



无烟厨房

营养食谱丛书

# 电炖锅 营养食谱



吃出营养与健康

80 道电炖锅健康食谱

100 个健康营养知识

犀文图书 编著

厨房小家电巧利用，营养洁净美食轻松做。

巧用食材，融入爱心，炖出香浓美味。



CTS



湖南美术出版社

无烟  
厨房

营养食谱丛书

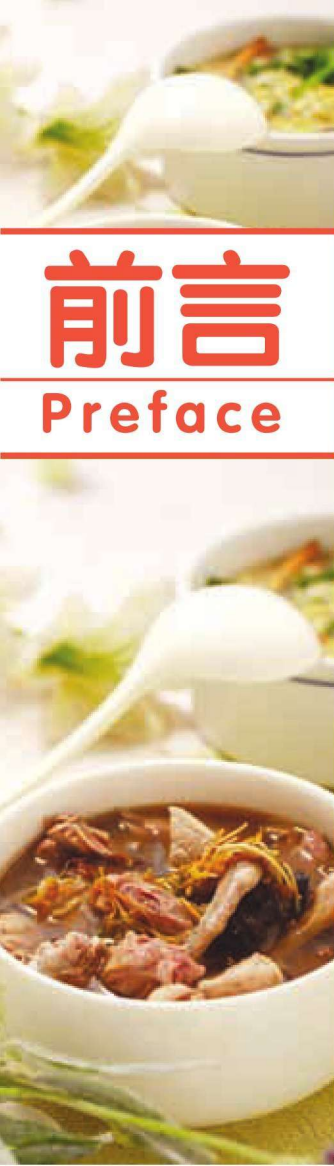
# 电炖锅 营养食谱

犀文图书 编著

CIS



湖南美术出版社



# 前言

## Preface

在这个人们物质生活大幅提升的时代，厨房小家电在替代日常厨房手工操作方面发挥了巨大的作用，成为巧妇们的得力助手。也成为了生活品位的象征，更代表着一种生活态度。倡导时尚个性的厨房小家电，以其新颖的设计、实用的功能、简单的操作，备受家庭主妇和单身贵族的喜爱。

《无烟厨房营养食谱丛书》选择了日常生活中最常用的几款小家电，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。为您除去油烟的困扰，轻松优雅地享受美食。

电炖锅就是一种电锅，但功耗比电饭煲等电锅要小很多。电炖锅采用文火慢烧法炖粥、汤，可以使肉和调料的味、营养很好的溶入到粥、汤里，香味特浓。因为功率小，所以炖东西的时间较长，一般在两个小时以上。其无油烟、零污染、省能源、高安全、低难度的烹调方式，更是符合新时代环保要求。电炖锅的用途广泛，蒸、煮、炖、煲、熬、卤样样皆通，且荤素两相宜。把您的心意通过美食传递给家人吧！

