

美味厨房系列 MEIWEI
CHUFANG



爱心家肴 用爱做好菜 用心烹佳肴
Aixin Jiaoyao

林志哲◎著

用电锅做好菜

煎炒、熏烤、蒸炖，用电锅做出100道美味好菜



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

用电锅做好菜/林志哲著. —青岛: 青岛出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5436-6677-1

I. 用… II. 林… III. 菜谱 IV. TS927.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第210252号

本书中文简体出版权由台湾台视文化事业股份有限公司授权

山东省版权局著作权合同登记号: 图字 15-2009-013

书 名 用电锅做好菜
编 著 林志哲
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 0532-80998664 13335059110
策划组稿 张化新 周鸿媛
责任编辑 贺 林 张 铮
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
开 本 16开(605毫米×965毫米)
印 张 7.25
书 号 ISBN 978-7-5436-6677-1
定 价 18.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美食类

林志哲 著

用电锅——做好菜



NLIC 2970671190

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



作者序

简单、少油烟的电饭锅料理

市面上以电饭锅为主题的美食书不少，但其中多半是以介绍电饭锅的蒸炖功能为主的传统书籍，而鲜有针对电饭锅的全功能菜谱。

经过反复试验、实际操作后，我将电饭锅这个大型加热器的功能重新定位，颠覆多数人电饭锅只可蒸煮的刻板印象，并研究出可以用电饭锅轻松做出的菜肴。其实，只要在电饭锅外锅铺上锡箔纸即可煎出香喷喷的鸡腿排、葱油饼；用其外锅炒菜也并非难事，不论煎炒、蒸煮、卤炖，电饭锅都能搞定。

只要懂得利用电饭锅的特性，就可以做出许多你意想不到的简单料理，如制作外型十分可爱的太阳蛋时，只要在略深的小盘子中铺上保鲜膜，打入全蛋后蒸煮5分钟，取出倒扣即可，既简单又无油烟。

为了解决忙碌的现代人没有时间下厨的问题，书中也提出了解决之道。利用一锅同时烹调三菜，可达到省时节能的目的；利用时间和空间的有效控制，妈妈们可以快速搞定全家三餐，即使不开火也可轻松快速上菜。

其实做菜真的不难，只要利用好电饭锅，就可制作出风味各异的料理；从书中的百道料理中，相信很快就会找到并发掘出您的拿手电锅菜。

在此感谢为了本书出版而辛勤劳动的制作、摄影人员，以及时常给予我激励的前辈，让我在跌跌撞撞中不断进步，方取得今日的成果。“付出才有回报”，愿与大家共勉。

林志哲





- 03 作者序——简单、少油烟的电饭锅料理
- 08 用电饭锅轻松做好菜，GO！
- 09 轻松认识电饭锅
- 10 电锅智慧王
- 13 用电饭锅做菜前，请看仔细！



16

聪明煎炒

电锅煎炒也美味

- | | |
|-------------------|------------|
| 18 煎炒分步图解：大阪烧 | 31 辣味爆米花 |
| 20 煎炒分步图解：腊味生菜松 | 32 煎小汤圆饼 |
| 22 煎法式吐司、馒头 | 33 什锦菇炒米粉 |
| 23 飘香煎豆腐 | 34 辣椒培根面 |
| 24 干煎牡蛎串 | 35 绿咖喱椰汁鸡片 |
| 25 香煎柠檬猪 | 36 XO酱萝卜糕 |
| 26 嫩煎迷迭香鸡排、奶油焦糖香蕉 | 37 高钙木须肉 |
| 27 虾酱四季豆、樱虾卷心菜 | 38 红咖喱炒蟹 |
| 28 百合炒芦笋 | 39 牛肉寿喜烧 |
| 29 小鱼干炒山苏 | 40 芝麻炒牛蒡 |
| 30 冰淇淋可丽饼 | 41 松子鱼米 |



2

42

美味焗烤

用电锅烤出健康美味



3

56

卤炖一锅

最省力的料理法，只需一按

- 44 焗烤分步图解：香料烤肋排
- 46 焗烤分步图解：柑橘熏鸡
- 48 锡包白菜、闷烤金针菜
- 49 沙茶杏鲍菇、烤甘蔗
- 50 焗烤土豆
- 51 芥末焗生蚝
- 52 味噌焗扇贝
- 53 白酱焗蟹腿
- 54 披萨小品
- 55 香烤咸猪肉

