



电饭锅



煮饭做菜煲汤

轻松快乐入厨房，美味营养又健康。

材料简单，方法易学，味美价廉，
干净卫生，营养健康。

策划·编写 凤凰文库



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



电饭锅 煮饭做菜煲汤

策划·编写 犀文图书



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



Preface

前言



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《快乐厨房丛书》科学系统地介绍了烹饪起来轻松快乐的菜肴，并介绍了相关的营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、通俗易等特点，照本习读，读者不但能够很快掌握菜肴的制作方法和技巧，而且烹饪起来轻松、快乐、自在。





Contents 目录

电饭锅使用注意事项

田螺芋头粥	4
柴鱼花生粥	5
咸蛋菜心粥	6
叉烧皮蛋粥	7
皮蛋瘦肉粥	8
状元及第粥	9
艇仔粥	10
滑蛋牛肉粥	11
皮蛋猪肝粥	12
鱼生粥	13
冬瓜鸭粥	14
香葱鸡肉粥	15
干贝鸡丝粥	16
滑鸡粥	17
兔肉粥	18
鸡肝鸡子粥	19
鸡肉蛋清粥	20
罗汉粥	21
鸭蛋瘦肉粥	22
青椒瘦肉粥	23
紫菜虾干汤	24

藕片汤	25
西红柿蛋花汤	26
豆腐猪红汤	27
火腿洋葱汤	28
火腿白菜汤	29
金针西红柿汤	30
白菜丸子汤	31
双菇肉丝汤	32
花生凤爪汤	33
芥菜咸蛋汤	34
虾丸蘑菇汤	35
枸杞叶猪肝汤	36
花瓣鱼丸汤	37
菠菜蛋汤	38
丝瓜瘦肉汤	39
塘葛菜猪肉汤	40
杏仁青红萝卜汤	41
鱼滑浸油麦菜	42





荷叶瘦肉汤	43
肉片黄瓜汤	44
银花肉片汤	45
莲子百合瘦肉汤	46
菊花鸡肉汤	47
白雪银耳汤	48
木耳肉片汤	49
丝瓜虾皮蛋汤	50
紫菜瑶柱蛋白羹	51
竹笙鲜菇汤	52
韭菜肉丝蛋花汤	53
清蒸醉虾	54
莲蓬虾蓉	55
清蒸炉鸭	56
榨菜肉末蒸鱼	57
梅菜腊味蒸带鱼	58
清蒸鱼头鱼尾	59
清蒸赤小豆鲤鱼	60
煎蒸带鱼块	61
鲫鱼蒸蛋	62
豉油香菇云耳蒸鲢鱼	63
枸杞香菇蒸白鳢	64
榨菜蒸白鳢	65
荷叶粉蒸钳鱼	66
健胃开边虾	67
南瓜蒸肉	68

花椒清蒸鸡	69
清蒸红汤鸡翅	70
红松鸡腿	71
皮酥肉烂扣蒸酥鸡	72
田七蒸鸡	73
土豆蒸鸡块	74
鸿运蒸鸡	75
粉蒸鸡块	76
竹排糯香鸡翅	77
米粉蒸凤爪	78
豉汁蒸凤爪	79
圆笼粉蒸鹅	80
翡翠鹅肉卷	81
花旗参蒸乳鸽	82
豆豉辣酱蒸里脊	83
梅干菜蒸五花肉	84
淡菜酥腰	85
清蒸酥肉	86
腊肉蒸香芋丝	87
酱椒蒸猪手	88
珍珠丸子	89
黄花菜蒸腰花	90
咸鱼蒸豆腐	91
清蒸带鱼	92
朝天椒豆豉蒸鱼	93

电饭锅使用注意事项 →



电饭锅是一种能够进行蒸、煮、炖、煨、焖等多种加工的现代化炊具。它不但能够把食物做熟，而且能够保温，使用起来清洁卫生，没有污染，省时省力，是家务劳动现代化不可缺少的用具之一。下面，是使用电饭锅烹调的一些技巧和注意事项。