目  
录

## 电炖锅使用小常识 1

百合枸杞甲鱼汤 3

黑豆莲藕乳鸽汤 4

香附砂仁鲫鱼汤 5

冬虫草山药瘦肉汤 6

银杞明目汤 7

萝卜牛肉汤 8

虫草鲍参汤 9

莲子巴戟炖田鸡 10

阿胶鹿茸鸡汤 11

天麻川芎鲤鱼汤 12

玉竹核桃羊肉汤 13

首乌核桃鱼头汤 14

白鸽醒脑汤 15

归天麻羊脑汤 16

五味子人参猪脑汤 17

山药枸杞乌鸡汤 18

绿豆茯苓老鸭汤 19

当归枣仁猪心汤 20

花旗参田七鸡汤 21

枸杞黄芪乳鸽汤 22

党参北芪鹌鹑汤 23

萝卜羊肉汤 24

苦瓜黄豆田鸡汤 25

川芎白芷鱼头汤 26

塘葛菜猪肉汤 27

杏仁青红萝卜汤 28

枸杞鹿茸乌鸡汤 29

莲子百合瘦肉汤 30

菊花鸡肉汤 31

花旗参水鸭汤 32

首乌乌鸡汤 33

豆蔻草果炖乌鸡 34

桑枝丹参鸡肉汤 35

虫草麦冬老鸭汤 36

灵芝丹参鲍鱼汤 37

山药生地羊肉汤 38

沙参玉竹老鸭汤 39

当归参芪猪心汤 40

参麦黑枣乌鸡汤 41

车前红枣子田螺汤 42



参芪泥鳅汤 43

独活红枣黑豆汤 44

冬荷瘦肉汤 45

花生红豆鹌鹑汤 46

金荞麦瘦肉炖汤 47

百合马蹄乌鸡汤 48

阿胶牛肉汤 49

银耳洋参炖燕窝 50

人参茯苓鱼肚汤 51

熟地首乌兔肉汤 52

参芪乌鸡汤 53

阿胶瘦肉汤 54

花旗参燕窝瘦肉汤 55

当归黄芪鸭汤 56

健脾栗子汤 57

核桃茯苓瘦肉汤 58

薏仁节瓜黄鳝汤 59

苍术冬瓜排骨汤 60

薏仁马蹄猪肉汤 61

熟地水鸭汤 62

生地冬瓜鲍鱼汤 63

生地猪肺汤 64

薏米山药排骨汤 65

生地莲藕瘦肉汤 66

苦瓜木棉牛肉汤 67

绿豆薏米猪大肠汤 68

芡实猪肉汤 69

参芪红枣生鱼汤 70

栗子芋头鸡汤 71

丁香海带萝卜汤 72

茱萸花椒鲤鱼汤 73

夏枯草瘦肉汤 74

葛根陈皮瘦肉汤 75

首乌枸杞鸡汤 76

蛇舌草猪肉陈皮汤 77

胆头瘦肉汤 78

山楂陈皮瘦肉汤 79

玉竹章鱼鹌鹑汤 80

燕窝枸杞鸭心汤 81

黄芪圆肉老鸡汤 82

黄芪红枣乌龟汤 83

洋参无花果鱼汤 84

山药枸杞玉竹鲜蚝汤 85

党参天冬老鸡汤 86

八珍蛇羹 87

鸭心炖莲子 88

四物乌鸡 89

麦芽猪胰汤 90

竹蔗萝卜猪骨汤 91





## 电炖锅使用小常识

电炖锅是家家必备的常用厨房电器，蒸、煮、炖、煲、熬、卤样样皆可，且荤素两相宜。电炖锅主要采用小火慢炖法煲汤，汤汁浓郁，原汁原味，营养保留完整，食材绵软，入口即化。同时汤汁色泽清亮，香味浓郁，口感细腻。整个过程中不需要油炸、油煎，所以可煮出少油低脂的健康美食，是最佳养生、健康的烹饪方法。而且在整个过程中无需照看，无需担心溢锅或烧干等现象。其无油烟、零污染、省能源、高安全、低难度的烹调方式，更是符合新时代环保要求。只需您轻松一键，即可享受健康美食。



