

健康美味系列
15

尚锦文化

电锅做菜

梁琼白 著



各式美味一锅搞定

中国纺织出版社

申網做菜

2011年11月



申網做菜 一期星刊

图书在版编目(CIP)数据

电锅做菜/梁琼白著. — 北京: 中国纺织出版社, 2004.1
(健康美味系列)

ISBN 7-5064-2803-2/TS·1738

I.电… II.梁… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第100089号

《用电锅做菜》梁琼白著

本书中文简体版由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2003-7841

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 李 菁
装帧设计: 王 欣 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2004年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

字数: 80千字 印数: 1-10000 定价: 18.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

健康美味系列15


电锅做菜

Electric Cooker

Electric Cooker

梁琼白 著



 中国纺织出版社

目录

- 4 电锅的种类
- 5 电锅问与答
- 5 电锅的使用及保养

Meat Dishes

肉类

- 7 珍珠丸子
- 8 粉蒸排骨
- 10 梅汁排骨
- 12 梅菜扣肉
- 14 腐乳鸡
- 15 蒜泥白肉
- 16 陈皮牛肉丸
- 18 醉香牛腱
- 20 五香豉油鸡
- 22 清炖狮子头



Seafood Dishes

海鲜类

- 25 白玉兰花虾
- 26 梅菜蒸鱼
- 27 蒜泥鱼片
- 28 蒸黄鱼
- 30 百花镶豆腐
- 32 虾蓉鲜蛤
- 34 酱瓜蒸肚裆
- 36 豆酱蒸鳊鱼
- 37 蒜蓉虾



Vegetable Dishes

蔬菜类

- 39 粉蒸苋菜
- 40 白玉丝瓜
- 42 清蒸白菜心
- 44 肉末茄子
- 46 瑶柱白菜
- 48 肉馅苦瓜
- 49 香酱茭白
- 50 香菇莲白卷
- 52 鲜菇盒
- 54 乳汁芋茏



Egg & Tofu Dishes

蛋·豆腐类

- 57 清蒸臭豆腐
- 58 家常蒸蛋
- 60 三鲜豆腐丸
- 62 肉末蒸蛋
- 63 茶叶蛋



Soup Dishes

汤品类

- 65 蛤蜊鸡汤
- 66 上汤牛腩
- 68 香瓜盅
- 70 四神猪肚汤
- 72 酸菜肚片汤



Porridge & Rice Dishes

粥·饭类

- 75 麻油米糕
- 76 鱼片粥
- 78 陈皮红豆沙
- 80 黄豆糙米饭
- 82 紫米粥

单位换算

1杯=240毫升=16大匙

1大匙=15毫升=3茶匙

1茶匙=5毫升

半茶匙=2.5毫升

1/4茶匙=1.25毫升

面粉1杯=120克

细砂糖1杯=200克

色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

电锅的种类



1 电饭锅

现在市面上的电饭锅在造型及色彩上有比较多的变化。价位较低的普通型,除煮饭的功能外,一般会赠送蒸屉,增加蒸的功能;价位较高的,增加了微电脑模糊逻辑控制等,除煮饭外,还可煮粥、煮汤,并增加定时、液晶显示等辅助功能。电饭锅的功能如同煮锅,但经由电源的开关控制,可以防止因直接加热容易烧焦的弊端。

2 电炖锅(盅)

近年市面上增加了电炖锅系列,名称不一,有电子炖锅、炖之宝、电炖盅等不同称谓。构造上都是由内外锅组成,内锅是盛装食物的容器,许多产品都设计成陶瓷内锅,使食物炖煮更加营养美味,外锅是加水的位置,经过加热产生蒸汽后让内锅的食物在间接加热状态下至熟,具有传统蒸与炖的功能。

用电饭锅做菜时,都是水分干了,开关才会跳起,因此要随时注意时间,避免锅内食物煮太久而影响汤汁或口感。而电炖锅是用内锅装盛食物烹煮,就不必担心了。做菜时,要注意外锅的加水量,以控制烹调时间的长短。

