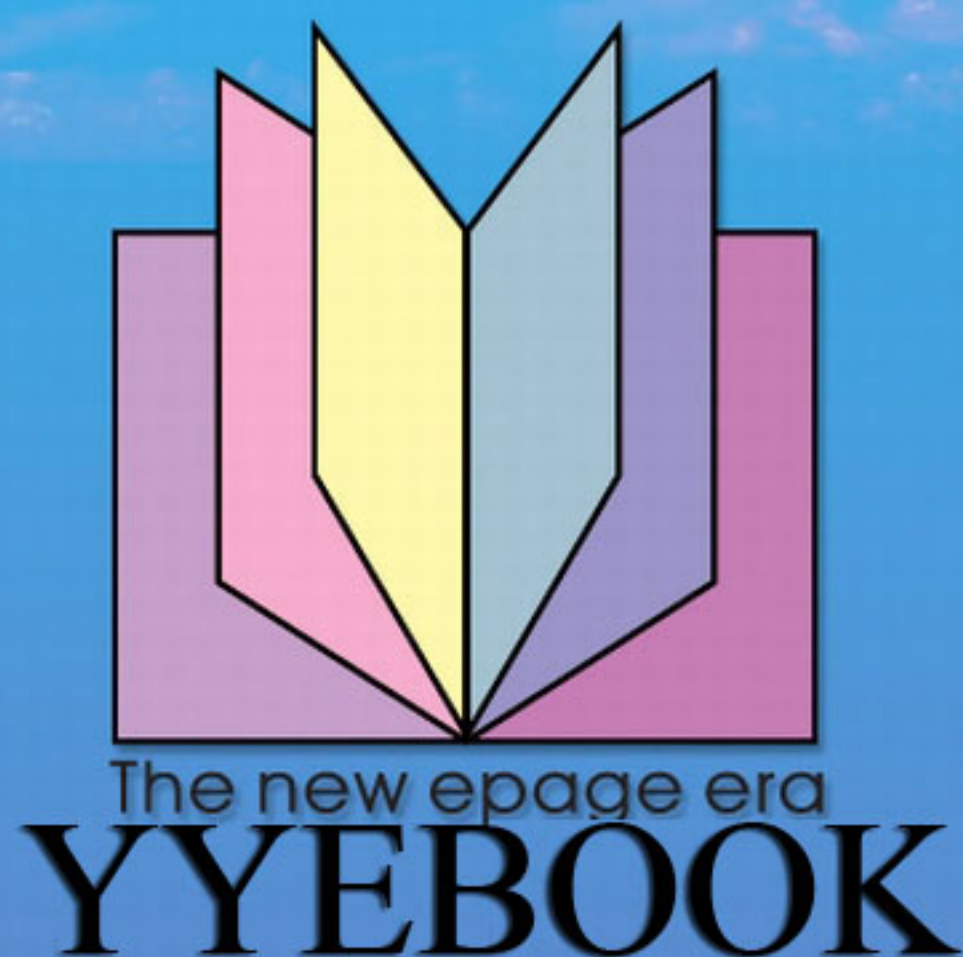




免责声明：

本文档提供的所有资源均是网上搜集或私下交流学习之用。

任何涉及商业盈利目的均不得使用，否则产生的一切后果将由您自己承担！

本文档仅提供一个观摩学习的环境，将不对任何资源负法律责任！

本文档所有资源请在下载后 24 小时内删除。如果您觉得满意，请购买正版！

本文档严厉谴责和鄙夷一切利用本文档资源进行牟利的盗版行为！

本文档为作者研究制作 PDF 时实验产生，严禁非法外传，任何未经作者允许而擅自打开或传播者视为偷窃行为，作者随时保留起诉权力。

All resources offered by this website are collected through the Internet and exchanged between peers for personal study.

Use of any resources offered for commercial purposes is prohibited. Otherwise you need to responsible for any consequences produced!

We are only offer an environment of communion and study and we won't bear any legal responsibility for the resources.

Please delete all resources you downloaded from this site within 24 hours.

Please purchase legal copys if you feel satisfied.

Any profitable behavior of utilizing the resources downloaded from this site is condemned and disdained sternly !

10分钟轻松做电锅菜

● 无油烟烹调的新健康主义

陈富春[台湾]著 汕头大学出版社

20道电饭锅菜+20道高压锅菜，
让您享受无油烟的烹调空间。
就算是厨房新手也能轻松完成好味道，
10分钟内美美的上菜。

超低价
15元



新健康主义



10分钟轻松做电锅菜

PROPERTY OF THE
UNIVERSITY CITY
PUBLIC LIBRARY





目录

CONTENTS

导读

善用电饭锅及高压锅，
你也可以是“办桌”高手.....4

10分钟轻松做电饭锅菜.....5

你的电饭锅常识及格吗?.....6

松菇鲑鱼卷.....9

鳕鱼莲子.....10

咖喱鲷鱼片.....11

鲜虾山药球.....12

四味虾.....12

奶油菜卷.....12

珍菇豆腐.....12

茭白夹红心.....14

绿花红叶.....15

蒜拌菠菜.....15

蜜汁素火腿.....16

薰衣草蒸蛋.....16

薄荷香瓜冻.....18

杏仁水果冻.....18

酒酿汤圆.....19

双人甜蜜套餐.....20

好用电饭锅配件大公开.....22

20分钟高压锅菜端上桌.....23

你的高压锅常识及格吗?.....24

皮蛋干贝粥.....26

当归虱目鱼粥.....27

筒仔

萝卜

什锦

蕃薯

麻薯

绍兴

鸡腿

醋料

红油

熏肉

翡翠

白果

竹笋

素菜

十全

椰菜

红油

绿油

好

名

适

适

电

高



筒仔米糕.....	28
卜烧肉.....	28
十锦卤味.....	28
腊红猪大肠.....	28
麻辣臭豆腐.....	30
绍兴醉鸡.....	30
鸡腿清焖卷心菜.....	31
醋梅烧排骨.....	32
茄汁鸡肉饼.....	33
熏肉白菜卤.....	34
翡翠银鱼南瓜羹.....	34
白果焖三冬.....	36
竹笋凤爪汤.....	37
素罗宋汤.....	38
十全素补汤.....	38
椰果西米露.....	39
红豆薏仁莲子汤.....	40
绿豆冬瓜冻.....	41
好用高压锅配件大公开.....	42

名厨上菜

适合使用电饭锅烹调的食材.....	44
适合使用高压锅烹调的食材.....	45
电饭锅料理 XO 酱蒸排骨.....	46
高压锅料理 番茄炖乌骨鸡.....	46



导读 善用电锅及快锅， 你也可以是“办桌”高手

说起“电饭锅”，老一辈人的心里绝对忘不了“大同宝宝”可爱的模样，那时，几乎家家户户都有一台“大同”电饭锅，几乎是五六十年代的代表，但曾几何时这样的景象已不复见，现在的新新人类视“电饭锅”为老土，她们会说：“煮饭用‘电子锅’嘛！多方便啊！”，其实，我也曾有过这样的想法。虽然，母亲大人常常说：“电饭锅煮出来的饭香是电子锅无法比拟的。”“电饭锅不只能煮饭喔！”“你这么没烹饪的细胞，好好用电饭锅，也可以藏拙啦！”去美国小住前，母亲说：“带个小电饭锅吧！一定用得着。”我还是不以为然，当然也嫌麻烦，怎么也不肯带；直到一天尝到宿舍里同一层的台湾太太用电饭锅煮了一桌菜，或许米饭香里和着乡愁，色香味俱全的菜色中，浮起“大同宝宝”的笑脸，那股莫名的感动后，对电饭锅也产生了无可替代的认同。

回台湾后，发现家里多了一套意大利式高压锅，以为母亲赶时髦，禁不起购物频道及美食节目的鼓吹，大概没多久就只能在储藏室找这一大堆不锈钢锅子了。有一天竟然发现母亲用高压锅轻松炖了一锅父亲最爱吃的猪脚，才知道她是玩真的，现在，家里的厨房少了许多油烟，母亲说：“电饭锅加高压锅，我不再油垢满头满脸就可以轻松办一桌好菜喔！”

如果您是忙碌的上班族或很有健康概念的“新烹调主义者”，那么一定要好好使用电饭锅蒸出好菜，加上新式的高压锅炖上一锅好肉，因为这个想法特别设计了20道电饭锅菜和20道高压锅菜，让您能轻松用电饭锅及高压锅，立即成为“办桌”高手；当然，我们也为您特别找出许多好用的电饭锅及高压锅配件，让做菜也可以是一种美好的享受。



10分钟 轻松做电锅菜

曾几何时，“健康的无烟烹调”已成为家家户户的主流。在我们所熟知电饭锅地使用中，不外乎是煮饭了。但在标榜“吃出健康”的时代中，“它”就像过气的老明星，如今却突然的又活跃于荧光屏前了。您知道现在的电饭锅除了“煮饭”外，还可以用来“蒸”、“炖”、“炒”、“烘”、“烤”吗？您知道电饭锅怎么保养，才能永保如新吗？甚至最基本的如何选电饭锅，我们也都会告诉您，因为现在的电饭锅可说是非常进步了呢！且让我们擦亮眼睛，好好仔细地来瞧瞧“它”是以什么神秘的功夫来大显身手，也让我们来学学它的绝招吧！



你的电饭锅常识及格吗？

资料提供及协助拍摄 / 歌林股份有限公司、锅宝股份有限公司

1955 年全世界第一台电饭锅在日本诞生，而台湾自 1960 年开始，与日本技术合作，开始贩售全台湾的第一台电饭锅——“大同电饭锅”，虽然是所谓的“传统电饭锅”，利用外锅和内锅的间热式电饭锅，但是功能相当不错，具有煮饭、熬粥及蒸、煮、炖、卤等功能，在五六十代可是家家必备的电器唷！

传统电饭锅的加热方式是采用隔水加热，利用高热的蒸气渗透至食物内部加热，让食物在烹煮过程中不翻滚，保持食物原味，营养也不易流失，可说是烹煮健康食物最好的炊具。但以前电饭锅的内锅及配件都是铝制材质，经过长时间地使用会产生铝的溶解现象，长期食用如此烹调出来的食物会造成慢性铝中毒，伤害神经系统，引起老年痴呆症。

近年来电饭锅历经一些变革，除了外型更为新颖，颜色选择增多外，在材质上，为了符合消费市场对健康概念的需求，内锅种类也由铝制品，增加了不锈钢的材质，稳定性高，杂质不易附着于内锅中，也不会因加热而变形或产生毒素了。

电饭锅不只能煮饭

电饭锅的功能和用途除了煮饭外，可以说是不胜枚举，尤其是现在的电饭锅，内、外锅都有相当多的功能，可以搭配使用，或几道菜一起蒸煮，所以利用电饭锅替亲爱的家人做顿饭，真的不是件难事。只要将食材放进内锅，在外锅放入适量的水后，盖上锅盖、按下开关、设好计时器，就不必操心食物会不小心煮到烧焦！利用蒸煮的这段时间，你还可以去做别的事情呢！这完全符合现代人既方便又省时的概念。

