

健康生活系列

郭月英 陈丽玲◎著



电锅百宝菜

蒸、煮、炖、熬，

快速、简易，又不失营养与风味

让煮的人更有**信心与爱心，**

让吃的人更有**活力与精力**

元睿出版社

中国农业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

电锅百宝菜 / 郭月英, 陈丽玲著. —北京: 中国农业大学出版社, 2009.6

ISBN 978-7-81117-650-6

I. 电… II. ①郭…②陈… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第205224号

中文简体字版©2008年由中国农业大学出版社出版发行, 本书经由台湾旗林文化出版有限公司独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

著作权合同登记图字: 01-2008-5523

书 名 电锅百宝菜

作 者 郭月英 陈丽玲 著

策 划 六睿工社·张蕊 陆强

封面设计 北京水长流文化发展有限公司

出版发行 中国农业大学出版社

社 址 北京市海淀区圆明园西路2号

电 话 发行部 010-62731190, 2620

编辑部 010-62732617, 2618

网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup>

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

版 次 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

规 格 889×1194 24开本 4印张 105千字

定 价 12.80元

责任编辑 于 雪

责任校对 陈 莹 王晓凤

邮政编码 100193

读者服务部 010-62732336

出 版 部 010-62733440

E-mail cbsszs@cau.edu.cn

图书如有质量问题本社发行部负责调换

健康生活系列

电锅口宝菜

中国农业大学出版社

郭月英 陈丽玲 / 著

 中国农业大学出版社

推荐序

中国周商时代，使用的炊具已很多，诸如鬲、甗、鼎、甑、釜与灶等。鬲是有三空足的煮食器，甗指双层的蒸煮炊器，鼎是圆腹或方腹有耳有足的煮食器。比之今日，瓦斯与电器、微波炉与烤箱等，电锅是几十年来，台湾人的主食烹饪器具，方便、实用又好作。安全性与卫生性也很高，人数的增减，食材的变化，让饮食得以更好吃。

“电锅菜”是提供优质碳水化合物料理，诸如菜饭、香笋饭、腊味饭、鲑鱼饭、红豆饭等，可以让人更开心有体力，更热心有朝气。另外，红糟肉片、清蒸蛋鲷鱼、归芪乌鸡汤、牛肉蔬菜汤、桂圆糯米甜粥、银耳莲子红枣汤等，都各有滋养补益。郭老师与陈小姐合作多年，出版著作几十本，工夫日益精进。她俩的电锅菜，让煮的人更有信心与爱心，吃的人更有活力与精力。

台湾人被人讥为只有便当文化，不如香港人的煲汤文化，忙碌的夫妻，若想让家庭更和乐，可以考虑从“电锅菜”下手，简单却不单调，有趣、开心、欢愉……充满其间，只有看了书去作，才知道妙不可言。

执业医师，台北市体育会铁人三项委员会主任委员

李家雄

作者序

厨房里有的是各式各样的炊具，我们却愈来愈欠缺时间。在来去皆匆忙的现代社会里，追求快速、简易，又不失营养与风味的餐饮，已是众人的希望。

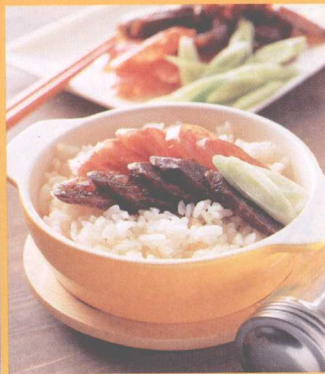
电锅，是家庭中最基本的用具，最主要的用途就是炊饭，但为弥补时间之不足，它其实可以发挥多元的功能，无论蒸、煮、炖、熬，都派得上用场，而且还无油烟弥漫、污染厨房，也无煎炸般食物上火，或煮糊烧焦的虞虑，还让忙碌的你，只要按下开关，即可放心地一心多用，忙于其他的家事。