- 58 卤炖分步图解：红烧冬瓜
- 60 卤炖分步图解：腌笃鲜
- 62 香芋炖肉
- 63 豆花鸡
- 64 莲藕排骨汤
- 65 干贝沙锅土鸡
- 66 什锦卤味
- 67 卤猪棒腿
- 68 红烧黄鱼
- 69 凉拌牛肚
- 70 蒜头炖田鸡、南瓜枸杞粥
- 71 黑豆牛肉汤、四神汤
- 72 沙锅狮子头
- 73 梅干桂笋



4

74

清爽蒸煮

电锅来帮忙，蒸煮、凉拌轻松做

- 76 蒸煮分步图解：面疙瘩沙拉
- 78 蒸煮分步图解：抹茶红豆羹
- 80 溏心蛋
- 81 古早味蒸蛋
- 82 干贝酥卷心菜
- 83 凉拌柴鱼白玉茄
- 84 姜泥白肉
- 85 清蒸臭豆腐
- 86 鸡油焖笋
- 87 蒜蓉白灼鲜蟹
- 88 绍兴醉虾、冬粉鲜虾煲

- 89 柠檬鱼、凉拌牛肉
- 90 凉拌鱼皮
- 91 虾酱魔芋面
- 92 红豆醋饭
- 93 蒸布丁
- 94 绿豆蒜
- 95 红糖木耳桂圆水梨
- 96 糖葫芦
- 97 巧克力锅



5

98

快速上菜

利用电锅节省时间，一锅三菜超简单

- 100 一锅三菜分步图解：菜饭+辣味豆腐+菜脯鸡汤
- 102 阿给+鱼丸汤+麻辣金针菇
- 104 鸡肉亲子饭+鲑鱼味噌汤+芥末菜花
- 106 腊味饭+鲜味比管鱼+五味蒸茄
- 108 五谷饭+卷心菜卷+咖喱土豆
- 110 银丝卷+咸豆浆+太阳蛋
- 112 油饭+蒜泥牡蛎+洋葱什锦汤
- 114 竹笋饭+红烧肋排+葱花蒸大蛤



用电饭锅轻松做好菜，GO!

谁说一个成功的职业女性无暇走入厨房？

谁说一个忙碌的白领就得日日在外解决三餐？

您相信除了“煮饭”外，连“煮鸡蛋”“烤玉米”“煎葱油饼”等都可以用电饭锅搞定吗？

其实在崇尚“健康无烟烹调”的时代中，只要掌握电饭锅使用的几个基本原则，您就会发现一道道简单又营养的料理，制作起来可以这么轻松。

不论您多忙多累，只要拥有一只电饭锅，就可以随时享受美食大餐。本书将利用最简单易懂的方式，将料理步骤化繁为简，让您快速成为电饭锅料理高手，准备好了吗？GO！



轻松认识电饭锅

商场中的电饭锅琳琅满目，从外形到功能都让人不知如何选择，但是只要掌握好以下几个选购重点，您就能挑选出最适合自己的电饭锅。



电锅巧甄选

基本检查

电饭锅除了外锅锅体、锅盖及内锅外，还会附带蒸盘、量杯及饭匙。选购时要注意电饭锅的锅体、开关、插头是否完整，有无刮痕、损伤、变形或零件脱落的情况，锅盖与锅体是否吻合，并根据需要选择适当的使用容量。

功能

有的电饭锅上盖加有防热片，并设有微电脑保温开关。有的电饭锅采用电热片式加热器，可以让底部的加热面积更大，从而使热力分布均匀，更加省电，蒸煮时间更短。

材质

早期电饭锅内锅材质为铝制品，现在多采用对人体健康无害的不锈钢材质，温度、火候都便于掌握，稳定性高，使用起来更安全，而且不容易烧坏锅体和零件，使用寿命较长。

电锅“铁三角”



外锅



内锅



蒸盘

标准用法

利用外锅的水来蒸煮内锅的食材，而外锅的水量可以控制加热时间的长短，水越多加热时间越长，当外锅的水加热蒸发掉之后温度就会上升，一直上升到让电饭锅内部的双金属跳板弯曲弹回原位，这时拨杆就会跳起来，电饭锅就会从煮饭加热模式自动切换到保温模式。

