

高压锅，
啥菜都能做！

[日]今泉久美/著
夏丽云/译

100道高压锅菜谱，菜饭汤面甜品，15分钟全搞定！

用高压锅做美食



用高压锅做美食

[日] 今泉久美 著
夏丽云 译

 浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

用高压锅做美食 / (日) 今泉久美著 ; 夏丽云译.

— 杭州 : 浙江科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5341-5589-5

I. ①用… II. ①今… ②夏… III. ①菜谱

IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第152230号

著作权合同登记号 图字: 11-2012-242号

书名原文: おいしい圧力鍋おかず

Copyright © Ikeda Publishing Co., Ltd 2005

Original Japanese edition published in Japan by Ikeda Publishing co., LTD

Chinese translation rights arranged with Ikeda Publishing co., LTD

through EYA Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation copyright © Lightbook(Beijing) Co., Ltd

书 名 用高压锅做美食

著 者 【日】 今泉久美

出版发行 浙江科学技术出版社

网 址 www.zkpress.com

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85062601

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 烟雨

印 刷 北京缤索印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 787×1000 1/16 印 张 8.5

字 数 120 000

版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次

书 号 ISBN 978-7-5341-5589-5 定 价 30.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 宋 东 李骁睿 责任美编 孙 菁

责任校对 刘 丹 责任印务 徐忠雷

目 录

- 2 ● 高压锅的魅力
- 4 ● 高压锅烹饪流程
- 6 ● 高压锅料理的步骤
- 8 ● 高压锅使用注意事项
- 10 ● 安全使用高压锅四个要点
- 11 ● 本书用语解释
- 12 ● 本书使用说明

PART 1

高压锅美食

★ 猪肉篇

- 15 ● 煮猪肉
- 16 ● 五花肉拌黄瓜
- 17 ● 回锅肉
- 18 ● 蒸猪肉圆白菜卷
- 19 ● 凉拌猪肉
- 20 ● 松茸韭菜汤
- 21 ● 咖喱乌冬面

★ 鸡肉篇

- 23 ● 煮鸡肉
- 24 ● 棒棒鸡
- 25 ● 咖喱鸡
- 26 ● 生春卷
- 27 ● 中式鸡肉沙拉
- 27 ● 法式鸡肉沙拉
- 28 ● 芹菜鸡蛋汤
- 28 ● 番茄豆腐汤
- 29 ● 生菜豆皮拉面

★ 牛肉篇

- 31 ● 煮牛肉
- 32 ● 凉拌牛肉
- 33 ● 泰式沙拉
- 34 ● 裙带菜汤
- 34 ● 玉米汤
- 35 ● 肉汤泡饭

★ 土豆篇

- 36 ● 蒸土豆
- 36 ● 鳕鱼沙拉
- 37 ● 煮土豆 + 蒸蛋
- 37 ● 金枪鱼鸡蛋沙拉

★ 芋头篇

- 38 ● 蒸芋头
- 38 ● 油炸芋头
- 39 ● 奶酪酱烤芋头

★ 黄豆篇

- 40 ● 煮黄豆
- 40 ● 黄豆鹿尾菜梅子沙拉
- 41 ● 油炸什锦黄豆

★ 南瓜篇

- 42 ● 蒸南瓜
- 42 ● 南瓜肉末
- 43 ● 南瓜酸奶酱沙拉

★ 茄子篇

- 44 ● 蒸茄子
- 44 ● 香汁蒸茄子
- 45 ● 蒸茄子和猪肉

- 45 ● 芝麻拌茄子猪肉

★ 墨鱼篇

- 46 ● 蒸墨鱼
- 46 ● 韩式墨鱼茼蒿沙拉
- 47 ● 蒸墨鱼和黄豆芽
- 47 ● 芥末酱油拌墨鱼豆芽

★ 鲑鱼篇

- 48 ● 蒸鲑鱼
- 48 ● 橙汁酱油拌鲑鱼
- 49 ● 鲑鱼酱

★ 鸡蛋篇

- 50 ● 蒸鸡蛋
- 50 ● 鸡蛋黄瓜三明治
- 51 ● 蒸鸡蛋和虾
- 51 ● 鸡蛋大虾沙拉

PART 2

高压锅经典菜肴

★ 肉·蛋

- 55 ● 炖猪肉
- 57 ● 炖牛肉
- 58 ● 酱肉（中式酱油煮猪肉）
- 59 ● 牛筋肉和块根块茎蔬菜清淡煮
- 61 ● 意大利肉酱面
- 62 ● 蜂蜜黑醋煮鸡翅根
- 63 ● 参鸡汤
- 65 ● 煮鸡肉卷

