



電鍋料理王

飯麵鹹點、湯品甜食、家常料理、大宴小酌……
廚房大小菜，電鍋就能做！



Amanda—著



- 2 自序
- 6 前言



Part 1

美味甜點

- 14 黑糖堅果饅頭
- 18 綠豆羊羹
- 21 椰漿鮮果西米露
- 24 藕粉椰絲涼糕
- 27 核桃黑糖糕
- 30 雙Q圓綠豆湯
- 34 紅豆薏仁湯
- 37 紅棗蓮子銀耳羹
- 40 桂圓藕粉綠豆蒜
- 43 抹茶紅豆包
- 47 桂圓糯米糕

Part 2

中式鹹食

- 52 南瓜肉圓
- 56 茶葉蛋
- 60 傳統碗粿
- 65 芋頭糕
- 69 蘿蔔糕
- 72 鹹米糕
- 75 蚵仔麵線
- 79 高纖素油飯
- 83 櫻花蝦干貝油飯
- 87 皮蛋瘦肉粥
- 90 絲瓜魚片粥
- 93 什錦麵疙瘩
- 97 海鮮茶碗蒸





Part 3

家常菜料理

- | | | |
|-----|---------|-------------|
| 102 | 高麗菜山藥肉捲 | |
| 106 | 鮮蝦粉絲煲 | |
| 109 | 剝皮辣椒蒸肉丸 | |
| 112 | 清蒸小卷 | |
| 115 | 酸辣湯 | |
| 118 | 肉骨茶醉雞 | |
| 122 | 滷牛腱 | |
| 126 | 沙茶炒牛肉 | |
| 129 | 金針排骨湯 | |
| 132 | 透抽沙拉捲 | |
| 135 | 味噌燉肉 | |
| | | 138 白菜滷 |
| | | 141 香菇鑲肉 |
| | | 144 泰式酸辣拌海鮮 |
| | | 147 涼拌筊白筍 |
| | | 150 涼拌蓮藕 |
| | | 153 水波蛋油醋沙拉 |
| | | 156 蘿蔔燉排骨酥 |
| | | 160 鳳梨苦瓜雞湯 |
| | | 163 蒸虱目魚肚 |
| | | 166 銀芽拌雞絲 |
| | | 169 古早味肉燥 |
| | | 173 麻油雞酒 |
| | | 176 冬瓜蒸蛤蜊 |
| | | 179 肉醬炒麵 |
| | | 182 黃瓜鑲雙鮮 |



前言

電鍋是一個簡單又容易操作的廚房小家電，不管你懂不懂料理，只要稍微懂得電器的基本使用方式，應該就不太會有使用上的困難，這也是電鍋之所以成為很多單身、小家庭，或因工作忙碌少在家中開伙的人，廚房裡必備電器首選的原因之一，至於一般擁有各種廚房家電的家庭，電鍋當然也是必備品。

如果你仍舊只用它來煮飯、燉湯、蒸食或加熱食物，那就太浪費這一台萬用的廚房家電了，它可以蒸、煮、煎、滷、炒、燉，甚至還有你意想不到的油炸功能，不相信嗎？仔細看看這本書就會全知全曉。本書所示範料理已經把這些料理方式都涵蓋其中，甚至部分料理還需要 2~3 項烹調方式才得以完成，但不管需要幾種烹調方式，都只有一個原則，那就是——一鍋搞定，而這個「鍋」指的就是電鍋。



鋁鍋好，還是不鏽鋼鍋好？

目前市面上電鍋有兩種材質，一種是傳統的鋁製鍋具，這種應該有很多婆婆媽媽都還在使用，因為當年開發的產品非常優質，不僅導熱迅速，甚至用幾十年也不會壞，最多就是插頭燒了，再換一條新品，鍋子仍舊可以繼續使用。

不過根據研究，鋁製材質的電鍋經過長時間燉煮，或是加入酸性物質，會溶出人體不易代謝的鋁，長期吃進過量含鋁的重金屬食物，不但對骨骼不好，也有可能引發失智症，所以，鋁製鍋具最好不要直接接觸食物加熱，換句話說，在使用鋁製電鍋時，除了蒸和煮之外，其他的烹調方式都不適用，想讓電鍋的功能發揮到淋漓盡致，最好還是選擇不鏽鋼材質，如此就可以避免長時間烹調導致把重金屬都吃下肚的後遺症發生。