电子锅的问世，又是另一大福音，不但可预约煮饭，内锅材质的研发，都能让我们更节约时间，而能享受更香、更甘醇的电锅菜肴。

本书集结多年来的厨房经验，加入制作养生保健料理的实作体会，呈现给大家另一番饮食的新风貌，期望能带给辛苦的你一份更贴心、更充满爱的烹调乐趣。

郭月英
陳麗玲

目录



02	推荐序
03	作者序
06	前言
08	中药材料介绍

12	荷叶排骨饭	34	珍珠丸子
13	菜饭	35	凉笋
14	香笋饭	36	锡箔包蒸菇
15	鲑鱼饭	37	海苔海鲜卷
16	腊味饭	38	红糟肉片
18	红豆饭	39	蛋黄蒸肉
19	桂圆糯米饭	40	清蒸蛋鲰鱼
20	开阳糙米粥	41	梅干扣肉
21	胡桃糙米豆粥	42	葱姜蒸鱼
22	葫瓜咸粥	43	笋丝蹄膀
23	南瓜蒸蛋	44	四神猪肠汤
24	粉蒸排骨	45	清蒸小卷
25	蒸牛蒡肚片	46	福菜鸭汤
26	紫苏蒸蜆	47	淮杞羊肉汤
27	烧酒虾	48	首乌煮红糖蛋
28	枸杞蒸虾	49	五圆鸡汤
30	当归蒸虱目鱼	50	苦瓜香菇汤
31	蛤蜊粉丝	51	番茄黄芽排骨汤
32	葱油鸡	52	萝卜干贝排骨汤
33	蒜汁白肉	53	十全大补鸡汤

C O N T E N T S

- | | | | |
|----|---------|----|-----------|
| 54 | 归芪乌鸡汤 | 75 | 南北杏猪肺汤 |
| 55 | 莲藕苹果炖排骨 | 76 | 杜仲寄生鸭汤 |
| 56 | 牛肉蔬菜汤 | 77 | 巴戟天、椰枣排骨汤 |
| 58 | 黑豆氹骨乌爪汤 | 78 | 龟板栗子排骨汤 |
| 59 | 大蒜田鸡汤 | 79 | 红豆鲤鱼汤 |
| 60 | 人参枸杞汤 | 80 | 花生金针猪肠汤 |
| 61 | 海带蚬仔味噌汤 | 81 | 葱枣汤 |
| 62 | 花生猪蹄汤 | 82 | 龙骨牡蛎排骨汤 |
| 63 | 虫草鸭汤 | 83 | 鹿茸枸杞炖鳗 |
| 64 | 金针鲜鱼汤 | 84 | 木瓜炖鲜奶 |
| 65 | 猪脑枸杞汤 | 85 | 苡蓉山药乌鸡汤 |
| 66 | 狗尾草鸡汤 | 86 | 山药煮鲜奶 |
| 67 | 牛乳甫红枣鸡汤 | 87 | 黑糖芋头 |
| 68 | 粉光小肚汤 | 88 | 川贝蒸梨 |
| 69 | 天麻鱼头汤 | 89 | 紫米甜粥 |
| 70 | 羊乳头枸杞鸡汤 | 90 | 银耳椰肉枸杞甜汤 |
| 71 | 花椒猪肚糙米粥 | 92 | 桂圆糯米甜粥 |
| 72 | 红糟羊肉 | 93 | 银耳莲子红枣汤 |
| 73 | 双仁猪心汤 | 94 | 哈蟆油白果甜汤 |
| 74 | 沙参玉竹猪肺汤 | 95 | 花生汤加油条 |



前言



外锅加水



上层锅



蒸盘



内锅盖

【电锅使用方法】



一、煮饭

1. 煮2人份饭量为例，利用计量杯2杯生米，盛进内锅，以清水淘净，沥干。
2. 在米中加水，加到内锅侧面壁记有“2”的刻度位置。
3. 再以计量杯2刻度的水倒进外锅，计量杯上有刻度。
4. 将内锅轻放于外锅中央位置，盖上锅盖，插上电源线，按下开关，煮饭指示灯亮着，开始煮饭。
5. 待开关自动跳起，不要立刻掀开，继续利用余热蒸炊，饭粒将更香，应记得掀盖后先将饭翻松。
6. 不拔插头维持在保温状态，不需保温则需拔掉插头。

二、炖汤、熬汤

1. 将材料处理干净，盛入内锅，加水盖满或盖过材料。
2. 外锅水量依食材煮熟的难易度斟酌，炖排骨、牛肉、鸡、鸭等肉类汤品，外锅约加3至4杯水。
3. 按下开关煮至自动跳起，稍焖15分钟，掀盖，加调味料，若仍未焖烂，则需第二度加外锅水，继续炖煮。
4. 炖熬一般蔬菜汤、鱼汤，外锅约需1杯水，熬萝卜、马铃薯等根茎食物，可酌加外锅水至2杯。