67 • 带骨鸡肉咖喱饭

69 • 卷心菜卷

71 • 茶碗蒸

★ 鱼类 · 贝类

73 • 韩式沙丁鱼辛辣煮

74 • 中式秋刀鱼煮

75 • 青花鱼味噌煮

77 • 鳗鱼寿司卷

79 • 中式蒸鲷鱼

80 • 墨鱼章鱼煮番茄

81 • 蛤蜊番茄杂烩

★ 蔬菜 · 鸡蛋

83 • 普罗旺斯杂烩

85 • 浓汤

87 • 爽口什锦豆

88 • 杂豆沙拉

89 • 豆子碎肉咖喱

★ 米饭 · 意大利面

91 • 豇豆饭

92 • 中式蒸米饭

93 • 墨鱼饭

94 • 黑豆红薯饭

95 • 糙米饭

97 • 蘑菇汁意大利面

★ 新年料理

99 • 筑前煮

101 • 日式蒸肉卷

103 • 即食海带卷

104 • 煮黑豆

105 • 苹果金团

PART 3

高压锅双层烹饪 家常菜和甜品

★ 双层烹饪菜肴（一）

110 • 苏梅酱蒸猪肉

110 • 红薯味噌汤

111 • 水芹黄瓜沙拉

★ 双层烹饪菜肴（二）

114 • 海藻蒸鳕鱼片

114 • 肉汤

115 • 芝麻拌青椒

★ 双层烹饪菜肴（三）

118 • 无皮烧卖

118 • 萝卜榨菜汤

119 • 中式番茄沙拉

★ 家常菜

121 • 腌酱肉

122 • 花椒煮鲱鱼

123 • 煮鸡肝

124 • 红烧鲤鱼

125 • 苏梅煮海带

★ 甜品

127 • 香甜布丁

128 • 香甜大和芋茶巾绞

129 • 年糕赤豆汤

高压锅问与答

130 • 高压锅问与答

专栏

52 • 享受食材与生俱来的美味

106 • 活力健康汤

高压锅的魅力



好处

1 烹饪中无须照看，可以处理其他家务

使用高压锅烹饪非常简单。把锅放在灶火上，加热至沸腾后调整为小火，经过一定时间的加压，关闭灶火后就不用管了。任何菜肴都是这样的操作过程，很快就能熟练掌握。

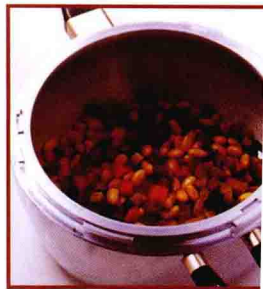
普通的锅要一直守在旁边，而高压锅则无须这样。关火后，放在那里不用照看，可以做其他事情或外出办事。



好处

2 用火更有效率

一次做3个或4个菜的家庭，燃气灶口的使用安排是很有讲究的，如果有一个高压锅，加压后从灶口移开放在一旁，可以在空出来的灶口上烹饪其他菜肴。就是说，可以同时进行两种菜肴的烹饪。





高压锅的魅力

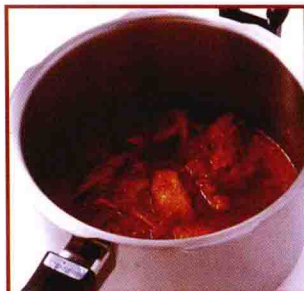


好处

1 烹饪中无须照看，可以处理其他家务

使用高压锅烹饪非常简单。把锅放在灶火上，加热至沸腾后调整为小火，经过一定时间的加压，关闭灶火后就不用管了。任何菜肴都是这样的操作过程，很快就能熟练掌握。

普通的锅要一直守在旁边，而高压锅则无须这样。关火后，放在那里不用照看，可以做其他事情或外出办事。



好处

2 用火更有效率

一次做3个或4个菜的家庭，燃气灶口的使用安排是很有讲究的，如果有一个高压锅，加压后从灶口移开放在一旁，可以在空出来的灶口上烹饪其他菜肴。就是说，可以同时进行两种菜肴的烹饪。