不鏽鋼材質除了好清洗，用途也很廣泛，直接接觸食物更沒問題，連鍋底都可以拿來煎炒、滷及油炸。本書所使用的電鍋就是不鏽鋼鍋，扣除創意料理部分，每一道主料理都只用電鍋烹調，不需再用其他鍋具，建議使用鋁製鍋具的朋友們最好還是換購不鏽鋼鍋具，不僅方便，更為了健康。



電鍋和他們的工作夥伴



內鍋
(最好是不鏽鋼製)



內鍋蓋



蒸架



蒸盤



量杯



鍋夾



蒸籠



蒸籠蒸盤

使用電鍋必須特別注意，當料理完成時會自動保溫，也並非每次開關跳停即可取出食物，馬上取出或是拔除電源可能會造成食物半生不熟，除了料理之外，也可以拿來熱菜、溫包子饅頭，依我的經驗，從冷凍庫取出的包子饅頭，外鍋加水 1~1½ 杯，蒸好再燜 2 分鐘就能享用了。

用完別只放著，清潔保養一樣重要

每次使用完畢請記得拔除電源，因為它會持續保溫，除了造成能源浪費，也很危險。食物不適合長時間擺放在電鍋內，保溫熱度約略 60 幾度，只能 2~3 小時短暫保溫，長時間保溫熱度不夠，反而會造成食物腐敗，不可不注意。

使用外鍋做料理則必須每次使用完畢清洗乾淨，先移開電源線，內部可用碗盤清潔劑，外側用濕布擦拭即可，記得別把鍋子泡在水槽裡，底部的電源線是不能浸水的。

此外，電鍋使用時溫度雖不高，但至少也有 100 多度，因此置放位置很重要，太高不易拿取食物，若家中有嬰幼兒也不宜放置過低，才能避免不必要的危險。



綠豆羊羹

10 人份 80 分鐘



我個人很喜歡羊羹，尤其鍾愛它Q彈綿密的口感，但市售品大多非常甜膩，所以總是盡可能忍住不吃多。不過只要到了花蓮玉里，還是會前往當地名店採買，因為只有這裡才能買到七分糖不死甜的羊羹。

偶爾我也會自己做，除了減糖之外也不含防腐劑，就算口感差些又何妨？至少吃得安心也吃得更健康，不過也因為減糖較容易腐敗，若食用人口不多，可將這食譜配方減少一半分量，免得食用過久壞了反而浪費食物。

食譜中使用的都是清水，若喜歡茶的味道，可沖泡烏龍茶湯代替部分的水。茶不需要同時煮，等前置作業煮好了再加入茶湯即可，但是茶最好濃一些，才不會稀釋後沒味道，白忙一場。

材料：

洋菜條 10~12g、水 600cc、水麥芽 80g、細砂糖 50g、綠豆沙 450g、
10吋圓形鋁箔盒 1 個或長方形鋁箔盒 2 個

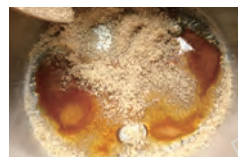
綠豆沙作法：

材料：

去殼綠豆仁 2 杯、水 4 杯、白砂糖 100g

作法：

1. 綠豆仁清洗乾淨，加水 4 杯浸泡 2 小時。❶
2. 電鍋外鍋加水 1.5 杯，綠豆仁擺入煮熟，時間 30 分鐘。
3. 趁熱加入白砂糖，取打蛋器順時鐘攪拌使砂糖溶化，綠豆仁也拌碎。❷、❸、❹
4. 放置完全涼透再取用。



羊羹作法：

作法：

1. 洋菜條剪短，加水浸泡 1 小時。❸

Tip 洋菜多寡會影響軟硬度，可視個人喜好增減。

2. 洋菜加水，將水麥芽、白砂糖放入電鍋中，外鍋加水 1.5 杯，煮至完全溶化沒有顆粒。
❹、❺

Tip 建議用打蛋器攪拌較容易攪散。

3. 外鍋再加水 2/3 杯，加入綠豆沙 450g，攪拌均勻。
4. 按下開關再煮到食材味道融合。
5. 慢慢倒入鋁箔盒，撈除表面泡沫及氣泡。❻
6. 放置完全涼透，置入冰箱冷藏半日。
7. 切塊食用。



