



超人气食谱

好 好 吃 饭 料理美味新生活



加入大同会员
更多美味食谱免费学!

全国招商洽询 大同TATUNG 中国分公司
连络电话: 0512-63401328 # 3290
邮箱: sales.wte@tatung.com
地址: 江苏省苏州市吴江经济技术开发区江兴东路555号 (大同电子)

售后服务

服务专线: 400-110-0328
服务时间: 08:30至17:00(周一至周五)
邮箱: service.china@tatung.com
大同中国官方网站: www.tatung.com.cn

大同帮你填满生活的100%



大同TATUNG 中国官方网站

- 经典品牌故事
- 复古工匠美学
- 健康美味秘诀

传承60年·台湾电饭煲第一品牌



微信公众号



微博

2019.06印制

●图片为情境示意,详细内容以实际贩售组合为准

大同电锅 源自台湾 百年品牌

台湾最受欢迎的厨房神器，
于台湾电饭煲市场超过5成的市占率，
秉持百年匠人的精神，传承60个年头的精湛工艺，
蒸、煮、卤、炖、炒、煲样样精通，
助您轻松享受下厨体验，给您更健康的美味饮食。



大同电饭锅 全不锈钢款：

- 无涂层不锈钢内外胆，超耐用。
- 完全模拟古法灶蒸，蒸健康。
- 轻轻一擦就干净，易清洗。
- 近六十年餐饮文化的积累，食谱多。
- 三步骤简单烹饪，易上手。
- 制成技术再升级，加热更快更均匀。
- 容量：4L
- 额定输入：220V
- 消耗功率：700W
- 保温功率：40W



目 录

CONTENTS

PART 1

电锅里程碑	01/02
电锅与配件之使用	03/04
电锅煮饭操作说明	05
电锅清洁保养与注意事项	06
电锅美味关键	07
四大满意体验	08
电锅日常简易使用	09/10
如何煮好米	11
米水份量表	12

PART 2

菜鸟级-厨房小白精选	13/14
进阶级-巧手厨娘精选	15/16
高手级-美味达人精选	17/18

PART 3

电锅食谱 精选佳肴

主 食

羊肉焖饭	19
味噌三文鱼鲜菇炖饭 ..	20
麻油鸡饭	21
鲜笋香菇排骨粥	22

菜 肴

三色蒸蛋	23	淮扬狮子头	27
卤鸡爪	24	绍兴卤牛腱	28
剁椒鱼头	25	无锡排骨	29
酒蒸海鲜野菜	26	凤尾豆腐	30

汤 品

金针排骨汤	31
娃娃菜蛤蜊鸡汤	32
胡萝卜羊肉汤	33
海底椰炖竹丝鸡	34

甜 点

伯爵奶茶布丁	35
奶香玫瑰馒头	36
绿豆汤	37
黑木耳桂圆红枣露	38

台 湾 小 吃

红烧牛肉面	39
香菇卤肉饭	40
卤白菜	41
茶叶蛋	42
珍珠奶茶	43
冰糖酱鸡翅	44

蒸 笼 料 理

周一(鲜菇时蔬、海味双鲜、洋葱猪肉片、白饭)	45/46
周二(南瓜西兰花、饭+馒头、木耳白菜、土豆炖肉)	47/48
周三(培根卷四季豆、白饭、绞肉镶豆腐、香菇萝卜汤) ..	49/50
周四(包心菜、肉包、蒸饺子、牛肉西红柿汤)	51/52
周五(蒸虾、丝瓜蛤蜊、蒸鱼、玉米莲藕排骨汤)	53/54

