



电饭锅

营养食谱

策划·编写 雪岸文圖書

- 巧用电饭锅，美食新“煮”意
食材巧搭配，健康营养配餐
- 香醇汤、养生粥、营养菜、可口点心，
让您一锅多用，轻松烹饪，尽享健康美味。





电饭锅

营 养 食 谱

策划·编写 厚文图书

图书在版编目(CIP)数据

电饭锅营养食谱 / 犀文图书编写. -- 南京 : 江苏科学技术出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5345-9055-9

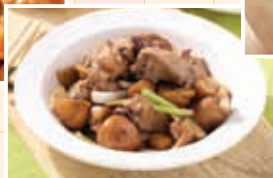
I. ①电… II. ①犀… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第002776号

电饭锅营养食谱

策划·编写	犀文图书
责任编辑	樊明 葛昀
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷
出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
集团地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	广州汉鼎印务有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	10
字 数	100000
版 次	2012年2月第1版
印 次	2012年2月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5345-9055-9
定 价	26.80元

图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换。



前言

Preface

电饭锅是每个家庭必备的厨房用品之一，它使用方便，清洁卫生，电饭锅的出现缩短了很多家庭在煮米饭上的时间。

然而，除了煮饭之外，很多人都忽略了电饭锅的其他功能。特别是随着科技的发展，电饭锅不断更新换代，功能也越来越多，但是大多数人只是拿电饭锅煮饭煮粥，最多也只是煲汤而已。其实，电饭锅不仅仅只有“煮”这么简单的功能，蒸、煎、炖等，我们都可以用电饭锅来实现。

本书从香醇汤、养生粥、营养菜、可口点心四个方面入手，以简单易懂的语言，手把手教您如何全方位使用电饭锅的强大功能；辅以精美的插图，更搭配上温馨的小贴士，让您可以快速学会如何玩转电饭锅。用电饭锅做菜，不会有呛人的油烟，更不会有煮糊、烧焦的顾虑，可以让您兼顾其他事情，轻松等着美味食物的出锅。

无论是美味的主菜，还是香甜的点心，抑或是香醇的炖汤，在这本书里，您都可以学会如何一锅搞定，无须繁琐的步骤，无须繁多的厨具，您都可以轻松变成大厨师！





目录 Contents



电饭锅使用注意事项

1

Part 1

番肠

3



山药枸杞子乌鸡汤	4
栗子芋头鸡汤	4
首乌枸杞子鸡汤	5
虫草熟地老鸭汤	5
高丽参田七鸡汤	6
阿胶鹿茸鸡汤	6
枸杞子黄芪乳鸽汤	7
玉竹章鱼鹌鹑汤	7
党参天冬老鸡汤	8
枸杞子鹿茸乌鸡汤	8
首乌天麻老鸭汤	9
燕窝枸杞子鸭心汤	9
首乌乌鸡汤	10
黄芪圆肉老鸡汤	10
沙参玉竹老鸭汤	11
参麦黑枣乌鸡汤	11
豆蔻草果炖乌鸡	12

桑枝丹参鸡肉汤	12
椰盅鸡球汤	13
八珍蛇羹	13
花生凤爪汤	14
菠萝鸡片汤	14
金针菇鸡丝汤	15
木耳菠菜鸡蛋汤	15
菊花鸡肉汤	16
鸡蓉玉米羹	16
罗汉果菜干鹌鹑汤	17
白果腐竹土鸡汤	17
瓦罐鸡汤	18
椰汁银耳煲老鸡	18
赤小豆苹果鸭汤	19
红枣冬瓜鸡汤	19
荷叶薏米田鸡汤	20
黑芝麻红豆鹌鹑汤	20
核桃党参乳鸽汤	21
荔枝瑶柱老鸭汤	21
栗子杏仁鸡汤	22
莲子山药鹌鹑汤	22
苦瓜木棉牛肉汤	23
苍术冬瓜排骨汤	23