现在市面上这两种类型的电锅在烹调能力上相差不大。电炖锅由于使用陶瓷内锅,在炖煮食物时口感、风味会更好。使用电炖锅时,如果保温时间长,会因水分的逐渐损耗而使食物变得干硬,所以一定要保持外锅有水。无论是使用哪种电锅,保温时间都应在4小时以内为宜。

本书介绍菜品时以有内外锅设计的电锅为例,如用电饭锅,可根据经验做适当变换。

电

锅问与答



Q 如何掌控时间？

A 外锅加水1杯，蒸至开关跳起的时间大约是20分钟（不同电锅会有不同），以此类推。除了食材本身需要控制时间以保持嫩度及口感外，一些炖品、汤类并不需要十分计较水分和时间，只要内锅的水量控制好即可。

Q 冷水和热水的区别和效果有何不同？

A 食谱中有时加的是清水，有时加的是开水，为什么呢？清水指的是冷水，适用于一些需时较长和肉类的食材，而一些质地较嫩的食材，如海鲜、鸡蛋、豆腐之类所需时间不多，加冷水的话，等到水开时间一定较长，会影响食材的外观和嫩度，就应该用开水。

Q 电锅内的食物应何时取出？

A 一般而言，质地较嫩的食物时间一到就要立即取出，如果一直停留在锅内会因无法散热而继续被加热，以致口感变硬；相反的，一些体积较大、质地较硬的食材，在开关跳起后，不妨再停留一下，让热气回收，这样食物就会熟透，而不会产生夹生的情形了。

电

锅的使用及保养



- 1 将内锅放入外锅时，请先清除内锅外及外锅底部的米粒或杂物，尽量将内锅放置于外锅的中央位置。
- 2 电锅的开关跳起后，不要立即打开锅盖，稍等一会儿，利用余热继续蒸煮，煮出来的饭会更香嫩，食物味道会更好。
- 3 每次用完都应该洗净、烘干，如果有油渍更应该弄干净，积累时间越长越难清理，如果油垢太厚，还会影响传热效果，缩短电锅的使用寿命。
- 4 电锅不用的时候，要把电源插头拔掉。

肉类

Meat Dishes



烹调先修班 Cooking Class

GO

A

任何肉类都有血水，所以正式烹调前都要先氽烫过，才能避免因血水产生的腥味和汤汁的混浊，为了节省时间，不妨用一般炒菜锅完成这道工序。

B

汤汁类的菜肴一定要用开水，不但节省时间，而且煮好的汤汁清爽。

D

电锅开关跳起后，不要马上拿出来，留在锅内让余温继续加热，肉块较入味。

C

一些质地较硬的肉类，如蹄膀、牛腩、猪蹄、排骨等，一定要煮软了再加调味料，加入太早会煮不烂。

Let's
Cooking!

珍珠丸子



材料 Ingredients

肉馅375克
马蹄75克
长糯米1杯
淀粉2大匙

调味料 Seasonings

料酒1大匙
盐半大匙
胡椒粉少许
水淀粉半大匙

做法 Step

- 1 马蹄拍碎，加入肉馅中一同剁匀，并加入调味料拌匀，挤成肉丸。
- 2 长糯米洗净，用清水浸泡10分钟，然后沥干水分，拌入淀粉2大匙，将肉丸裹上一层糯米后，放在蒸盘内，移入电锅，外锅加水半杯，蒸至开关跳起取出即可。

小秘诀TIPS



- 1 不能用圆糯米代替长糯米，因为长糯米比较有弹性，圆糯米蒸好比较软，丸子外观不会呈现立体状。
- 2 为了丸子蒸好方便取出，放入丸子之前，蒸盘上要先抹少许油。
- 3 丸子裹糯米时，不能让糯米嵌入肉馅中，否则米粒会蒸不熟。