羊羹添加的是洋菜，因此加熱會溶化，若想喝熱甜湯可以利用這個特點；希望保持原狀當然就是冷冷地吃囉！所以添加的紅茶必須事先放涼後才能加入。



羊羹紅茶

材料

羊羹 3 片、紅茶 2 包、水果乾 1 匙、新鮮水果丁 1 大匙、
黑糖 1 大匙、冰塊少許

小技巧

紅茶可以改用烏龍茶或抹茶。

作法

1. 紅茶用 400cc 熱開水泡開，取出茶包，加入黑糖拌勻，紅茶放置涼透。
2. 羊羹擺入茶碗，茶湯由杯緣倒入，以免起泡。
3. 加入冰塊冰鎮。
4. 灑上適量鮮果丁及水果乾。
5. 趁冰塊還沒完全融化，開動囉！

櫻花蝦干貝油飯

4 人份 50 分鐘



台灣傳統習俗生男孩兒滿月時需要送油飯給親朋好友報喜訊，也因為這個習俗，不僅小吃店賣油飯，還有商家開起連鎖店專做滿月禮生意。

油飯要好吃，首先糯米的軟硬Q度必須拿捏好，完成的油飯必須粒粒分明、不軟爛，才能算是成功。傳統作法是把洗好的長糯米浸泡一整夜，讓它吸飽水分，再瀝乾置入木桶，蒸煮成軟硬適中的米粒，配料炒好後再加入糯米中，拌炒均勻入味。

煮油飯難嗎？其實你只需要一台電鍋，不管蒸煮，皆宜。這裡示範的是煮法，只要控制好水分，米粒不軟爛也不會太硬，拿捏得宜就能煮出好吃油飯。

材料：

長糯米 2 杯、櫻花蝦 3 大匙、香菇 6 朵、帶皮五花肉 1 塊（約 150g）、油蔥酥 3 大匙、醬油 2 大匙、細冰糖 1/4 匙、油 2.5 大匙、水 1.2 杯

作法：

1. 香菇洗淨泡水 30 分鐘，取出再次清洗，水擠乾去梗切絲。❶、❷
2. 櫻花蝦洗淨瀝乾。五花肉切絲或薄片。❸
3. 糯米洗淨，用漏勺把水瀝乾，重新加水，視氣溫浸泡 30-40 分鐘。❹
5. 糯米浸泡完成攪拌平鋪，擺入電鍋，外鍋 1.3 杯水，電源跳起續燜 10 分鐘。❺

Tip | 確實用漏勺瀝乾水分，避免水分殘留。

4. 糯米與水比例 1：0.6，這裡使用米 2 杯，因此水是 1.2 杯。

Tip | 天氣冷需延長時間，浸泡完成米粒會浮出水面，必須攪拌才不會表面米粒半熟。

Tip | 烹煮的水不多，上層米飯容易有半熟現象，外鍋多加水可產生蒸氣燜熟。

6. 取 2/3 炒好的配料及全部醬汁加入煮熟糯米，快速攪拌均勻，攤平米飯。❻

Tip | 不可以重力壓米飯，油飯要鬆軟才好吃。也可把油飯填入準備上桌的鍋具中。

7. 剩下 1/3 配料均勻灑放油飯上。
8. 再次蓋上鍋蓋讓油飯保溫 10 分鐘，米粒吸收醬汁味道會更好。



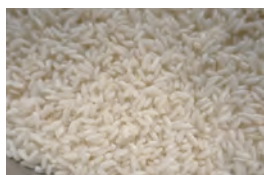
❶



❷



❸



❹



❺



❻

利用泡米時間炒配料

作法：

1. 電鍋外鍋底洗淨擦乾水分，按下電源後加入 3 大匙油。

Tip | 油飯一定要有足夠的油，米粒才會鬆散不沾黏。

2. 櫻花蝦入鍋，煸炒出香氣，加香菇絲炒香。❶、❷
3. 加入肉絲，持續炒到變色再炒一會兒，加紅蔥酥拌炒出香氣。❸、❹、❺
4. 淋下醬油、細冰糖翻炒均勻，加水 1.5 量米杯，炒熟食材，鍋底預留少量醬汁。❻、❼、❽