煮 最早电饭锅就只是拿来煮饭而已，这是最“原始”的功能，也是连小孩都会使用的功能，通常将洗好的米放入，外锅放入适量的水后，按下开关，连计时器都不必设定，等着开关跳起，再焖个 15 分钟就 OK！

蒸 蒸就是将食物放入耐热的盘子或碗里，于电饭锅的外锅加入适量的水，我们将盘子或碗放入，以隔水加热的方式，利用蒸气将食物蒸熟，以留住食物的原汁原味。这种方式最适合鱼虾等海鲜，不用操心海鲜的内质会太老太硬。若要等外锅的水沸腾后，才能将食材放入蒸的这个部分也不用太操心，只要看到锅子冒出蒸气了，就表示水滚了！

炖 将食材及水放入内锅，外锅的部分也加入适量的水，利用电饭锅炖煮食物，炖煮出来的汤汁，因为没有经过翻滚不会混浊，口感清爽；或直接将食材和水放入外锅，也可以炖出一锅美味。



、炒、烘、烤

几年新研发出来的电饭锅，与往昔的功能不同就在于多了煎炒、烘、烤。只需先将外锅加热，利用外锅的热量就可以直接煎蛋、煎锅贴；至炒饭、炒米粉通通可以。而烘烤方面则可以以烤虾、烤肉，甚至饼、油条也能做。最重要地是这样的料理方式还不会有油烟呢！

电饭锅的使用及保养秘诀

你知道电饭锅该怎么使用及保养才能延长寿命吗？它可不是每天完放在一边晾干就可以长命百岁的唷！想知道怎么省钱，怎么让宝的电饭锅在用了十年后仍和新的一样，功能强大吗？照着咱们的“步骤”做，体贴您家的电饭锅准没错。

电饭锅的清洁方法：

外锅要经常保持干净，但不可以将整个外锅浸入水中冲洗，以免关节部位及插头处灌入水分而容易漏电，外锅内壁常常会有掉落的米或菜渣，应及时清理，并用软质的抹布或海绵沾清洁剂稍加擦拭，免积存油垢，日后愈积愈难洗绝对避免用粗糙的铁刷刮洗内部。

电饭锅的使用：

内锅内有锅巴时，不要用汤匙或抹布硬刷，只要用水浸泡大约一小时，软化后再清洗；将内锅放入外锅时，要先清除内锅外底部的米粒或杂物，并尽量将内锅放置于外锅内中央位置。

电饭锅的收藏：

蒸完食物的电饭锅，若内部仍有水分时，可以在空锅状态下，按开关再加热，一直到水分消失，等内部完全干燥且开关也跳起来时，打开锅盖使热气完全散发再收藏好，这样就可以延长电饭锅的使用寿命。



如何选一个 为健康加分的电饭锅？

现在的电饭锅种类相当多，有的以外形取胜，有的标榜功能多样化，但如何选择才能符合个人需求及为健康加分也是一门不小的学问，毕竟要将电饭锅发挥最大效能之前，一定要选一个合适的来使用。

基本检查：

电饭锅的本体、开关、插头在选购时都要留意是否完整，有没有损伤或变形，最好是试着按一下开关，检查电线；整个内部配件也都拿出来看看。

材质的选择：内锅的材质有铝制品或不锈钢的，依现在的健康概念，最好选择不锈钢材质的，也容易清洗。

其他功能的比较：

有的电饭锅强调外锅材质可以直接煎食物或炖汤，消费者可以依个人需求比较选择。



煮一锅好吃的饭

想要做一桌好菜之前，当然要先学会煮一锅好吃的饭，不论是用电饭锅或电子锅煮饭，都有一些诀窍，但最重要的是掌握好米和水的比例，而现代人讲究养生，越来越多人喜欢回归自然，三餐都吃五谷饭的人也不少，所以也特别煮五谷饭的秘诀毫不保留地告诉大家啰！

用电子锅煮白饭



1. 舀1杯米放入电饭锅内锅，淘洗干净后倒掉多余的水。
2. 加入1杯水于做法1的内锅浸泡1~2小时。
3. 电饭锅外锅加入1格的水，再放入做法1的内锅，盖上锅盖，按下开关，待开关跳起后不要急着掀锅盖，再焖20分钟。
4. 打开锅盖时，要先将整锅饭用饭匙将米粒翻松，这样美味又可口的白米饭就出炉！

PS. 做法3中的“1格的水”即是一般量米杯刻度的1格，千万别怀疑外锅只放少许的水就可以煮熟米饭吗？其实这正好是在开关跳起时，将倒入外锅的水完全煮干，再利用电饭锅独有的“焖”让米饭熟透，掀起锅盖时，当然也不会看到外锅有烫手的水分残留了。

用电饭锅煮五谷饭



1. 舀1杯五谷米放入电饭锅内锅，淘洗干净后倒掉多余的水。
2. 加入1 $\frac{1}{2}$ 杯水于做法1的内锅里，浸泡1~2小时后。
3. 在电饭锅外锅加2格的水，将做法2的内锅放入电饭锅中，盖上锅盖，按下开关，煮至开关跳起后再焖20分钟。
4. 打开锅盖时，要先将整锅饭以饭匙将米粒翻松，这样美味又可口的五谷饭就出炉啰！

用电子锅煮白饭



舀1杯米淘洗干净后倒掉多余的水，加入1杯水，浸泡1~2小时后，再倒入电子锅内锅，盖上锅盖，按下开关，煮至开关跳起后再焖20分钟，即可打开锅盖，将整锅饭全部翻松再盛饭。

六大煮好吃米饭的秘诀

一、**淘洗**：轻淘2次，快速冲水，靠米粒摩擦，将石灰粉、碳酸钙及少数米糠杂物洗去，但不必太用力搓洗，不然可会连矿物质都洗掉！

二、**加水量**：1杯米（190克），内锅加1杯的水（240ml），加水量可依米的新旧及个人喜好加以增减。

三、**浸泡**：米洗过后必须浸泡，米的吸水量5分钟即吸水10%，1小时吸水量即达80%，因此最好浸泡1~2小时，让米充分吸水，煮时才能糊化完全，也比较好吃。

四、**焖饭**：无论是用电饭锅或电子锅煮饭，当开关跳起后，即是水分被米粒完全吸收了，此时不打开锅盖，继续焖20分钟后再打开，让米完全吸入所有游离水，煮好的饭才能呈现松软状。

五、**翻松**：饭一煮好，打开锅盖，就先将整锅饭用饭匙翻松，才能使所有的饭含水量均匀，不至于饭越盛到后面越干，就不好吃了。

六、**沙拉油**：煮饭前可拌入一小匙沙拉油，使煮好的饭看起来油油亮亮的，不仅好看也好吃。

松菇鲑鱼卷

〔材料〕

鲑鱼片.....300克
柳松菇.....1盒(约100克)
芦笋.....1/2把(约150克)
热开水.....1/2杯

〔调味料〕

高汤.....1大匙
蚝油.....1大匙
味.....少许
香油.....少许
生粉水.....1小匙

〔做法〕

1. 鲑鱼片切成约0.5厘米厚、6厘米长的薄片；柳松菇挑花朵大小较一致者，切去尾部后洗净；芦笋切去后段，保留前段有花的部分约15厘米，洗净备用。
2. 将所有调味料拌匀成酱汁备用。
3. 取一片做法1的鲑鱼片，放上5朵柳松菇，卷起固定备用，重复此步骤至材料用毕后，将松菇鲑鱼卷接缝处朝下摆盘，再将做法1的芦笋间隔摆在每个松菇鲑鱼卷之间备用。
4. 电饭锅外锅加1/2杯热开水，按下开关，盖上锅盖，待蒸气冒出后，连盘放入做法3的材料蒸约5分钟后，掀盖淋上做法2的酱汁，盖上锅盖，再蒸1分钟即可。

Tips 做电饭锅菜时，外锅所放的水最好用热开水，且要先按下开关，盖上锅盖，等蒸气冒出后，才掀盖将要蒸的菜放进去，这样做出来的菜能保持原色，烹调的时间也较能掌握。

鸡架高汤 做法

材料：鸡架子1副、葱2根、姜3片

做法：首先将鸡架子洗净，剁成4块，电饭锅外锅加3杯热开水，按下开关等水滚后，将鸡架子放入氽烫去血水后冲水去脏物，然后于电饭锅外锅放入7杯热开水，按下开关，放入葱、姜，不必加盖，让其熬约30分钟即可关掉电源，并将汤由电饭锅中倒出，再用滤网过滤，使高汤较清澈，就完成了。



鳕鱼莲子

〔材料〕

- A. 鳕鱼1片.....(约200克)
莲子.....1/2小瓶(市售的)
葱丝.....少许
姜丝.....少许
红辣椒丝.....少许
热开水.....1/2杯
B. 姜片.....2片
酒.....1大匙
盐.....1/2小匙

〔调味料〕

- 香油.....少许

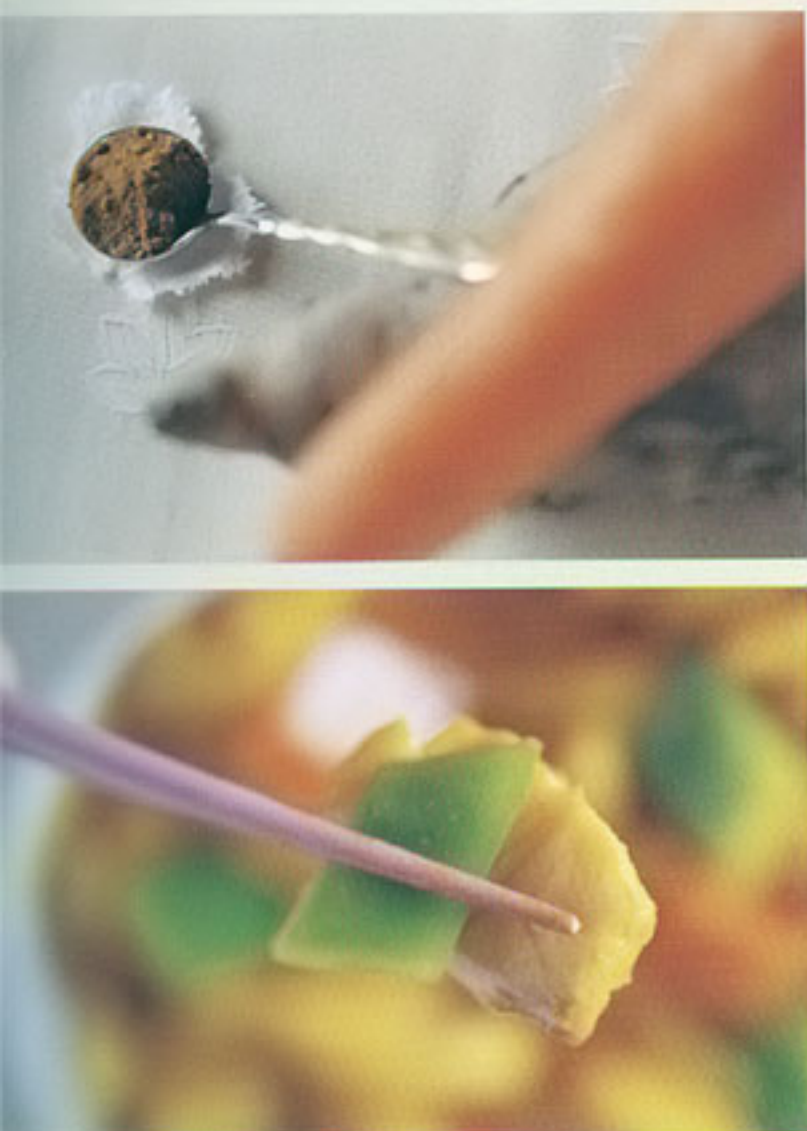
〔做法〕

1. 鳕鱼洗净, 用材料B腌约10分钟后, 将鳕鱼取出, 用纸巾吸去多余水分备用。
2. 将做法1的鳕鱼摆盘, 倒入莲子, 洒上少许姜丝备用。
3. 电饭锅外锅加1/2杯热开水, 按下开关, 盖上锅盖, 待蒸气冒出后, 才掀盖将做法2的材料连盘放入蒸约5分钟, 再掀盖洒上葱丝、姜丝、红辣椒丝续蒸30秒后取出, 淋上少许香油即可。

