

点击查看特产排行榜

电压力锅食谱菜谱大全

食谱 1：无水炖鸡

材料：鸡，大葱 酱油、香菇、冰糖、盐、豆瓣、姜、料酒、八角 鸡精

方法：

- 1、将鸡块、香菇放入内锅中，加入料酒及姜块、豆瓣，放入少量的盐、酱油和白糖、八角、大葱及鸡精
- 2、在面板上选择“鸡”的功能键
- 3、等到电压力锅“嘟”鸣叫，数码屏显示“保温”状态时，等 10 分钟再打开上盖，完成

1、无水蘑菇红烧肉的做法

用料：猪五花肉（1000g），蘑菇（150g），大葱（2 根），老姜（1 块），桂皮（1 片），冰糖（25g），盐 1 汤匙（15g），料酒 2 汤匙（30ml），老抽 2 汤匙（30ml）。

做法：将猪五花肉切成大块，葱切长段，姜切大片，蘑菇洗干净。将所有用料放入电压力锅内，定时 15—20 分钟，香喷喷的蘑菇红烧肉出锅。

主料：五花肉两斤、土豆两个 配料：大料、花椒、葱、姜、盐、老抽、料酒、白糖

方法：将切好的五花肉放入锅内。再将土豆连同配料一起放入锅内，无需放水。翻一下搅均即可注：17 分钟 - 20 分钟左右。

2、番茄牛腩

主料：牛腩两斤、土豆两个、胡萝卜两根 配料：番茄沙司、老抽、盐、鸡精、白糖、大料、葱、姜 制作过程：首先把切好的牛腩放入锅内，不用放水。放入土豆、胡萝卜及同配料，

点击查看特产排行榜

翻匀即可。 注：35 分钟左右。

3、水煮活鱼

主料：活鱼、豆腐、洋葱、粉条

配料：水煮活鱼料、盐、料酒 方法：首先将水煮活鱼料用炒勺翻炒，在锅底放上生菜叶，再把活鱼放上，连同豆腐、洋葱、粉条一起放入锅中。加盐（少许）料酒（少许）放水不要超过 4/5。 注：25 分钟 - 30 分钟左右。

4、蒸地瓜

主料：地瓜 1 斤 配料：水 100ML

方法：将地瓜洗净放入锅内加入水，盖上盖调到米饭档工作，经过 17 分钟后，自动保温、自动泄压。

5、排骨煲仔饭

主料：排骨（精排）500 克，大米 300 克

配料：精盐、色拉油、葱丝、白糖、姜、鸡精、老抽 方法：将排骨洗净，放入阿迪锅中，加入适量的调料，选择排骨键，大约 15 分钟。开盖放入洗好的大米，加入适量的水，选择米饭类，大约 15 分钟左右，制作完毕后，即可排气食用。

6、红烧鸡脖子

用料：鸡脖子八根 配料：姜、糖、老抽、料酒、白醋、树椒、盐、味素、油 方法：鸡脖

点击查看特产排行榜

子切块，姜切片。

用蹄筋键将锅烧热，放入少许油烧开。姜片、花椒面、鸡脖子放入锅中炖至变色，放入糖、老抽、白醋等配料不加水。盖锅盖调到“肉类/鸡”键。

7、西红柿鸡蛋汤

主料: 鸡蛋 2 个、柿子 1 个 配料: 盐少许、味精少许、香油少许

方法: 将内胆中倒入水，按下汤键，待水开后，泄压，打开盖，放入柿子。待水再次开后，将鸡蛋搅均，轻轻倒入锅中。当第三次开锅后，放入配料，即可食用

8、大骨棒汤

主料: 大骨棒壹个 配料: 盐、味素、大料、料酒、酱油

方法: 将骨棒用温热水洗净，连同配料一起放入锅内加热。选择汤类键。时间为 30-60 分钟左右。原汤原味，不腻、营养高。

9、天下第一鲜

主料: 鲫鱼、羊肉片 配料: 鲜奶半袋、枸杞、大枣、葱丝、姜丝、胡萝卜丝、香菜、大料、花椒、古月面、盐、料酒、鸡精
方法: 先把鲫鱼连同水（半袋鲜奶、枸杞、大枣、花椒、大料、盐、料酒、葱丝、姜丝）一起放入锅内。按汤类键，开锅后，转为肉类键让它保持沸腾状态。再放入羊肉片（半斤或 1 斤），少许鸡精。出锅后放入胡萝卜丝、葱丝、香菜、古月面。

点击查看特产排行榜

注：全过程 25 - 35 分钟，工作时间根据食物多少而定。

10、油焖尖椒

主料：尖椒、鸡蛋、肉馅 配料：糖、尖椒面、油、精盐、酱油、味精 作法：将肉馅放入尖椒内包好，将油倒入锅内八分熟后，倒入尖椒微炸，加入拌好的鸡蛋，放入所有用料均适量，选择鱼档五六分钟即可。

11、小鸡炖蘑菇

主料：小鸡、干蘑菇或香菇、粉条 配料：盐、大料、花椒、老抽、葱、姜

方法：小鸡切块，连同干蘑菇、粉条一起放入锅内，无需加水。再把配料放好翻搅均匀即可。注：17 分钟 - 20 分钟左右

12、猪肉煲仔饭

主料：生猪肉 300 克，大米 500 克（因人数变）

配料：精盐、色拉油、葱丝、白芷、老抽、料酒、姜、鸡精、白糖

方法：将生猪肉切成小块，猪肉放在阿迪锅中，放入适量的调料品。选择肉类，大约 16 分钟。开盖放入洗好的大米，加入适量的水，选择米饭类，大约 145 分钟。制作完毕后，即可排气食用。

13、酱烧猪蹄的做法

原料：猪蹄、料酒、姜片、葱段、花椒、八角、尖椒、蒜瓣、盐、生抽、老抽

点击查看特产排行榜

- 1、猪蹄买好后就让商贩斩件，拿回家冲洗干净。入沸水煮尽血水后捞起。
- 2、飞水后的猪蹄用凉水再冲洗一遍，控干。（这一热一凉，让猪蹄口感更Q，
- 3、电压力锅（或者高压锅）内倒入猪蹄，加水（以刚没过猪蹄为宜），放适量料酒、姜片、葱段、少许花椒、2片八角，炖40分钟左右。
- 4、将炖好的猪蹄捞起控干水分，并将炖猪蹄的汤汁留用。
- 5、炒锅内倒油，放尖椒、姜片、蒜瓣爆香，倒入猪蹄翻炒，调入适量盐、生抽、老抽（稍多一些），继续翻炒。
- 6、将炖猪蹄剩下的汤汁分次加入锅中，并不断翻炒，加锅盖，大火煮开后小火炖；这样操作2次，直到汤汁全部用完，猪蹄完全炖软烂后，调入鸡精，即可装盘。