熟地首乌兔肉汤	24
当归枣仁猪心汤	24
地胆头瘦肉汤	25
阿胶瘦肉汤	25
当归天麻羊脑汤	26
黄芪当归炖猪脑	26
牛肉菜花汤	27
双菇肉丝汤	27
健脾栗子汤	28
藕片汤	28
山药羊肉汤	29
平菇羊血汤	29
南瓜炖牛肉汤	30
茜草猪蹄汤	30
玫瑰丝瓜猪肉汤	31
芡实冬瓜猪腱汤	31
红枣茶树菇排骨汤	32
木耳红枣猪蹄汤	32
豆腐猪蹄瓜菇汤	33
羊肉白萝卜汤	33
薏米节瓜黄鳝汤	34
生地冬瓜鲍鱼汤	34
山药红枣鱼头汤	35
香附砂仁鲫鱼汤	35
沙参玉竹甲鱼汤	36
黄芪红枣乌龟汤	36
车前子红枣田螺汤	37
灵芝丹参鲍鱼汤	37
酿鲫鱼豆腐汤	38
三色鱼头汤	38
虾丸蘑菇汤	39
花瓣鱼丸汤	39
山药鱼片汤	40
木瓜鱼尾汤	40

Part 2

养生粥

41



皮蛋瘦肉粥	42
状元及第粥	42
艇仔粥	43
油盐白粥	43
生滚田鸡粥	44
田螺芋头粥	44
生菜鲮鱼球粥	45
柴鱼花生粥	45
淡菜皮蛋粥	46
咸蛋菜心粥	46
滑蛋牛肉粥	47
板栗牛腩粥	47
牛尾粥	48
萝卜火腿粥	48
烟肉白菜粥	49
叉烧皮蛋粥	49
咸鸭蛋瘦肉粥	50
胡萝卜瘦肉粥	50
韭菜海参粥	51
蟹柳豆腐粥	51
胡萝卜鸡丝粥	52
瑶柱鸡丝粥	52
苦瓜粥	53
银耳薏白粥	53
芹菜粥	54
青菜冬菇粥	54
养生枸杞子粥	55
舒肝梅花粥	55
山楂黑枣粥	56
生地黄粥	56

麦门冬粥	57	豆腐渣燕麦粥	74
桃仁山楂荷叶粥	57	燕麦南瓜粥	74
加味天门冬粥	58	燕麦片粥	75
鱼腥草粥	58	鲜虾冬瓜燕麦粥	75
虾仁粥	59	芝麻燕麦片粥	76
香菇肉粥	59	柳橙燕麦粥	76
香菇茸粥	60	枸杞子黑芝麻粥	77
清心粥	60	芝麻粥	77
桂圆姜汁粥	61	紫米粥	78
蜜饯胡萝卜粥	61	莲子紫米粥	78
鲜鱼粥	62	高粱米粥	79
山药粥	62	高粱猪肚粥	79
决明子粥	63	小米豌豆粥	80
黄芪人参粥	63	黄金小米粥	80
养生菇粥	64	莲子小米粥	81
韭菜花山药粥	64	小米桂圆粥	81
土豆粥	65	胡萝卜牛肉小米粥	82
香菇牛肉粥	65	小米红薯粥	82
潮汕虾仁粥	66	鲜菇小米粥	83
鸡蛋粥	66	绿豆小米粥	83
百合薏米粥	67	小米鱼肉粥	84
薏米红豆粥	67	南瓜补血粥	84
薏米红豆南瓜粥	68	小米山药粥	85
豆腐薏米粥	68	红糖小米粥	85
鹌鹑蛋煮薏米粥	69	红枣黑豆粥	86
薏米美白粥	69	冬瓜皮黑豆粥	86
山药黑米粥	70	香浓红豆粥	87
皮蛋杂米粥	70	红豆南瓜粥	87
黑米红枣粥	71	黑豆粥	88
黑米桂花粥	71	黑豆赤小豆粥	88
黑米黄豆粥	72	冬瓜红豆粥	89
木耳粥	72	鲤鱼红豆粥	89
薏米莲子荷叶粥	73	紫薯甜粥	90
消暑绿豆粥	73	红薯西米粥	90