Tips

做法1中用酒、姜片、盐来腌鳕鱼可以去除鱼的腥味。





咖喱鲷鱼片

〔材料〕

鲷鱼.....1片(约200克)
 苹果.....1/2个(约150克)
 红萝卜.....1/4条(约150克)
 甜豆.....少许
 洋葱.....1/2个(约150克)
 椰浆.....少许
 咖喱粉.....少许
 沙拉油.....少许
 热开水.....4杯

〔调味料〕

盐.....少许

〔做法〕

1. 鲷鱼一开二后沿纹路切片；洋葱洗净，苹果、红萝卜分别洗净并削去外皮，皆切成与鲷鱼同大小的长形块备用。
2. 电饭锅按下开关，外锅加热开水及盐，将做法1的红萝卜块及甜豆稍微氽烫一下即捞出，沥干水分备用。
3. 将做法2外锅的水倒掉并擦干外锅，再按下电饭锅开关，于外锅放入沙拉油烧热，炒香咖喱粉及洋葱块后，再放入做法1的苹果块及2杯热开水煮5分钟，最后加入做法1的鲷鱼片、做法2的红萝卜块、甜豆及椰浆续煮2分钟即可。

Tips

这道菜全程都是运用新式电饭锅外锅的功能煮的，在做法2氽烫红萝卜块及甜豆时，加一些盐，可以让青菜水果保持原色原味，另外做法3煮的过程中一定要不断搅动，以免咖喱凝固，影响了口感。

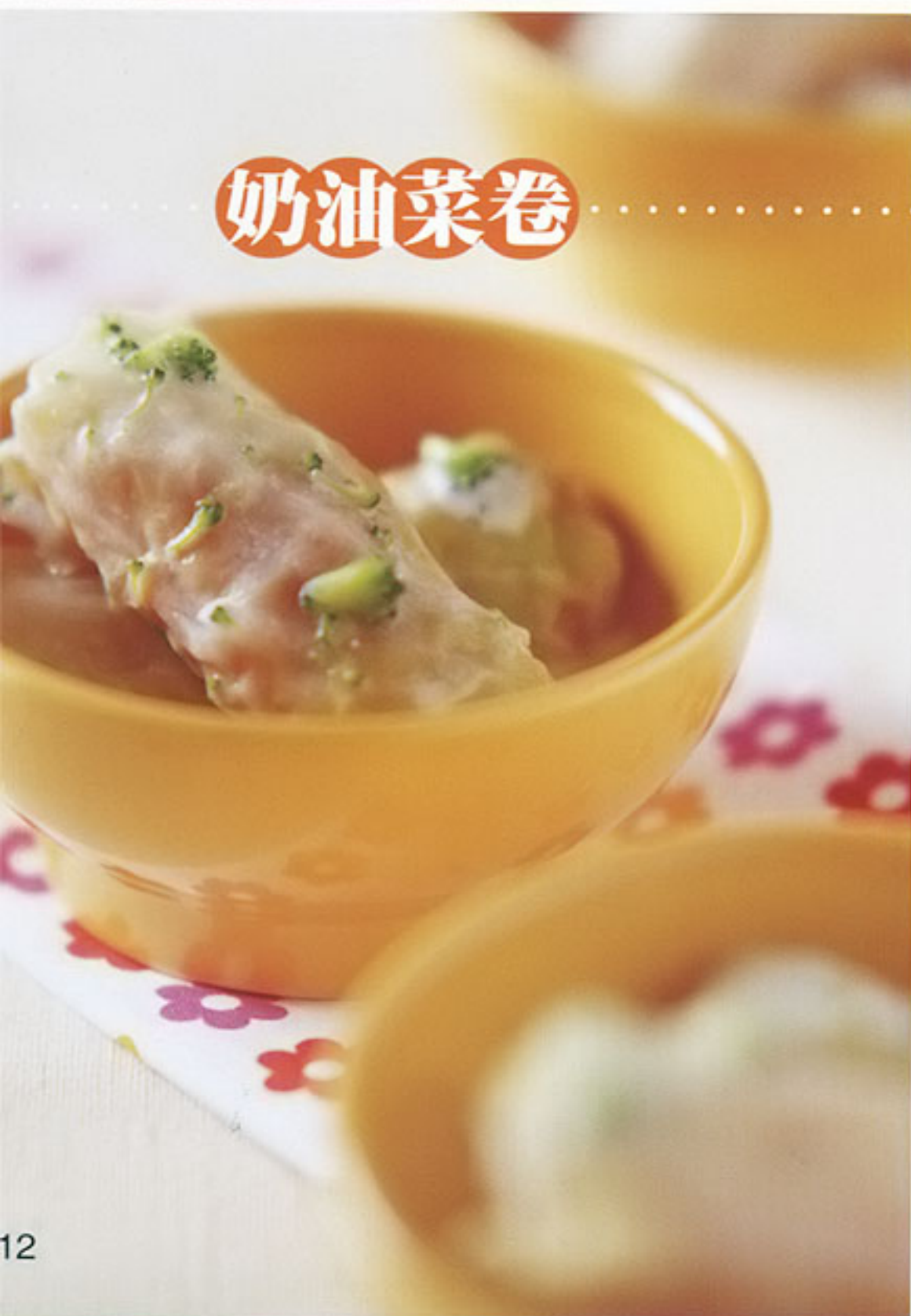
鲜虾山药球



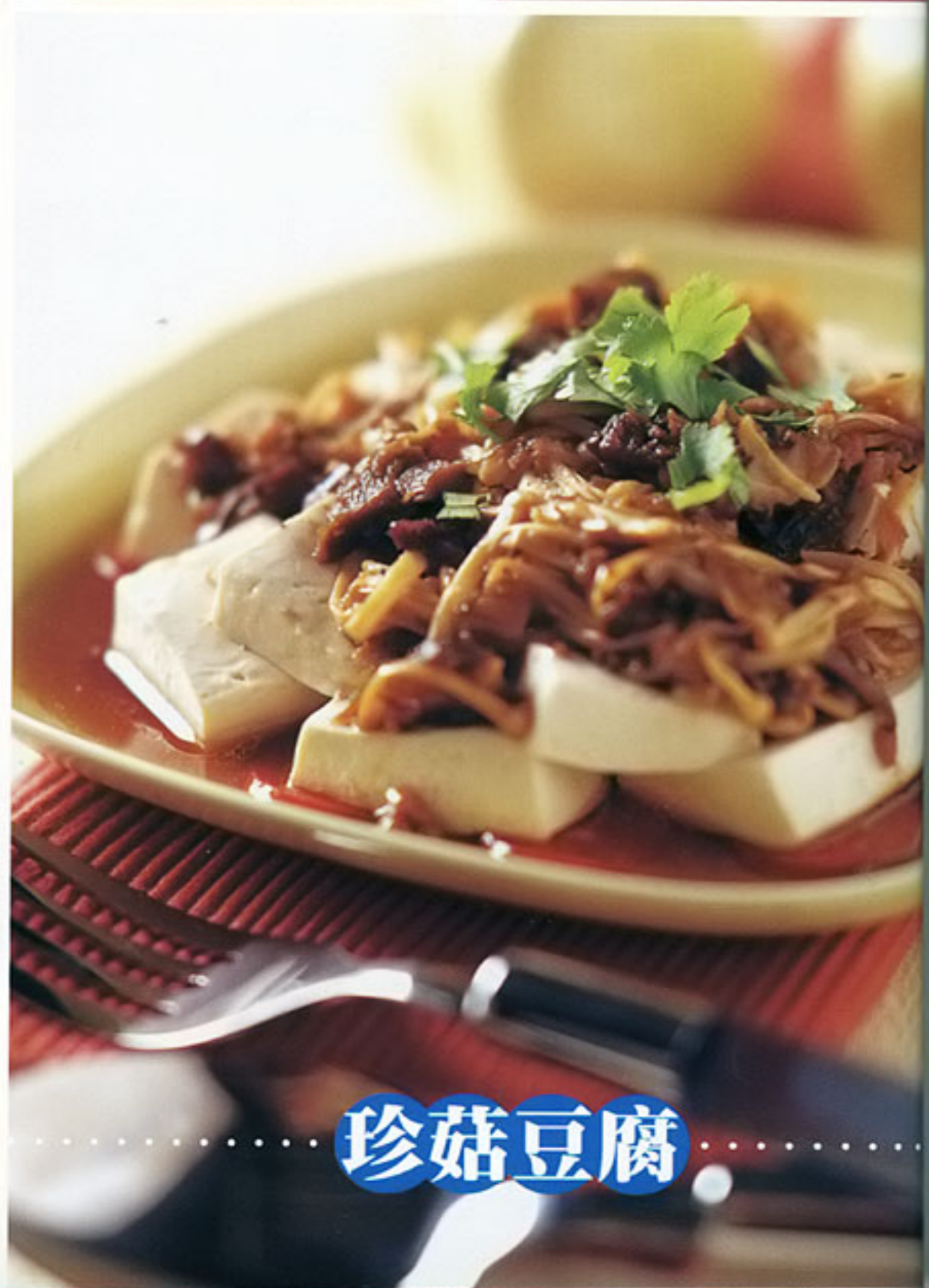
四味虾



奶油菜卷



珍菇豆腐





鲜虾山药球

〔材料〕

虾子.....300克
 山药.....200克
 玉米粉.....1小匙
 面包粉.....1大匙
 酒.....少许
 生粉.....少许
 热开水.....1杯

〔调味料〕

盐.....1小匙
 鸡粉.....1/2小匙

〔材料〕

- 1.取虾子6尾去壳但保留尾部，洗净挑去肠泥，再以纸巾吸去多余的水分，最后以酒及生粉稍微抓一下后，取出沥干；其余虾子全部去壳，并挑去肠泥后，剁成泥状备用。
- 2.山药削去外皮，洗净后剁成泥状，放入盘中备用。
- 3.电饭锅外锅加入1/2杯热开水，按下开关，盖上锅盖，蒸气冒出后，才掀盖连盘将做法2的山药泥放入电饭锅中，蒸5分钟后取出备用。
- 4.将做法1的虾泥、做法3的山药泥及所有调味料一起拌匀，再拌入玉米粉及面包粉，最后捏成6颗球状并摆盘，再放上做法1的虾子备用。
- 5.倒掉做法3中电饭锅外锅的水，再加1/2杯热开水于外锅中，按下开关，盖上锅盖，蒸气冒出后，才掀盖连盘将做法4的材料放入电饭锅中蒸5分钟即可。