好处

3 不会烧糊或烧干

做需要炖煮 1 个小时以上的菜肴时，常常担心出现烧糊或烧干的情况。时而一边观察炖煮的情况，一边调节火力的大小，时而添加水或汤料，相当麻烦。在这方面，高压锅加热时间短，几乎不存在水分蒸发，所以不会出现烧糊或烧干的现象，味道也不会变。

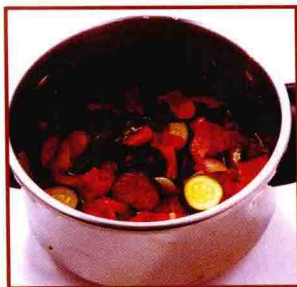


好处

4 燃气费节约近一半，营养损失也很少

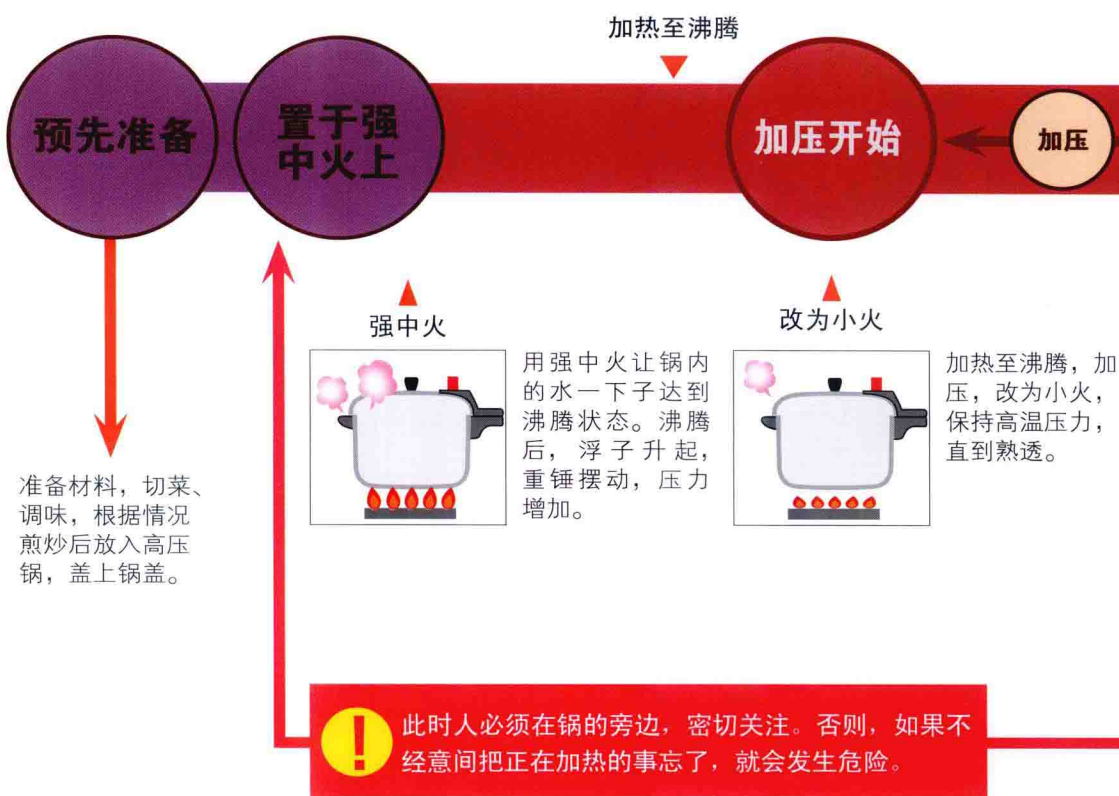
经常听到使用高压锅的朋友说：高压锅加热同样食物的时间是普通锅的 $\frac{1}{4} \sim \frac{1}{3}$ ，频繁使用高压锅使燃气费大幅下降，蒸米饭约下降 45%，炖猪肉约下降 54%。做一次饭能节约的燃气费不多，但每天做饭，日积月累之下，节约的费用就绝不是小数目了。