特殊用法

由于电饭锅外壳厚实，利用电饭锅进行煎、炒、烤等时，若按键过热跳起，这时电饭锅仍可维持原有温度1~2分钟，之后按下按键可继续加热。

标准用法

让内锅的食材充分吸水，当外锅的水被加热蒸发成水蒸气后，就可以把食材煮熟，而凝结下来的水就跟煮熟的食材混在一起。至于如何控制内锅的水与加热的时间，就要根据烹煮食材的软硬程度而变化了。

特殊用法

使用内锅烹煮和隔水加热的原理相同，温度在100℃左右，无法高温烹调，但在卤炖、红烧时，仍可以用内锅低温爆香，这样成品香气更足。

标准用法

蒸盘可使锅体与食材容器之间保持距离，避免容器与锅底直接接触而有所磨损，也可作为两盘搭层食材容器的隔板。蒸盘中间的洞孔是为了方便蒸汽流通所设。

特殊用法

也可不加水，将食材架在蒸盘上，按下按键，透过热气循环烘烤，效果同样出色。不过由于功率原因，这种方法往往做不出焦香的效果。

电饭锅智慧王

了解完电饭锅的基本构造，我们来学习电饭锅的使用。了解了下面的内容，懂得怎样使用，您也是电饭锅智慧王！

电饭锅五大优点

健康

电饭锅炖煮是利用隔水加热的原理，完整保留食材的营养成分，因此不论是炖煮还是蒸鱼，都不会产生油烟。

煎蛋、炒饭时低温少油，更健康，而且也不会在使用电饭锅后产生副作用而损害身体健康。

安全

电饭锅只要操作正确，在外锅加入水后按下开关，就不必担心食物会烧焦。很少有使用电饭锅烹调而发生危险的情况。外锅干烧温度到达140℃即会跳起。

简单

电饭锅的功能多样，只要买好材料或烹调料理包，放入电饭锅烹调，等开关自动跳起后就能轻松拥有美味又营养的食物了！

方便

一只电饭锅就可以完成煎、煮、炒、炸、炖、卤等多种料理方式，不用更换锅具来烹调。不但使用方便，更省去多次洗锅的麻烦，方便又省力。

省时

只要将食材放进电饭锅内再按下开关，就可以利用蒸煮的这段时间，去做其他工作，完全符合现代人方便又省时的理念。

用电饭锅煎炒、焗烤、卤炖、蒸煮有一套

超Easy!

用电锅煎葱油饼



原料

葱油饼1片

做法



MEMO

*加一层锡箔纸虽然加热速度较慢，但会使电饭锅的清洗变得十分方便。用此方法还可煎鸡腿、鱼等。

| 煎炒 |

利用外锅的温度就可以直接煎蛋和炒米粉。只要在外锅底部铺上一层锡箔纸，倒入少许油，按下按键等几分钟，烧热后放入材料，待煎至金黄色或炒熟后，一盘热气腾腾的美食就出炉了！



1



2

外锅内铺一层锡箔纸，铺平，均匀抹上油，按下按键。

过2~3分钟烧热后，入葱油饼煎至两面金黄即可。

超Easy!

用电锅做简易白酱



原料

色拉油1/2杯
中筋面粉1/4杯
牛奶3杯

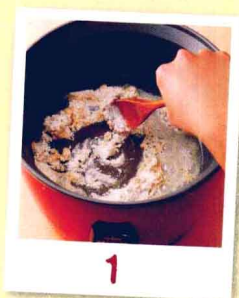
做法

MEMO

*可根据个人喜好将色拉油更改为奶油、葱油等。面团加温热的牛奶比加冰的牛奶容易打散打匀。



按下外锅按键，倒入少许油，过2~3分钟烧热后弹起开关，倒入面粉，用木匙拌匀成团。



1

容器中放入炒过的面团及3杯温热牛奶，用打蛋器打匀，再倒回电饭锅中加热，至沸腾变浓稠即可。

超Easy!