14、简易蛋糕

配料：自发粉 190—200克 白砂糖 150克 特细白砂糖 鸡蛋 5个 新鲜鸡蛋 牛油 50克 炼奶 20克 工 具：美的电压力锅任选一台

操 作：

- 1、 将鸡蛋打到备用内锅中和白砂糖一起搅拌均匀（搅拌成丝状，约10-15分钟）。
- 2、 将炼奶和热融化的牛油、自发粉一起倒入备用内锅中搅拌均匀。
- 3、 在电压力锅内锅中倒入少许植物油，均匀涂抹于内锅底部。
- 4、 把搅拌好的材料慢慢倒入电压力锅内锅中，任其自然铺展。
- 5、 盖好锅盖，接通电压力锅电源，选择“豆类/蹄筋”档。
- 6、 待电压力锅自动转入保温状态后，美味可口的“蛋糕”就完成了

点击查看特产排行榜

15、白斩鸡

材料：土鸡 调料：葱、沙姜、生抽

做法：烧沸一锅水，把整只鸡放入，熄火；盖好盖，焖着十分钟，以斩出来的鸡块骨髓带血为适，斩件后，点着调料吃。 特点：保持了鸡肉的鲜美、原汁原味

16、干炸鸡

材料：鸡、盐、料酒、味精、葱姜丝、蛋、团粉、水、油、花椒盐

做法：将鸡摘洗干净，切小方块，加盐、料酒、味精、葱姜丝腌一会儿，再挂鸡蛋、团粉和水合成的糊，过油炸黄，凉后再炸一次至熟，吃时蘸花椒盐

17、沸油鸡

材料：鸡、盐、料酒、酱油、水、油、花椒盐

做法：将鸡摘洗干净，去骨，抹上盐、料酒、酱油，过油炸熟再用*子挑起离油，用勺子舀起热油反复浇鸡身上，浇至鸡皮烫焦改切小块，吃时蘸花椒盐。

18、锅烧鸡

材料：鸡、肉汤、葱段、姜块、蒜片、盐、料酒、酱油、白糖、花椒、大料、蛋清、团粉、油、花椒面

做法：将鸡摘洗干净，放锅内添肉汤，加段、姜块、蒜片、盐、料酒、酱油、白糖、花椒、大料，煮熟去骨，再挂由蛋清团粉合成的糊，过油炸黄，捞出剁1寸长段或条盛盘内，撒上花椒面即成。

19、香酥鸡

点击查看特产排行榜

材料：鸡、料酒、盐、花椒、葱姜丝、团粉、油、花椒盐

做法：将鸡摘洗干净，抹上料酒，搓上盐，撒上花椒，鸡肚内塞上葱姜丝稍停一会儿，上笼料，再去掉葱姜丝、花椒，抹上酱油，挂上团粉过油炸酥成金黄色，切成小块盛盘内。

20、香菇鸡

材料：鸡、香菇、油、盐、酱油、料酒、白糖、肉汤、葱段、姜块、蒜片、花椒、大料、味精、香油

做法：将鸡摘洗干净，剁块，香菇泡开去根，洗净（多洗几遍）。锅内放少量油烧热，加鸡块炒至变色，加香菇、盐、酱油、料酒炒几睛，再加白糖少许、肉汤、葱段、姜块、蒜片、花椒、大料，炖熟后加味精，淋上香油即成。

21、葱油鸡

材料：鸡、水、料酒、盐、大料、桂皮、五香面、葱姜丝、味精、油

做法：将鸡摘洗干净放锅内，添水，加料酒、盐、大料、桂皮、五香面，煮烂与汤一同取出盛盆内，加盖焖2小时取出切块盛盆，再加葱姜丝、味精、原汤少许，随即将油烧开后倒出浇在葱姜丝上即成。

22、鸡蓉

材料：菜花鸡、菜花、油、葱姜丝、肉汤、盐、味精、团粉

做法：将鸡摘洗干净，去骨，剁成泥，菜花洗净掰成小朵，再切开，用开水汤一下，捞出拔凉沥净水分，锅内放少量油，葱姜丝煸锅，加鸡泥炒至变色，再加肉汤、盐、菜花烧熟，加味精，勾汁即成

23、鸡丝炒鸡蛋

点击查看特产排行榜

材料：鸡肉、鸡蛋、盐、味精、水、油、葱花、酱油

做法：将鸡蛋打开加盐、味精、水少许搅匀，鸡肉切丝，锅内放少量油，葱花煸锅，加鸡肉炒几下，再加酱油少许炒熟出锅，锅内再放少量油烧热，加鸡蛋边炒边淋油，炒至半熟加已炒好的鸡丝继续炒几下，立即出锅。

24、云南——气锅鸡

原料：肥鸡一只 2000 克 胡椒粉 3 克 姜、葱各 30 克

制法：鸡治净切块放入汽锅中，加凉水、放葱段、姜片、约蒸 4-5 小时，至鸡肉蒸烂。

捡去葱、姜，再撒上调料上桌即可。

25、可乐鸡翅

用料：鸡翅 10 只、可乐 200ml、盐 15g、姜 10g；酱油 1 汤匙 15ml，料酒 2 汤匙 30ml

做法：1. 鸡翅（可用全翅，翅中，翅根）洗净，姜切成姜片备用；

2. 美的电压力锅内放入所有用料，合盖到位后接通电源，选择“肉/鸡”功能档或根据自己的口味自选保压时间。烹饪开始提示音乐响起，烹饪过程自动开始。

3. 待烹饪结束提示音乐响起，保温灯常起，即可开盖食用。

小贴士：由于调料里有可乐，所以烹调之前，压力锅里就不用放水了。

26、萝卜牛肉煲——菜系：浙菜系，菜类：畜肉类

用料：新鲜牛肉 500g 盐 2 茶匙 10g 白萝卜 250g 姜片 3 片 胡萝卜 250g 大料 3

点击查看特产排行榜

瓣 辣椒粉 30g 葱 2 根 糖 20g 料酒 100ml

做法:

1. 将胡萝卜和白萝卜去皮切块，牛肉洗净后切块，用开水焯一下
2. 美的电压力锅中放入牛肉、白萝卜、胡萝卜、葱断、姜片、料酒、丁香、香叶、大料、白胡椒粒和适量水（水不用多）
3. 选择【肉/鸡】功能档;烹饪结束后加入适量盐便可食用。

小贴士：盐一定要后放，否则牛肉容易老。胡萝卜和白萝卜您可以适当增减分量。

食谱 2: 剁椒鱼头

材料：胖头鱼鱼头一个，盐，湖南剁椒，红油，姜，葱花

方法:

- 1、把鱼头洗干净同，将盐均匀抹在鱼头上，腌 5 分钟，再将剁椒抹在鱼头上，在盘底放 2 片生姜，将鱼头放上，再在鱼头上放适量的姜丝。
- 2、将葱花撒到鱼头上，浇油 and 红油，放内锅里，合盖
- 3、在面板上选择“鱼”功能键，等到电压力锅“嘟”鸣叫，显示“保温”状态时，不要打开锅盖，等 3 分钟后开盖

1: 无水蘑菇红烧肉的做法

用料：猪五花肉 1000g，蘑菇 150g，大葱 2 根，老姜 1 块，桂皮 1 片，冰糖 25g，盐 1 汤匙（15g），料酒 2 汤匙（30ml），老抽 2 汤匙（30ml）。做法：将猪五花肉切成大块，葱

点击查看特产排行榜

切长段，姜切大片，蘑菇洗干净。将所有用料放入电压力锅内，定时 15——20 分钟，香喷喷的蘑菇红烧肉出锅。

2、红焖肉炖土豆 主料：五花肉两斤、土豆两个 配料：大料、花椒、葱、姜、盐、老抽、料酒、白糖 方法：将切好的五花肉放入锅内。再将土豆连同配料一起放入锅内，无需放水。翻一下搅匀即可 注：17 分钟 - 20 分钟左右。 3、番茄牛腩 主料：牛腩两斤、土豆两个、胡萝卜两根 配料：番茄沙司、老抽、盐、鸡精、白糖、大料、葱、姜 制作过程：首先把切好的牛腩放入锅内，不用放水。放入土豆、胡萝卜及同配料，翻匀即可。 注：35 分钟左右。

3、水煮活鱼 主料：活鱼、豆腐、洋葱、粉条 配料：水煮活鱼料、盐、料酒 方法：首先将水煮活鱼料用炒勺翻炒，在锅底放上生菜叶，再把活鱼放上，连同豆腐、洋葱、粉条一起放入锅中。加盐（少许）料酒（少许）放水不要超过 4/5。 注：25 分钟 - 30 分钟左右。

4、蒸地瓜 主料：地瓜 1 斤 配料：水 100ML 方法：将地瓜洗净放入锅内加入水，盖上盖调到米饭档工作，经过 17 分钟后，自动保温、自动泄压。

5、排骨煲仔饭 主料：排骨（精排）500 克，大米 300 克 配料：精盐、色拉油、葱丝、白糖、姜、鸡精、老抽 方法：将排骨洗净，放入阿迪锅中，加入适量的调料，选择排骨键，大约 15 分钟。开盖放入洗好的大米，加入适量的水，选择米饭类，大约 15 分钟左右，制作完毕后，即可排气食用。

6、红烧鸡脖子 用料：鸡脖子八根 配料：姜、糖、老抽、料酒、白醋、树椒、盐、味素、油 方法：鸡脖子切块，姜切片。用蹄筋键将锅烧热，放入少许油烧开。姜片、花椒面、鸡

点击查看特产排行榜

脖子放入锅中炖至变色，放入糖、老抽、白醋等配料不加水。盖锅盖调到“肉类/鸡”键。

7、西红柿鸡蛋汤 主料: 鸡蛋 2 个、柿子 1 个 配料: 盐少许、味精少许、香油少许 方法: 将内胆中倒入水，按下汤键，待水开后，泄压，打开盖，放入柿子。待水再次开后，将鸡蛋搅均，轻轻倒入锅中。当第三次开锅后，放入配料，即可食用

8、大骨棒汤 主料: 大骨棒壹个 配料: 盐、味素、大料、料酒、酱油 方法: 将骨棒用温水洗净，连同配料一起放入锅内加热。选择汤类键。时间为 30-60 分钟左右。原汤原味，不腻、营养高。

9、天下第一鲜 主料: 鲫鱼、羊肉片 配料: 鲜奶半袋、枸杞、大枣、葱丝、姜丝、胡萝卜丝、香菜、大料、花椒、古月面、盐、料酒、鸡精 方法: 先把鲫鱼连同水（半袋鲜奶、枸杞、大枣、花椒、大料、盐、料酒、葱丝、姜丝）一起放入锅内。按汤类键，开锅后，转为肉类键让它保持沸腾状态。再放入羊肉片（半斤或 1 斤），少许鸡精。出锅后放入胡萝卜丝、葱丝、香菜、古月面。 注: 全过程 25-35 分钟，工作时间根据食物多少而定。

10、油焖尖椒 主料: 尖椒、鸡蛋、肉馅 配料: 糖、尖椒面、油、精盐、酱油、味精 作法: 将肉馅放入尖椒内包好，将油倒入锅内八分熟后，倒入尖椒微炸，加入拌好的鸡蛋，放入所有用料均适量，选择鱼档五六分钟即可。

21 香菇鸡：

材料: 鸡、香菇、油、盐、酱油、料酒、白糖、肉汤、葱段、姜块、蒜片、花椒、大料、味精、香油 做法: 将鸡摘洗干净，剁块，香菇泡开去根，洗净（多洗几遍）。锅内放少量油烧热，加鸡块炒至变色，加香菇、盐、酱油、料酒炒几睛，再加白糖少许、肉汤、葱段、

点击查看特产排行榜

姜块、蒜片、花椒、大料，炖熟后加味精，淋上香油即成。

22)葱油鸡：材料：鸡、水、料酒、盐、大料、桂皮、五香面、葱姜丝、味精、油 做法：将鸡摘洗干净放锅内，添水，加料酒、盐、大料、桂皮、五香面，煮烂与汤一同取出盛盆内，加盖焖2小时取出切块盛盆，再加葱姜丝、味精、原汤少许，随即将油烧开倒出浇在葱姜丝上即成。