Tip | 醬汁量剩約 3 大匙，即足夠拌炒糯米飯。萬一醬汁太乾，別急著加醬油，只需加入 2 大匙水再煮開即可。



❶



❷



❸



❹



❺



❻



❼



❽

附注

炒配料及拌炒糯米飯，可改用炒菜鍋操作，最後再置入電鍋保溫燜 10 分鐘。

油飯只有米飯跟香料，一餐吃不完再蒸熱，口感可能有些微差異，這一道創意料理便使用了回蒸的油飯與早餐常用的蛋餅皮來做變化。

因怕只有麵食與米飯會膩口，特別加入蔬菜及辣椒，除了口感可更清爽，辣椒也能讓食慾大增。



辣味油飯捲

材料

油飯 1/2 碗、蛋餅皮 1 片、黃甜椒 1/6 顆、紅甜椒 1/6 顆、
剝皮辣椒 2 條、西洋芹 1/4 片

作法

1. 油飯用電鍋蒸熱，外鍋 1/2 水，或蒸久一些讓米飯更軟。
2. 甜椒洗淨去籽，切細長條。
3. 芹菜洗淨刨除外層粗纖維，切細薄片。
4. 蛋餅皮用少量油煎熟，熄火取出。
5. 油飯擺放蛋餅皮中央，均勻攤開，邊緣留 1cm。
6. 芹菜片、紅黃甜椒攤開擺放。
7. 捲裹成蛋捲狀，切塊擺盤。

附注

若不習慣吃生芹菜，可用
少許水汆燙過再食用。

鮮蝦粉絲煲

4 人份 25 分鐘



冬季應邀至社區做無油煙料理教學，原以為來上課的學生應該都是年輕太太或新手媽媽，沒料到現場好多六、七十歲的媽媽，被她們喊老師真不習慣。

現場做個簡單調查，了解大家都喜愛電鍋料理的方便性，但是不懂得怎麼做變化，端出這道家常又簡單的菜餚，才剛擺好，鮮蝦都還沒下鍋蒸，現場的媽媽們就讚聲連連，感謝我教她們這道超簡單又能宴客當年菜的菜餚。

試吃時間學生紛紛詢問，沒看到加糖啊，味道怎會這樣鮮甜美味？而且粉絲好Q，蝦子也不會太老，原來家常料理也能如此變化。

沒想到這麼一道簡單家常菜餚竟能受到大家的肯定及喜愛，即使做工簡單，稍加擺飾仍然色香味十足，端上桌宴客可是絲毫也不遜色！

材料：

帶殼鮮蝦約 12 隻、冬粉 2 把、薑 2 片、蒜頭 2 顆、蠔油 2.5~3 大匙、
胡椒粉少許、青蔥 2 根、鹽少許、溫熱高湯約 300cc

作法：

1. 冬粉泡水約 20 分鐘，膨脹成透明狀，取出對切。**1、2**
2. 鮮蝦不去殼，剪除觸鬚，洗淨瀝乾。**3**
3. 薑洗淨切末。蒜頭洗淨後，也去皮切末。**4**
4. 蔥去根洗淨，1 根蔥白切末，另 1 根切長段再切絲。**5**

Tip 蔥絲泡水即成捲曲狀。

5. 冬粉對切，擺入有蓋陶鍋，加入熱水或高湯淹滿冬粉。

Tip 高湯需略微燙手，水溫約 65 度。

6. 蒜末、薑末、蠔油、鹽、胡椒粉等全部辛香料加入冬粉攪拌均勻。**6、7**

Tip 若無高湯，用清水需再加入 1 匙油攪拌。

7. 冬粉上方整齊擺入鮮蝦，蓋上陶鍋蓋。**8、9**
8. 電鍋外鍋加入 0.8 杯水，擺入陶鍋，蓋上電鍋蓋，按下開關蒸熟。

Tip 使用大蝦，電鍋外鍋則用 1.2~1.3 杯水。

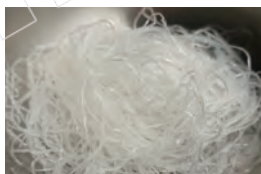
9. 端出粉絲煲，擺上青蔥絲。

附注

蠔油味道足，若冬粉用量不多，不必再做調味。



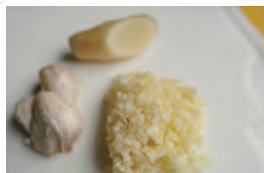
1



2



3



4



5



6



7



8



9

煮過的粉絲再加熱容易變軟爛，因此不宜再久煮，最適合的加熱方式是高溫浸泡或快速拌炒，只要加熱速度快，口感差異就不會太大。這裡我把粉絲切碎與蔬菜拌炒，等菜熟透才加入攪拌，若不希望加熱太久，最好的方式是先取出冷藏室退冰，下鍋加熱時可更快速。