三、蒸鱼、蒸海鲜、蒸菜肴

1. 将材料处理干净，盛装于盘内。
2. 外锅加半杯至1杯水即可，将盘直接放入外锅蒸煮。

四、蒸肉

1. 将材料处理干净，盛装于盘内。
2. 外锅加2至3杯水，将盘置入外锅，按下开关即可。

【电子锅使用方法】

电子锅以煮粥、煮饭最适宜，只要在内锅，依米量加等量刻度的水，外锅不必加水，插上电源线，按下开关即可。

使用时的注意事项：

1. 米和水、食材和水（内外锅）务须尽量配合。
2. 内锅放进外锅前，要清除内锅底部和外锅内部的杂物，电子锅也需将内锅水分拭干再置入。
3. 开关跳起后，不要立即再按下开关通电，以免发生故障。
4. 注意开关、插座、电源线是否完整，若有龟裂破损，立即更新，以免酿成灾害。
5. 清洗时切忌将外锅整座浸水或冲水，且内、外锅都不宜使用金属刷具或磨粉清洗。



量米杯



内锅



电源线



中药材料介绍



人参

大补元气、补肺益脾、改善食欲不振、倦怠乏力、失眠健忘、神志不安，并能提高免疫系统功能。



川芎

活血祛淤、行气止痛，改善肝气不畅致头痛、月经失调、经闭、痛经，对感冒头痛、偏头痛亦见效。



山药

滋补脾胃、润肺益肾，改善脾胃虚弱、食欲不振、腹泻体倦，及妇女带下之症，男性梦遗滑精之症。



巴戟天

补肾助阳、祛风燥湿，改善阳痿遗精、腰膝酸软、下肢寒湿酸痛，能强筋健骨、增进性功能。



牛乳甬

润肠通便，促进肠子蠕动，有轻缓的泄泻作用，预防便秘，改善痔疮便血之苦。



玉竹

滋阴润肺、养胃益津，改善肺热咳嗽、口渴不止、食不知饱之现象，并能调降血糖，有强心作用。



白术

补脾渗湿、利水止汗，改善消化不良、食欲不振、倦怠乏力、慢性腹泻，并利尿消肿，有安胎作用。



白果

祛痰定喘、止带止浊，改善咳嗽痰多、气喘气促，并对小便频数、遗尿、带下、白浊等现象有效。



白胡椒粒

温中散寒，改善胃寒不纳食、腹痛腹泻，适量食用，能增进食欲，改善营养状态。



冬虫夏草

滋肺补肾，可为病后调养品，并调理阳痿遗精、肺虚久咳不愈、慢性支气管炎，并助受孕。



羊乳头

清热解毒、祛咳止喘、消炎除湿，改善体热、痰积、咳嗽、咽喉肿痛，预防风热感冒、口干舌燥。



肉桂

温中补阳、散寒止痛，改善肾气失调致畏寒肢冷、食欲不振，久病体弱者亦可以此通血脉，活体力。



肉苁蓉

补肾良品，适合肾气虚弱、性功能失调、不易受孕者；并润肠通便，改善血虚便秘、下元虚冷。



沙参

润肺止咳、养胃生津，适合肺虚发热、干咳痰少、声音沙哑者，并能生津止渴，开胃助食促消化。



杏仁

有南杏、北杏之分，能止咳定喘、润肠通便，改善咳嗽气喘、久咳不愈，并润肠，预防便秘、痔疮。



贝母

有川贝、浙贝之分，都具有止咳化痰、清热散结之功，改善风热咳嗽、痰浓黄稠，对乳腺炎亦见效。



何首乌

补肝肾、益精血、润肠、解毒，改善晕眩、失眠、腰膝酸软、筋骨痿弱、须发早白、性功能失调。



牡蛎

安神定性、收敛固涩，神志不安、失眠多梦、惊悸焦躁、头晕目眩、四肢抽搐等现象皆适合。



炒白芍

柔肝止痛，养血滋阴，改善月经失调、经痛、崩漏、盗汗、手足痉挛、头晕目眩，并有抗菌作用。



炒杜仲

补肝益肾、强健筋骨，改善腰酸背痛、乏力、晕眩、性功能失调，孕妇补益、胎动者能安胎助产。



芡实

健脾止泻、益肾固精，改善脾胃虚弱、慢性腹泻、梦遗滑精、遗尿，妇女下体分泌物异常等症。



炙甘草

补中益气、润肺祛痰、缓和药性、促进气血循环，缓和药物对肝脏的副作用，并止咳化痰定喘。