## 在日常使用电炖锅的过程中，下面几点要多加注意：

1. 陶瓷内胆忌骤冷骤热，不能用明火烧烤，不能放在煤气灶上面直接加热，也不要用开水烫。刚煲完汤的内胆需待放冷后再清洗，避免内胆因热胀冷缩而爆裂。

2. 不能用洗洁精浸泡，避免污水渗入砂锅的毛细孔内，不易清洗。请使用纤维较好的棉布、丝瓜络等清洗内胆，请勿使用高硬度的钢丝球刷洗，以免破坏内胆。

3. 煲汤过程中切忌加冷水，应添加温水或热水，以免内胆爆裂。内胆装好食物后，需要清理内胆外表面附着的杂物，并抹干外表面残留的水渍后，才能放入锅内加热。

4. 煲好食物后，不能单独取出内胆，应与锅一起移动，以免意外失手打碎，烫伤皮肤或造成其他伤害。

5. 如发现内胆有食物残存的气味，请将温水倒进内胆浸泡几分钟（或煮沸），然后倒掉开水，待内胆冷却后，再用冷水浸泡几分钟，即可清除锅内余味。

6. 内胆中未盛物料时，切勿通电干烧，使用完毕后请将插头拔离电源。使用时，食物总量不要超过内胆容量的80%，防止溢锅，也不要少于内胆容量的30%，避免汤烧干。

7. 电炖锅产品除内胆外的零部件均含有电器元件，忌过分潮湿，更不可在水中浸洗，否则电器部件的绝缘性能将因此受损而造成漏电和短路。

8. 煲汤过程中忌中途加冷水，忌早放盐、酱油，忌过多地放入葱、姜、料酒等调料。

# 百合枸杞甲鱼汤

## 原料:

百合15克, 枸杞子3克, 甲鱼1只, 鸡肉100克, 生姜、盐、料酒各适量。

## 制作过程

1. 百合、枸杞子洗净, 用清水浸泡; 鸡肉切成块。
2. 甲鱼洗净, 除去内脏、切块, 用热水烫洗。
3. 上述材料一同放入电炖锅内, 再将枸杞子、生姜、盐、料酒放入, 加水适量, 用小火慢炖至甲鱼烂熟即可。

## 小贴士:

百合是百合科草本植物。百合、细叶百合等多种同属植物的鳞茎, 因其形似蒜, 味似薯而又称百合蒜。我国大部分地区均有分布。



## 营养功效

百合味苦性平, 有润肺止咳、清心安神之功效。

## 黑豆莲藕乳鸽汤



### 原料:

乳鸽1只, 莲藕500克, 黑豆100克, 红枣4枚, 陈皮、姜、盐各适量。

### 制作过程

1. 黑豆入铁锅, 干炒至豆衣裂开, 再洗净, 备用。
2. 乳鸽宰杀干净, 斩块, 备用; 莲藕、陈皮、红枣分别洗净, 莲藕切件, 红枣去核, 备用; 姜洗净, 切片。
3. 电炖锅内加适量清水, 大火煮至水滚, 再加入以上全部材料炖3小时, 加入适量盐调味即可。

### 小贴士:

莲藕夏季食用最好。

### 营养功效

莲藕的碳水化合物丰富, 且含铁、钙, 清热散瘀、补血健体、利气。

# 香附砂仁鲫鱼汤

## 原料：

制香附15克，香砂仁15克，山药9克，枳椇子9克，香菜120克，鲫鱼1条，盐适量。

## 制作过程

1. 制香附、香砂仁、山药、枳椇子全部洗净，装入药袋。
2. 鲫鱼洗净，去肠杂；香菜洗净。
3. 上述材料一同放入电炖锅内，加水适量，大火煮沸后，小火炖2小时，加盐调味即可。

## 小贴士：

春、夏、秋三季均可采香附，一般在秋季采挖。



## 营养功效

利水消脂，减肥养颜。

## 冬虫草山药瘦肉汤



### 原料:

山药20克，冬虫草15克，瘦肉500克，蜜枣3枚，盐适量。

### 制作过程

1. 冬虫草、山药分别洗净；蜜枣去核，洗净；瘦肉洗净，沥干水分，切块。
2. 上述材料一同放入炖盅内，加清水1800毫升，放入电炖锅隔水炖约2小时。
3. 取出炖盅，加入盐调味即可。