韭菜粉絲燴炒

材料

鮮蝦粉絲煲 1/2 碗、韭菜花 1 把、肉末 2 大匙、
蒜頭 1 粒、蠔油 1 大匙、油 1 匙

作法

1. 帶殼鮮蝦去殼切丁。粉絲隨意切末。
2. 韭菜花挑除根部粗纖維，洗淨切末。蒜頭去皮，洗淨切末。
3. 炒鍋起鍋開小火，油入鍋加蒜末炒香，肉末下鍋翻炒熟透。
4. 韭菜花下鍋，改中大火翻炒數下，加水 1/2 杯，加入蠔油。
5. 持續翻炒，水滾 1 分鐘後加入粉絲炒熟，熄火。

附注

鮮蝦粉絲只需加熱即可。

泰式酸辣拌海鮮

3 人份 20 分鐘



接觸各國料理後，發現泰式跟日式料理最為清爽，不像中式料理總較為油膩。我家以中式料理為主，這幾年也逐漸改變做法，減少油炸，原本炒菜加入的油並不算多，但仍為了家人健康改成水炒方式，自然可以再減油量。

泰式菜餚又酸又辣很開胃，非常適合炎熱的夏天食用，而且菜中也很少添加油脂，熟食海鮮搭配新鮮蔬果不僅清爽好吃更對味，泰式作法的醬汁除了極酸極辣之外，還必須搭配鮮腥的魚露才好吃。

如果你特別喜愛酸辣料理，相信這一道一定適合你，只要再多準備 1~2 倍分量的醬汁，還可以加入冬粉或麵條，拌一拌就成為主食囉！

材料：

帶殼中型蝦 12 隻、中型透抽 1 條、
小黃瓜 1 條、小番茄 10 顆、薑 5 片

醬料食材：

魚露 2 匙、蒜頭 3 粒、嫩薑末 1/2 匙、
辣椒 1~2 根、甜羅勒或九層塔 1 把、
檸檬汁 2 大匙、味醂 2 大匙

醬汁製作：

1. 蒜頭洗淨去皮切細末。辣椒洗淨切末再切碎。
2. 檸檬擠出湯汁。九層塔取下葉片，洗淨切碎（泰國使用的是甜羅勒）。
3. 魚露、味醂、檸檬汁備好，切碎香料全部加入攪拌均勻。



Tip 試一下味道是否足夠，再增添。

作法：

1. 蝦洗淨去殼，背部用刀劃開，取出腸泥再洗淨瀝乾。❶
2. 透抽拉出頭，去皮去內臟，洗淨切 0.5cm 圈狀。❷
3. 電鍋外鍋加水約 2 碗及薑片，按下電源煮開。

Tip 加薑片可去腥味。

4. 透抽入鍋燙煮約 3 分鐘，熟透即撈出瀝乾，浸入加冰塊的冰水中。❸、❹

Tip 海鮮汆燙過再冰鎮會更脆口。

5. 鍋裡的水再煮開，加入鮮蝦汆燙，時間約 2 分鐘撈出瀝乾，浸入加冰塊冰水。❺、❻
6. 小黃瓜洗淨切超薄片。小番茄洗淨，對切。
7. 海鮮涼透即撈出瀝乾擺盤，小黃瓜片及小番茄擺入海鮮中。❻
8. 醬汁淋下，拌勻即可食用。



❶



❷



❸



❹



❺



❻

拌海鮮添加的酸辣醬汁正好可直接做酸辣海鮮湯，不需要另外準備高湯，只要有洋蔥跟蛤蜊，熬出來的湯就很鮮美，而泰式湯頭至少需要添加許檸檬香茅，新鮮品較不易取得，可在百貨公司的超市或是大型的超市購買乾燥品或是粉末使用。

細看食材，發現除了魚露之外不需再添加調味料，因為蛤蜊已有鮮味，洋蔥煮軟也會釋放出甜味，根本不必再添加甜味劑。



酸辣海鮮湯

材料

酸辣拌海鮮半碗、蛤蜊200g、洋蔥1小顆、檸檬香茅3片、辣椒2條、薑2片、九層塔或羅勒少許、檸檬汁1~2匙、油1匙、魚露1匙、水600cc

作法

1. 蛤蜊浸泡鹽水2小時，取出洗淨。
2. 洋蔥去皮洗淨切絲。辣椒切末。九層塔取葉片洗淨。薑切絲。
3. 檸檬香茅、洋蔥加水煮開，小火熬約5分鐘，煮到洋蔥透明軟化。
4. 改中大火，加入蛤蜊煮開，再加入海鮮、辣椒、薑絲和魚露，水滾後即可熄火。
5. 檸檬汁及九層塔加入即完成。