用电锅烤玉米



原料

玉米1根
奶油1大匙
盐少许

做法

MEMO

*玉米烤制成熟太费时间，若先将其蒸熟，再烘烤上色，则省时省力，味道也不错。

焗烤

如何用电饭锅做出美味的小披萨和焗扇贝呢？只要在外锅底部放入蒸架垫高，盖上锅盖，并按下按键，加热烘烤至表皮略干就完成了。



1

玉米表面均匀涂上盐，放上奶油，取锡箔纸包卷。

外锅底放蒸架，并加2杯水，按下按键至水开，放入玉米蒸烤10~15分钟至熟。

超Easy!

用电锅炖白汤



原料

鸡骨1200克

做法



MEMO

* 也可使用猪骨熬制，但熬出的汤会比较腥。

| 卤炖 |

想轻松炖出一锅好喝的卤味汤吗？只要在电饭锅外锅中加入适量水，按下按键，再把食材和调料放入内锅炖煮，利用隔水加热的方式炖煮出汤汁即成。这种汤汁没有经过滚煮，口感较清爽。

在电饭锅外锅中加半锅水，按下按键至水开，放入鸡骨余烫5~8分钟至熟透，按起按键，取出洗净。



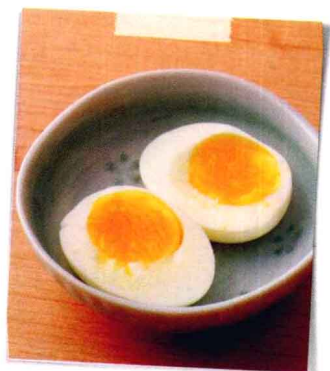
电饭锅内锅放2000毫升水，外锅加700毫升水，按下按键，煮开60~90分钟，至汤色呈乳白色且剩约1/2，滤取汤汁即可。



2

超Easy!

用电锅煮鸡蛋



原料

鸡蛋1个

做法



MEMO

* 鸡蛋煮5分钟蛋黄中心呈半熟稠状，煮10分钟则是全熟，可根据个人喜好进行调整。热水煮蛋，蛋壳较易破裂，但好处是容易控制时间。加入少许白醋可使流出的蛋清加速凝固。

| 蒸煮 |

用电饭锅可以烹制散发着酒香气的绍兴醉虾和美味的蒸花蟹。只要在外锅加入适量水，将食材放在蒸架或蒸盘上，以隔水加热的方式蒸熟食物，即可保留住食物的原汁原味。或在外锅加入没过食材的水，按下按键煮至滚沸，一样可以煮熟食材。

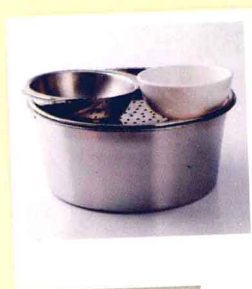
外锅加4杯水，按下按键至水开，倒入少许白醋及鸡蛋，煮煮5分钟，取出，浸泡冷水，剥除蛋壳即可。



1

一锅多菜

一锅三菜最适合家庭主妇快速上菜，只要聪明运用内锅及蒸盘的组合，即能达到一次蒸煮多道菜肴的目的。



用内锅煮饭或煮汤，可使用多个蒸盘，放入不同菜肴。为了使味道不混淆，可以将菜肴用锡箔纸包起来放入蒸盘，既能节省空间，又能杜绝菜汁流出。轻轻松松，一锅三菜。



外锅架上蒸架，放入两个小内锅（或可用来蒸煮的大碗），同时煮饭和汤，再用一个蒸盘做菜，一样能达到一锅三菜的目的。



人数更少时，也可以同时用三个小内锅或碗，分别蒸煮菜肴、汤品和主食，也是非常方便的做法。

用电饭锅做菜前，请看仔细！

大部分人在看食谱的时候都会问这样一些问题：究竟食谱中的数量是怎么计算的？所谓的几克、几匙是多少？油温又怎么看呢？即使是有许多做菜经验的家庭主妇，在面对一些计量的问题时也不免要思量再三。

为了便于读者实际操作，我们往往要将各种食材、调料等进行标准量化，鉴于现在的餐具种类多元、尺寸多变，一般会用具体的克数，或用量杯、量匙作为较精确的计量参考。因此建议想要照着食谱做菜的朋友，家中最好都能准备一套标准的“量杯”和“量匙”。

