆干.....  | 221 | 芹菜炒肉.....    | 228 |
| 辣炒包菜.....    | 216 | 熏干炒芹菜.....  | 221 | 百合鲜芹肉片.....  | 229 |
| 尖椒土豆丝.....   | 216 | 清炒莴笋.....   | 222 | 西芹白果脆肚.....  | 229 |
| 菠萝百合炒苦瓜..... | 216 | 清炒芦笋.....   | 222 | 胡萝卜炒猪肝.....  | 230 |
| 清炒刀豆.....    | 217 | 芝麻炒小白菜..... | 223 | 哈密瓜炒牛肉.....  | 230 |
| 青椒西瓜皮.....   | 217 | 香辣茭白.....   | 224 | 爆人参鸡片.....   | 231 |
| 双椒炒嫩瓜.....   | 217 | 胡萝卜炒茭白..... | 224 | 哈密瓜炒虾仁.....  | 231 |
| 百合炒南瓜.....   | 218 | 炒绿豆芽.....   | 225 | 五彩鲍鱼丝.....   | 231 |
| 山药炒胡萝卜.....  | 218 | 胡萝卜炒银芽..... | 225 |              |     |
| 茄子炒豆角.....   | 218 | 三椒炒芦荟.....  | 225 |              |     |

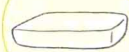
## 焖、烧



|              |     |              |     |            |     |
|--------------|-----|--------------|-----|------------|-----|
| <b>焖</b>     |     | 支竹大蒜焖鲑鱼..... | 242 | 卤鸡腿.....   | 254 |
| 西红柿焖冬瓜.....  | 234 | 鲑鱼焖茄子.....   | 242 | 西兰花鸡丁..... | 254 |
| 蘑菇焖土豆.....   | 235 | <b>烧</b>     |     | 苹果咖喱鸡..... | 255 |
| 奶油西红柿.....   | 235 | 烧虎皮豆腐.....   | 243 | 醉鸡腿.....   | 256 |
| 尖椒焖芋头仔.....  | 236 | 酱油红烧肉.....   | 244 | 红烧鸡翅.....  | 257 |
| 土豆焖雪菜.....   | 236 | 豆干肉燥.....    | 245 | 梅子鸡翅.....  | 257 |
| 西芹焖南瓜.....   | 236 | 土豆烧肉.....    | 246 | 卤味凤爪.....  | 257 |
| 蛋黄焖肉.....    | 237 | 芋头烧肉.....    | 247 | 青豆烧兔肉..... | 258 |
| 草菇焖肉.....    | 237 | 鸡腿菇烧肉丸.....  | 247 | 芋头烧鹅.....  | 259 |
| 萝卜筒子骨.....   | 237 | 土豆烧排骨.....   | 247 | 豆芽烧鳝排..... | 259 |
| 包菜焖羊肉.....   | 238 | 鹌鹑蛋烧猪蹄.....  | 248 | 干烧草虾.....  | 260 |
| 馒头焖羊羔肉.....  | 238 | 卤香猪蹄.....    | 248 | 蒜苗基围虾..... | 260 |
| 红花焖羊排.....   | 238 | 油面筋牛肚.....   | 249 | 金牌口味蟹..... | 261 |
| 羊肉焖黄豆.....   | 239 | 杏汁牛柳.....    | 249 | 蟹柳烧豆腐..... | 261 |
| 板栗焖羊肉.....   | 239 | 麻辣牛展.....    | 249 |            |     |
| 咖喱鸡块焖土豆..... | 240 | 双色牛腩.....    | 250 |            |     |
| 蘑菇焖鸡肉.....   | 240 | 果香牛排.....    | 251 |            |     |
| 山药焖鸡肉.....   | 240 | 酱烧鸡骨.....    | 252 |            |     |
| 板栗焖鸡翅.....   | 241 | 洋葱棒棒腿.....   | 253 |            |     |
| 黄焖朝珠鸭.....   | 241 | 药膳鸡腿.....    | 253 |            |     |
| 狗肉焖萝卜.....   | 241 |              |     |            |     |