奶油菜卷

〔材料〕

卷心菜.....3大片
 鸡胸肉.....200克
 酱油.....1大匙
 姜末.....少许
 葱末.....少许
 热开水.....3 1/2 杯

〔调味料〕

生粉.....1 1/2 小匙
 香油.....少许
 鲜奶油.....1大匙
 高汤.....1大匙
 盐.....1大匙
 胡椒粉.....少许

〔做法〕

- 1.电饭锅外锅加3杯热开水及1/2大匙盐(份量外)，按下开关预热，将卷心菜洗净，放入外锅烫软后立刻取出以冷水冲凉，再用纸巾擦干水分备用。
- 2.鸡胸肉剁碎，以酱油、盐一起搅拌至略有粘性后拌入姜末、葱末备用。
- 3.将做法1的卷心菜每一张都一分为二，并将硬梗部分修薄，取适量做法2的肉泥包入，卷起固定，洒上少许生粉再置于蒸盘上备用。
- 4.电饭锅外锅加1/2杯热开水，按下开关，盖上锅盖，待蒸气冒出后，才掀盖连碗放入做法3的卷心菜卷蒸8分钟后将开关调起，最后倒入所有调味料，续焖1分钟即可。

Tips 调味料中1大匙的鲜奶油，若不好买，也可以用市售的奶球1颗，味道差异不大。



四味虾

〔材料〕

草虾.....300克
 姜片.....2片
 米酒.....1大匙
 热开水.....1/2杯
 四色调味酱....适量

〔做法〕

- 1.草虾挑去泥肠，剪去须脚后洗净，用剪刀从虾背剪开，再用姜片、米酒浸泡约10分钟后取出，放入碗中备用。
- 2.电饭锅外锅加1/2杯热开水，按下开关，盖上锅盖，待蒸气冒出后，才掀盖将做法1的虾子连碗移入电饭锅中，蒸5分钟取出，食用前再依个人喜好沾取四色调味酱即可。



四色调味酱的做法

这个四色调味酱是让一虾四吃的另类做法，调制起来并不困难，将个别所含的材料搅拌均匀即可。

姜醋酱：水果醋1/2大匙、糖1/2大匙、姜汁1/2大匙、麻油1小匙、酱油1/2小匙

芥末酱：酱油1小匙、芥末1大匙、麻油1小匙、醋1/2小匙

五味酱：番茄酱1大匙、大蒜末1小匙、甜辣酱1小匙、

油蒜味酱：大蒜末1/2大匙、蚝油1大匙、香油1小匙、高汤1小匙

珍菇豆腐

〔材料〕

金针菇罐头.....1/2罐
 传统豆腐.....2块
 香菇丝.....1大匙
 小番茄.....6颗
 热开水.....3杯
 盐.....1小匙

〔调味料〕

A. 素高汤.....1大匙
 姜末.....1大匙
 素蚝油.....1大匙
 素肉燥.....1大匙
 生粉水.....1小匙
 B. 香油.....少许

〔做法〕

- 1.将金针菇罐头打开倒出1/2罐的金针菇，用热开水泡5分钟；小番茄洗净，切片，先摆盘铺于底部备用。
- 2.将调味料A搅拌均匀成酱汁备用。
- 3.电饭锅外锅加2杯热开水，按下开关预热，加入1小匙盐，放入豆腐氽烫一下后即捞出冲凉并摆于做法1的盘中，上面再铺上金针菇、香菇丝，最后淋上做法2的酱汁备用。
- 4.倒掉做法2中电饭锅外锅的水，再加入1杯热开水，按下开关，盖上锅盖，待蒸气冒出后，才掀盖放入连盘做法3的材料蒸5分钟即取出，淋上少许香油即可。



四色调味酱的做法

材料：黄豆芽1/2斤、红萝卜1/2根、玉米心2枝、姜3片

做法：先将所有材料洗净，红萝卜削去外皮并切片后，全部放入电饭锅外锅，电饭锅外锅加6杯热开水，按下开关，不必加盖，约熬30分钟后，关掉电源，将汤从电饭锅中倒出过滤即可。

茭白夹红心

〔材料〕

绞肉.....4两
茭白笋.....2支
枸杞.....1大匙
葱末.....1/2大匙
姜末.....1/2大匙
酱油.....1/2大匙
盐.....1/2小匙
热开水.....1/2杯

〔调味料〕

蚝油.....1小匙
香油.....1/2小匙
生粉水.....1小匙
高汤.....1大匙

〔做法〕

1. 茭白笋洗净，斜切成厚片，再于每一厚片中间横切一刀但不切断；将所有调味料搅拌均匀成酱汁备用。
2. 绞肉与酱油、盐一起用力拌打至出筋后，与葱末、姜末及枸杞搅拌均匀，再塞入茭白笋片中间横切的缝系中，再摆盘备用。
3. 电饭锅外锅加1/2杯开水，按下开关，盖上锅盖，待蒸气冒出后，才掀盖连盘放入做法2的材料蒸7分钟，再打开盖子，淋上做法1的酱汁续焖1分钟即可。



料]

花椰菜.....1/3颗
蘑菇.....50克
甜椒.....1/6个
甜椒.....1/6个
开水.....3杯

〔调味料〕

姜末.....1大匙
素蚝油.....1大匙
高汤.....1大匙
糖.....1小匙
盐.....1小匙
生粉.....1小匙
沙拉油.....少许

做法]

绿花椰菜洗净切成小朵状；鸿禧菇切小段；红甜椒、黄甜椒切成小菱形片；所有调味料搅拌均匀成酱汁备用。

电饭锅外锅加2杯热开水及1小匙盐，先按下开关预热，再将做法1的绿花椰菜、红甜椒、黄甜椒、鸿禧菇分别汆烫一下即捞起，摆入盘中，再淋上做法1的酱汁。

倒掉做法2中电饭锅外锅的水，再于外锅加入1杯热开水，按下开关，盖上锅盖，待蒸气冒出后，才掀盖连盘将做法3的材料放入电饭锅中，蒸3分钟后取出即可。

绿花红叶



蒜拌菠菜

〔材料〕

菠菜.....1把
辣椒末.....1小匙
大蒜末.....1小匙
热开水.....1/2杯

〔调味料〕

沙拉油.....1小匙
蚝油.....1匙
高汤.....1匙



〔做法〕

1. 菠菜洗净后切段备用。
2. 将所有调味料搅拌均匀成酱汁，淋在做法1的菠菜上。
3. 电饭锅外锅加1/2杯热开水，按下开关，盖上锅盖，待蒸汽冒出后，马上掀盖连盘放入做法2的材料蒸1分钟取出，洒上辣椒末、大蒜末即可。





蜜汁素火腿

〔材料〕

素火腿切片.....6片
菠萝片.....5片
红枣.....6颗
吐司.....3片
热开水.....1/2杯

〔调味料〕

番茄酱.....1大匙
蜂蜜.....1大匙
冰糖.....1大匙
柳橙汁.....1大匙
酱油.....1小匙
盐.....1/2小匙

〔做法〕

1. 红枣洗净，以温水浸泡约10分钟至软后取出，和素火腿、菠萝片一起摆盘备用。
2. 将所有调味料搅拌均匀成酱汁，倒在做法1的材料上。
3. 吐司去边，每片一开为二，再从中间切一刀，但不切断备用。
4. 电饭锅外锅加1/2杯热开水，按下开关，放入做法2的材料及做法3的吐司一起下去蒸，3分钟后先取出吐司，盖回电饭锅盖，续闷5分钟后再取出其余材料。食用时将素火腿、菠萝片搭配吐司一块吃味道最好（总时间大约8分钟）。



薰衣草蒸蛋

〔材料〕

薰衣草.....1大匙
虾子.....2尾
蛋.....2颗
高汤.....1杯
盐.....1小匙
热开水.....2杯

〔做法〕

1. 薰衣草以1杯约90℃的热开水冲泡后，静置放凉至40℃以下备用。
2. 虾子去壳但保留尾部，挑去肠泥并洗净备用。
3. 蛋打散成蛋液，加入做法1的薰衣草茶、高汤后，用滤网过滤分别倒入杯中备用。
4. 电饭锅外锅加1杯热开水后，按下开关，放入做法3装有蛋液的杯子，电饭锅边缘放一支筷子，盖上锅盖，蒸6分钟后，放入做法2的虾子并将开关调起，续焖3分钟即可。



Tips

做法4中电饭锅边缘放一支筷子，可使锅盖与电饭锅无法完全密合，留有一些缝隙，如此蒸出来的蛋，表面较美观，不会有气孔；而装蛋液的容器可要能够耐热的呦！

薄荷香瓜冻

〔材料〕

薄荷汁.....200ml
薄荷酒.....15ml
香瓜汁.....600ml
吉利T粉.....20克
细砂糖.....100克
洋菜粉.....3克
热开水.....1杯
冷开水.....30ml

〔做法〕

1. 洋菜粉与30ml冷开水拌匀备用。
2. 吉利T粉与砂糖搅拌均匀备用。
2. 电饭锅外锅加1杯热开水，按下开关，放入做法1的材料，不要盖回锅盖，且需不停搅拌约2分钟至洋菜粉煮化，加做法2的材料，一直搅拌至呈果冻液时，关掉电源，倒入薄荷汁、薄荷酒、香瓜汁拌匀，再倒入模型中待稍凉时，放入冰箱冷藏即可。



Tips

吉利T粉一定要和细砂糖先拌匀后再加入热开水中，才不会结块，而洋菜粉与水的比例约：1:100~150（若水低于100倍，口感会太硬）。

杏仁水果冻



〔材料〕

杏仁露.....4汤匙
鲜奶.....300ml
洋菜粉.....10克
冷开水.....50ml
细冰糖.....200克
芒果丁.....适量
奇异果丁.....适量
热开水.....3杯



Tips

读者还可依个人喜好于杏仁冻上加入各式的水果丁，是很适合夏天的清爽点心。

〔做法〕

1. 洋菜粉与少许细冰糖搅拌均匀后，倒入冷开水搅匀备用。
2. 电饭锅外锅加3杯热开水，按下开关，倒入做法1的材料及冰糖，用汤匙不断搅动，待冰糖溶解后即滤网过滤备用。
3. 待做法2的材料稍冷后加入杏仁露、鲜奶拌匀，倒入模型中，待完全冷却时放入冰箱冷藏，食用前加入芒果丁、奇异果丁即可。