市售的量杯、量匙（一般为4只一组），标示清楚，价格低廉，照着标准计量调味，味道一般都很不错。用电子秤称东西是较为精准的，如果没有的话，也可买前看准包装标示，或让摊主帮忙分装好。

使用小百科

- 1 使用时应先将食材放入锅内，盖上锅盖后再插上插头。
- 2 取出加热好的食材时，须立即将插头拔下，以确保安全。
- 3 内锅的表面标有刻度，加水时不要超过刻度的最高线，以免水溢出来。
- 4 内锅要尽量摆在外锅的中央位置，以免煮出来的食物口感不均衡。
- 5 若蒸完食物的电饭锅内部仍有水分，可以按下开关再加热至干燥。
- 6 将电饭锅加热至完全干燥，待热气完全散发后再收起来，以延长使用年限。
- 7 长时间的保温会造成食物太过干硬而影响口感，甚至造成酸败。
- 8 加入电饭锅内的水可改用热水，以节省电力及时间。
- 9 煮饭时，当按键跳起后应续闷15分钟，这样米饭会比较香糯。
- 10 米饭长时间保温口感会变差，因此应把握好煮饭的量，不宜一次做太多。
- 11 若有剩余米饭可冷藏起来，吃时取出喷水，用微波炉加热即可。
- 12 蒸蛋时可用两支筷子架在外锅的两边，让蒸汽外流，这样制出的蒸蛋香嫩可口。
- 13 生鲜食材须用电饭锅炖煮后再加入调料，以减少营养流失。

保养小窍门

- 1 清洗时要先拔掉电源，再小心洗涤。
- 2 锅体不可泡在水里，以免造成内部损坏。
- 3 清洁时应避免锅体和连接电线的部分及开关、插头处接触到水，以免漏电。
- 4 外锅内壁常有掉落的米粒或饭渣，须立即用海绵蘸清洁剂擦拭除去。
- 5 使用内锅及锡箔纸可减少污垢的清洗次数。
- 6 锅体外表只须用湿布擦拭有污垢的地方。
- 7 锅体外表应时刻保持干净，以免氧化。
- 8 铝制电饭锅清洗完后，要将锅体及内锅完全擦干。
- 9 内锅有锅巴时，只要用水泡约1小时使其软化，再清洗干净即可。
- 10 不要用粗糙的抹布或铁刷刮洗电饭箱内部，以免刮坏锅体，缩短使用寿命。
- 11 若锅内有异味，可将内锅加入约七分满的冷水，外锅加2杯水，煮至按键跳起，取出内锅并拔下插头，再将锅内擦拭干净即可除去异味。
- 12 若内锅有难洗掉的污垢，可放些菠萝皮及水加热，容易去除。
- 13 内锅长期使用后会呈焦色，可放少许柠檬皮及水加热，有漂白的效果。

本书使用标准计量

1大匙=1汤匙=15毫升 1茶匙=1小匙=5毫升 1杯=240毫升（本书以杯计量的材料，皆以量杯为主）

※最简单的目测法：1个乒乓球大小的肉球为30克。

※量匙的使用上，不论是大匙小匙，都是一平匙。若是粉状物，量匙边缘可稍微刮干净；若是液体则以盛满且不溢出来为原则。

※少量食材的标示

做菜时除了主料，多少都会加一些配料及爆香料，由于用量不多，故不易用标准计量计算，我们多以量匙、量杯来量取，如：

- 蒜末1大匙——将蒜头切末后的量为1大匙……依此类推。
- 柴鱼1杯——指用量杯量取柴鱼1杯……依此类推。

外锅水量烹调时间参考标准

量杯水量

烹调方法	半杯	1杯	1杯半	2杯	2杯半	3杯	3杯半	4杯
蒸	20分钟	25分钟						
煮	20分钟	25分钟	30分钟	35分钟				
炖		25分钟	30分钟	35分钟	40分钟	50分钟	55分钟	60分钟
卤			30分钟	35分钟	40分钟	50分钟	55分钟	60分钟

内锅按键跳起后的降低温度对照

时间温度

水量	5分钟	10分钟	15分钟	20分钟	25分钟	30分钟	40分钟	50分钟	60分钟
半杯	90℃	80℃	75℃	70℃	66℃	64℃	60℃	55℃	52℃
1杯		90℃		80℃		75℃		70℃	
1杯半		92℃		88℃		75℃		72℃	