

无油烟厨房美食丛书



电饭锅

美 / 食 / 料 / 理

犀文图书 编著



做美厨娘！要做帅煮夫！远离油烟也能做出诱人美味！

鸡饭、风味阳春面、沙滩鲫鱼、冬瓜猪骨汤……动动手指，轻轻一按，营养美味自然来。

中国纺织出版社

无油烟厨房美食丛书



电饭锅

美 / 食 / 料 / 理

 犀文图书 编著



中国纺织出版社

) 数据

电... 编著. ——北京: 中国
纺织出版社, 2012. 7
(无油烟厨房美食丛书)

ISBN 978-7-5064-8592-0

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081836号

策划编辑: 胡 敏

责任编辑: 胡 敏

责任印制: 刘 强

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

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 150千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

PREFACE



常听到一些家庭主妇的抱怨，每次要煮个饭炒个菜，不是油头垢面，就是满头大汗，真让人受不了啊！如果做菜可以简单又无油烟，该是一件多么美好的事！

其实做菜真的可以不必这么麻烦，只要懂得善用电饭锅，就可以轻轻松松地烹调出美味佳肴。经常与油烟相伴的主妇们，从此可以少些油烟味，多些女人味！

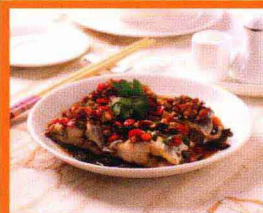
如何使用电饭锅做菜才好吃呢？本书分为五部分，电饭锅知识小讲堂、主食类、菜肴类、汤羹类、小食类等，让读者制作前能充分了解食材特性，掌握好电饭锅烹饪的秘诀，快速地做出营养均衡、好吃又漂亮的电饭锅菜。

在所有小家电产品里，电饭锅使用最为频繁，也最受消费者的青睐，不仅是主妇们在烹饪上的好帮手，更是每个家庭所必备的厨房用具。

不过，许多人对电饭锅的印象还停留在煮饭、蒸蛋上，并且认为用电饭锅做菜必定变化不出什么花样。事实上，只要掌握烹饪小技巧，不论是一般菜肴、米饭，还是各式汤品，甚至点心甜品都可以用电饭锅做出来，而且一样美味可口！



目录 CONTENTS



part 1 电饭锅知识小讲堂·····1



- 选购电饭锅····· 2
- 使用电饭锅的注意事项····· 3
- 电饭锅的清洁与保养····· 5

part 2 主食类····· 6



- 自己做饭，拒绝快餐亚健康····· 7
- 豉汁鸡饭····· 8
- 素叶三蒸饭····· 9
- 香菇滑蛋饭····· 10
- 粉蒸肉饭····· 11
- 腊肉糯米饭····· 12

喝粥的七大好处····· 13

- 白粥····· 14
- 皮蛋瘦肉粥····· 15
- 莲子红枣粥····· 16
- 青菜鱼片粥····· 17
- 火腿肠冬瓜粥····· 18
- 果味香米粥····· 19
- 板栗牛腩粥····· 20
- 牛尾粥····· 21
- 金针菇瘦肉粥····· 22
- 玉米鱼肉粥····· 23
- 滑鸡粥····· 24
- 鲜藕粥····· 25
- 苦瓜粥····· 26
- 麦冬粥····· 27
- 芹菜粥····· 28
- 舒肝梅花粥····· 29
- 山楂黑枣粥····· 30
- 甘薯西米粥····· 31
- 胡萝卜南瓜粥····· 32
- 冬瓜皮黑豆粥····· 33
- 解暑荷叶粥····· 34
- 甘蔗粥····· 35
- 山药萝卜粥····· 36
- 蜜饯胡萝卜粥····· 37