酒酿汤圆

〔材料〕

汤圆.....4两
酒酿.....1碗
冰糖.....1匙
生粉.....1/2小匙
蛋.....1颗
热开水.....5杯

〔做法〕

1. 将蛋打散成蛋液；生粉与水以1:4比例搅拌均匀备用。
2. 电饭锅外锅加3杯热开水，按下开关后，加入冰糖，待冰糖完全溶解后，加入做法1的生粉水勾芡，再加入蛋液后即可关掉电源，全部盛出备用。
3. 电饭锅外锅加2杯热开水，按下开关，待蒸气冒出，掀盖，放入汤圆煮至全部浮起（约2~4分钟）后捞出，食用前和酒酿一起加入做法2中即可。



双人甜蜜套餐

在介绍了15道菜后，编辑部特别设计一组5道菜，从饭、主菜到甜点一样不少的甜蜜套餐，份量刚好供两人吃饱，最适合甜蜜的新婚夫妻，既可利用烹煮时培养如日剧般的浪漫情趣，还能享受一顿无油烟的健康料理呢！

鲔鱼鸡肉饭



〔材料〕

米.....两杯
去骨鸡腿.....两支
洋葱.....1/2颗
鲔鱼罐.....2罐
黑橄榄.....适量

〔调味料〕

迷迭香料.....少许

〔做法〕

1. 米洗净沥干；鸡腿洗净用纸巾吸干水分切块；洋葱切末；鲔鱼罐沥油；黑橄榄切片备用。
2. 锅中热1大匙橄榄油，爆香洋葱末，放入鸡腿肉块炒至微焦。
3. 将米加入锅中一起炒香，再加入1杯半的水及迷迭香料搅拌均匀，盛起放入电饭锅内锅蒸。
4. 待电饭锅开关跳起后再焖5分钟，起锅后拌入鲔鱼肉、黑橄榄片即可食用。

备注：若怕太油腻，鲔鱼罐可选水煮鲔鱼。

1



2



3



1



2



3



〔材料〕

鳕鱼.....1片
葱段.....适量
葱丝.....适量
姜丝.....适量

〔调味料〕

盐.....1小匙
酒.....1大匙
紫苏梅.....3~4颗
梅汁.....1大匙

〔做法〕

1. 将鳕鱼洗净沥干，抹上盐及酒。
2. 盘中铺上葱段再放上鳕鱼片，淋上梅子、梅汁。
3. 外锅放1杯水，将做法2的材料放入电饭锅蒸至开关跳起。
3. 起锅后撒上姜丝、葱丝即可食用。

腌梅蒸鳕鱼





三色蛋

〔材料〕

皮蛋.....2颗
咸蛋.....2颗
鸡蛋.....4颗
保鲜膜.....1个
长形模型.....1个
美奶滋.....1条

〔做法〕

1. 皮蛋、咸蛋去壳切小丁；鸡蛋打散成蛋液备用。
2. 准备一个长形模型，铺上保鲜膜，将皮蛋丁、咸蛋丁均匀放入模型，再将蛋液倒入模型。
3. 外锅放1杯水，将做法2的模型放入电饭锅中蒸至开关跳起。
4. 取出模型待冷却后切片，挤上美奶滋沙拉酱即可食用。

香菇炖嫩排

〔调味料〕

嫩排骨.....300克
香菇.....5朵
党参.....5根
红枣.....6颗
枸杞.....1小把

〔调味料〕

.....适量

〔做法〕

1. 香菇泡水，软骨洗净汆烫备用。
2. 准备一个炖盅，放入所有材料，加水至八分满。
3. 外锅放2杯半水，将炖盅放入电饭锅蒸至开关跳起。
4. 取出后加入适量的盐调味即可食用。

备注：若无炖盅，可用一般的锅代替，先用保鲜膜封好再入电饭锅蒸，以免香气挥发散去。



马拉糕

〔材料〕

A. 低筋面粉.....110克
泡打粉.....5克
卡士达粉.....10克
B. 二号砂糖.....110克
C. 蛋.....2颗
鲜奶.....30克
沙拉油.....45克
D. 小苏打.....2克
水.....25ml

〔做法〕

1. 材料A混合过筛，与材料B一起拌匀成面糊。
2. 将蛋加入做法1的面糊中，用打蛋器拌匀后，加鲜奶搅拌至砂糖完全融解，再加入沙拉油拌匀。
3. 将小苏打与水调匀，加入做法2的面糊中，用刮刀仔细拌匀，然后倒入圆形模型静置20分钟。
4. 外锅倒入4杯水，按下开关，等水滚再将做法3的面糊放入电饭锅中蒸至开关跳起，取出放凉即可切块食用。

备注：做法4中，放入面糊后直至开关跳起，中途绝对不可将锅盖打开，否则马拉糕就无法发起来了。



好用的电饭锅配件大公开



◆洗米器

将米放入洗米器内,并放在水龙头底下,直接注入自来水,下方以锅盆承接流出的水,里头的米就会透过洗米器内水自动循环的功能,达到清洗目的,而盆内的水,还可进一步利用,用来洗碗或浇花。并可避免直接用内锅洗米而伤到内锅,也不必担心伤害玉手。



◆厨用铁器海绵刷

以人工石、ABS树脂等制成的海绵刷,有强力的去污效果,除了可以清洁锅底的脏污,刷子的大小刚好适合清洁锅子的死角、凹槽,使用时可沾中性清洁剂,用于铁制锅具,不得用于陶瓷制品。



◆不锈钢上层锅兼内锅盖

与电饭锅内锅配合使用,可以使用上蒸下煮,同时做2道菜,也可以当内锅盖。



◆唐泉竹炭

具除臭功能、可净化水质,放一枚唐泉竹炭煮出来的米饭更香甜,煮开水时也可以放入,用完时以清水清洗、晾干,可继续使用,一天使用两次,约可用2个月。

◆不锈钢蒸锅

将食物直接放于上面来蒸,如:包子,饺子,最棒的功能是可以同时蒸20颗带壳蛋。



◆ST碗夹

专门为碗的弧形及大小而设计的防烫夹,依人体工学的设计,使用时将夹子固定在碗的两侧,夹子上的凸起设计,会将碗紧紧附着、防止滑动,可以轻松将碗从电饭锅中夹出。



◆顽垢去除专用刷

由尼龙不织布、ABS树脂和人工石等所组成,具有强力去污的功能,适用于铁制或不锈钢锅具,只需沾温水或热水,在内锅沾污的地方来回刷洗,污垢即可脱落,如果锅子有油污,可在刷子上沾上中性清洁剂。



◆吸油纸(锅内用)

以高吸收材质制成,只要轻铺在汤汁上面,可将多余油脂吸住,使汤汁更为健康美味,而尺寸可依锅径大小剪裁。

◆米饭条理铺纸

将调理纸平铺于煮好的米饭上,可避免锅内的水分蒸发,避免饭愈蒸愈黄,保持口感Q软,维持光泽,效果大约可持续24小时。



◆茶碗蒸夹

专门为碗的弧形及大小而设计的防烫夹,使用时将夹子固定在碗的两侧,夹子上的凸形设计,会将碗紧紧附着、防止滑动,可以轻轻松松将碗取出,不必担心烫手。

◆防烫锅碟夹

一般防烫夹需将夹子固定于锅具两侧,较难施力也容易滑动,而此防烫锅碟夹,只需固定于锅具的一方,即可轻轻松松取出,属于铝合金材质,使用期限为10年。



◆饭瓢置放盒

可直接将饭匙取出,置放盒便会自动开启,盒底具有磁性,可固定在桌面上,但不可靠近火源,或周围不可放置柑橘皮、柠檬皮等,以防置放盒变质。

20分钟

高压锅菜端上桌

高压锅是新科技的料理器具，一般人比较少用，其实是非常好用且方便同时做多道料理的，运用得宜不但能节省许多时间，还能省瓦斯能源费用喔！高压锅不像电饭锅，人人都会用，所以陈老师不但要教您料理20道高压锅菜，还要告诉您怎么用高压锅及一些小常识，当然高压锅的配件也有特别的使用方法喔！



你的高压锅常识及格吗？

以前曾听老人家说“高压锅，就是压力锅嘛！闷在里面，压力太大会爆炸耶！还是不要用的好……”，其实，这是对旧式高压锅的害怕心理。旧式高压锅是由外往里包，周边有一橡皮圈包覆，不是一体成型的，很容易因外力因素而导致锅身受损，大则会整个炸开，小至滚水从橡皮圈破损处喷出，造成周边人员烫伤，都会造成意外伤害。但现在的新式高压锅是利用由里往外膨胀的力道撑住内锅盖，由里往外封死，且是一体成型的，相当安全，能够安心使用，享受现代科技的方便与快速。

高压锅传热均匀快速，最能发挥以高温高压原理烹调，能在短时间内将锅内温度升到尖峰温度，且持续发挥热效应，让食材在短时间内即可充分调理，让食物不因长时间调理而流失营养，保有食物鲜美风味，并可同煮多道料理，只需1/4快速烹调时间、1/5 煤气能源费用一锅到底省事又省钱，最适合快速达到中国传统料理的美味要求。

如何挑选高压锅？

近几年来，高压锅已逐渐成为相当热门的锅具，无论在购物频道或大型量贩店、百货公司专柜，都有专人强力促销，在多到眼花撩乱的高压锅锅具中，您要如何挑选一个合适安全的新式高压锅呢？

一个好的新式高压锅可以同时料理多道菜，这只是最基本的要求，所以高/低蒸架、内锅、蒸盘、内锅盖等配件一定要有；另外要选择“不锈钢锅体”，这样无论你是使用瓦斯炉或电磁炉加热都不怕毁了锅身；消费者在购买的时候，还必须仔细检查每一个安全设计，如：双矽胶安全活塞、安全活门气阀、蒸气活门气阀等是否能正常使用，最后检查锅具本身的结构是否牢固，如果全部都符合标准了，才能很满意的刷卡买回家，千万别被广告及销售员的伶牙俐齿所迷惑，而选了不适合自己的锅子回家唷！



高压锅烹调的两大秘诀

1. 烹调食物时一定要先煮至滚开，但高压锅盖是盖着的，怎么知道已经煮滚了呢？就是煮滚的时候，锅内充满蒸气，蒸气压力会将锅盖的气压指示杆顶起上升，而发出像蒸气火车的汽笛声喔！所以“汽笛声响”时，就表示食物已经煮滚了。
2. 食物烹调完毕熄火后，千万不能立即打开锅盖；旧式高压锅很容易将锅盖打开，沸腾的汤汁及冲出的蒸气，都会烫伤人，发生意外，而新式高压锅不易打开。但消费者还是要注意一点，必须等安全气阀降下，气完全排尽了，才打开锅盖，这样才能保证安全无忧喔！