电锅里程碑

连续28年获得台湾电(子)锅类消费者心中理想品牌冠军，
经历60个年头，承载每个食代的淬炼精进，历久弥新的经典饭煲，
成为台湾人民共同的记忆与文化。

第一台大同电锅上市



1960

01

新一代设计 远红外线陶瓷涂层电锅



2009



2011

时尚跨界 惊喜限量珍藏款



2012

超人气联名电锅 引爆抢购热潮



2013



2016

微电脑革新
智能AI电锅



02

庆祝生产1000万台 推出全不锈钢电锅



50周年 经典纪念电锅 + 台湾水果色电锅



荣获美国IDEA金奖、日本G-Mark设计奖、
台湾精品银质奖

庆祝生产1,200万台，
推出小巧袖珍纪念电锅



超小型小电锅



复古文艺金电锅 + 清透小宇宙电锅



11HN大同晶钢电锅



大同百年电锅

2019

电锅与配件之使用

电锅

蒸笼

蒸盘

小炖盅

#304
不锈钢

1

电锅与蒸笼使用方式



第四层

蒸盘

适合料理时间
所需较短的海鲜类



第三层、第二层

蒸笼

适合料理时间
所需较长的蔬菜或肉类



第一层

内锅

适合米饭或汤品



- 除06HT外, 2.4L不锈钢外锅机型搭配蒸笼时, 需使用矮内锅。
- 4.0L机型中10Q/11KN/11B/11EA需搭配S06蒸笼。

2

造型小锅内锅使用方式



造型小锅内锅取出放
置外锅上当炖盅使用。

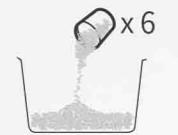
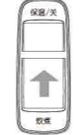


- 2.4L机型可放两个炖盅、4L机型可放三个炖盅。
- 蒸煮前请先清洁。



电锅煮饭操作说明

以2.4L内锅举例，最多可煮6杯米，1杯米可煮出约2碗米饭的量。
以下为6杯米举例，其它米量详见P.12米水份量表。

-  利用量杯取生米6杯，并放进内锅淘洗2~3次。
 淘洗完后，加水直至内锅侧壁[6]的刻度位置。
-  利用量杯取1.5杯水倒入外锅(详见P.12米水份量表)。将插头插入电源插座。
 将内锅放置于外锅中央位置并盖上锅盖，烹煮时不需使用内锅盖。
-  按下开关按键，煮饭指示灯随即亮起开始煮饭。记得按下保温开关，煮完后自动进入保温状态，若不开启，煮煮完成即自动断电。
 约30~45分钟左右，开关按键自动跳上完成煮饭并进入保温状态。
-  约15分钟后打开锅盖，利用锅内余热继续蒸炊米饭味道会更好，且可减少米饭黏于锅底。
 使用完毕、不需保温或长时间不使用，请拔掉插头。

安全注意事项

-  本产品仅限于室内厨房使用，如家庭、商店、办公室、农庄、酒店、汽车旅馆、民宿等，请勿于户外使用。
-  使用本产品时请勿靠近火炉或放在加热中的烤箱内使用。
-  勿将本产品及其电源线浸于水或其他液体中以防漏电，并注意电源线摆放位置，远离有尖角的桌边或接触高温的物品。
-  内锅请轻放置于外锅中央，可避免蒸煮的米饭不均匀问题。

电锅清洁保养与注意事项

故障排除

- 1 无电源**
请确认电锅电源线插头是否已插上插座或者插座之过载装置已跳开。
- 2 无法进行烹煮动作**
请确认烹煮开关是否已经按下或者电源插头是否已插上。
- 3 食物无法蒸煮熟**
请确认蒸煮时，锅盖是否已紧闭或者水量是否已充足加入外锅内。
- 4 灯号判读**
开关按下，煮饭灯亮起进入烹煮模式；保温开关按下，保温灯亮，煮煮完成后自动进入保温模式。