Part 3

营养菜 91



板栗烧鸡	92
板栗烧排骨	93
葱炆草鱼段	94
大煮干丝	95
木耳烧豆腐	96
鹅掌翅煲	97
翡翠豆腐	98
腐乳排骨	99
古井醉鸡	100
黑椒猪蹄	101
红烧鱼块	102
花生猪蹄	103
胶东酥鱼	104
开水大白菜	105
可乐排骨	106
客家三杯鸡	107
面筋丝瓜	108
木瓜煮肉丸	109
芥菜干丝	110
青红椒煮土豆	111
软酥鸡翅肫	112
山药烩鱼头	113
水煮鳊鱼	114
烧藕丸	115
水煮黄鳝	116
蒜蓉西兰花	117
香菇苦瓜	118
香滑鲈鱼块	119
香辣土豆块	120
蟹柳烩豆腐	121

银芽海带丝	122
玉竹烧豆腐	123
芋头豆腐	124
朝天椒豆豉蒸鱼	125
豉汁蒸排骨	126
粉蒸排骨	127
瓜盅粉蒸鸡	128
米粉蒸凤爪	129
蒜蓉蒸茄子	130
咸蛋蒸肉饼	131
咸鱼蒸豆腐	132
咸鱼蒸茄子	133
香芋蒸鹅	134
鱼香蒸蛋	135
珍珠丸子	136
蒸瓢茄子	137
竹排糯香鸡翅	138

Part 4

可口点心 139



香滑椰汁包	140
冬蓉榄仁包	141
玉液琼浆包	142
香麻花生包	143
绿茵小白兔	144
茄子像生糰	145
南瓜像生糰	146
马蹄像生糰	147
紫米烧卖	148
马蹄清心糕	149
枸杞子红枣糕	150
黄金小米糕	151
白菜水晶饺	152



电饭锅 使用注意事项



电饭锅是由锅体、电热元件、控温和定时装置组成的一种能够进行蒸、煮、炖、煨、焖等多种加工的现代化炊具。电饭锅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，是家庭不可缺少的厨房用具之一。

电饭锅品种多，作为烹饪工具，因其美观、方便、快捷、实用、操作简单、省电等优点，备受人们的关注和青睐，但是，作为常用家电，每日与“电老虎”相伴，在使用时，必须注意安全和其他一些问题，这样，不仅可以避免安全事故，还可以延长电饭锅的使用寿命，并烹饪出香醇可口的美味佳肴。





使用电饭锅烹调应注意的事项：

- 1.电饭锅切忌磕碰，尤其是内锅锅底和电热板板面不能磕碰，否则会因凹凸不平，导致锅底与电热盘不能吻合，进而影响电饭锅的热效率。此外，电热盘与内锅必须保持清洁，切忌饭粒掉入影响热效率，甚至损坏电热盘。
- 2.烹饪时，应先将食物放入锅内盖好锅盖，再接通电源；取出食物前务必先断开电源，以确保安全。
- 3.使用电饭锅做菜时，最好使用可调节温度的品种，可以有效控制火候，使饭菜更加美味。
- 4.电饭锅内锅取出时，不可直接接通电源，否则有过热烧毁的危险。
- 5.电饭锅不宜煮酸、碱类食物，因为电饭锅内胆是铝制品，用它煮酸、碱类的食物，会使内胆受到侵蚀而易损坏。同时，电饭锅不要放在有腐蚀性气体或潮湿的地方，以免损坏机件，发生故障。
- 6.电饭锅的内锅、外壳、电热盘切忌浸水。煮粥、炖菜时，要随时注意，以防粥水等外溢流入电器内，损坏电器元件，或发生安全事故。
- 7.电饭锅使用后，不宜用来储存食物或残留食物，应即时清洁。内锅可以用水洗涤，但外壳及电热盘切忌浸水，只能在切断电源后用湿布抹净。内锅洗涤干净后，外表的水必须揩干后再放入电饭锅内。电热盘表面与内锅底如有污渍，应擦拭干净或用细砂纸轻轻打磨干净，以免影响传热效率、浪费电能。
- 8.切勿用其他器皿替代内锅加热。
- 9.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。电饭锅出现故障不能正常使用时，切勿自行拆卸，应送专业人员修理。
- 10.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。