烹饪加热时容易损失的 B 族维生素和维生素 C，在用高压锅和普通锅的情况下，损耗几乎没有差别。可是，高压锅对于富含 B 族维生素的糙米、大豆和猪肉等材料来说，损失的 B 族维生素更少。如果增加这种烹饪机会，就能较多地摄入 B 族维生素。



高压锅烹饪流程

操作前必读！



在这里，读者可以对高压锅烹饪（从预先准备到最后完成）有个完整的了解。
把材料放入锅内，打开火→ 沸腾，加压→ 关火后压力降低
请看下面的示意图，抓住要点，开始干吧。



使用定时器可以正确计算加压时间。加压时间过长或过短都会影响食物的松软程度。

自然放置

自然放置

压力下降

打开锅盖

时间到后关闭灶火，自然放置到压力下降。压力下降，则重锤不再摆动，浮子落下，蒸汽不再喷出。

稍稍拎起重锤，确认没有蒸汽排出后打开锅盖。

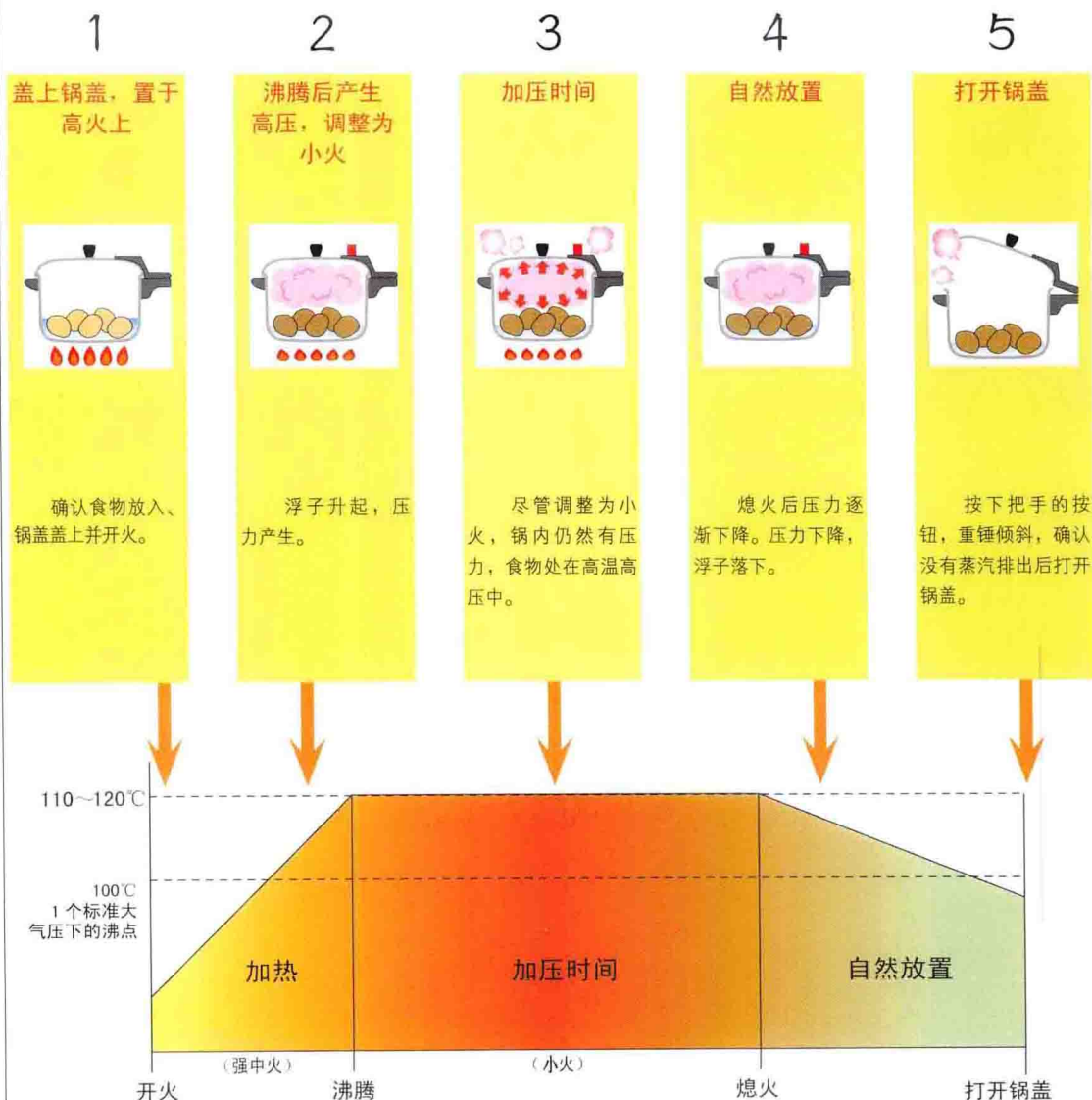
快速冷却



把高压锅放在厨房水槽中，用水淋，可以使锅急速冷却而降压。当食材不适合长时间高压，或者忘了加入材料和调味品，急着打开锅盖时可以采用快速冷却的方法。

高压锅料理的步骤

一般高压锅的烹饪方法需要经过三个阶段：开火高温至沸腾→一定时间的加压烹制→利用熄火后锅的余热。



6

快速冷却