清洁与保养

- 1 清洁电锅前**
 - 先拔掉电源插头等其冷却。仅能使用肥皂、洗洁精及中性清洁剂等以软布擦拭。不可使用汽油、松节油、去污粉、洗碗布、清洁球等，因其可能造成电锅表面及配件之损伤。
- 2 本体(外锅、外壳与电源线)**
 - 不要浸于水或其他液体中。
 - 用清水沾湿软布擦拭，必要时可以加些许清洁剂。
- 3 锅盖与内锅**
 - 以可饮用热水沾湿软布轻轻擦拭。
 - 于每次饭后或食物用完后，可将其浸泡于可饮用热水中以海棉或软布清洗，必要时也可使用中性质清洁剂，这是最容易清洁的方法。
 - 请务必以软布擦拭。
 - 锅盖钮必要时可以下列步骤拆解。
拆解时：从锅盖里压住螺丝头，将锅盖钮反时针方向旋松即可。
组合时：螺丝由内穿过锅盖孔并用手压住，再将锅盖钮顺时针方向旋紧即可。
- 4 不锈钢/铝外锅清洁方式说明**
 - 外锅加水盖过污点，加入适量白醋(醋1:水9)或将柠檬切半放入，蒸煮15分钟后，放置3~4小时再将水倒出擦干，可有效增进外锅底部洁净。
 - 或于市面上购买食品级除垢剂/柠檬酸清洗，可有效增进外锅底部洁净。
- 5 量杯与饭勺**
 - 置于水中以海棉或软布洗净。

电锅美味关键



隔水加热 营养满分

采用隔水加热技术，以环绕式水蒸气循环加热，让热能均匀渗入食物里，受热完全，营养不流失。

五阶段炊煮 米饭香Q好吃

利用特殊间接加热技术，让米粒中较难消化吸收的 β 淀粉，转化为较易吸收的 α 淀粉，均匀间接加热，米饭更香Q好吃！



吸水

适当的加水量使米粒吸取水份，让淀粉吸收，使煮出来的米饭富黏弹性。

加热

加热时提供足够的能量使淀粉糊化熟化，并使锅内热量充分对流。

沸腾

至沸腾的状态下， β 淀粉充分转化为 α 淀粉，使煮出来的米饭甘甜。

闷蒸

利用锅内余温闷蒸让米粒间剩余的水份达到均衡状态，同时促进 α 淀粉的生成。

保温

烹煮完成后，自动保温或切换保温开关至保温，让食物维持美味的温度状态。

四大满意体验

1

优雅 烹煮无油烟 厨房不黏腻



2

易用 一键操作 简单方便好上手



3

健康 蒸煮烹调 保留食物鲜美原味



4

安全 不需顾炉火 省时省力好轻松



电锅日常简易使用

	内锅水量及作法	外锅水量	烹煮时间	美味小秘诀
粥	 1 杯米加4~6杯水，内锅水位8分满为上限，待开关跳起后保温15分钟即可。	1杯	30分钟	内锅米水比例依个人喜好调整，保温时间越长则粥越浓稠。
水煮蛋	 外锅铺上几张沾湿至略为滴水的餐巾纸，放上鸡蛋，待开关跳起即可。	沾湿的餐巾纸	15分钟	-
蒸蛋	 蒸盘放入外锅，取容器将蛋与水比例1:1.5并加入少许盐打散，容器放蒸盘上，待开关跳起即可。	半杯	15分钟	外锅边缘平放1根筷子，使锅盖倾斜产生小缝隙，防止水蒸气滴落，蒸蛋更完美。
菜肴加热	 蒸盘放入外锅，将菜肴放置容器中，置于蒸盘上，待开关跳起即可。	半杯~1杯	15~30分钟	冷冻食品建议先解冻。

	内锅水量及作法	外锅水量	烹煮时间	美味小秘诀
炖肉	 将材料/调味料放入内锅，加水略盖过食材，内锅水位8分满为上限，待开关跳起即可。	2杯	60分钟	若偏好软嫩口感可加长炖煮时间，外锅建议分次加水，一次加水不超过2杯，开关跳起后略焖10分钟再加第二次，以此类推。
煲汤	 将材料/调味料放入内锅，加水略盖过食材，内锅水位8分满为上限，待开关跳起后加盐调味即可。	2杯	60分钟	1. 盐巴将肉汁锁住，待烹煮完成再加入调味会更加鲜美。 2. 若偏好软嫩口感可加长炖煮时间，外锅建议分次加水，一次加水不超过2杯，开关跳起后略焖10分钟再加第二次，以此类推。
包子馒头	 蒸盘放入外锅，将包子馒头放置容器中，置于蒸盘上，待开关跳起即可。	半杯	15分钟	-
蒸地瓜	 蒸盘放入外锅，将地瓜放置容器中，置于蒸盘上，待开关跳起即可。	1杯	30分钟	-
烤面包	 不需容器，将面包直接放入外锅，内外锅皆不需加水，待开关跳起即可。	不需加水	15分钟	使用前后将外锅擦拭干净。