高压锅的使用方法

关闭锅盖：

握住手把，与锅缘成 45° 角，轻轻推入锅内，再将手把反向压回。

开启锅盖：

烹煮后，待安全阀降下并确定排完气，才将锅盖手把拉开，握住手把，与锅缘成 45° 角，再顺势往上提锅身。

手动排气法：

用筷子或汤匙短暂间歇轻压排气阀拉杆，但用手动排气法，不能用于同时烹调多道料理时。

快速冷却法：

烹煮食物后，如果想要赶快食用，想减少等待排气的时间，可以将锅身浸于冷水中。



高压锅的清洗与保养

1. 为了避免高压锅锅身沾附油渍加热而变焦、变黄，在置于炉火上烹煮之前，先将锅身外之油份及水分完全擦拭干净。
2. 高压锅使用完毕后，应趁锅身仍有余热时清洗，因锅身的温度有助于迅速去除油渍，勿用冷水立即且持续地冲洗锅盖，避免造成清洗不易。
3. 清洗时需中用中性洗洁剂，加上软性抹布清洗即可，千万不要用强力去污粉、钢刷或菜瓜布等清洗，以免伤了锅体表面材质。
4. 如果高压锅锅身出现了黄渍，将锅身注入八分满的水，加入两茶匙的白醋，盖上透明锅盖加以煮沸，再以一般洗洁剂清洗，若还是洗不掉，就要用市售不锈钢专用洗洁剂加以清洗擦拭才行。
5. 若锅身因为空烧而出现彩虹色纹时，以市售不锈钢专用洗洁剂清洗擦拭即可。
6. 每次使用后要将蒸气活门气阀、安全活门气阀、专利球形防护滤网拆下清洗干净。

皮蛋干贝粥

〔材料〕

鸡架.....1副
干贝.....2颗
米.....1杯
姜片.....3片
皮蛋.....1颗
葱丝.....少许
姜丝.....少许
辣椒丝.....少许
胡椒粉.....少许
沙拉油.....少许
热开水.....8杯

〔调味料〕

盐.....1大匙
鸡粉.....1小匙
胡椒粉.....少许

〔做法〕

1. 皮蛋放入高压锅中，加1杯热开水煮熟后，切成6块状；葱丝、姜丝、辣椒丝用冷开水浸泡至食用前才取出；米洗净，浸泡30分钟后捞起，沥干水分备用。
2. 干贝用温水浸泡至软，以手拨成丝，与鸡架一起装入纱布中，包起固定备用。
3. 将做法1的米、做法2的纱布包及7杯热开水一起放入高压锅中，盖上锅盖，以大火煮至气笛声响后，转小火续煮10分钟即熄火，待安全阀降下，并排完气后，打开锅盖。
4. 取出纱布包，放入干贝丝、盐、鸡粉拌匀，食用前加入做法1的皮蛋、葱丝、姜丝、辣椒丝及胡椒粉即可。

Tips

很多人一定觉得皮蛋本来就可以直接剥来吃，怎么还要煮呢？其实是因为先煮熟了，在切的时候较不容易切得破碎啦！





当归虱目鱼粥

〔材料〕

虱目鱼肚.....2副(约400克)
 当归.....15克
 黄耆.....15克
 麦门冬.....15克
 枸杞.....少许
 米.....1杯
 沙拉油.....1匙
 酒.....少许
 盐.....少许
 姜片.....3片
 姜丝.....少许
 热开水.....6杯

〔调味料〕

盐.....少许
 鸡粉.....少许

〔做法〕

1. 虱目鱼肚洗净,切成片状,用酒、姜片、盐一起腌约10分钟至入味备用。
2. 麦门冬、当归、黄耆、米分别洗净后,与热开水、沙拉油一起放入高压锅中,盖上锅盖,以大火煮至汽笛声响后,转小火续煮5分钟即熄火。
3. 待安全阀降下,并排完气后,打开锅盖,加入做法1的虱目鱼片、枸杞、酒、姜丝,以大火不加盖的方式煮至滚沸后,加入所有调味料拌匀即可。



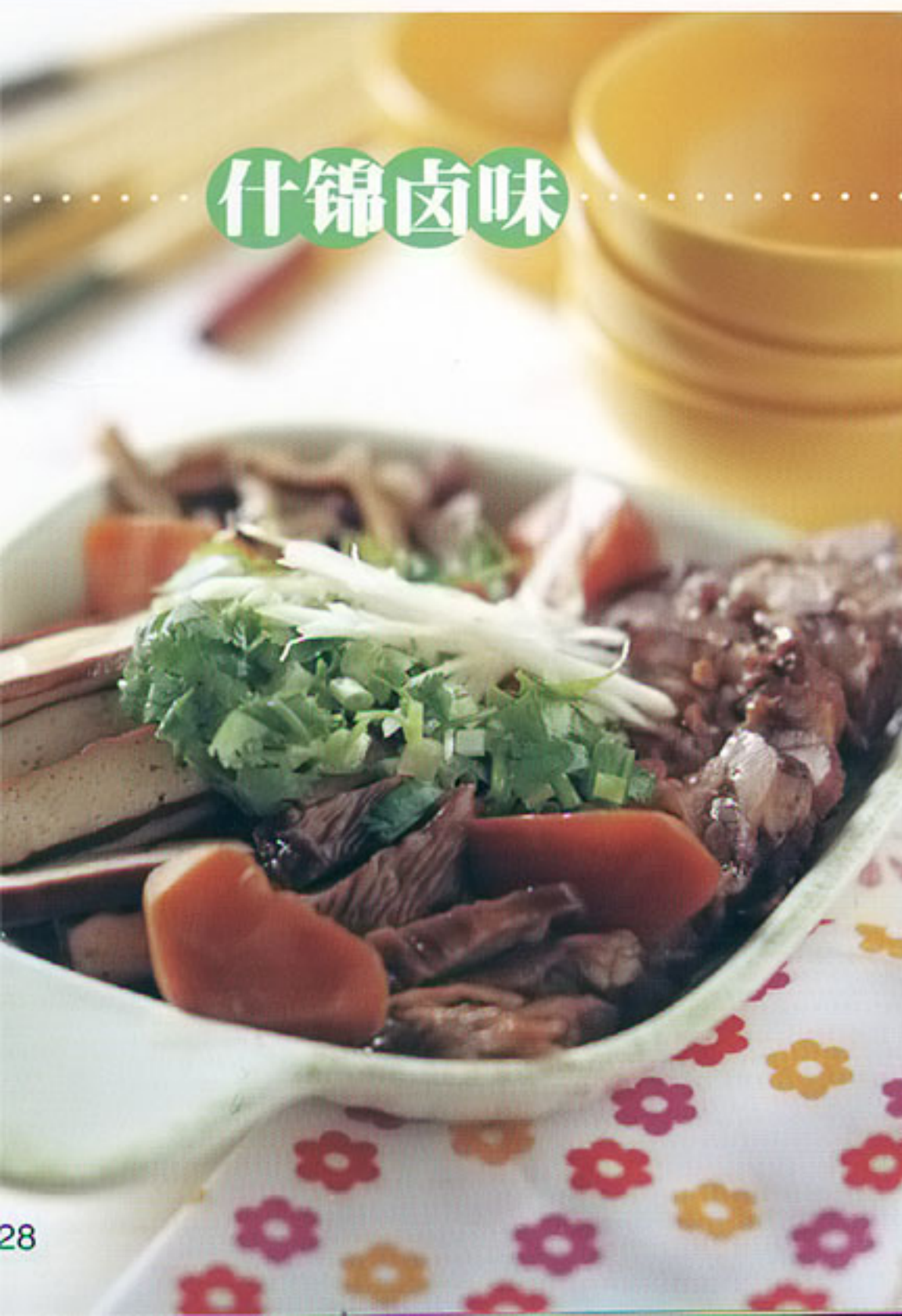
筒仔米糕



萝卜烧肉



什锦卤味



番红猪大肠





筒仔米糕

〔材料〕

长糯米.....300克
香菇.....6朵
胡萝卜.....1/3条
热开水.....适量

〔调味料〕

A. 素肉燥.....1包
盐.....1小匙
胡椒粉.....1小匙
酱油.....1 1/2 大匙
B. 香菜.....少许
花生粉.....少许
甜辣酱.....少许

〔做法〕

1. 长糯米以冷水浸泡约4小时后捞起，沥干水分；香菇以温水浸泡约10分钟至软，表面以刀尖刻十字花备用。
2. 所有调味料A调成酱汁后，将做法1的长糯米及香菇皆放入浸泡约5分钟即取出备用。
3. 胡萝卜切丁，以加了少许盐的热开水在高压锅中汆烫一下后，捞起沥干水分，再与做法2的长糯米拌匀备用。
4. 将做法1的香菇放入米糕模型的底部，再放入做法3的材料至模型容量的一半，最后倒入热开水至模型七分满后，将所有米糕模型放于蒸盘上备用。
5. 在高压锅中倒入3杯热开水，再将做法4的蒸盘放入，盖上锅盖，以大火煮至汽笛声响后，转小火再煮约10分钟，待安全阀降下并排完气后，掀开锅盖即取出，食用前洒上香菜、花生粉、甜辣酱即可。

萝卜烧肉

〔材料〕

后腿肉.....600克
白萝卜.....1条
青江菜.....5颗
热开水.....2杯
葱.....1根
姜.....3片
辣椒.....1根
八角.....3颗
盐.....1小匙

〔做法〕

1. 后腿肉洗净，切成约2x4厘米的长块状；白萝卜切滚刀块备用。
2. 青江菜每颗皆对切后，与1杯热开水、1小匙盐在高压锅中汆烫一下，捞起摆盘备用。
3. 将做法1的后腿肉块、白萝卜块及其余材料与3杯热开水放入高压锅内，盖上锅盖，以大火煮至汽笛声响后，转小火续煮约12分钟即熄火，待安全阀降下并排完气后，掀开锅盖，盛入做法1的盘中即可。

〔调味料〕

酱油.....1杯
香油.....1小匙



Tips

这一道萝卜烧肉不需添加高汤一起熬煮，光是白萝卜及后腿肉一起炖煮出的汤汁就很甜，而且健康不油腻，很适合怕胖的现代人。

什锦卤味

〔材料〕

猪肝肚.....1副
猪肚.....1副
猪舌头.....1个
豆干.....300克
葱.....2根
姜片.....5片
蒜.....5颗

辣椒.....1根
综合卤包.....1包
酱油.....1杯
热开水.....3杯
冰糖.....1大匙
香菜.....少许
香油.....1小匙

〔做法〕

1. 高压锅内加入热开水(份量外)，以大火将猪肝肚、猪肚、猪舌头汆烫一下，取出以冷水冲洗干净备用。
2. 将做法1的猪肝肚、猪肚、猪舌头及其余材料(香菜除外)，与所有调味料(香油除外)一起放入高压锅，盖上锅盖，以大火煮至汽笛声响后，转小火续煮约20分钟即熄火，待安全阀降下并排完气后，掀开锅盖，取出切片，食用前洒上少许香菜、香油即可。



蕃红猪大肠

〔材料〕

A. 猪大肠.....600克
醋.....2大匙
面粉.....2大匙
姜片.....2片
葱段.....少许
热开水.....1杯
B. 小红番茄.....200克
蒜末.....少许
香菜.....少许
番茄酱.....1/2杯
酱油.....1/3杯
香油.....少许

〔做法〕

1. 猪大肠以面粉、醋抓洗后，以流动的水冲洗干净，再与姜片、葱段、热开水(份量外)一起放入高压锅中汆烫一下后，捞起猪大肠以冷水冲洗干净，最后切小段状备用。
2. 小红番茄对切备用。
3. 将做法1的猪大肠及做法2的小红番茄、1杯热开水一起放入高压锅中，盖上锅盖，以大火煮至汽笛声响后，转小火续煮约18分钟即熄火。
4. 待安全阀降下，用湿布帮助快速排气，等气排完后掀开锅盖，以小火不盖锅盖的方式续煮约2分钟至汤汁收干时熄火，食用前洒上蒜末及香油、香菜即可。