Part 1 香醇汤



山药枸杞子乌鸡汤

营养功效:

此汤补益气血、滋阴补肾、益肝明目。

原料:山药30克, 乌鸡1只, 枸杞子10克, 红枣6枚, 姜2片, 陈皮、盐各适量。

制作方法:

1. 山药、枸杞子、红枣、陈皮分别洗净, 红枣去核; 乌鸡斩成大块。
2. 将乌鸡用开水烫过, 除去血水。
3. 上述材料一同放入电饭锅, 加适量清水, 放入姜按下煮饭键至煮熟, 加盐调味即可。



小贴士
乌鸡连骨(砸碎)熬汤滋补效果最佳。



栗子芋头鸡汤

营养功效:

此汤健脾养胃、补肾强腰、益气补血。

原料:栗子300克, 鸡胸肉250克, 芋头50克, 香油、盐、料酒各适量。

制作方法:

1. 栗子洗净, 用手撕去外膜备用; 芋头去皮、切块, 放入热油锅中煎至微黄。
2. 鸡胸肉洗净, 切成丁。
3. 将栗子、鸡丁、芋头放入锅内, 加水淹没, 按下煮饭键至煮熟, 再放入适量盐和1大匙料酒, 即可上桌。



小贴士
栗子与牛肉同食, 会削减栗子的营养价值, 且不易消化, 因此不能同食。

首乌枸杞子鸡汤

营养功效:

此汤补肝肾、乌须发。

原料:鸡胸肉100克, 首乌10克, 枸杞子10克, 黑豆60克, 盐适量。

制作方法:

- 1.首乌、枸杞子、黑豆分别洗净。
- 2.鸡胸肉洗净, 切成丁。
- 3.将鸡胸肉丁、首乌、枸杞子、黑豆一起放入电饭锅内, 加适量清水, 按下煮饭键至煮熟后, 加盐调味即可。



首乌忌猪肉、血、无鳞鱼、葱、蒜、萝卜。鸡肉与芹菜同食会伤人元气, 因此, 饮用本汤时, 不宜食用芹菜。



虫草熟地老鸭汤

营养功效:

此汤滋肾补肺、润燥止咳。

原料:老鸭1只, 虫草10克, 熟地黄40克, 红枣6枚, 盐、味精各适量。

制作方法:

- 1.将虫草、熟地黄、红枣洗净、去核; 老鸭宰杀后去毛、内脏、头颈及脚, 洗净后沥水。
- 2.把虫草、熟地黄、红枣塞入鸭腹腔, 放入电饭锅内, 加适量开水。
- 3.按下煮饭键至煮熟后, 加盐、味精调味即成。



有表邪者禁食此汤。喝此汤时忌同时吃萝卜、葱白、茭白。





高丽参田七鸡汤

营养功效:

此汤美容祛斑、活血散淤。

原料:鸡1只, 高丽参10克, 田七15克, 姜、盐各适量。

制作方法:

- 1.高丽参、田七隔水蒸软, 切成片; 姜洗净, 切片。
- 2.将鸡去内脏、洗净, 沥干水分, 斩块。
- 3.上述材料一同放入电饭锅内, 加清水盖过材料, 按下煮饭键至煮熟后, 加盐调味即可。

小贴士

孕妇忌食。鸡肉中的各种养分不易溶于水, 加盐会使蛋白质凝固, 因此煲汤时不要先放盐, 应在鸡汤煮好之后再放盐。



阿胶鹿茸鸡汤

营养功效:

此汤养颜生血、红润脸色。

原料:鸡项1只, 阿胶10克, 山药10克, 桂圆肉5克, 鹿茸3克, 食用油、盐各适量。

制作方法:

- 1.山药、桂圆肉、鹿茸分别洗净, 阿胶敲碎; 鸡项杀好, 洗净, 去皮, 切成中块, 沥干水分。
- 2.上述材料一同放入电饭锅内, 倒进1碗半开水, 按下煮饭键至煮熟。
- 3.拣去山药不要, 然后加食用油、盐调味即可。

小贴士

“鸡项”是广东方言, 广东人称未下蛋的雌鸡为鸡项, 鸡项肉嫩滑鲜甜, 营养丰富, 以重约500克的鸡项为佳。

枸杞子黄芪乳鸽汤

营养功效:

此汤补虚益气、消疲解乏。

原料:乳鸽1只,猪瘦肉150克,枸杞子15克,黄芪15克,姜1片,盐适量。

制作方法:

- 1.枸杞子、黄芪洗净,乳鸽切去脚,猪瘦肉切成丁。
- 2.猪瘦肉同乳鸽一起放入开水中煮5分钟,捞起洗净。
- 3.电饭锅内放入适量清水煮开,再放入黄芪、枸杞子、姜、猪瘦肉、乳鸽,按下煮饭键至煮熟,最后放盐调味即可。

小贴士

湿阻气滞、肠胃积滞者忌食。为了不使鸽肉中的蛋白质受冷骤凝而不易渗出,煲煮此汤的过程中请勿加冷水。



玉竹章鱼鹌鹑汤

营养功效:

此汤益气补血、健脾开胃。

原料:鹌鹑2只,猪瘦肉250克,干章鱼100克,玉竹25克,姜1片,盐适量。

制作方法:

- 1.将鹌鹑除去内脏,切去脚洗净;猪瘦肉切成丁;玉竹洗净;章鱼用清水浸半小时,洗净,切成块。
- 2.鹌鹑、猪瘦肉、章鱼放入开水中煮5分钟,取出洗净,沥干水。
- 3.在电饭锅内放入适量清水煮开,放入鹌鹑、猪瘦肉、玉竹、章鱼、姜,按下煮饭键至煮熟,最后放盐调味即可。

小贴士

鹌鹑忌与竹笋同食,否则易令人小腹发胀。





党参天冬老鸡汤

营养功效:

此汤行气活血、补虚强身。

原料:老鸡1只, 鹌鹑蛋12个, 天冬20克, 党参15克, 姜片、食用油、盐、料酒各适量。

制作方法:

- 1.将鸡洗净、去除内脏, 分别将鸡头和鸡脚塞进胸膛和腹腔内; 鹌鹑蛋煮熟后剥去壳。
- 2.鸡腹向上, 放在电饭锅内, 添上切薄的党参和天冬, 再加清水至淹没鸡只。
- 3.按下煮饭键, 煮沸后放入鹌鹑蛋, 加适量盐和料酒, 煮至熟烂即可。



小贴士: 虚寒泄泻及风寒咳嗽者忌食。此汤不宜久煲, 煲至老鸡软熟即可。



枸杞子鹿茸乌鸡汤

营养功效:

此汤补气益血、补肾养肝、增进食欲、强健筋骨。

原料:乌鸡1只, 枸杞子25克, 鹿茸片5克, 姜、盐各适量。

制作方法:

- 1.乌鸡洗净, 去内脏、去肥膏, 备用; 枸杞子、鹿茸片和姜分别洗干净, 姜去皮, 切3片, 备用。
- 2.将以上材料一同放入电饭锅内, 加入适量开水, 按下煮饭键至煮熟。
- 3.加入适量盐调味即可。



小贴士: 霉烂的姜绝不可食用, 因其含有毒性很强的黄樟素, 对人体有害。