如何煮好米 电锅煮好米的六步骤秘诀



① 洗米

用清水轻轻将米快速搓洗并完全沥干，重复冲洗建议不超过2次以上，避免过度清洗造成营养流失。



② 加水

煮饭时，内外锅加水比例为：
米：内锅水：外锅水=1杯：1~1.2内锅刻度：1杯
糙米：内锅水：外锅水=1杯：1.5内锅刻度：2杯



③ 泡米

将米静置泡水大约30分钟，充分吸收水份的米，煮时糊化完全，不怕夹生。



④ 烹煮

煮饭键一键按下即开始烹煮，烹煮过程中不能掀开锅盖，避免不熟情况（烹煮前加入几滴食用油，使米饭更可口且不易沾锅）。



⑤ 焖饭

开关跳起后先，不掀开锅盖，以余温再焖10~15分钟让米糊化，再掀开锅盖，米饭更美味香甜（米糊化才会释放甜味）。



⑥ 翻松

以饭勺均匀拨松米饭，让多余水分散去，即是一锅香Q可口的米饭啰。

米水份量表 让米粒更美味秘诀

大同电锅采用隔水蒸煮，利用外锅的热水和热蒸汽在锅内不断循环，将米饭包围起来，做到三维立体的均匀加热，保持完整营养，所以米饭不会乱滚，营养保持完整，让每一粒米饭更加香甜美味。

米水份量表

米量 计量杯	水量		自动断电时间 (分钟)
	内锅水位线 (连米在内)	外锅 (计量杯)	
1	1刻	1杯	30分钟
2	2刻		
3	3刻		
4	4刻	1.5杯	45分钟
5	5刻		
6	6刻		

美味关键秘诀：煮饭时建议滴入1~2滴食用油，煮后米饭更分明、更香Q。
美味关键等待时间：开关跳起后，先不掀开锅盖，以余温再焖10~15分钟，再掀开锅盖，米饭更美味香甜。

菜鸟级-厨房小白精选

Q 忙碌上班族、料理新手、厨房小白、喜爱简单料理的懒人

简单又方便的电锅料理，吃得美味还能带便当，下厨也是一种生活享受唷！

早餐

① 鲜笋香菇排骨粥 (P.22)



② 烤面包 (P.10)



午餐

① 包心菜 (P.51)



③ 蒸饺子 (P.52)



② 肉包 (P.52)



④ 牛肉西红柿汤 (P.52)



晚餐

① 香菇卤肉饭 (P.40)



④ 卤白菜 (P.41)



② 卤鸡爪 (P.24)



⑤ 金针排骨汤 (P.31)



③ 酒蒸海鲜野菜 (P.26)



⑥ 伯爵奶茶布丁 (P.35)



进阶级-巧手厨娘精选

🔍 注重健康、美容养生、喜爱食补、妈咪产前产后调理、长辈孩童补充营养
用贴心的料理照顾自己和家人，告别重油重咸，由内而外，吃出美丽和健康！

早餐

① 三色蒸蛋 (P.23)



② 绿豆汤 (P.37)



午餐

① 南瓜西兰花 (P.47)



③ 木耳白菜 (P.48)



② 饭+馒头 (P.48)



④ 土豆炖肉 (P.48)



晚餐

① 麻油鸡饭 (P.21)



④ 鲜菇时蔬 (P.45)