1. 电饭锅切忌磕碰，尤其内锅锅底和电热板板面不能磕碰，否则会因凹凸不平接触不好，影响电饭锅的热效率。

2. 应将食物先放入锅内盖上盖后再接通电源；取出食物前务必先断开电源，以确保安全。

3. 不可取出电饭锅内锅直接接通电源，否则有过热烧毁的危险。

4. 电饭锅不宜煮酸、碱类食物，也不要将其放置在潮湿、有腐蚀性气体的环境里使用，以免损坏机件，发生故障。

5. 电饭锅的内锅、外壳、电热盘切忌浸水。刷洗电器元件前，必须切断电源。

6. 切勿用其它器皿替代内锅加热。

7. 不要随意拆卸电饭锅的电器部件，以免影响电饭锅的性能和使用效果。

8. 应经常检查电源插座和电源线是否有破损，以防漏电发生事故。





田螺芋头粥

原料:

大米150克, 田螺、芋头各200克, 味精、盐各适量。

制作过程:

1. 芋头去皮洗净, 切粒待用; 大米洗净, 浸泡30分钟。
2. 田螺去壳, 浸泡20分钟, 放入盐水中, 以文火煮至螺肉变色, 捞出切碎待用。
3. 电饭锅内煮沸足量清水, 加入大米、芋头煮粥。
4. 粥成之时加入田螺拌匀, 最后放入盐、味精调味即可。



凡脾胃虚寒、便溏腹泻者忌食; 螺肉不宜与中药蛤蚧、西药土霉素同服。

营养功效

田螺富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素A等成分, 具有清热利水、除湿解毒之效。主治热结小便不通、黄疸、脚气、水肿、消渴、痔疮、便血、目赤肿痛、疔疮肿毒等症。



柴鱼花生粥

原料：

大米半碗，猪骨500克，柴鱼干3~4条，带皮花生250克，姜1块，食用油、盐各适量。

制作过程：

1. 大米洗净，用少许油、盐腌30分钟以上。
2. 猪骨洗净，过沸水去杂，冲去血沫；花生洗净；姜去皮切丝；柴鱼剪块待用。
3. 电饭锅内烧开放足量清水，加入大米（连腌米油盐）、猪骨、花生、柴鱼块、姜丝煮20~30分钟，揭盖止腾，再煮1小时即可。
4. 加盐调味，即可装碗。



本粥的大米建议选用东北珍珠米，柴鱼则用韩国柴鱼。

营养功效

柴鱼是鳕鱼、鲱鱼、鲑鱼等鱼类的干燥制品，有健脾胃、益阴血、补髓养精、明目增乳之功；猪骨性寒，有壮腰膝、益力气、补虚弱、强筋骨的作用。



咸蛋菜心粥

原料：

糯米、大米各100克，菜心3棵，咸鸡蛋1个。

制作过程：

1. 将糯米、大米淘洗干净，一起用温水浸泡1小时；菜心洗净切粒；咸蛋分离出蛋黄与蛋清。
2. 电饭锅内煮沸600毫升清水，放入大米、糯米煮至出现米油。
3. 放入咸蛋黄，煮至蛋黄化开，转中火，一边倒入蛋清一边搅煮至沸腾。
4. 加入菜心粒煮熟，加盐调味即可。



小贴士。

挑选咸蛋时，可用鲜蛋进行透照对比。一般鲜蛋气室都小于咸蛋气室。若发现咸蛋气室过大，则说明其质量较差。



营养功效。

据测定，咸蛋与鲜蛋相比，其蛋白质含量从14.7克下降至10.4克；脂肪含量从11.6克上升为13.1克；碳水化合物含量从1.6克增至10.7克；钙含量更是从55毫克升至512毫克。菜心富含碳水化合物和蛋白质，常食有除烦解渴、利尿通便、清热解毒之功。



叉烧皮蛋粥

原料：

大米150克，叉烧100克，皮蛋1只，盐、味精、葱花、香油各少许，清水适量。

制作过程：

1. 大米洗净，加入适量油盐腌制30分钟；叉烧切丁；皮蛋去壳，洗净切丁。
2. 电饭锅内煮沸足量清水，加入大米熬至粥成。
3. 加入叉烧、皮蛋稍煮，再下味精、葱花、盐、香油调味即可。