# 套餐、主食、小吃



## 套餐

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 五谷饭+荷叶蒸鸽+百合银耳汤 .....      | 264 |
| 五谷红豆饭+豌豆烧卖+双色萝卜汤 .....    | 265 |
| 糙米饭+粉蒸排骨+海带姜丝汤 .....      | 266 |
| 紫心红薯饭+姜葱蒸鱼+西红柿蛋汤 .....    | 267 |
| 油菜饭+蜜汁猪肉拌竹笋+虾仁蒸水蛋 .....   | 268 |
| 豆芽菜饭+姜丝鳕鱼+西红柿排骨汤 .....    | 269 |
| 黑木耳豆芽饭+香菇扒油菜+玉米西红柿汤 ..... | 270 |
| 豆腐香菇饭+香菜火腿蛤蜊+丝瓜干贝汤 .....  | 271 |
| 小竹笋米饭+鲜蔬三文鱼+石花豆皮汤 .....   | 272 |
| 木耳笋丝饭+木耳肉丝+香菇汤 .....      | 273 |
| 火腿豌豆饭+豆腐鸡丁+墨鱼丸汤 .....     | 274 |
| 火腿饭+狮子头+虾米粉丝冬瓜汤 .....     | 275 |
| 豌豆火腿饭+香菇青椒+木耳枣汤 .....     | 276 |
| 腊肉腊肠饭+蒜蓉蒸丝瓜+豆腐菜汤 .....    | 277 |
| 鱿鱼姜黄饭+虾米包菜+山药汤 .....      | 278 |
| 蘑菇洋葱饭+蒜泥蒸茄段+青菜百合汤 .....   | 279 |
| 蟹蒸羊腿+茯苓莲子粥 .....          | 280 |
| 黄花菜肉丝汤+胚芽南瓜饭 .....        | 280 |
| 黄花菜炖鹌鹑+八宝饭 .....          | 281 |
| 糟八珍+香菇饭 .....             | 281 |
| 山药鸡煲+红薯稀饭 .....           | 282 |
| 玫瑰蒸乳鸽+玉笋饭 .....           | 282 |
| 粉蒸排骨+薏米饭 .....            | 283 |
| 猪肚煲+红豆燕麦粥 .....           | 283 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 天麻猪脑+红枣薏米粥 .....  | 284 |
| 醉红枣+胡萝卜粥 .....    | 284 |
| 板栗蘑菇烧鸡+清粥 .....   | 285 |
| 香芋扣肉+五谷饭 .....    | 285 |
| 蹄筋花生+糙米稀饭 .....   | 286 |
| 鲈鱼汤+糙米饭 .....     | 286 |
| 旗鱼汤+板栗饭 .....     | 287 |
| 黄花菜银耳肉排+南瓜粥 ..... | 287 |
| 白萝卜狗肉煲+八宝饭 .....  | 288 |
| 白萝卜烧牛腩+红米粥 .....  | 288 |
| 干焖冬菇+黄豆糙米饭 .....  | 289 |
| 东坡肉+桂圆莲子粥 .....   | 289 |

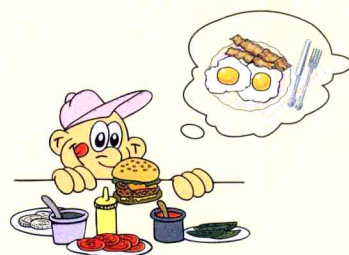
## 主食

|               |     |
|---------------|-----|
| 墨鱼饭 .....     | 290 |
| 油菜火腿饭 .....   | 291 |
| 八宝饭 .....     | 291 |
| 荷叶饭 .....     | 291 |
| 柠檬鸡腿饭 .....   | 292 |
| 火腿奶酪饭 .....   | 292 |
| 甜豆鲑鱼炒饭 .....  | 293 |
| 螺肉柴鱼饭 .....   | 293 |
| 扬州炒饭 .....    | 294 |
| 香菇炒饭 .....    | 295 |
| 芹菜叶炒饭 .....   | 295 |
| 木耳虾仁饭 .....   | 296 |
| 香芋饭 .....     | 296 |
| 南瓜饭 .....     | 296 |
| 八宝饭 .....     | 297 |
| 双枣八宝饭 .....   | 297 |
| 香菇瘦肉饭 .....   | 297 |
| 白菜粉丝 .....    | 298 |
| 客家蒸米粉 .....   | 299 |
| 菠菜拌意粉 .....   | 299 |
| 排骨汤煮通心粉 ..... | 299 |
| 黄花鲜菇河粉 .....  | 300 |
| 肉羹面线 .....    | 300 |
| 蔬菜面 .....     | 301 |
| 鸡肉西兰花面线 ..... | 301 |
| 鲜虾云吞面 .....   | 301 |
| 什锦菠菜面 .....   | 302 |
| 清汤牛肉面 .....   | 302 |