Tips

做法4中用湿布帮助快速排气，是为了能让高压锅中的汤汁快速收干，之后的料理才能更快速煮好。

〔材料〕

A. 臭豆腐.....12块 辣油.....1杯
干辣椒.....10根 酱油.....1杯
生辣椒.....5根 热开水.....9杯
葱.....2根 蒜苗.....2根
姜片.....5片 生辣椒.....1根
糖.....3大匙

〔做法〕

1. 臭豆腐洗净，放入高压锅中以3杯热开水稍微余烫一下，即取出冲冷水备用。
2. 干辣椒切段；材料A的生辣椒以刀背拍开；材料B的生辣椒切斜片备用。
3. 将做法1的臭豆腐、做法2的干辣椒及材料A的生辣椒与6杯热开水一起放入高压锅中，盖上锅盖，以大火煮至汽笛声响后，转小火续煮约12分钟即熄火。
4. 待安全阀降下并排完气后，掀开锅盖，以小火续煮至再度滚沸时，放入材料B的蒜苗及生辣椒拌匀即可。



麻辣臭豆腐

辣油也可以自己做，
比较“实在”喔！

材料：

A. 干辣椒粒1大匙、干辣椒1/2杯、花椒粒1大匙
B. 沙拉油2杯、香油2大匙

做法：

1. 材料A放入一大碗备用。
2. 取一深锅，先热锅后倒入沙拉油、香油以大火煮开后，倒入做法1的大碗中，待香气出来后，过滤出辣油即可。

绍兴醉鸡



〔材料〕

去骨鸡大腿.....1200克
八角.....3颗
葱.....1根
姜.....2片
盐.....2大匙
盐.....2大匙
绍兴酒.....1瓶
热开水.....适量
棉绳.....1条



Tips

放葱一起煮的目的为去除鸡肉的腥味，所以最好不切，整根放下去，也可切段。

〔做法〕

1. 去骨鸡大腿洗净，先用刀背拍松，再用棉绳捆绑成圆形，放入高压锅中。
2. 高压锅内加入刚好淹过去骨鸡大腿的热开水量，再放入八角、葱、姜、盐，盖上锅盖，以大火煮至汽笛声响后，转小火续煮约5分钟即熄火。
3. 待安全阀降下并排完气后，掀开锅盖，将锅内材料倒至一小锅中，并挑去葱、姜、八角，待稍凉后加入绍兴酒，再放入冰箱冷藏至入味，食用前取出去骨鸡大腿肉切片，淋上少许香油即可。

鸡腿清焖卷心菜

〔材料〕

- A. 鸡腿2只.....(约600克)
卷心菜.....1个(约600克)
酱油.....1/2杯
热开水.....5杯
葱.....1支
八角.....2颗
姜片.....2片
盐.....1/2小匙
B. 香油.....少许
香菜.....少许

〔做法〕

1. 鸡腿洗净，放入高压锅中，用3杯热开水稍微氽烫一下，取出以冷水冲洗干净；卷心菜洗净，以手剥取八片备用。
2. 将做法1的鸡腿、卷心菜及材料A的其余材料、2杯热开水一起放入高压锅中，盖上锅盖，以大火煮至汽笛声响，转小火续煮约6分钟即熄火，待安全阀降下并排完气后，掀开锅盖，洒上香菜，滴入香油拌匀即可。



腊梅烧排骨

〔材料〕

排骨.....600克
腌梅.....1/2碗
梅子醋.....1/2杯
酱油.....1/2杯
糖.....3大匙
热开水.....5杯

〔做法〕

1. 将排骨洗净，放入高压锅中，以3杯热开水稍微氽烫一下，捞出沥干水分备用。
2. 将做法1的水倒出，再将做法1的排骨、其余所有材料一起放入高压锅中，盖上锅盖，以大火煮至汽笛声响，转小火续煮约12分钟即熄火，待安全阀降下并排完气后，掀开锅盖，再以小火续煮3~4分钟至收汁即可。





红汁鸡肉饼

〔材料〕

鸡胸肉.....200克
 荸荠.....5颗
 盐.....1小匙
 葱姜水.....1匙
 巴西里.....适量
 生粉.....少许
 奶油.....1小匙
 热开水.....2杯

〔酱汁〕

红酒.....1大匙
 番茄酱.....2大匙
 番茄汁.....1/3杯
 百里香.....少许

〔做法〕

1. 鸡胸肉剁碎，加入盐巴用手拌打至出筋；荸荠以刀背拍碎，并挤干水分备用。
2. 将做法1的鸡肉泥与荸荠、葱姜水混合均匀，再拍打至有黏性时，拌入生粉并压成圆饼状，放在已抹了奶油的蒸盘上备用。
3. 于高压锅内加入2杯热开水，将做法2的鸡肉饼连盘一起放入高压锅内，盖上锅盖，以大火煮至汽笛声响，转小火续煮5分钟即熄火，待安全阀降下并排完气后，掀开锅盖，取出鸡肉饼。
4. 将酱汁材料全部搅匀，再放入高压锅内的蒸盘上以小火煮开后，淋在做法3的鸡肉饼上即可。

Tips

蒸盘上抹奶油，主要的用意在于可使鸡肉饼不会黏在蒸盘上，不利于取出且会影响外观，当然在抹了奶油后香味更浓郁。





熏肉白菜卤

【材料】

- A. 熏肉.....300克
金针菇罐头.....一罐
大白菜.....1颗(约600克)
蒜苗.....1根
糖.....1小匙
酱油.....1大匙
B. 香油.....1小匙
盐.....少许

【做法】

1. 熏肉肉切块；大白菜一片剥下洗净备用。
2. 将金针菇罐头倒出，以热开水浸泡约5分钟至软后，捞起沥干水分备用。
3. 将材料A全部放入高压锅中，盖上锅盖，以大火煮至汽笛声响，转小火续煮约5分钟即熄火，待安全阀降下并排完气后，掀开锅盖，食用前加上适量香油、盐拌匀即可。



翡翠银鱼南瓜羹

【材料】

- 银鱼.....1大匙
南瓜.....1/2颗(约200克)
洋葱.....1/4颗
翡翠.....1大匙
奶油.....1小匙
热开水.....2杯
冷水.....2杯

【调味料】

- 盐.....1小匙

【做法】

1. 南瓜去籽，削去外皮后，切成细丁；洋葱洗净，切成细丁，与奶油一起放入高压锅中爆香备用。
2. 将做法1的材料与热开水一起放入做法1的高压锅中，盖上锅盖，以大火煮至汽笛声响，转小火续煮约5分钟即熄火。
2. 待安全阀降下并排完气后，掀开锅盖，取出全部材料倒入果汁机中与2杯冷水一起打成泥状后，再倒入内蒸盘中，置于瓦斯炉上以小火煮至滚沸，再加入翡翠、银鱼煮至再度滚沸时，加入盐，调味一下即可。

Tips

材料中的奶油也可以用1大匙牛奶或1颗奶油球替代，煮出来的味道是差不多的，怕胖的人可选择脱脂牛奶。



白果焖三冬

〔材料〕

白果.....12颗
冬菇.....3朵
冬笋.....500克
冬菜.....1大匙
甜豆.....10根
胡萝卜.....1/4个
酱油.....1大匙
糖.....1小匙
热开水.....2杯

〔做法〕

1. 冬菇洗净，用温水浸泡约10分钟至软后，将每一朵冬菇切成三块状；冬笋洗净，切滚刀块；胡萝卜削去外皮，洗净并切块备用。
2. 甜豆洗净，放入高压锅中以滚水烫一下后，捞起沥干水分备用。
3. 将做法1的材料及其余所有材料与热开水一起放入高压锅中，盖上锅盖，以大火煮至汽笛声响，转小火续煮约5分钟即熄火，待安全阀降下并排完气后，掀开锅盖，起锅前加入做法2的甜豆即可。

Tips 冬菜本身味道较咸，所以加点儿糖调味，口感会较顺口，若不喜欢加糖后的口感，亦可将冬菜放在流动的清水中稍微冲洗一下，减低咸味。





竹笋凤爪汤

〔材料〕

鸡爪.....600克
竹笋.....600克
冬菇.....5朵
陈皮.....2钱
腌制菠萝.....150克
热开水.....8杯

〔调味料〕

盐.....少许
鸡粉.....少许

〔做法〕

1. 鸡爪洗净，剥去脚趾，每只都从中间切成两半，再以2杯热开水在高压锅中氽烫一下即捞出备用。
2. 竹笋洗净，切滚刀块备用。
3. 将做法1的鸡爪、做法2的竹笋及其余材料，盖上锅盖，以大火煮至汽笛声响，转小火续煮约8分钟即熄火，待安全阀降下并排完气后，掀开锅盖，加入适量的盐、鸡粉调味即可。



素罗宋汤

材料

卷心菜.....1/4个	月桂菜.....2片
胡萝卜.....1/2个	糖.....1小匙
马铃薯.....1/4个	酱油.....2大匙
白花椰菜.....1/3颗	热开水.....2杯
小红番茄.....12颗	盐.....1/4小匙
金针菇.....100克	
姜片.....3片	〔调味料〕
番茄酱.....3匙	胡椒粉.....少许

做法

胡萝卜与马铃薯削去外皮后切片，洗净；卷心菜一片片剥开，并且将每一片先剥成三块后，再切大段状；白花椰菜洗净，去硬梗；小红番茄对半切备用；金针菇洗净，切去尾端。

将做法1的所有材料、姜片、番茄酱、月桂叶、盐、糖、酱油与2杯热开水一起放入高压锅中，盖上锅盖，以大火煮至汽笛声响，转小火续煮约3分钟即熄火，待安全阀降下并排完气后，掀开锅盖，食用前加入胡椒粉即可。



十全素补汤



材料

十全中药包.....1包
素羊肉.....300克
素火腿.....200克
酒.....1大匙
热开水.....6杯

做法

将材料A入高压锅中，盖上锅盖，以大火煮至汽笛声响，转小火续煮10分钟即熄火，待安全阀降下并排完气后，掀开锅盖，盛入碗内即可。



Tips

若觉得照着食谱中的时间煮出来的成品，中药味仍然不够浓重，可以先将中药包用冷开水浸泡20分钟，使其味道、颜色渗出后，再全部一起放入高压锅中炖煮，这样就会较快入味了；另外，十全中药包中的熟地通常已经浸过酒了，所以就不需要再加酒，不然酒味会太冲唷！



椰果西米露

〔材料〕

西米露	1杯
冰糖水	1杯
冰开水	3杯
热开水	8杯
椰浆	1杯
椰果	1杯
鲜奶	1又1/4杯

〔做法〕

1. 西米露以冷水浸泡约20分钟后，捞出沥干水分备用。
2. 高压锅内加8杯热开水，再倒入做法1的西米露，盖上锅盖，以大火煮至汽笛声响后，转小火续煮2分钟熄火，待安全阀降下并下并排完气后，再掀开锅盖，捞出西米露沥干水分备用。
3. 另取一锅子，倒入将3杯冰开水，再加做法2的西米露及椰果、椰浆、鲜奶、冰糖水搅匀即可。