23、鸡蓉：材料：菜花鸡、菜花、油、葱姜丝、肉汤、盐、味精、团粉 做法：将鸡摘洗干净，去骨，剁成泥，菜花洗净掰成小朵，再切开，用开水汤一下，捞出拔凉沥净水分，锅内放少量油，葱姜丝煸锅，加鸡泥炒至变色，再加肉汤、盐、菜花烧熟，加味精，勾汁即成

24、鸡丝炒鸡蛋：材料：鸡肉、鸡蛋、盐、味精、水、油、葱花、酱油 做法：将鸡蛋打开加盐、味精、水少许搅匀，鸡肉切丝，锅内放少量油，葱花煸锅，加鸡肉炒几下，再加酱油少许炒熟出锅，锅内再放少量油烧热，加鸡蛋边炒边淋油，炒至半熟加已炒好的鸡丝继续炒几下，立即出锅。

25、云南——气锅鸡：原料：肥鸡一只2000克 胡椒粉3克 姜、葱各30克 制法：鸡治净切块放入汽锅中，加凉水、放葱段、姜片、约蒸4-5小时，至鸡肉蒸烂。捡去葱、姜，再撒上调料上桌即可。

26、无水鸡：无水鸡就是不用放水，但是要把所有的材料（葱、姜、酒、酱油、胡椒粉等）全部一次放好，并拌匀。随后按煮鸡的位置，就可以了（商场在做活动的时候，都是头天晚上腌好了的，排骨也可以这么做的，不过要先焯水）

点击查看特产排行榜

27、**焖：可乐焖鸡翅**：用料：鸡翅 10 支 可乐 200ml 盐 15g 姜 10g 酱油 1 汤匙(15ml) 料酒 2 汤匙(30ml) 做法：鸡翅(可以用全翅、或者翅中，翅根)洗净，姜切成姜片，美的电压力锅内放入鸡翅、酱油、料酒、可乐、盐、姜片等调料。扣合上盖，放置好排气阀，使内锅密封。接通电源，选择肉类或定时 15 分钟 开始加压。保温灯亮时便可切短电源，待排气阀落下便可开盖食用。

28、**电压力锅简单菜谱－鸡腿**：鸡腿两只斩小件，干香菇用温水泡发切小块，加入油、酱油、生粉、姜蒜、豪油、喜辣者可加辣油或是干红辣，喜甜者加点白糖。拌匀了然后在压力锅内隔水蒸十五或二十分钟就可吃了，非常酥软嫩滑。 也可把鸡腿换成排骨，或是肉片也可以的。

29、**茶树菇排骨汤** 主料：排骨 辅料：茶树菇、冬瓜、姜、香菜 调料：盐、鸡精、料酒 烹制方法： 1、将排骨洗净后入开水中焯一下取出，再放入电压力锅中，加入茶树菇、冬瓜、姜、料酒、盐、鸡精，倒入适量开水，压 20 分钟左右，出锅后加入香菜末即可。

30、**苹果两吃的做法**： 1、将藕片、苹果块、红薯块一起放入电压力锅中，煮 8 分钟，出锅晾凉后浇上蜂蜜即成苹果鲜藕汁； 2、将苹果块、凤爪、枣、冰糖一起放入电压力锅中，冲入适量清水煲 10 分钟，开盖后加盐、胡椒粉调味即成苹果凤爪汤。 特点：营养丰富，口味独特。

31、**山药薏米姜汁粥**：主料：薏米 辅料：山药、姜、芥兰 调料：盐、高汤精、香油 烹制方法： 1、将薏米洗净、山药切成块，放入电压力锅中，加适量清水，放入冰糖、姜片、大米，调至煮粥档即可自动完成； 2、芥兰焯水后取出，加盐、高汤精、香油拌匀即成配

点击查看特产排行榜

菜。特点：山药松软，粥味清香。

32、枸杞芝麻虾：用料：大虾 500 g，枸杞 20 g，芝麻适量，老姜 50 g，大葱 10 g，冰糖 25 g，花椒 1 茶匙（5 g），料酒 2 茶匙（10 ml），酱油 2 茶匙（10 ml），盐 1 茶匙（5 g），八角 2 个。做法：大虾洗净，去掉肠线，枸杞用水泡发。姜、大虾和枸杞放入电压力锅中，加入适量的水、加入以上调料，定时 3——5 分钟，最后撒入适量熟芝麻即可。

33、茶树菇炖汤：材料：茶树菇少量，香菇几只，瑶柱数粒，瘦肉几块 做法：1，将茶树菇，香菇，瑶柱洗净，用热水泡软。半小时左右。2，将瘦肉与上述的东西一起放入炖盅。再放入电压力锅，加压半小时。3，让压力锅保温放压一段时间。加盐，出品了——

34、焖烧牛尾 难度：中级 时间：20-35 分钟 主要食材：牛肉类 菜系：汤羹 汤汁清爽，不仅肉熟菜整，还保住了各种原料的鲜浓滋味。用料牛尾 1000g 胡萝卜 1 根 芹菜 1 棵 香叶 2 片 大葱 2 段 姜 2 片 八角 2 粒 盐 1 茶匙（5g）白胡椒粉 1/2 茶匙（3g）做法牛尾洗净，放入沸水锅中略焯一下，去除血沫，然后反复用清水冲洗干净。胡萝卜去皮，从中间切开，然后切成 4cm 长的段，芹菜洗净去筋，切成 4cm 长的段。在惠尔家电压力锅中注入适量清水，然后放入胡萝卜段、芹菜段、盐、白胡椒粉、香叶、大葱段、姜片和八角。将惠尔家电压力锅的锅盖盖好压严，调入“加热”档，定时 15 分钟。到时不要着急打开锅盖，保持在“保温”档，20 分钟后即可。

35、花椰菜黑椒牛柳 难度：中级 时间：35-45 分钟 主要食材：牛肉类 菜系：家常 牛肉爽滑，黑胡椒滋味浓郁，引得你饭量大增，并且牛肉和胡椒的组合在寒冷的冬天可以帮助暖身活血，成为主妇桌上的大菜。用料牛里脊肉 280g 洋葱 135g 酱油 20ml 土豆淀粉 3g