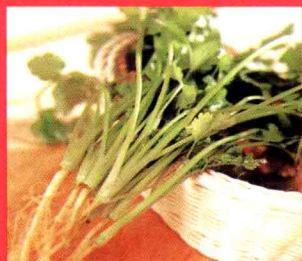
|               |     |
|---------------|-----|
| 鲜笋面 .....     | 302 |
| 青蔬油豆腐汤面 ..... | 303 |
| 当归面线 .....    | 303 |
| 鱿鱼洋葱乌冬面 ..... | 304 |
| 鸡蛋豆腐面 .....   | 305 |
| 土豆贝壳面 .....   | 306 |
| 番茄酱绞肉面 .....  | 307 |
| 西红柿牛肉面 .....  | 307 |
| 牛肉大葱蒸饺 .....  | 308 |
| 韭菜蒸饺 .....    | 309 |
| 大白菜蒸饺 .....   | 309 |
| 油条饺 .....     | 309 |
| 翠绿水饺 .....    | 310 |
| 韭菜水饺 .....    | 310 |
| 白菜猪肉饺 .....   | 310 |
| 西红柿饺 .....    | 311 |
| 茼蒿饺 .....     | 311 |
| 金针菇饺 .....    | 311 |
| 韭黄鸡蛋馄饨 .....  | 312 |
| 虾米馄饨 .....    | 312 |
| 梅菜猪肉馄饨 .....  | 312 |
| 鱼肉馄饨 .....    | 313 |
| 双色馄饨 .....    | 313 |
| 菜肉馄饨汤 .....   | 313 |

## 小吃

|             |     |
|-------------|-----|
| 南瓜饼 .....   | 314 |
| 红薯饼 .....   | 315 |
| 木瓜马拉糕 ..... | 316 |
| 绿豆凉糕 .....  | 317 |
| 萝卜饼 .....   | 318 |
| 韭菜煎饼 .....  | 319 |



# The Knowledge About Cooking By Electric Rice Cook



电饭锅常识 × 大厨献技巧

# 电锅菜常识



## 电锅常识 选购及烹调技法面面全



实际上用电饭锅做菜绝非难事，只要放入食材，按下开关，不用担心锅会烧干、菜会烧焦，甚至还可以放心地去做别的事，等到电饭锅的开关跳起，就是一道道香喷喷的佳肴了。即便您是厨房的新手，也可以轻松愉快地完成每一道菜肴，满足全家人的需要，更令自己对厨艺的信心倍增。相信我，您一定会成功的！



# 电饭锅有哪些优点

电饭锅是厨房中必不可少的烹饪器具之一，是烹饪过程中的重要角色。电饭锅到底有哪些优点，这些优点能给我们在烹饪中带来什么帮助呢？

## 1 恒温

电饭锅具备自动保温的功能，即煮好饭之后转到保温键，就可以将煲内的温度长久维持在设定的温度上。维持在一定的恒温上是电饭锅的特色之一，这样不仅可以让食物保存得比较长久，还可以让晚归的家人吃上热腾腾的饭菜。并且许多电饭锅都具备营养保温的模式，能够提高保温效率和效果，保温时充分保持米饭中的水分，保持营养不流失，从而保证米饭的鲜度和口感。

## 2 不粘

电饭锅的内胆都有不粘效果的涂层，能够帮助我们在煮饭时不粘锅。除了煮饭之外，还可以用来煎、烤、蒸食物，不粘涂层也能起到很好的作用，为用电饭锅做菜提供很大的方便。因此清洁电饭锅时也要多加注意，不要让硬物或腐蚀性洗涤剂侵蚀内胆的不粘涂层。另外，有新闻报道说作为不粘涂层使用的特富龙材料有致癌的可能，但目前

还没有确切的科学

依据，作为普

通消费者只

要注意合理

使用电饭

锅，别让内

胆干烧，不

粘锅涂层一般

不会对人体造成

危害。



## 3 安全

电饭锅煮饭时一般都会产生一定的压力，这样能使米饭煮得更松软好吃，但是比起高压锅电饭锅内的压力就小了很多。电饭锅上的橡胶圈所使用的材料是硅橡胶或已丙橡胶，都是耐温耐热水的橡胶，这两种橡胶在沸水下都不会出现问题，安全性比较大。电饭锅既能煮出香甜可口的米饭，又不必担心会像高压锅那样有爆炸的危险。

## 4 方便

现在的电饭锅都有相当齐全的自动按钮，一般只要放入食物就不必再操心接下来的工作。电饭锅能自动控制温度、自动跳闸、自动进入保温状态，不必再像以前的烹饪要随时注意火候。要煮饭或煮粥、煮多长时间，甚至何时开始煮饭都有可以设定的按钮，不必时时守在厨房里，可以抽身去做其他事情。电饭锅的这些自动功能为日常烹饪活动提供了很大的方便。