方便面的危害····· 38

- 牛肉乌冬面····· 39
- 滑蛋时蔬河粉····· 40
- 咖喱牛肉细粉····· 41
- 蝴蝶粉沙拉····· 42
- 鱼丸米粉····· 43
- 冬瓜粉丝丸子汤····· 44
- 黄鳝排骨粉丝汤····· 45
- 甘薯粉····· 46
- 风味阳春面····· 47
- 潮州双丸面····· 48
- 牛筋丸面····· 49
- 鸡汤面条····· 50

part 3 菜肴类·····51

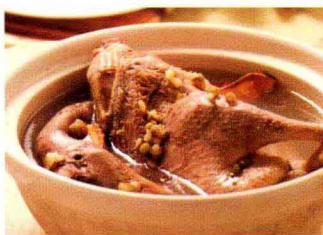


- 沙滩鲫鱼····· 52
- 清蒸南瓜····· 53
- 剁椒鱼腩····· 54

开胃茄子	55
百花酿苦瓜	56
干张卷三丝	57
佛手抓白菜	59
黑木耳莴笋鸡丝	59
白灼菜心	60
香干西芹	61
西湖醋鱼	62
川辣黄瓜	63
黄瓜木耳	64
杂锦海鲜煲	65
苦瓜木耳鱼丸煲	66
醋熘土豆丝	67
沙拉豆腐	68
柠檬藕片	69
上汤白菜	70
鱼香蒸蛋	71
蒸瓢茄子	72
三丝蒸白鳝	73
豉汁蒸排骨	74
木瓜煮肉丸	75
虾仁豆腐	76
四宝煮豆腐	77
清蒸醉虾	78
香蕉土豆泥	79
西红柿煮香菇	80
粉蒸排骨	81
咸蛋蒸肉饼	82
咸鱼蒸茄子	83



part 4 汤羹类.....84



冬瓜猪骨汤	85
西红柿木耳鸡蛋汤	86
大骨玉米汤	87
虾仁萝卜丝汤	88
虾仁豆腐青菜羹	89
绿豆茯苓鸭汤	90
熟地水鸭汤	91
高丽参田七鸡汤	92
莲子山药鹌鹑汤	93
栗子杏仁鸡汤	94
苦瓜木棉牛肉汤	95
金荞麦瘦肉炖汤	96
苍术冬瓜排骨汤	97
熟地首乌兔肉汤	98
当归枣仁猪心汤	99
党参猪心汤	100
红枣玉米排骨汤	101
鸭梨南北杏瘦肉汤	102
冬瓜薏米煲排骨	103
芪参陈皮羊肉汤	104
淮杞红枣鱼头汤	105
木瓜煲鱼尾	106
海带绿豆汤	107
酿鲫鱼豆腐汤	108
三色鱼头汤	109
虾丸蘑菇汤	110

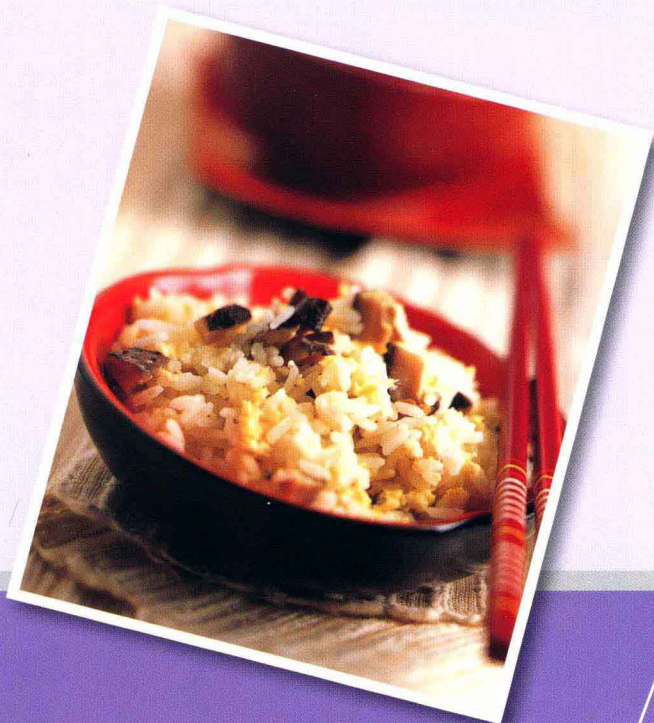
沙参玉竹甲鱼汤	111
山药鱼片汤	112

part 5 小食类.....113



冰糖红枣银耳	114
蛋花汤圆	115
果蔬西米露	116
果蔬沙拉	117
盐水花生	118
木瓜西米糖水	119
鲜奶银杏炖菊花	120
雪梨菊花糖水	121
芦荟桂圆糖水	122
鹌鹑蛋桂圆糖水	123





part 1 电饭锅知识小讲堂





选购电饭锅

首先，要根据自己的经济实力来选择一些优秀品牌的产品，好的品牌在品质以及售后服务保证方面都做得不错，可以让消费者买得放心。其次，可以选择集多种功能于一体的电饭锅，这样不但可以节省开支，还可以有效地利用家居空间。现在的电饭锅不光有煮饭的功能，煮粥、炖汤样样精通，而且还可以做蛋糕，还有一些压力煲可以无水煲鸡。