粉蒸排骨

材料 Ingredients

排骨375克
红心甘薯1个
蒸肉粉2包

调味料 Seasonings

料酒1大匙
酱油1大匙
辣豆瓣酱1大匙
糖半大匙
蒜末1茶匙
清水2大匙

做法 Step

- 1 排骨洗净，加入调味料腌20分钟，再加入蒸肉粉拌匀。
- 2 甘薯去皮，洗净，切小块，放入蒸碗内垫底，表面铺上腌好的排骨，移入电锅，外锅加3杯水，蒸至开关跳起，取出即可。



小秘诀TIPS

- 1 除甘薯外，也可以用土豆垫底，主要是为吸收排骨流出的汤汁。
- 2 也可以将排骨改为五花肉或肥肠，变换不同口味。



粉 蒸 排 骨



梅汁排骨

材料 Ingredients

小排骨300克
话梅75克
蒜末1茶匙

调味料 Seasonings

(1) 料酒1大匙
淀粉半大匙
(2) 酱油半大匙
糖1大匙
水2大匙
水淀粉半大匙

做法 Step

- 排骨洗净、沥干，拌入调味料(1)腌一会儿。
- 话梅用清水泡软，将梅肉刮下，剁碎，用2大匙油炒香蒜末后，放入梅肉同炒，并加入调味料(2)炒匀盛出。
- 将排骨铺在蒸盘内，面上淋梅酱，移入电锅，外锅加水2杯，蒸至开关跳起取出即可。

小秘诀TIPS



- 排骨在请店家处理时，剁的块要小一点。这样比较容易入味，也易熟。
- 梅酱不妨一次多做一些，可以放冰箱冷藏，每次取用较方便。
- 铺在蒸盘上的排骨不要重叠，这样受热较均匀，肉质才嫩。



梅 汁 排 骨



梅菜扣肉

材料 Ingredients

五花肉450克
梅干菜150克
蒜末1茶匙
八角2个

调味料 Seasonings

(1) 料酒1大匙
酱油2大匙
糖1大匙
清水2大匙
(2) 水淀粉半大匙

做法 Step

1

五花肉先氽烫过，并煮熟，取出放至稍凉，外皮抹上一层酱油，放入热油中炸上色。

2

梅干菜洗净，用水泡软，然后挤干水分，切碎，用2大匙油炒香盛出。

3

五花肉切片，皮朝下排入蒸碗内，梅干菜铺在面上，将蒜末、八角和调味料(1)调匀，淋入蒸碗内，移入电锅，外锅加水2杯，蒸至开关跳起后取出，先将汤汁倒出，并挑除八角，再将肉扣入盘内。

4

另用炒锅将汤汁烧开，并以调味料(2)勾芡，待汤汁微稠时，淋在肉面上即成。

小秘诀TIPS

- 1 选购五花肉要挑肉层紧密的部位，切片时才不会散开。
- 2 梅干菜有的咸，有的不咸，调味时要视口味来调整。





梅 菜 扣 肉



腐乳鸡

材料 Ingredients

鸡腿1个
葱1根

调味料 Seasonings

(1) 料酒1大匙
淀粉1茶匙
(2) 麻油辣腐乳3小块
酱油半大匙
糖半大匙
蒜末1茶匙

小秘诀TIPS

- 1 喜欢吃辣的，可以加1个切碎的红辣椒拌入同蒸。
- 2 除了鸡腿外，也可以用小排骨，以相同方式制作，变换口味。
- 3 除使用麻油辣腐乳外，也可使用红腐乳，如王致和大块腐乳。

做法 Step

1

鸡腿洗净，剁小块，和调味料(1)拌匀，铺在蒸盘内。

2

将调味料(2)调匀后，淋在鸡腿上，放入电锅，外锅加水1杯，蒸至开关跳起后，取出，另换干净盘子盛装，并撒上切碎的葱花即可。