## 5 密封

电饭锅具有全包式结构，煲盖上都镶有一圈橡胶圈，保证了电饭锅的良好密封性。可以更好地防止热量散

失，提高了热

效率，蒸气

阀结构可以

有效控制煮

饭过程中溢

水，立体加

热架构可以使

米饭更均匀。一

般而言，电饭锅的煮

饭效果更好些，保温效果也更持久，还能维持

米饭的湿润度。有的电饭锅还具备防蟑螂的功

能，更好地保障食物的安全卫生。



# 如何选择电饭锅

电饭锅是每个家庭都必备的厨房电器，一款功能齐全、安全好用的电饭锅能够为我们的生活提供很大的方便。如今，各种品牌各种类型的电饭锅都有，为了能选到一款称心如意的电饭锅，在购买电饭锅的时候应该注意以下事项。

## 1 学会鉴别电饭锅的优劣，挑选优质的电饭锅

先把内煲(或称内胆)放进外壳，左右转动数次，检查内煲与外壳底部的发热板是否吻合，吻合的话就说明电饭锅的使用效率高。接上电源后，用手指碰触外壳，如果有发麻的感觉，就说明这个电饭锅会漏电。按下煮饭开关五分钟后，内煲底部的温度约为 $103^{\circ}\text{C}$ ，这时，限温器触点应能自动断开，煮饭开关弹起，转入 $60^{\circ}\text{C}$ 的保温状态。

## 2 选择电饭锅最重要的莫过于安全问题

在购买时，一定要检查产品是否有3C标志。然后再查看产品说明书，

正规的说明书上面应该印有产品型号、功率、制造商或销售商、生产厂家等，还应配有保修卡、出厂合格证。



## 3 最好要外锅一体成型，底部无接缝

电饭锅的构造并不复杂，是利用底部电热管加热的，使外锅中的水烧开，利用蒸气的热力循环将菜肴煮熟，因此电热管是一台电饭锅的灵魂，购买电饭锅时最好选择外锅是一体成型的，底部电热管没有缝隙，不会藏污纳垢，清洗时也不易沾湿。

## 4 内锅选用不锈钢，健康有保障

根据医学研究，长期使用铝锅加热，对健康不利，因此电饭锅的内锅应避免用铝制品，以不锈钢为佳。使用完毕，外锅内部可用水清洗，但外表只可用湿布擦拭，不可用水冲洗，以免水侵入开关或电热管，造成潮湿短路，发生危险。

## 5 检查完以上事项，就要注意挑选电饭锅的外观

最好从不同角度观察外表有无划伤、变形等，各零部件的接合处是否光滑，内胆的涂层是否均匀，仔细检查内胆涂层是否会脱落。然后先用手上下触动几次功能按钮，看一下磁钢吸合是否良好，正常情况下，按下去或拔上来时有清脆的“嗒”声。最后接通电源，按下功能选择按钮，看一下指示灯是否发亮，用手摸发热盘，感觉其是否发热。



## 6 考虑电饭锅的耗电量

电饭锅是家庭常用品，很多家庭几乎天天都在使用，虽然电饭锅在用电量方面没有大型家用电器那么大，但是积少成多，大频率的使用在电能消耗方面也是不容小视的。例如目前卖场中出现了很多采用紫砂内胆的电饭锅，虽然这种内胆的电饭锅在煮汤和熬粥方面有一定的优越性，在烹饪加热过程中也不会产生有害物质，紫砂还富含有益人体健康的多种矿物质，但和电饭锅普遍使用的金属内胆相比，紫砂内胆煮饭所需要的时间更长，耗电量

相对来说也较大。因此消费者需要根据自身需求来选择适合自己的电饭锅。



电饭锅常识

蒸

炖煮

炒

焖、烧

套餐、主食、小吃

# 使用电饭锅的注意事项

人们在使用电饭锅时往往只是按照经验或想当然，有很多应该注意的地方被忽略了，这样会影响电饭锅的使用效果和使用寿命。因此，还是有必要了解一下电饭锅使用过程中一些需要注意的事项，例如：不该把电饭锅放在厨房或容易被水喷溅到的地方，保持电饭锅内胆和电热盘之间的清洁等等。

## 1 仔细阅读并保管好说明书

第一次使用新买的电饭锅之前，应先仔细阅读并保管好说明书，并且把插头、插座、导线和整个电饭锅检查一遍，看有无破损、变形和裂缝等，避免使用时出现异常。然后用手轻轻按磁钢限温器，看其弹跳是否正常。最好先用新电饭锅煮一锅开水，既可使锅内更洁净，又能检查电饭锅的工作情况。如果水开5至10分钟后，磁钢限温器不失磁落下，则说明电饭锅的性能基本是好的。