选择电饭锅最重要的莫过于安全问题，在购买时一定要检查产品是否有3C标志，包括插头和电源线也应该具有此标志，再查看产品说明书，正规的说明书上应该印有产品名称、商标、型号、额定电压、频率、功率、制造商或销售商。说明书印刷清楚，生产厂家、地址、电话、维修事项都应清楚标明，还应配有保修卡、装箱配件单、出厂合格证等。除此之外，还要检查电源线是否为双层绝缘，线芯是否大于或等于0.75平方毫米。

检查完以上事项，就要挑选一下电饭锅的外观，最好从不同角度观察外表有无划伤、变形等，各零部件的接合处是否光滑，内胆的涂层是否均匀，仔细检查内胆涂层是否会脱落，脱落的涂层有致癌的可能，现在正规厂家出产的产品基本杜绝了这个问题，但安全起见还是要检查清楚。锅盖与锅体之间配合良好；内胆无凹陷，形状圆整，且与电热盘接触紧密，将内胆放入锅体内，用手左右转动几下，若锅底与电热盘间摩擦力较大，即表示两者接触良好。然后先用手上下触动几次功能按钮，看一下磁钢吸合是否良好，正常情况下，按下去，拔上来时有清脆的“嗒”声，最后接通电源，按下功能选择按钮，看一下指示灯是否发亮，用手摸发热盘，感觉其是否发热。



使用电饭锅的注意事项

- 1.** 忌将电饭锅的电源插头接在灯头或台灯的分电插座上。因为一般台灯的电线较细，载流量小，并且容易老化，或遇热熔化。而电饭锅的功率较大，电流也大，会使灯线发热，造成触电、起火等事故。
- 2.** 忌用电饭锅煮太酸或太咸的食物。因为电饭锅内胆是铝制品，用它煮太酸太咸的食品会使内胆受到侵蚀而易损坏。另外，煮饭、炖肉时应有人看守，以防粥水外溢流入电器内，损坏电器元件。
- 3.** 忌磕碰。电饭锅内胆受碰后易变形，内胆变形后底部与电热盘就不能很好吻合，煮饭时受热不匀，易煮出来生饭，所以在使用时应轻拿轻放。
- 4.** 应将食物先放入锅内盖上盖后再接通电源；取出食物前务必先断开电源，以确保安全。
- 5.** 不可取出内胆接通电源，不然电热盘有过热烧毁的危险。
- 6.** 不要将电饭锅放置在潮湿、有腐蚀性气体的环境使用，以免损坏机件，发生故障。
- 7.** 内胆外壳及电热盘切忌浸水，电器元件装在锅体内下部，只能在切断电源后用干布抹净，内胆经洗涤后，须用布将锅底的水擦干。
- 8.** 切勿用其他器皿替代内胆放在电热盘上加热。
- 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。
- 10.** 应经常检查电源插座和电源线是否有破损，以防漏电而发生事故。



温馨提示:

1. 煮饭一边生一边熟是什么原因导致? 原因是米饭受热不均匀导致的, 有以下几种可能:

- (1) 内胆或电热盘变形, 或者两者之间有异物。
- (2) 如果米量过大, 会导致米粒的吸水程度不一样, 可以根据米量大小适当放多些水。
- (3) 煮饭前注意把米摊均匀。
- (4) 以上均无问题请送就近指定维修部进行维修。



2. 如何根据家庭成员人数配备相应容量的饭锅?

一般1.6升适合1~3人, 3升适合1~4人, 4升适合2~6人, 5升适合2~8人。

3. 如何辨别优质内胆?

- (1) 看厚度, 一般越厚的内胆越好。
- (2) 听声音, 轻轻敲击内胆, 声音清脆悠长的内胆较好。内胆材料含杂质较多的, 内胆声音都较沉闷。
- (3) 看涂层, 手感光滑、做工细腻的涂层更好。



4. 内胆加厚会不会更耗电?