点击查看特产排行榜

蛋清 1 只 绍酒 15ml 盐 2g 黑胡椒碎 20g 蚝油 1 匙 绿色花椰菜 1 小棵 做法先将牛肉切成长 3cm、宽 2cm 的片，加入酱油、蛋清、绍酒、水淀粉，腌制 15 分钟。 再将洋葱切成丝，放入清水中冲洗，然后捞起，浸干水分。 花椰菜清洗干净，折成若干小朵，将煮锅放到尚朋堂 SR-2218D 电磁炉上，倒入清水，待水开，迅速将绿色花椰菜放入，汆烫，捞出放入盘中码放整齐。 将炒锅放在电磁炉上，在锅中加入色拉油，烧制七八成热，放入腌好的牛肉片，用中火炒至 5 分钟左右，盛出。 将锅中留底油，烧热后放入黑胡椒碎和洋葱丝，待炒香后放入蚝油翻炒片刻。 最后放入牛里脊片和盐拌炒数下，使其均匀的裹满黑胡椒蚝油汁，装盘铺在花椰菜上即可。 小贴士：黑椒牛柳制作起来有两点需要注意，一是油要多放一些，这样可以避免牛柳的粘连，也可以让牛柳充分在热油中受热，另外一个就是要大火滑炒，怕急火、烹饪技术不过关的主妇可要好好练一下才能上手。电磁炉专利

的 DHR 双线圈盘设计，让即使是高火位操作也加热均匀，它可以更好地帮助提升油温，也让滑炒变得更加得心应手，另外它五项人性化智能烹饪系统设计，可以根据主妇的不同要求进行选择，方便极了。 36、紫米粥 的确方便又美味。 功效： 补血益肾、促进血液循环、健脾养胃。 材料： 黑糯米半斤、黄砂糖 2 杯。 做法： 1. 紫米（黑糯米）洗净，加水 10 杯浸泡 1 小时。 2. 将紫米（黑糯米）放入电压力锅，锅内加水，设定时间（根据不同品牌的电压力锅烹饪指南而定，一般 30 分钟），起锅加糖调味后即可食用。

37、腐乳茄子鸡： 主料：鸡腿 辅料：长茄子、炸蒜片、香菜 调料：盐、高汤精、料酒、白糖、白腐乳、蚝油、酱油、香油 烹制方法： 1、将茄子去皮切成条，撒入盐略腌一会，再挤去多余的水分，摆盘； 2、鸡腿去骨切成条，加入白腐乳、高汤精、葱姜末、酱油、蚝油、料酒、香油、白糖、盐、炸蒜片搅拌均匀，腌制片刻后放在茄子上，入蒸锅蒸 8 分钟即可，出锅后撒入香菜、炸蒜片。 特点：咸香清淡、油而不腻。

点击查看特产排行榜

38、秘制糖醋排骨：主料：小排骨 辅料：姜、腊八醋、白糖 烹制方法：1、将排骨洗净，锅中加少许油，下姜片爆香，放入排骨煸炒至变色，再倒入腊八醋，没过排骨，大火烧至汤汁变浓后加入白糖调味，收汁即可。 特点：糖醋味浓，鲜嫩爽口。 38、夏日三杯虾：主料：海虾 辅料：大蒜、九层塔、青红椒 调料：盐、白糖、酱油、香油、料酒 烹制方法：1、将海虾的须剪去，去掉头、沙线、再洗净，坐锅点火倒油，加入半杯香油，放入大蒜煸香，放入海虾，倒入一杯酱油、一杯料酒、一杯香油，加盐、白糖烧至汤汁变浓，放入九层塔、青红椒翻炒均匀出锅即可。特点：虾肉细嫩，浓郁香美。

39、豆腐脑：主料：南豆腐 辅料：木耳、黄花菜、香菇、葱、姜、蒜、鸡蛋 调料：盐、高汤精、花椒、大料、桂皮、酱油、香油 烹制方法：1、将木耳、黄花菜、香菇、葱姜蒜分别切成末，鸡蛋打散备用，南豆腐放入锅中开锅后蒸两分钟即可；2、坐锅点火倒油，再加入少许香油，油热后下花椒炸香捞出，放入葱、姜、蒜煸香，放入木耳、黄花菜、香菇、大料、桂皮翻炒片刻，倒入适量水，加高汤精，待汤烧开后水淀粉勾芡，加酱油、盐，打入鸡蛋花即可；3、豆腐中加入炒好的卤汁即可食用。特点：软嫩咸香，口感爽滑。

40. 银耳莲子羹: 原料: 银耳, 莲子, 枸杞, 百合, 红枣, 醪糟, 鸡蛋, (麦冬, 党参可选.) 做法: 1, 将银耳 (30kg), 莲子 (15kg), 枸杞 (5kg), 百合 (5kg), 红枣 (30kg), (麦冬 (5kg), 党参 (5kg)) 放入锅里煮 20 分钟左右, 之后将醪糟 (适量, 鸡蛋 (1-2 个) 白糖 (适量) 放入, 煮 5 分钟后就可以了. 在冬天做这个速度快, 方法简单, 并且对养身非常有效. 建议试试. 另: 把这些原料捞出后, 用余下的汤汁煮汤圆味道极美! 建议多放一些白糖, 因为麦冬, 党参味甘苦.

41. 莲藕骨头汤: 原料: 藕节 (越嫩越好 200kg), 肉骨头 (2 根左右), 猪肉 (肥瘦各半, 100kg),

点击查看特产排行榜

姜,葱,蒜,白果(强烈建议加上白果,味道美极!).做法:1,先将肉骨头,猪肉放沸水里烫一下捞出,以杀灭细菌以及消毒.猪肉可以到3分熟再捞出.(大概就是肉骨头可以用手摸不觉得烫之后捞出)2,将肉骨头砍成2半,放入锅里先煮.之后将藕拍烂(不能切,只能拍),之后放入(如果放的太晚了,就煮不烂,咬起来很硬).之后将烫的半熟的猪肉切成肥瘦各半的块,放入锅里.同时放入其他原料.再加上盐(适量).3,做配料:酱油,葱末,味精,盐,香油,放入小碟里和均匀即可!猪肉沾一点配料吃就不会感觉太腻.完毕!其他的比如炖乌骨鸡,鸭等,和这个差不多.配料换成阉的萝卜等即可~