② 无锡排骨 (P.29)



⑤ 胡萝卜羊肉汤 (P.33)



③ 绞肉酿豆腐 (P.50)



⑥ 黑木耳桂圆红枣露 (P.38)



高手级-美味达人精选

🔍 老饕、吃货、料理达人、亲友聚餐、特殊节日秀厨艺

精美的料理自己做，不论顶级大餐或特色小吃，让你下厨更有趣，请客有面子唷！

早餐

① 茶叶蛋 (P.42)



② 奶香玫瑰馒头 (P.36)



午餐

① 蒸虾 (P.53)



③ 蒸鱼 (P.54)



② 丝瓜蛤蜊 (P.54)



④ 玉米莲藕排骨汤 (P.54)



晚餐

① 红烧牛肉面 (P.39)



④ 凤尾豆腐 (P.30)



② 剁椒鱼头 (P.25)



⑤ 海底椰炖竹丝鸡 (P.34)



③ 淮阳狮子头 (P.27)



⑥ 珍珠奶茶 (P.43)





【主食① 羊肉焖饭】

食材

香米2杯
羊肉片300g
胡萝卜1根
洋葱半个
姜2片
蒜4瓣

调料

油适量
盐适量
酱油适量
香菜碎适量

作法

1. 内锅2杯米淘洗干净加水至水位线2。外锅里倒1.5杯水。
2. 洋葱切碎，姜蒜切好，胡萝卜切块，羊肉片备好。
3. 锅里热油，爆香姜蒜洋葱，加入胡萝卜块翻炒，加入羊肉翻炒均匀后加适量酱油和盐拌匀。
4. 倒入内锅的米饭上，盖好玻璃盖，插好电源，按下炊煮键。等自动跳至保温档即可。
5. 拌匀，装盘，可撒点香菜碎，开吃。