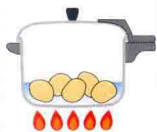
为了避免火候过度，把锅放在厨房水槽中，用水冲淋，使压力快速降低。另外，当忘记放入调味品时，也可以用这种方法快速降压而中断烹饪。

超短烹饪的秘密

盖上锅盖后，高压锅几乎处于密闭状态，此时利用热和蒸汽不能散发的性质烹饪食物，仅需要煮沸一杯半水的热量就能使食物变得柔软。

1

把食物放入锅内，盖上锅盖，用强中火



把食物置于蒸架上放入高压锅为蒸，浸入水中则为煮。水量不能少于一杯半。

2

沸腾后产生压力，熄火



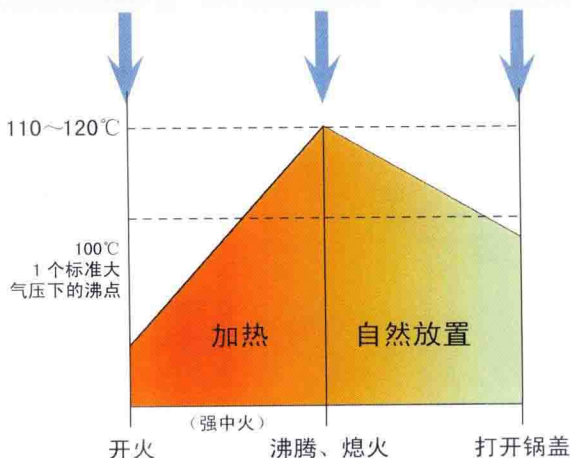
出现浮子升起，或者重锤摆动等因压力而产生的信号后，马上熄火。用锅内的热量煮熟食物。

3

自然放置

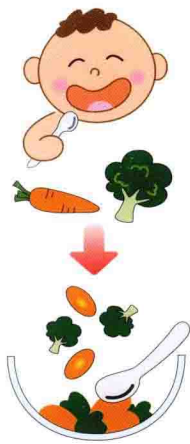


熄火后放置到压力下降。压力下降则重锤停摆，浮子落下。这个过程需要5~10分钟。



断奶食物和老人的食物制作

西兰花、菜花、豇豆、切成片的萝卜和胡萝卜等蔬菜，用高压锅蒸或煮，即使加压时间为零，也会过于软烂。可是，对于制作软烂的断奶食物和老人的食物而言，这种方法很便利。煮好后，用勺子或叉子将食物捣烂，会更加柔软可口。