铝有很好的导热性能, 加厚内胆不会耗电也不会延长加热时间, 相反, 厚锅的蓄热性好, 使米饭充分受热, 煮饭效果更好; 而且厚锅的结构更稳定, 不容易变形, 寿命更长。

5. 如何辨别电热盘的质量优劣?

主要看电热盘的表面是否均匀一致, 是否有变形, 是否有异物, 电热盘的功率是否符合国家要求, 是否有品牌的保障等。



电饭锅的清洁与保养

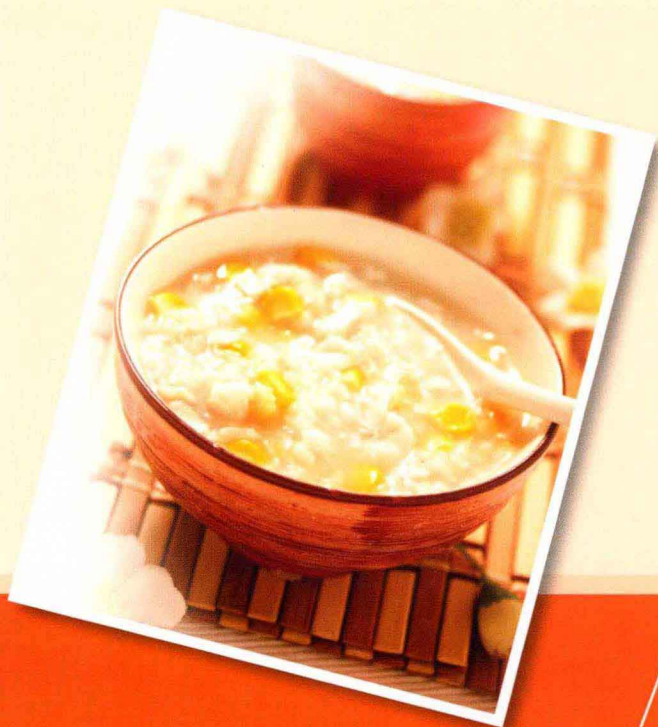
电饭锅因其美观、方便实用和耗电量少而备受人们的青睐，如果清洁、保养不当，其寿命也会缩短。为了更好地使用和保养电饭锅，以延长其使用寿命，应该注意以下两点：

1. 清洁

电饭锅主要用于煮饭，内胆底的脏物主要是饭粒的焦渣，电饭锅的外壳烤漆也因为经常有高温米汤的溢出而被腐蚀，使外壳的烤漆脱落，开关与安全装置也会因为汤液或饭粒的进入而失灵。铝制内胆可用热水浸泡后，再刷洗。内胆受碱或酸的作用会被腐蚀产生黑斑，可用去污粉擦净或用醋浸泡，过夜后除净。电饭锅外壳上的一般性污迹可用洗洁精或洗衣粉的水溶液进行清洗。当电饭锅内部电路板部位有饭粒或污物掉进去时，应用螺丝刀取下电饭锅底部的螺钉，揭开底盖，将其中的饭粒、污物除掉。若有污物堆积在电路板部位某一处时，可用小刀清除干净后，用无水酒精擦洗，但需注意，不能擦洗电脑控制装置。

2. 保养

- (1) 使用过后，内胆经洗涤后，外表面的水必须擦干后再放入电饭锅内。
- (2) 锅底部应避免碰撞变形。电热盘与内胆之间必须保持清洁，切忌饭粒掉入影响热效率，甚至损坏电热盘。
- (3) 内胆可用水洗涤，但外壳及电热盘切忌浸水，只能在切断电源后用湿布抹净。
- (4) 不宜煮酸碱类食物，也不要放在有腐蚀性气体或潮湿的地方。
- (5) 使用时，应将蒸煮的食物先放入锅内，盖上盖，再插上电源插头；取出食物之前应先将电源插头拔下，以确保安全。



part 2 主食类





自己做饭，拒绝快餐亚健康

生活节奏加快，人们都为各种事奔波、忙碌，很多人只能选择快餐解决一顿饭。或许大家都知道快餐有害，但吃快餐的坏处之多，远比你想象的要多得多。这里对快餐的坏处作个盘点：