狗尾草

开脾助消化、补气助成长，促进小儿发育，改善营养状态，增长肌肉和体力。



枸杞

补养肝肾良品，清肝明目、补精壮阳，促进造血功能，增强非特异性免疫功能，并刺激成长发育。



柏子仁

安神养心、润肠通便，缓和失眠、焦虑、忧郁、健忘，补心效果佳，有助提升抗压能力。



哈士蟆

其卵巢、输卵管等组织为哈蟆油，成分多为蛋白质，能促进组织细胞之再生与修复，且抗老防衰。



红豆

又称赤小豆，能清热利水、散血消肿，改善脚气浮肿、孕妇水肿，且清热解毒，促痛疡排脓消肿。



红枣

补养脾胃，安神宁心，改善体倦乏力、不喜食饮，对健忘郁闷、思虑过度、心烦失眠之脏躁症有效。



粉光参

补肺益气、养胃生津，改善虚热喘咳、咯血，并有强壮作用，镇静大脑、兴奋生命中枢，增进抗病力。



桂圆肉

补益心脾、增智安神，改善气血不足、心悸恐慌、健忘失眠、血虚痿弱，能增进抗菌、抗癌作用。



桑寄生

补肝肾、除风湿、强筋骨，改善风湿痹痛、关节僵滞、筋骨痿弱，并具安胎作用，止孕中出血。



茯苓

利水渗湿、消肿利水，改善脾胃失和、消化不良、慢性腹泻，并安心宁神，助睡眠、抗忧郁。



鹿茸

生精髓、强筋骨，改善脾功能失调、肢冷、下元冷痛、受孕不易，对体虚畏寒怕冷、腰膝酸软有效。



黄芪

补气升阳、托疮生肌，有明显强壮作用，增进新陈代谢，保护肝脏，提高免疫功能和抗病毒能力。



荷叶(干)

解暑清热，改善暑热、头胀胸闷、咽干口渴，能缓和中暑神昏、小便短赤、胸膈不畅。



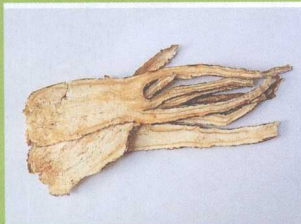
紫苏

发汗解表，改善感冒风寒、恶寒、发热、汗闭，促排汗退烧，缓和轻度鱼虾蟹中毒，有杀菌作用。



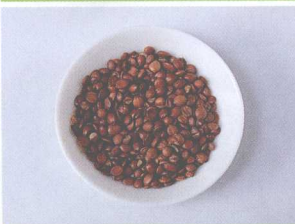
椰枣

温中益胃，提供多种营养，补充热量，提振活力，充裕体能，改善营养失调。



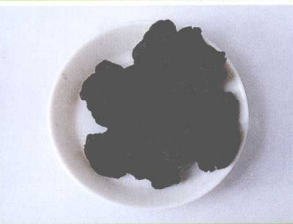
当归

为妇科要药，能调节子宫功能，改善月经失调、经痛，有安胎效果，并促进血行，提高抗病力。



酸枣仁

为滋养性安神药，能改善心肝血虚，缓和失眠、惊悸、恍惚、盗汗，有镇静作用，并益脑神经传导。



熟地

滋阴补血，改善血虚而面色萎黄、月经失调、晕眩、失眠、心悸、骨蒸潮热，并保护肝脏、助受孕。



莲子

安心养神、止泻健脾、益肾固涩，改善虚烦不眠、心悸恐慌，及肾虚遗精、崩漏、频尿等现象。



党参

补中益气、和胃生津，改善体虚气弱、四肢乏力、食欲不振、头晕眼花、心虚心悸、习惯性腹泻。



薏仁

健脾渗湿，除痹止泻，改善小便不利、脚气、水肿，湿痹痠挛，抚平扁平疣，但孕妇不宜。



龙骨

安神定志、收敛固涩，改善神志不安、惊吓恐慌、疑神疑鬼、头晕眼花、遗精带下、盗汗自汗。



龟板

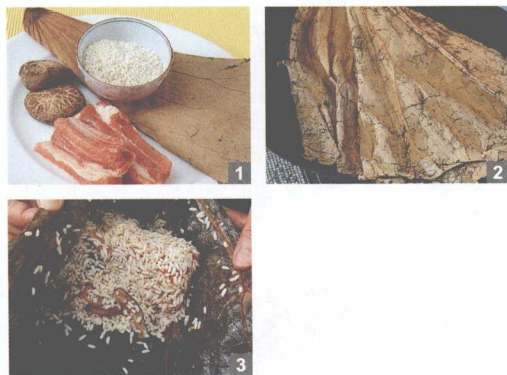
益肾健骨，改善骨蒸劳热、潮热盗汗，对腰脚酸弱，筋骨痠挛有效，并改善血崩漏下。



荷叶排骨饭

1. 糯米淘净，以清水浸泡2小时，沥干水分。
2. 荷叶汆烫去涩，捞起，拭干。
3. 排骨以调味料腌渍1小时。
4. 香菇泡软，拧干，切丝。
5. 将荷叶摊平，先铺上糯米，排骨置中，并均匀加入香菇，包裹成方枕状，移入蒸盘。
6. 放进电锅，外锅加4杯水，蒸煮至开关跳起，续焖15分钟再掀盖。