高压锅使用注意事项

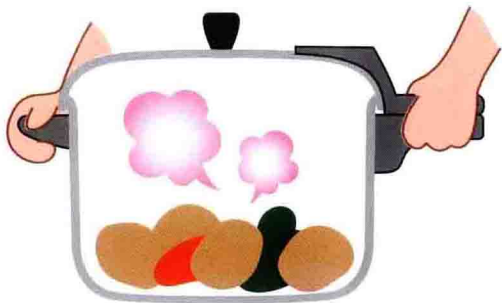
高压锅的使用方法好像很多，但一旦习惯，就会发现它与普通锅有很多共通之处。

① 防止蒸汽排出口堵塞

无论哪种高压锅，都带有释放蒸汽、保持一定压力的压力调整装置。让排气口朝着明亮的方向，看看有没有污垢附着，用手指推按浮子，看是不是能顺利活动，必须养成使用前检查的习惯。

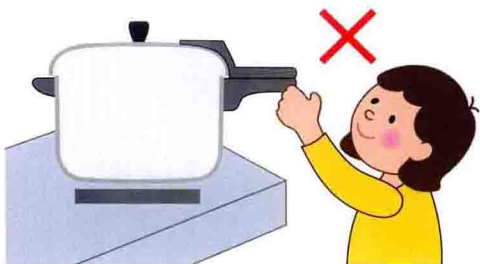
② 必须用两只手拿锅

高压锅有两个把手和一个把手。因为高压锅比一般的锅重，所以即使是一个把手也必须养成两只手拿的习惯。



③ 注意锅把手的朝向，不要让把手朝外突出于燃气灶

把手向燃气灶外侧突出，容易挂碰，有碰到孩子的危险。把手还容易因相邻的灶火过热而受损。



④ 严禁干烧，最少要加入一杯半的水

万一出现干烧的情况，应熄火，放置冷却，绝对不能快速冷却。垫片和橡胶如有破损必须修理。

无论如何，高压锅内最少也要加入一杯半的水。

⑤ 紧急时快速冷却高压锅

紧急时快速冷却高压锅与普通锅不一样，烹饪中不能打开锅盖。如果忘记加水或食物就开火了，绝对不能马上打开锅盖，应该用流动的水使锅快速冷却，确认压力降低后再打开锅盖。

⑥ 浮子是否顺利升起

通过浮子得知压力增加的高压锅，浮子上升是检查点。

沸腾开始不久，如果浮子升起就没有问题，否则可能是以下问题：

- ❶ 火力较弱。
- ❷ 锅盖没有完全封闭。
- ❸ 垫片没有按照要求装置。

如果这样，水分蒸发会导致食物焦糊。一旦发现浮子不能升起，应熄火，查找原因并处理。

⑦ 使用专用的蒸屉做盖子

煮豆子的时候，为防止豆皮溢锅要使用盖子。这种情况下使用的盖子与一般锅使用的盖子不同，需要使用高压锅专用蒸屉。为了有利于蒸汽的循环，蒸屉上开有许多小孔。蒸屉最好是可以放在食物上或可以颠倒使用的类型。



⑧ 咖喱和炖肉等材料在加压后再用

因为咖喱和炖肉等有糊状稠汁，加压后就会有少量蒸汽产生。最好用高压锅将食物煮软后，再打开锅盖加入调味汁。

⑨ 不要接触热锅

锅在火上烧的时候不要触碰，离开火之后，因为高温还要持续一会儿，所以也要注意。由于锅盖盖着，水蒸气没有散发，不小心碰上就会被烫着，因此建议选择一个“烫”的标记放在附近。



⑩ 不要把食物放在一边不管

把食物长时间放在锅里不管是不好的，由于酸和盐会给锅带来损伤。食物应尽早从锅里盛出。锅在清洗后应擦去水汽后放置。这不仅限于高压锅，一般的锅也应如此。

安全使用高压锅

四个要点

在高压下烹饪未必就是危险的，但要想尽各种办法保障安全。此外，高压锅没有达到法律规定的安全标准是不能销售的。

使用高压锅的时候要遵守规则，更多地利用高压锅的长处。

要点 1 食物置于最高水位线以下



一旦在高压锅内放入过多的食物，沸腾时及加压中，有时会从蒸汽的排出口喷出水汽。为了防止这种现象，在高压锅的内侧有“最高调理量”、“最高水位量”、“max”等明显的刻线，这是锅内放入食物的限量标记。