小贴士。

由于皮蛋使用纯碱、石灰、盐、氧化铅等物质腌制，故残余较多重金属成分，经常食用会引起失眠、注意力涣散、贫血、关节痛、思维缓慢等铅中毒症状。



营养功效。

皮蛋富含铁质、甲硫氨酸、维生素E等营养素，适量食用可泻肺热、去肠火、治泻痢、止喉痛等；叉烧含有丰富优质蛋白和脂肪酸，适量食用有强身补虚，补肾养血的作用。





皮蛋瘦肉粥

原料：

大米1杯，清水10杯，皮蛋1个，油条1根，猪瘦肉100克，淀粉1/2小匙，料酒、味精、香葱末各少许，盐1/3小匙，鸡粉1小匙。

制作过程：

1. 大米淘洗干净，浸泡30分钟，连同足量清水加入电饭锅以大火煮沸，转小火慢煮45分钟，熬至粥成。
2. 皮蛋去皮切瓣；猪肉切片，加入淀粉、料酒、味精腌渍15分钟；油条切段待用。
3. 将皮蛋、猪肉、油条、盐、鸡粉加入粥中煮15分钟，至汤汁黏稠时撒入香葱末，出锅装碗即可。



小贴士。

皮蛋不宜存放冰箱，否则会影响风味和色泽。

营养功效。

皮蛋富含矿物质，而绝少热量、脂肪。偶尔食用可刺激消化，增进食欲，促进营养吸收；猪肉味咸性微寒，有滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气之功。



状元及第粥

原料：

大米300克，猪肉、猪肝、粉肠、猪腰、猪肚各50克，姜片、葱丝、葱花、香菜、盐各少许。

制作过程：

- 1.大米淘洗干净，加水浸泡1小时。
- 2.将猪肉、猪肝、粉肠、猪腰、猪肚分别洗净，猪肉、猪肝、猪腰切丁待用。
- 3.煮沸适量清水，放入猪肚、粉肠及姜片、葱丝煮约1小时，取出切段待用。

- 4.电饭锅内倒入1000毫升清水煮沸，加入大米煮开，转小火煮约40分钟，放入猪肚等食材，加盐调味，再煮10分钟，食前加入香菜、葱花即可。



小贴士

相传清朝状元林召棠每日喜以猪肝、猪腰、猪肚煮粥为食。后来有人向他打听粥名，状元就说这是“及第粥”，从此“及第粥”一名流传至广。



营养功效

猪肝富含铁、磷，常食有补肝明目之功。



艇仔粥

原料:

大米、鲜鱿鱼各100克，猪肚300克，猪肉皮、粳米粉、花生仁各50克，干贝25克，盐、味精、大葱、姜、酱油、猪油、食用碱水各适量。

制作过程:

1. 大米淘洗干净，加水浸泡1小时；鱿鱼用碱水浸泡，发透后洗净切丝，稍烫待用；干贝去筋，用温水浸开，撕碎；猪肚擦洗干净；花生仁去皮，放入沸盐水中稍烫，捞出沥干。
2. 开油锅，加油烧沸，放入花生仁炸至金黄色，捞出沥干油分；米粉用沸油炸香。

3. 电饭锅内煮沸300毫升清水，加入白米、干贝、猪肚煮开，转小火慢煮30分钟，加入盐和味精调味。
4. 碗中放入猪肉皮、炸米粉、花生仁、鱿鱼丝，冲入滚粥，加入猪油、酱油、姜拌匀即可。



小贴士。

旧时广州，河涌多有小艇泛游。其中部分艇家专集河虾、鱼片等水上食材为粥，向邻艇或岸人供应。“艇仔粥”一名由此而生。



营养功效。

鱿鱼富含蛋白质、钙、磷、铁等物质，对骨骼发育和造血十分有益。

滑蛋牛肉粥

原料：

白粥适量，牛里脊肉300克，鸡蛋1个，姜丝、葱丝、香菜末各适量，油条半条，小苏打1/8小匙，盐、酒、淀粉各1小匙，香油少许。

制作过程：

- 1.肉切片，加辅料腌30分钟备用；油条撕块待用。
- 2.电饭锅内倒入白粥煮沸，下牛肉片煮至变色，熄火前打入生蛋拌匀。
- 3.加盐调味，装碗时加入葱、姜丝、胡椒粉、香菜末、油条即可。