【主食② 味噌三文鱼鲜菇炖饭】

食材

三文鱼120g
(约大片的半片)
舞菇30g
蘑菇2朵
白米1.5米杯
包菜1片切小块
小西红柿5颗

调料

白味噌1.5大匙
昆布酱油1.5大匙
料酒1大匙
姜末少许
水1.2杯
葱花
七味粉适量

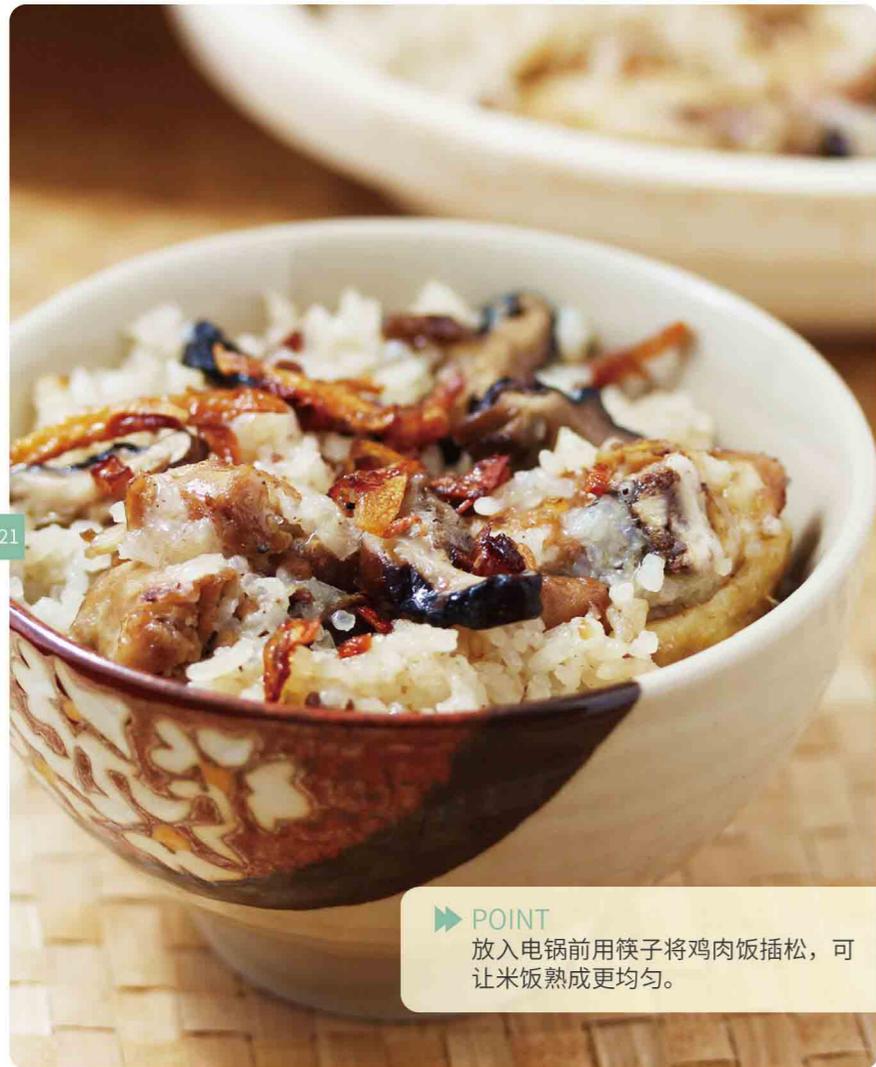
作法

1. 将米洗净后与调味料拌匀放入内锅中。
2. 加入切片的蘑菇、撕小朵的舞菇、撕小片状的包菜。
3. 最后摆上小西红柿及稍微抹上盐巴的三文鱼丁。
4. 放入内锅中，外锅放1.2杯水，按下电源。
5. 待电源跳起后，闷5~8分钟，接着用饭杓拌匀米饭及其他材料，再闷5分钟让调味融合。洒上葱花及七味粉即可。



POINT

三文鱼用少许料酒及盐巴稍微抹过表面再放入锅中煮，可去除腥味。



▶ POINT

放入电锅前用筷子将鸡肉饭插松，可让米饭熟成更均匀。

主食 ③ 麻油鸡饭

食材

全鸡1只切块
料酒半杯
米6杯
水6杯
姜12片
红葱头6颗
乾香菇15朵泡软切丝(泡香菇水留着用)

调料

盐巴2小匙
鸡粉1小匙

作法

- 1.白米洗净后泡水2小时。
- 2.取煎锅，起油锅后放入适量麻油，小火爆香姜丝跟红葱头，到两者金黄后捞出备用。
- 3.同锅放入鸡肉拌炒到肉色变白后加入料酒，再放入香菇丝继续拌炒至香气出来。
- 4.放入泡好沥干水份的米继续拌炒，接着加入水及调味料拌炒到收汁。
- 5.把收汁的鸡肉饭放入内锅中，外锅放1.5杯水，按下电源，跳起后闷5~10分钟，拌入姜丝跟油葱酥即完成。



▶ POINT

米可以依自己喜好变化使用，比例没有固定，也可以再加上蛤蜊更提鲜。

主食 ④ 鲜笋香菇排骨粥

食材

鲜笋1支
乾香菇5朵
小排骨5块
白米1/2杯
小米1/4杯
糙米1/4杯
葱花1支

调料

盐适量
白胡椒粉少许

作法

- 1.小排用滚水川烫、乾香菇泡温水软化切丝、鲜笋随意切小块或切条状。
- 2.将三种米混和放入内锅，加入米与内锅水比例1:2.5，并放入小排、乾香菇丝。
- 3.最后放入竹笋，外锅加1.5杯水炖煮至电源跳起后，闷约5~10分钟，起锅前适当调味即可。