一般的食物，包括水量在内，占锅的容量的2/3；豆类和糊状物等加热膨胀的食物占锅的容量的1/3。注意不要超出以上限量。

要点 2 不要使用大量的小苏打、油和酒



小苏打一经加热会急速发泡，酒一经加热会产生酒精，油经过高温，容易堵塞蒸汽排出口，进而发生危险。因此，绝对不允许放入大量的小苏打、油和酒。

如果做油炸食物，应先用高压锅蒸煮，然后用其他煎锅油炸。因为食物已经过蒸煮处理，即使是大块食物也能在短时间内炸好。

要点 3 加热中不要离开灶台



高压锅在火上的时候，要守在锅旁，一刻都不要离开。一旦离开就容易忘记正在火上的锅。不仅容易烹制超时，而且出现蒸汽排放不正常、焦糊等情况时，不能及时处理。加压时间结束，熄火后可以离开。

要点 4 有“压力”的时候不要打开锅盖



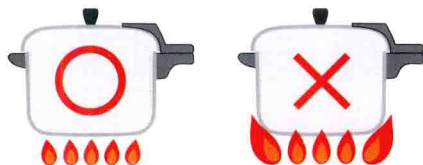
停火后，高压锅仍处于高压状态，此后压力将徐徐下降。降压期间锅盖打不开。如果强行打开，热蒸汽喷出是很危险的。虽然有压力下降浮子落下的机制，但即使浮子落下，也不能完全表示压力消除。把重锤稍微拎起，确认没有蒸汽出来后，再打开锅盖。重锤停止摆动表示压力下降。

“忘记调味了”的情况，应快速冷却（参考第5页），待锅中的压力下降后再打开锅盖。

本书用语解释

强中火

火焰不露出锅底的强度。火力太强，容易损伤锅的把手，应予以注意。



弱火

加压后调整火力，接近关闭前的是弱火。但火力太弱会导致沸腾状态中断。大体标准是浮子不落下的程度。

压力状态

锅处于100℃以上的高温高压状态。根据锅的不同，或者浮子升起，或者重锤“咔嗒咔嗒”震动。

加压时间

火力调弱后，到关闭这段时间。通过弱火持续加热，维持高温高压状态。加压时间无论多1分钟还是少1分钟，都应使用计时器正确计时。

自然放置

关火后，高压锅仍放在灶上，压力会慢慢“跑掉”。从燃气灶上拿开高压锅时要注意不要强烈摇晃锅。随着温度的一点点下降，压力也下降。放置时间因烹饪食材的量、气温、锅的性质而异，汤汁不多的话用时相当短。富含油脂的食物，用时稍长些。从开始加热，到压力下降的时间，与用普通锅烹饪相差不大，其间完全无需花费其他精力。

压力下降

锅的压力下降到1个标准大气压。如果是装有浮子的高压锅，浮子下降就是压力下降的信号。此外，拎起重锤，如果没有蒸汽泄露则说明压力已下降。慎重起见，按下把手的按钮，在确认没有蒸汽泄露后再打开锅盖。

冷却

食物做好后不要马上拿出来，经汤汁浸润后更好。例如炖猪肉或炖鸡，放凉，经汤汁浸润后才算完成。

浮子

锅内的水沸腾产生一定压力，锅盖或把手上表示压力的浮子升起。浮子的名称各厂家的表述可能各有不同，本书统一使用“浮子”这个名称。

蒸屉

做饭时可以利用高压锅“蒸”的功能，在锅里放置蒸屉后，把食物放在上面；或者先在蒸屉上放食物，然后再放到锅里。像鸡蛋这类容易滚动的东西和蒸蛋羹这类汤汁容易洒溢的东西，放置蒸屉盛放这些食物更好。

本书统一使用“蒸屉”这个名称。