42.炒花生:将花生放入高压锅内,最好占高压锅容积的三分之一,洒入少许水,把锅内花生微微沾潮,再盖好锅盖,不加限压阀;然后把锅放在火上加热,待锅盖中心的竖直气孔开始冒汽时,把底火调到刚能燎到锅底即可,随即用双手将锅上下掂动,每隔一两分钟掂一次,从冒汽开始掂三四次,再把锅从火上拿下,自然冷却七八分钟,即可开盖食用.这种炒花生的特点是,速度快,节省燃料,而且不糊不黑,火候均匀,花生仁香脆可口.用同样的方法炒葵花籽只需六七分钟,炒花生仁约四五分钟。

43 煎锅贴:锅烧热后,放适量油抹匀,把饺子摆在锅底.半分钟后,向锅内洒点水,盖好锅盖,加上限压阀,过2分钟后取下限压阀,放完汽,锅贴就熟了。煮饺子:锅内水烧开后,放进饺子盖上盖,不加限压阀。素饺下锅后,搅一次锅,3分钟就熟了;肉馅饺子下锅后,先搅一次锅,然后再等5分钟就可捞起。

44 烙饼:在高压锅内抹点油,待锅热后将饼放进,盖上盖,不加限压阀,2分钟后开盖将饼翻面;再盖上盖,扣上限压阀,约1分钟后,饼即熟。需注意的是,饼不宜太厚,以免熟不透。

点击查看特产排行榜

45 烘面包：面粉经发酵后加入适量牛奶、鸡蛋和白糖，揉透用饭勺做成面包形状，在高压锅底涂少许食油，放入面团后加盖，加热 3 分钟即放气，打开锅盖，将面包翻过来，再加热 3 分钟即成。

46 贮存食物：夏天剩菜剩饭容易馊，往往隔夜变质。如果尚未添置电冰箱，采用高压锅贮存食物，可保夏天存放饭菜两三天不变质。方法是：将食物先放在高压锅内蒸一下或煮开，取下限压阀，放完汽再扣上，这样可使食物与空气隔绝而不易变质。

47 煮水饺：用高压锅煮水饺不仅速度快（每锅只需三四分钟），而且煮出的水饺不破口，不跑味，熟得均匀。具体煮法为：在高压锅内放入半锅水，烧开以后，用菜勺搅转两圈，使水起旋，放入水饺（一般口径 24 ~ 26 公分的高压锅，每次可煮 80 左右个水饺），盖紧锅盖，不要扣阀，用旺火烧，待蒸气从阀孔喷出，约半分钟左右，即可关火。直至阀孔不再冒气，即可开锅捞饺。但有三点需要注意：一是每锅放入的水饺，应严格控制数量，不易过多。二是用旺火烧时，应随时观察阀孔，以不使锅内的水冒出来为度。三是严格控制喷气时间，一般约喷半分钟水饺即内外俱熟。

48 炒栗子：方法简单易学，关键是选材要精，火候要恰到好处。先将买来的栗子仔细地选拣一番。选栗子有讲究，要选颗粒均匀、手感坚实、外壳暗红中透出赭紫色光泽的栗子才好。优质板栗果仁淡黄、结实，肉质美，水分少，甜度高，糯性足，香味浓，吃口美。目前市场上的栗子都标榜是迁西板栗，其实栗子在北方到处可见，味道都差不太多，不一定非要迁西出产的不可，只要新鲜就行。有内行人传授给我一个鉴别栗子的方法，将一把栗子抖在台上或放入手中摇，有壳壳声音，表明果肉已干硬，可能是隔年栗子或陈栗子冒充新鲜栗子上市。将选好的栗子放在清水中洗净，在高压锅底倒入些花生油，分量跟炒一盘

点击查看特产排行榜

青菜差不多。轻轻摇晃高压锅，使油遍布锅底。将栗子从水中捞出，不要沥干水分，就这样水淋淋地放进锅里（这个步骤很重要，水多水少均不可取），盖严锅盖，但不要加高压阀，开中火，等听到锅里沙拉作响，气孔处开始往外冒气的时候，就将火关至最小，不时地端起锅来摇晃几下，使锅里的栗子受热均匀，这样大约 20 分钟之后，关上火，稍等一会儿，揭开锅盖，锅里就是红亮诱人、香味扑鼻的炒栗子了。

49 炖鱼：买一条活的大鲤鱼（2 斤多的）收拾干净 切块（2 斤多的就将鱼身斩成六段即可不用去鳍）高压锅里垫白菜叶（这个炖出来会很好吃，也可以放萝卜条）菜叶上放鱼块，配调料：盐 酱油多放一点点 料酒 醋（一定要放，去腥味）花椒 大料 葱段 蒜瓣 4-5 个 姜片 一点白酒 加水兑成一碗；炒锅放油 油热放一点糖 下调料 烧开 倒在高压锅里；带皮肉切 5-6 块 别太大 放入锅中；加热水至没过鱼身；盖锅盖 上压阀 大火 刺气后改小火 15 分钟后关火；关键点：收汤 锅盖打开后 再坐在火上收汤 中火改小火 收到只没 1/2 鱼身 汤有些稠 关火；待凉后抄鱼 这样鱼不散；此做法就是北方正宗做法，有些垮炖鱼的味道 鱼骨很软可以吃 鱼汤加鱼肉拌饭是我的最爱

50 做酥菜：酥菜取料实在寻常：鸡、肘子、鲫鱼、海带、藕、白菜、金针、鸡蛋等。做酥菜的鸡最好是现宰的活鸡；约四寸长的活鲫鱼；肘子（要带皮），以瘦多肥少的后肘为宜；白菜去老叶后，一叶一叶撕下，开水烫过，备用；藕去节刮皮，稍煮，不然酥出发黑；金针去蒂捆把；鸡蛋煮熟去壳。原料一一收拾完毕，开始摆锅：底层铺白菜；二层置鸡、肘子、鱼；三层为海带、藕、金针、鸡蛋，最后再覆上白菜叶，每层之间撒点葱姜，然后浇上花椒水。“戏法人人会变，巧妙各有不同”。一锅酥菜能否可口，关键在于酱油、醋、白糖三种调料的得当搭配，不然会逊色。三者有矛盾又有统一，欲使其和谐，我的经验是 3 份酱油，1 份醋，1 ? 2 份白糖。当然，酱油、醋都是上好的。调料配好，徐徐倒入锅内，