### 小贴士:

很多人认为汤的营养比汤渣的营养丰富，其实不然，汤渣也含有很丰富的营养成分，因此饮汤时最好连渣一起食用，可以获得更全面的营养。



### 营养功效

润泽皮肤，美白祛斑。

# 银杞明目汤

## 原料：

水发银耳15克，枸杞子5克，鸡肝100克，茉莉花24朵，料酒、姜汁、盐、味精、淀粉、清汤各适量。

## 制作过程

1.将鸡肝洗净切成薄片，放入碗内，加淀粉、料酒、姜汁、盐拌匀待用。

2.银耳泡发，去蒂洗净，撕成小块；茉莉花去蒂，洗净，放入盘内；枸杞子洗净待用。

3.电炖锅内加入清汤、料酒、姜汁、盐、味精，随后下入银耳、鸡肝、枸杞子，用小火煲，待鸡肝熟，装入碗内，将茉莉花撒入碗内即可。

## 小贴士：

枸杞子不可多食，成年人每日食用量不可超过10克。



## 营养功效

此汤补肝益肾，明目美颜，适用于秋季明目养神。



## 萝卜牛肉汤

### 原料:

萝卜250克, 牛肉200克, 姜、料酒、盐、味精各适量。

### 制作过程

1. 牛肉、萝卜切成薄片; 姜块干煸。
2. 将以上材料放入电炖锅内, 加入水和料酒。
3. 用小火煲至牛肉熟烂, 再加盐、味精调味即可。



### 营养功效

萝卜含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素, 可增强机体免疫力, 并能抑制癌细胞的生长, 对防癌, 抗癌有重要意义。

### 小贴士:

潍坊的青萝卜天下闻名, “烟台苹果, 莱阳梨, 比不上潍坊的萝卜皮”。

# 虫草鲍参汤

## 原料：

桂圆10克，冬虫草5克，  
鲍鱼1只，海参40克，冬  
菇20克，料酒、香油、  
盐各适量。

## 制作过程

1. 海参用温水浸透洗净，  
切成长块；冬菇、冬草  
用温水浸泡，洗净；  
桂圆、鲍鱼去壳洗净。

2. 上述材料同置于炖盅  
内，加适量清水，炖盅  
加盖，放入电炖锅内隔  
水慢炖。

3. 用大火炖15分钟，再用  
小火炖30分钟；熟烂后捞  
出除去渣，加入香油、  
料酒、盐调味即可。

## 小贴士：

鲍鱼内侧比较脏，  
要仔细清洗，炖出来的  
汤才不会带有泥味。



## 营养功效

养颜补血，润泽肌肤。

## 莲子巴戟炖田鸡



### 原料:

新鲜莲子20粒，巴戟天25克，南瓜250克，田鸡4只，生姜、盐各适量。

### 制作过程

- 1.取田鸡，剖洗干净，去皮、头、内脏，斩件备用。
- 2.南瓜去皮、瓤、仁，切块；新鲜莲子去硬皮、芯；以上材料连同巴戟天、生姜分别洗干净。
- 3.电炖锅内加入适量清水，先用大火炖至水滚，然后放入新鲜莲子、巴戟天、田鸡和生姜片，改用中火炖40分钟，放入南瓜，至南瓜熟，加入适量盐调味，即可。

### 小贴士:

喝完本汤后，不宜马上进食羊肉。

### 营养功效

田鸡含有钙、磷、铁等多种营养素，有健脑益智，益气生津，健脾补肾之效。

# 阿胶鹿茸鸡汤

## 原料：

阿胶10克，桂圆肉5克，鹿茸3克，鸡项1只，山药10克，食用油、盐各适量。

## 制作过程

1. 山药、桂圆肉分别洗净；阿胶敲碎；鸡项杀好，洗净、去皮，切成中块，沥干水分。

2. 上述材料一同放入炖盅，倒进500毫升沸水，盖上盅盖，放入电炖锅内隔水慢炖，待锅内水滚后，先用大火炖15分钟，再用小火炖35分钟。

3. 捞去山药不要，然后加油、盐调味即可。

## 小贴士：

鸡项是指未下蛋的雌鸡，鸡项肉嫩滑鲜甜，营养丰富，以重约500克的鸡项为佳。



## 营养功效

养颜生血，红润脸色。

## 天麻川芎鲤鱼汤



### 原料:

天麻50克, 川芎、茯苓各10克, 鲤鱼1条, 葱段、姜片、盐各适量。

### 制作过程

1. 天麻、川芎、茯苓、葱段、姜片分别洗净。
2. 鲤鱼去鳞、内脏, 洗净。
3. 上述材料一同放入炖锅内, 加水适量, 大火煮20分钟, 小火炖35分钟, 加盐调味即可。

### 小贴士:

有害物质和寄生虫都聚集在鱼头, 炖汤时一定要把鱼头煮至熟烂, 方可食用。

### 营养功效

鲤鱼蛋白质含量丰富, 能健脑补脑, 降脂减肥。