- ①卫生条件堪忧，从餐具到饭菜本身都是，快餐店中毒事件频频发生。
- ②经常吃快餐容易引起肥胖。研究表明：经常吃快餐食品，进入体内的高蛋白、高热量、高脂肪会使人体发胖，而且肥胖是代谢性综合征的祸首。
- ③经常吃快餐易诱发癌症，快餐中可能添加一些属致癌的添加剂，严重危害人体健康。很多致癌物多存在于煎炸烧烤食品中，如油炸土豆条（薯条）、薄脆饼、烤猪肉以及其他油炸快餐食品。
- ④经常吃快餐会造成营养不良。有些快餐属于酸性食物，长期食用会破坏人体的酸碱平衡，使人体内钙减少，影响骨骼生长，易患佝偻病，因而出现骨质疏松，容易发生骨折、牙齿脱落和骨骼变形，影响营养摄取。
- ⑤一次性泡沫餐具不只污染环境，更污染身体。泡沫餐盒以聚氯乙烯为原料加工而成，多数是再生塑料。这种含有聚氯乙烯的泡沫餐盒，遇到高温会释放出氯等有毒物质。刚出锅的菜肴、热腾腾的饭、面食，温度大约有90℃，如此饮食，时间久了有可能引起慢性中毒。用泡沫餐盒盛放温度较高的熟食，毒性甚至大于餐具不消毒。
- ⑥降低免疫力。体内酸碱失衡还会危及到免疫系统。
- ⑦口味欠缺，完全失去了吃的乐趣。为增加口感，快餐的味精含量严重超标，容易造成脱发，还易导致失明！

快餐的害处让人触目惊心，稍有时间做饭，你还会去吃快餐吗？稍有空闲，我们还是选择自己做饭吧！如果你怕花时间，就买个电饭锅，操作简单易行，菜品丰富多样，蒸煮更健康，男生可以保持身强体健，女生则可以苗条动人。



豉汁鸡饭

原料 | 大米120克，鸡腿肉250克

调料 | 豆豉、糖、盐、生抽、食用油各适量

做法

1. 大米洗净下锅。
2. 鸡腿肉切薄片，豆豉剁碎后与其他调料一起拌匀腌鸡腿肉。
3. 把腌好的鸡腿肉放在大米上摊平，按下电饭锅标准煮键，与大米同煮，米饭熟后焖12~15分钟即可。

营养功效

鸡肉中所含的维生素A非常丰富，对视力及免疫功能有很好的调节作用。鸡肉中所含的蛋白质质量佳，是儿童、老年人、肥胖者、心血管患者的理想蛋白质食品。



感冒伴有头痛、乏力、发热者忌食。

素叶三蒸饭

原料 | 大米120克，南瓜50克，藕50克，豆角30克

调料 | 盐、蒸肉粉、食用油各适量

做法

- 1.大米洗净下锅。
- 2.南瓜和藕切丝，豆角切段，加入调料拌匀，放入电饭锅按标准煮键，与大米同煮。
- 3.米饭煮好后焖10~12分钟即可。

营养功效

南瓜有治咳止喘、疗肺痈便秘、利尿、美容的作用。



豆角可提供身体易于吸收的蛋白质，常吃素的人可多吃豆角，以补充身体所需的蛋白质。





香菇滑蛋饭

原料 | 大米120克，干香菇20克，鸡蛋70克

调料 | 盐、食用油各适量

做法

1. 干香菇泡透，切成丁。
2. 大米淘洗干净，加适量水，加入香菇、盐、食用油，和米拌匀，按下电饭锅标准煮键。
3. 当电饭锅跳至保温档后，把鸡蛋打散，打开锅盖，把蛋液均匀地淋在饭上，盖上锅盖，让饭再焖10分钟即可。

营养功效

香菇有助于降血压，预防血管硬化。香菇多糖可调节人体的免疫功能，抑制癌细胞的生长。



泡发好的香菇需放入冰箱中冷藏才不会损失营养。

粉蒸肉饭

原料 | 大米120克，五花肉50克

调料 | 蒸肉粉、食用油、生抽、糖、葱花各适量

做法

1. 大米洗净下锅煮；把五花肉切成薄片，加入除葱花之外的调料拌匀腌制。
2. 待米饭煮10~15分钟时，加入腌制好的五花肉，盖上锅盖，待米饭煮熟后焖10分钟，撒葱花即可。

营养功效

猪肉能提供血红素和促进铁吸收的半胱氨酸，从而改善人体缺铁性贫血症状。



湿热痰滞内蕴者慎食。