点击查看特产排行榜

先用武火煮开，继用文火煨三小时，熄火前浇上足量香油与南酒，即成。酥菜宜冷食，香烂味醇，鲫鱼骨刺入口而酥，比上海冠生园的风尾鱼还妙

51. 汽锅鸡 1、加工， 切鸡肉： 鸡肉质地比较细嫩疏松，应顺着肉的纤维纹理去切，才能切得整齐。否则，就会把肉切散切碎，不仅影响美观，也不利于烹调。 去除鸡的腥味： 整理鸡时应将鸡屁股割去，并清除内脏，内脏单做；烹制鸡前用热水浸烫一下，使部分表皮脂肪油浸出，可去除鸡的腥味。 2、烹调： 什么鸡做什么菜： 散养鸡由于饲料杂，活动范围广，生长期长，肌肉老粗，吃起来味道纯正，最好采用烧、炖、煨等烹调方法，烹调时可少加甚至不加调味品。圈养鸡由于饲料单一，活动少，生长期短，脂肪多，肉质嫩，味道较差，适合炸、烹、熘、炒，调味品宜多加一些。 用高压锅做汽锅鸡： 在高压锅中放半锅水，不加限压阀放在旺火上，然后把准备好的汽锅锅底凹入部位对准高压锅的排气孔上，用旺火蒸四五十分钟即可。如果汽锅和高压锅之间的接口不严可用湿毛巾捂住。 用高压锅做鸡如何入味： 高压锅做鸡，速度很快，但没有味道。这时，我们可以先用高压锅将鸡炖至六七成熟时，取出，放在砂锅中继续炖煮，多加些调料，用小火炖熟即可。 把鸡作得色鲜味美： 参照“加工”一栏的方法，去除鸡的腥味；用于炖制的鸡，可在掺有 1/5 啤酒的水中泡半小时，可使炖鸡嫩滑爽口；由于鸡粉中含有能使鸡肉更鲜美的成分，适量加点鸡粉味道更好。

52、银耳莲子粥： 主料：大米 2 量杯、红枣、莲子、银耳 配料：冰糖适量 做法： 将米、红枣、莲子、银耳洗净后放入锅中，倒入 1200 毫升清水，依个人口味放入白糖。 合紧上盖后选择粥类键，工作结束后转入保温状态，自动泄压后打开上盖即可食用。（粥类食品不宜采用手动泄压）

点击查看特产排行榜

53、辣炒蛭子：主料：蛭子 1000 克 配料：姜 2 片、葱 2 条、辣椒丁、白醋、蚝油、色拉油 做法： 1. 将蛭子倒入盐水中浸泡 30 分钟去泥沙； 2、锅内放入主料及配料适量，搅匀后盖紧上盖，将排气阀调整至密封状态选择鱼类键，工作完毕后处于保温状态泄压后打开锅盖即可食用。

54、香菇炖鸭：主料：鸭 1 只、香菇 100 克 配料：生抽、料酒、油、白糖、盐、味精、树椒、老抽、葱、姜、桂皮； 1.将鸭洗净切块，依个人口味放入适量的配料，腌制半个小时 2.放入锅内后，加入香菇，盖好上盖选择鸡类键，烹饪结束后处于保温状态，泄压后打开锅盖即可食用。

55、百花酿鲜笋：原料：百合 100 克、嫩扁尖笋 200 克、胡萝卜 200 克 配料：色拉油、白糖、鸡汤（1 勺）、黄酒、精盐、味精 做法： 1、把扁尖笋、胡萝卜切成 1 寸长的条子，百合浸泡 30 分钟备用； 2、阿迪锅通电倒入色拉油少许 1 分钟后，放入主料及配料盖好锅盖，选择肉类档 3 分钟后断电泄压，打开锅盖即放入味精搅匀即可食用。备注：90DX 可直接选择蔬菜键

56、羊蹄筋：主料：羊蹄筋 500 克 配料：醋、鸡蛋、料酒、白糖、豆油、葱、老抽、盐、做法： 1、熟蹄筋用刀改成 3 厘米的块，用料酒、白糖、醋、葱、盐、老抽腌制 20 分钟； 2、将腌制好的蹄筋及油放入锅中，打入鸡蛋清搅匀。合紧上盖选择蹄筋档，工作结束后处于保温状态后泄压开盖即可食用。

57、剁椒鱼头：主料：胖头鱼头 1 个 配料：剁椒、味精、红油、姜、葱、料酒 做法： 1、将鱼头洗净，从鱼唇正中一劈为二 将盐、味精、料酒均匀涂拌在鱼头上，腌制 5 分钟后将剁椒涂抹在鱼头上。 2、在锅底放 2-3 片生姜和白萝卜片，将鱼头放上面，再在鱼身上搁

点击查看特产排行榜

切好的姜丝适量选择鱼类档，工作结束后取出，将葱花撒在鱼头上，浇熟油即可食用。

58、乌鸡红枣汤：主料：乌鸡1只、花旗参3钱、蜜枣、百合1两、淮山1两、姜1片，红枣6粒、枸杞 配料：盐、葱、姜、 做法： 1、将乌鸡洗净后与其它配料一同放入锅中，倒入清水。 2、选择汤类键，待工作完毕后进行保温状态，泄压打开锅盖放入味精即可食用。

59、蛋糕：用料：砂糖200克、自发粉200克、鸡蛋5只、豆油150克 做法： 1、将豆油、鸡蛋、自发粉、砂糖放入锅中搅至产生均匀气泡为止(可依据个人口味适量加入葡萄干、红枣等) 2、选择米饭档，工作结束后处于保温状态，取出即可食用。 备注： 90WA型直接选择蛋糕档即可。

60、萝卜排骨汤：主料：白萝卜，排骨 配料：葱、八角、桂皮、盐、味精、 做法： 1、将排骨、萝卜洗净切成同等大小的块状备用 2、锅内放入清水、主料及配料选择汤类键，自动烹饪完成后处于保温状态泄压，放入味精搅匀后即可食用。

61、花生焖鸡脚：材料：花生半斤、鸡脚500克 配料：红枣50克、当归、丁香、盐、酱油、干辣椒 做法： 1、花生、鸡脚洗净后用盐水浸泡30分钟 2、将浸好的鸡脚及花生取出与配料一同放入锅中，选择蹄筋档，工作完毕后自动处于保温档，泄压打开上盖即可食用。