做法procedures



长糯米1杯（电锅量杯）、子排6两、香菇2朵、干荷叶1叶

【调味料】酱油2大匙、盐半茶匙、米酒半碗

材料ingredients

吃
出
健
康

- 糯米为“脾之谷”，是温补脾胃的重要谷粮，甘温之性能补中益气，调理肠胃消化吸收功能，充分供给能量和营养，改善营养失调、发育不良。唯糯米黏滞，不宜一次吃太多，小孩或银发族，以及在病程治疗或调养中都不宜。
- 荷叶有特殊香气，除能增添美味，开发食欲，还能清热解暑，改善头胀胸闷、口渴、小便不畅之症。

healthy tips





菜饭

1. 白米淘净。
2. 小油菜去烂叶，洗净；胡萝卜削皮，洗净，都切丝。
3. 将1、2混合，加高汤拌匀，入电子锅煮饭，待开关跳起，续焖10分钟即可。

做法Procedures

材料Ingredients



白米1杯、小油菜4两、
胡萝卜2两、鸡高汤1¹/₃杯

healthy tips

吃 出 健 康

- 菜饭所用米的搭配，可纯用白米，亦可以白米、糯米各半搭配，口感上更显Q劲；为取方便之效，一般家庭可多用白米，且老少咸宜，不必受限糯米黏滞气之禁忌。
- 鸡高汤可选购市售的罐头成品，或是浓缩汤块，自己DIY更新鲜可口，只要两付鸡骨架，汆烫后，加水盖满材料，外锅加3杯水，煮至电锅开关跳起，即为香浓之鸡高汤，可用来炖汤、煮粥、煮饭。



香笋饭

1. 米淘净、沥干，盛入电子锅内锅，加2½杯水。
2. 竹笋剥去硬壳，修葺老硬部分，洗净、切丁块。
3. 香菇泡软、去蒂、轻挤去水分，切丁块。
4. 将2、3倒入1混合，加盐调味，按下开关，至开关跳起，续焖10分钟。

做法procedures

吃
出
健
康

- 发芽米是以良质的糙米，用温水促进米粒发芽18至22小时，让营养成分达到最高峰，再以低温迅速烘焙干燥，利用发芽过程中活化酵素，提高营养价值。
- 发芽米含有丰富的氨基丁酸等营养成分，可畅通血行，活化脑细胞，改善脑部血液循环和智能，预防老人痴呆和失忆，并能降低血脂、胆固醇，并抑制癌细胞分裂，是优质的新品米。
- 竹笋富含膳食纤维，促进排泄，可缓和肥胖、血脂、糖尿、便秘之现象，也适合高血压者食用，但肠胃虚弱或溃疡、手足末梢循环不良、有结石病史、老人及小孩则不宜多吃，在吃药疗程中，尤其是汉方，应该禁忌。

healthy tips



1



2

发芽米2杯、绿竹笋8两、香菇2两

【调味料】盐半茶匙

材
料
i
n
g
r
e
d
i
e
n
t
s



鲑鱼饭

1. 鲑鱼片洗净拭干，抹上盐巴腌约5分钟，再冲净拭干。
2. 白米淘净，盛入电子锅内锅，将鱼片铺在米上，加2杯水煮饭。
3. 待开关跳起，续焖5分钟，掀盖，将鱼以筷子弄散去骨刺，轻轻将鱼块与白饭拌匀即成。

做法procedures



材料ingredients

白米2杯、鲑鱼片6两

【调味料】盐半茶匙

healthy tips

吃 出 健 康

- 鲑鱼含有优质蛋白质，多为不饱和脂肪酸，增强体力、开发脑智、促进骨骼和牙齿成长发育，还可调整体质、滋补强身，可提供各种年龄层适当的营养补给，对产前、产后之滋养亦有助益。
- 鲑鱼含有丰富的脂肪酸，能减低血小板凝聚、降低胆固醇、维护心血管之弹性，并有益神经传导及荷尔蒙之合成。