Tips 西米露最好选用泰国西米露，才可泡水，且不容易煮化，口感较好。

红豆薏仁莲子汤

〔材料〕

红豆.....300克
珍珠薏仁.....200克
干莲子.....50克
热开水.....6杯
冰糖.....200克

〔做法〕

1. 红豆洗净，以温水浸泡约40分钟后捞起，沥干水分；珍珠薏仁、干莲子洗净备用。
2. 将做法1的材料与热开水一起放入高压锅中，盖上锅盖，以大火煮至汽笛声响，转小火续煮约18分钟即熄火，待安全阀降下并排完气后，再掀开锅盖，加入冰糖，再续以小火煮1分钟至冰糖融化即可。

Tips

这里的材料选用珍珠薏仁，主要是较小颗，容易煮熟，当然口感也较好啰！若觉得珍珠薏仁不好购买得到，当然也可以用一般的薏仁替代，但煮得时间会久些。





绿豆冬瓜糖

〔材料〕

冬瓜糖.....600克
绿豆.....300克
洋菜粉.....10克
砂糖.....1小匙
奶油球.....适量
冷开水.....1/4杯
热开水.....6杯

〔做法〕

1. 绿豆洗净，以温水浸泡30分钟后捞起，沥干水分；洋菜粉与1小匙砂糖拌匀，并用1/4杯冷开水调均至完全融化备用。
2. 将做法1的绿豆与热开水一起放入高压锅中，盖上锅盖，以大火煮至汽笛声响，转小火续焖煮约5分钟即熄火。
3. 待安全阀降下并排完气后，掀开锅盖，放入冬瓜糖及做法1的洋菜水，以不加盖的方式小火煮至冬瓜糖完全融化时熄火，待稍凉即可倒入模型中，放入冰箱冷藏，食用前淋上奶油球即可。

Tips 若觉得一般的绿豆经炖煮后会烂烂的，那可以改买粉绿豆，虽然价钱贵些，却较好煮且不容易煮化。还有一点要注意，在煮的过程中，一定要在绿豆确定熟了的时候，才放冬瓜糖，不然糖包住了绿豆，再怎么煮也不容易熟了唷！

好用的 高压锅 配件 大公开



◆ 计时器附 冰箱留言机

这是一个很特别的计时器喔，除了具有一般计时的功能，及背面附磁铁，可以吸附在冰箱上外，还能录两段话，让你可以留言给亲爱的家人，能为生活增添许多乐趣唷！



多啦A梦计时器

此计时器最大可计时到59分59秒，可于烹调时计量时间，读书、运动时，用来做时间管理。哆啦A梦计时器背部共有3个磁铁，可以安全地贴附在冰箱门上，也可直立起来，摆放在其他地方。附有碱性纽扣电池LR44×2颗。



◆ 厨用手套(熊造型)

特殊的熊造型手套，市面上可是很少见的唷！想不想创造不一样的厨房风光，那么这个手套，是你的不二选择，给你方便的感觉。



◆ 兔子隔热手套

隔热手套的种类很多，这种款式特别且设计符合人体工学，使用时就像没用隔热手套一般，拿东西一点也没有不方便的感觉。



家居熊厨用手套

兼具轻便又防烫的效果，戴在手上非常贴切舒服。清洗也很简便，只要加一点洗洁剂，用手轻轻搓揉，最后再用清水冲洗晾干即可。

◆ 内锅

当烹煮的食物量较少时或想要同时煮三道菜，就可以用内锅、蒸盘、高或低蒸架一起使用。

◆ 内锅锅盖

烹煮多道料理时，与内锅、蒸盘搭配使用，可保持食物原有的营养，使美味不流失。

◆ 高/低蒸架

和内锅、蒸盘一起使用，可烹煮多道料理。

◆ 万用蒸煮锅

使用方法：万用蒸煮锅有网状的洞孔，可运用的方式极广。如：可搭配高压锅

身，精练熬制鸡精、蒸包子、蒸馒头；煮水果茶、青草茶、姜母茶，都可以轻易将渣汁分离；若是用来炸虾、炸鸡排、炸甜甜圈，则能完全沥干炸油，让全家人吃得健健康康；用来清洗蔬果，脏水和泥沙决不残留；还具有保冷的功能。
清洗与保养：初次使用蒸煮锅前，应以清水加中性清洁剂，并搭配海绵或软布清洗干净；蒸煮锅使用后，清洗时则利用锅身尚存之余热，注入少许冷水，以海绵或菜瓜布沾中性清洁剂，将锅内清洗干净，因本锅具有多个孔洞，清洗时要留意是否有食物残渣留在孔洞中；使用后，锅体若有发黄现象，可用1~2汤匙白醋加水浸泡清洗即可。





适合电饭锅烹调的食材

在一般人的印象中,除了炖补品外,翠绿色的蔬菜及腌渍的腊肉并不适合以电饭锅蒸煮,怕它原本可口诱人的颜色变了调,其实这样的观念并不正确,国宾饭店总主厨郑衍基说:如果用对方法,控制好时间,一样可以蒸出漂亮的颜色,想煮出色香味俱全又营养丰富的电饭锅料理真的很简单。

软叶蔬菜:软叶蔬菜很适合以电饭锅来料理,如:菠菜、茼蒿、龙须菜、小麦苗、A菜等,只需注意计算蒸的时间,必须从电饭锅外锅的水沸腾时开始,而且在这个时候才能将已调味好的蔬菜放入,蒸约40~90秒即取出,保证是一盘颜色青翠,味道可口,又不流失营养价值的一盘好菜。千万在外锅水还未滚沸时就放入青菜,那么不只蒸的时间长短很难控制,青菜的颜色也不好看!还有一个撇步要教给大家,以电饭锅料理软叶蔬菜时最好别以深色调味料来调味,很容易破坏蔬菜的原色,若一定要加入深色调味料才好吃,则可于青菜从电饭锅中取出后再拌入,这样色香味全顾到!



腊肉:一般人多会以大火快炒或油炸来料理腊肉,以为电饭锅会让原先红红的诱人,变成泡泡白白的模样,不足以吸引多数人的胃,又不好调味,其实以电饭锅蒸腊肉较易保持原味,又不会如以油锅快炒般,让超高温的热油与腊肉一块起化学变化,当然最重要的是不会弄得满屋子油烟味,健康多了。

最普通的蒜苗腊肉的做法,只要先将腊肉放在内锅里蒸熟,再取出切片,另外准备些切片的蒜苗,待电饭锅外锅的水滚沸时,再将原就蒸熟的腊肉片及蒜苗片一块放入电饭锅里,约1分钟就可以取出食用了,相当的轻松。

PS.需特别注意的是腊肉若是用真空包装者,则不需再用水冲洗以免把附着在肉上的一些营养成分洗掉了,但若是无包装者因怕上面有附着脏物,则需再用水冲洗。



适合高压锅烹调的食材

用高压锅来烹调正符合现代人标榜的“健康的无烟料理”，且名符其实的“快”字，让一锅三菜、一锅四菜等只需20~30分钟，就能轻松享受一顿美味料理，真可谓“固健康搁有时效”。

硬梗蔬菜 因使用高压锅烹煮的人，多是想做点需要长时间烹煮的料理，又不想花太多时间，所以不易因烹煮时间长就变色、变味的硬梗蔬菜便很合适，如青江菜、卷心菜等，但硬梗蔬菜的质地较硬、梗较粗，所以不容易入味，在调味料的选择上就相当重要，最好使用陈年老味，例如：豆豉、梅干菜、菜脯或是味道咸些的酱油等来调味，这样以高压锅熬煮出来的蔬菜就会很入味，也很好入口了。

实心且不易烂的食材：选择一些久煮不易烂，且本来就需经长时间熬煮的食材，利用高压锅内的

压力原理，让这些食材可以在短时间内轻松上桌，即无油烟又相当省时间，当然美味更加倍！例如笋子、萝卜、牛肉、排骨、甲鱼、鳗鱼、牛筋、牛尾、牛肚等都是很好的选择，既可保留食材的原状，又不会使汤变得混浊，不失为在现代家庭中最好的烹调方法了。

萝卜炖牛肉：这是一般家庭里最常见的菜色了，做法很简单，先将牛肉以清水冲洗干净，也可稍微去掉一些肉腥味，再与红、白萝卜一起切成适量的大小，最好全是统一的形状，再加入一些如：八角、香料包、胡椒粒、盐巴……等的调味料及辛香料，一起丢入高压锅中炖约25分钟即可（但若想要清淡一点的口味也可不加辛香料，端视个人口味而定）。



电饭锅料理

XO 酱蒸排骨



〔材料〕

猪小排.....600克（半肥半瘦）
葱.....2~3根

〔调味料〕

生粉.....少许
料理米酒.....少许
淡色酱油.....少许
XO 酱.....依个人喜好

〔做法〕

1. 葱洗净切片备用。
2. 猪小排以活水将血污冲洗干净后，沥干水分，以手将猪小排与料理米酒、生粉、淡色酱油一起抓拌均匀，并稍微腌渍一下后，取适量 XO 酱于猪小排表面涂抹均匀。
3. 待电饭锅外锅的水滚沸时，即将做法 2 的猪小排连盘一块放入，蒸约 8~10 分钟即可取出，放入葱片一起食用即可。

烹调小秘诀

以电饭锅烹调美味的技巧是，一定要耐心的等待外锅的水滚沸后，才将材料连盘一起放入蒸煮，时间也是从放入的那一刻开始计算。

锅料理 番茄炖乌骨鸡

鸡.....1只（约1200克）
米酒.....900克
.....300克
小番茄.....300克
.....2片

乌骨鸡的**内脏**，再清洗干净后切成大块状，先以锅（不加盖）煮水，将鸡块以滚水氽烫一下，去水后捞起，并将水倒掉备用。

高压锅，加入与乌骨鸡1:1的水量，再将做法1的鸡块及材料B一起放入高压锅中，盖上锅盖，火煮至汽笛声响时转小火，待安全阀降下，再炖分钟即可。

小秘诀

料理米酒本身已有咸味，故这道菜不需再放盐，若是味道重点的人，就再加一点盐调味；另外，选择番茄的原因是其外皮较硬，不易变形，以高压锅炖煮于因炖得太烂，影响了整锅的漂亮颜色及好味道。



图书在版编目 (C I P) 数据

10 分钟轻松做电锅菜 / 陈富春著, - 汕头: 汕头大学出版社, 2003. 8

(新手食谱书系)

ISBN 7-81036-547-9

I. 10... II. 陈... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 010980 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

10 分钟轻松做电锅菜

作者: 陈富春

责任编辑: 胡开祥 赵理直

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳普加彩印务有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁
2205 室

电 话: 020-85250482 邮编 510075

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20 千字

版 次: 2003 年 8 月第 1 版

印 次: 2003 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 15.00 元

ISBN 7-81036-547-9/TS · 31

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换





ISBN 7-81036-547-9



9 787810 365475 >

ISBN 7-81036-547-9/TS·31

(全套5册):75.00元 本册定价:15.00元