## 2 电饭锅电源要使用单独插座

电饭锅电源要使用单独插座，不要与其他大功率电器同时使用一条线路，也不要使用分流的电路。使用时插头要插紧。而且不要将电饭锅放在潮湿的地方或有腐蚀性气体的地方使用，还要有可靠的接地线，以免发生漏电时触电伤人。

## 3 电线接头要常检查，以免短路

要时常检查电线及开关接头，若发现因遇热软化，或是破损，需马上更换，以免造成触电危险。最好单独使用一个专用插座，为避免因共用电量太大而造成短路。电饭锅不用时要将插头拔掉，以防止不必要的耗电。



## 4 使用前要清除异物

使用前要清除电热盘表面及内锅底盘异物，内锅底部与边缘不能与硬物碰撞，以免变形，造成接触不良。在内锅与电热盘接触不良的情况下或超温时，切勿用手按着键钮使用，更不能取出内锅通电，否则电热盘会受到损坏。

## 5 电饭锅不可空烧

按键开关自动复位后，切忌强行再按下。电饭锅使用完毕，应关闭开关，并拔下电源插头。否则，保温用控温器仍在工作，频繁动作容易使控温器损坏，也容易损坏电热盘。

## 6 注意内锅的使用

内锅是电饭锅的专用件，内锅与电热盘吻合使用，才能达到最佳传热效果，切忌与不同牌号的内锅换用。此外，内锅不能直接放在火焰上加热，也不能把内锅放在其他热源上加热。



## 7 不宜煮酸、碱类或过咸食物

电饭锅的内锅是铝制品，不宜煮酸、碱类食物，也最好不要煮过咸的食物，以免腐蚀或损坏内胆的涂层。用电饭锅煮粥、炖汤时，最好有人看管，以免汤汁沸腾喷溅出来造成不必要的麻烦或伤害。

## 8 保温饭菜，避免超过12小时

利用电饭锅保温，不要将饭杓或汤匙放置在锅内，而且要将锅盖盖好，且保温时间最长不要超过12小时，以免饭菜回生。



# 电饭锅的清洁

电饭锅的内胆部分使用后就要清洗干净，而其余部分在使用了一段时间以后也要及时进行清洁，以保证健康卫生和使用安全。电饭锅因其美观、方便实用和耗电量小而备受人们的青睐，那么我们在日常的清洁中应该注意哪些问题呢？

## 1 清洗前请务必拔掉电源插头

等本体冷却后再清洁保养，以免造成漏电触电等事故。



## 2 用合适的清洁用品来清洗

不要使用香蕉水、汽油、去污粉、硬质刷等擦拭，以免对电饭锅造成损伤。最好使用中性洗涤剂 and 海绵之类的柔软物体清洗。



## 3 内锅的清洁

使用完后，将内锅从电饭锅内取出，用家用清洁剂清洗，然后用清水冲洗，再用干软布擦干。

## 4 锅体部分不能用水浸洗或冲洗

锅体的清洁用干抹布擦拭即可。请绝对不要以冲洗的方式清洗锅体，更不可将整个机体浸入水中，以免电器部分沾水后影响安全，导致故障或触电以及不可预料的意外。

## 5 清洁时勿刮伤内锅

内锅经优质不粘涂层特殊处理，为防止刮伤，清洗内锅时切勿用金属丝或其他粗硬用具擦洗，以免造成内锅不粘涂层的刮伤。



## 6 其他附件的清洗

取下储水盒，将水或汤倒出，冲洗干净再装上；附件(饭勺、蒸笼、量杯等)用餐具洗涤剂和海绵及水冲洗；内盖用餐具洗涤剂和海绵及水冲洗后安装上去。



## 7 要定期清洁锅底内外

要定期清除锅底内外面及发热盘上的焦黄色氧化物，以增加锅底导热性能。清除时可用粗糙的抹布或丝瓜络蘸少许食醋反复擦拭，直到锅底露出亮洁的金属本色。

## 8 传感器和电热盘的清洗

米饭或其他杂物容易粘在温度传感器和电热盘上，可能会影响煮饭的效果，请用细砂纸轻轻打磨，并用拧干的抹布擦拭，以保持内锅和电热盘的充分接触。

电饭锅常识

蒸

炖煮

炒

焖、烧

套餐、主食、小吃