62、皮蛋瘦肉粥：材料：皮蛋2个、大米250克、瘦肉丝100克 配料：葱、盐、鲜鸡晶、淀粉。做法： 1、皮蛋切块，瘦肉丝加淀粉及盐少许，腌10分钟。 2、米洗净后，加入皮蛋块、瘦肉丝、盐及鲜鸡精、清水(或老汤)至3/5处，选择粥档，工作结束处于保温状态自动泄压后放入鸡精、葱花即可食用。

点击查看特产排行榜

63、烤肉串：主料：羊肉 150 克 配料：孜然、辣椒粉、盐、味精、羊油。做法： 1、羊肉切薄片，放入配料腌制 30 分钟，用竹签串好备用； 2、将串好的肉串均匀平放在锅内，盖好上盖选择肉类键，五分钟后拔掉电源，泄压后打开锅盖即可食用。

64、西米露：主料：西米 400 克、芋头、牛奶 250 克。做法： 1、芋头洗净切小块与西米、牛奶一同放入锅中，加入清水至 3/5 处(可根据个人口味适量加入白糖) 2、合紧上盖选择粥类，工作完毕后自动处于保温状态，泄压开盖即可食用 备注：放凉以后可加入芒果泥和柚子肉，搅拌均匀，然后放冰箱冰镇口味更佳

65、葱油螺片：原料：海螺片 500 克 配料：盐，酱油，料酒，味精，胡椒粉，姜丝、葱丝，葱丝，香油。做法： 1、在锅内放入清水，通电选择汤类，水烧热后放入螺片煮至五分熟后将水倒出 2、锅内放入配料搅匀，合好上盖后选择鱼类，加热完毕自动处于保温状态，泄压后打开上盖即可食用。

66、扬州炒饭：主料：米、腊肠、青椒、青豆、虾仁 配料：油、盐、酱油、味精、葱花。做法： 1、将米洗净后放入豆油浸泡 30 分钟，腊肠、青椒切丁备用。 2、将浸好的米及配料放入锅中加入清水(米与水的比例为 1: 1.5)搅匀后合紧上盖，选择煮饭键，烹饪结束后取出放入葱花及味精搅匀即可食用。

67、水蒸蛋：主料：鸡蛋 10 个，虾米 25 克 配料：豆油、精盐、鸡精、葱花。做法： 1、将鸡蛋打入碗内搅匀，加入温水(鸡蛋与水的比例 1: 1.5)、鸡精、盐冲调，最后放入葱花、少量油， 2、放入锅中合紧上盖选择鱼类键，工作结束处于保温状态下泄压，取出即可食用。

点击查看特产排行榜

68、酱牛肉：主料：牛肉 500 克 配料：老抽、八角、花椒粉、盐、味精、桂皮、姜、豆油、香叶。做法： 1、用少量清水(约 100 毫升)将配料搅匀，放入牛肉腌制 2、将腌制好的牛肉及配料一同放入锅内，合紧上盖选择肉类键，工作结束处于保温状态后，泄压打开锅盖，切成片状即可食用(可依个人口味适量加入蒜泥)

69、明目羊肝羹：主料：羊肝 500 克 配料：银耳、枸杞、玫瑰花、盐、料酒、 做法： 1、将银耳浸泡后撕成小瓣，玫瑰花冲洗干净备用 2、锅内加入清水 500 毫升，将洗净的羊肝及配料放入锅内，盖好上盖，选择豆类键，工作结束自动处于保温状态，泄压后即可食用。

70、酸梅豆腐汤：主料：酸梅 100 克、豆腐 1 块 配料：葱花、盐、茶叶、色拉油、味精。做法： 1、豆腐切成小块与配料一同放入锅内，加入清水 1000 毫升 2、合好上盖，选择汤键，工作结束处于保温状态泄压后打开锅盖，放入味精即可食用。

71、土豆茄子泥：主料：土豆 3 个、茄子 3 条 配料：辣椒酱、盐、葱、味精。做法： 1、将土豆、茄子洗净后放入锅内，加入 1000 毫升清水，合紧锅盖选择豆类加热结束后找开锅盖去掉水份，将土豆、茄子捣成泥状。 2、加入辣椒酱、盐、葱、味精搅匀即可食用(或用干酱)、

72、双色米饭：主料：双色米饭：大米、小米共计三量杯； 做法：双色米饭：将大米、小楂子分别洗净后先后放在内胆里，等待 10-15 分钟后用小水流将水倒入锅内，做好后在饭的表面刷一层色拉油保持米饭光泽；

73、烧油菜（油焖尖椒）：主料：油菜两小棵、 配料：葱、姜、蒜、蚝油、色拉油、盐、鸡精。做法：加热油后放葱姜蒜炒出香味后放油菜、盐，合盖加热一分钟开盖搅拌均匀；

点击查看特产排行榜

（主料：尖椒四个、油；不放老抽；做法：油焖尖椒：油热后放入尖椒，盖好锅盖加热一分钟、焖一分钟 after 开盖，用其他点缀；）

74、鸡腿（鸡爪）：主料：鸡腿鸡爪（约一斤）做好后切成小块 配料：葱、姜、蒜、蚝油、色拉油、盐、鸡精。做法：1、通电，选择肉类键，放入色拉油 1/2 杯、加热 1 分 30 钟秒，放入白糖 1/2 杯、溶化 1 分钟，加入花料 10 粒、加入鸡手入锅、翻炒 10 次，加料酒 1/3 杯、老抽 1/4 杯、树椒 2 个（分开）、白芷 1 片、大料 2 粒、姜 3 片、盐 1/6 杯、无需加水，搅拌均匀上色及时合盖；2、烹饪完毕保温灯亮后，开盖时加以翻炒几次，促使锅内食物颜色、味道均匀一致；

75、红烧肉：主料：五花肉、各种调料 配料：花料 5 粒、老抽 1/6 杯、料酒 1/4 杯、树椒 1 个（分开）、白芷 1 片、大料 1 粒、姜 2 片、盐 1/7 杯、白糖 1/4 杯。1、将肉倒入锅中，放入配料，搅拌均匀上色，合盖通电选择肉类键，2、烹饪完毕保温灯亮后，开盖时加以翻炒几次，使锅内食物颜色、味道均匀一致；

76、鸡蛋饼：主料：鸡蛋、面粉、白糖 做法：将鸡蛋、面粉加水搅拌成糊状，阿迪锅内加入豆油，待油热后倒入原料成饼状