生鸡蛋含有抗生物素蛋白，食后会导致食欲不振、全身无力、肌肉疼痛、皮肤发炎、脱屑等症，故应尽量避免食用生鸡蛋。

营养功效

牛肉富含蛋白质，其氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，食后可显著提高机体抗病能力；鸡蛋富含蛋白质、维生素、矿物质和脂肪，其中蛋白质的品质仅次于母乳，非常适合人体吸收。



皮蛋猪肝粥

原料：

大米300克，猪肝200克，皮蛋1只，生菜50克，生姜1小块，香葱、生油、生抽、盐各适量。

制作过程：

1. 大米洗净，加入清水、香油、食盐浸泡30分钟；猪肝浸泡1~2小时，洗净切片，用生油、姜片、生抽腌好；生姜、生菜分别洗净；皮蛋去壳，洗净切粒。
2. 煮沸适量清水，放入猪肝稍焯去腥。
3. 电饭锅内煮沸1000毫升清水，放入猪肝沸煮1~2分钟，加入皮蛋、姜丝沸煮1~2分钟，倒入大米，以大火拌煮5分

钟，转小火煮40分钟，期间每5分钟搅拌1次，以免粘锅。

4. 最后加盐调味，撒入香葱即可。



小贴士

猪肝的有毒物质存留于肝血窦中，因此制作猪肝前应先浸泡1~2小时以去除残血。

营养功效

每100克猪肝含蛋白质21.3克，脂肪4.5克，碳水化合物1.4克，钙11毫克，磷270毫克，铁25.毫克，锌5.78毫克，硫胺素0.4毫克，核黄素2.11毫克，尼克酸16.2毫克，抗坏血酸18毫克。

鱼生粥

原料：

海蜇皮、油炸花生米各100克，大米、青鱼肉各500克，酱油50毫升，料酒15毫升，葱、姜各15克，香油10毫升，香菜10克。

制作过程：

1. 大米洗净，连同适量清水入电饭锅煮沸，转中火煮1.5~2小时，加入味精、香油、盐煮成咸味粥。
2. 鱼肉剔骨洗净，切片待用；海蜇皮去泥切丝；葱、姜、香菜分别洗净切末，加入酱油拌匀。
3. 另置数碗，分别盛入步骤2的食材。
4. 粥成之时，趁沸直接倒入各碗中，迅速搅动，烫熟鱼片，食用时撒上花生米即可。



半熟鱼肉残留寄生虫可能性极高，因此鱼生粥不宜常食。



营养功效。

青鱼含有的核酸是细胞必需物质，有延缓衰老、辅助疾病治疗的作用。



冬瓜鸭粥

原料：

大米200克，冬瓜500克，净鸭半只，陈皮1块，葱段、姜片、料酒、盐、味精、香油各少许，食用油少量，清水适量。

制作过程：

1. 冬瓜留皮去瓤，洗净切块；净鸭掏去内脏，洗净切块；大米洗净，浸泡30分钟；陈皮浸软洗净。
2. 炒锅倒油烧热，加入鸭子爆香，捞出待用。
3. 电饭锅内倒入足量清水，加入鸭子、葱段、姜片、陈皮、料酒以大火烧开，改小火焖煮至鸭肉熟烂，捞出撕肉待用（电饭锅内留汤待用）。
4. 将大米、冬瓜加入电饭锅中，虚煮至粥成，加盐、香油调味，撒入鸭肉即成。

营养功效

鸭肉富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、烟酸和维生素B₁、维生素B₂、维生素E等成分。其中B族维生素和维生素E的含量较其他肉类多，能有效抵抗多种炎症。



小贴士

鸭肉性凉，脾胃虚寒、经常腹泻者忌用。