► POINT

皮蛋提前煮一下，让蛋黄凝固，切开更方便。装蛋的容器用锡纸包一层或刷油，方便清洗与脱膜。

【菜肴① 三色蒸蛋】

食材

鸡蛋4个
熟咸鸭蛋2个
皮蛋2个

作法

- 1.鸡蛋的蛋白和蛋黄分别装进2个小碗里，打散成蛋液，用勺子刮掉表面气泡。
- 2.皮蛋和咸鸭蛋去壳切小丁备用。
- 3.外锅放上蒸架加水煮开。将切好的咸蛋丁和皮蛋丁混合装进耐热容器内，倒入蛋白，放进外锅里蒸5分钟左右待蛋白凝固后取出。
- 4.将蛋黄液淋在表面。
- 5.放回外锅中，继续蒸10分钟左右至熟，取出切块装盘即可。

【菜肴② 卤鸡爪】

食材

鸡爪1斤
生姜3片
干红辣椒4个
葱一把
花椒1汤匙
八角3个
桂皮一段
香叶3片

调料

生抽3汤匙
老抽2汤匙
料酒1汤匙
盐适量
糖1/2汤匙
五香粉1小匙

作法

- 1.鸡爪洗净剪去指甲。放入清水锅里，加入料酒、葱、姜。
- 2.开火煮沸烫一下，捞出鸡爪。
- 3.外锅加入足量清水，放入所有调料将卤汤煮沸。
- 4.放入鸡爪，按下炊煮键。
- 5.煮至鸡爪能轻易戳烂，汤汁稍收稠即可。

► POINT

第2步焯烫鸡爪时加些葱姜和料酒可以去除异味。不急着吃的话，可以将鸡爪浸泡过夜更入味。





菜肴 ③

剁椒鱼头

食材

鱼头1个
紫苏适量
姜适量
葱适量

调料

盐1小勺
蒸鱼豉油1大勺
剁椒1小碗

作法

- 1.用1小勺的盐均匀抹在鱼头上，腌制10分钟。葱、姜切碎备用。
- 2.内锅底部铺上紫苏，然后放入鱼头，浇1勺蒸鱼豉油，鱼头上铺满剁椒。
- 3.外锅加1杯水，按下开关，弹起后即可装盘。
- 4.撒上葱姜碎，浇一层热油即可。

菜肴 ④

酒蒸海鲜野菜

食材

蛤蜊12个
虾子8~10尾
花枝(尾片花后切片)
高丽菜4~5大片
青江菜2把
菇类6~8小朵
青葱1支切丝
辣椒1支切丝
姜2~3片切丝

调料

清酒3大匙
酱油2~3大匙
水3~4大匙
胡椒盐适量
香油1小匙

作法

- 1.蔬菜洗净后切成适当大小铺在内锅底部。
- 2.放上海鲜、姜丝，加入调味料
- 3.外锅放1杯水，按下开关。跳起后盛入锅中，洒上辣椒丝、葱丝即可。





【菜肴 5】 淮扬狮子头

食材

猪肉400g
荸荠3粒
鸡蛋1个
大葱(取部分葱白)
姜适量

调料

生抽2汤匙
老抽2汤匙
淀粉1勺
料酒1汤匙
盐1小勺
糖1小勺

作法

- 1.肉切成石榴大小的丁，稍微剁几下。葱白、姜切碎，荸荠切小丁。
- 2.一起放进大碗中，再加入料酒、糖、生抽、鸡蛋、淀粉。顺着同一个方向搅拌，肉较不容易散。
- 3.在外锅倒水，并加适量盐、生抽、老抽。
- 4.将肉馅团成1个大肉球，左右手像抛球一样把肉馅变成圆形，再小心放入外锅中。
- 5.按下开关，蒸煮至水沸腾后，狮子头的表层就凝结了，此时将电锅调成保温状态，慢慢煨4小时以上，等待一夜，味道会更好。最后放入焯过水的油菜装饰即可。

【菜肴 6】 绍兴卤牛腱

食材

牛腱4颗(1000g)
A爆香材料
姜片4片
蒜头8瓣
青葱4支
红辣椒1支

调料

卤汁：
酱油1米杯
绍兴酒1/2米杯
冰糖1/2米杯
水4米杯
卤包2小包
盐巴1小匙

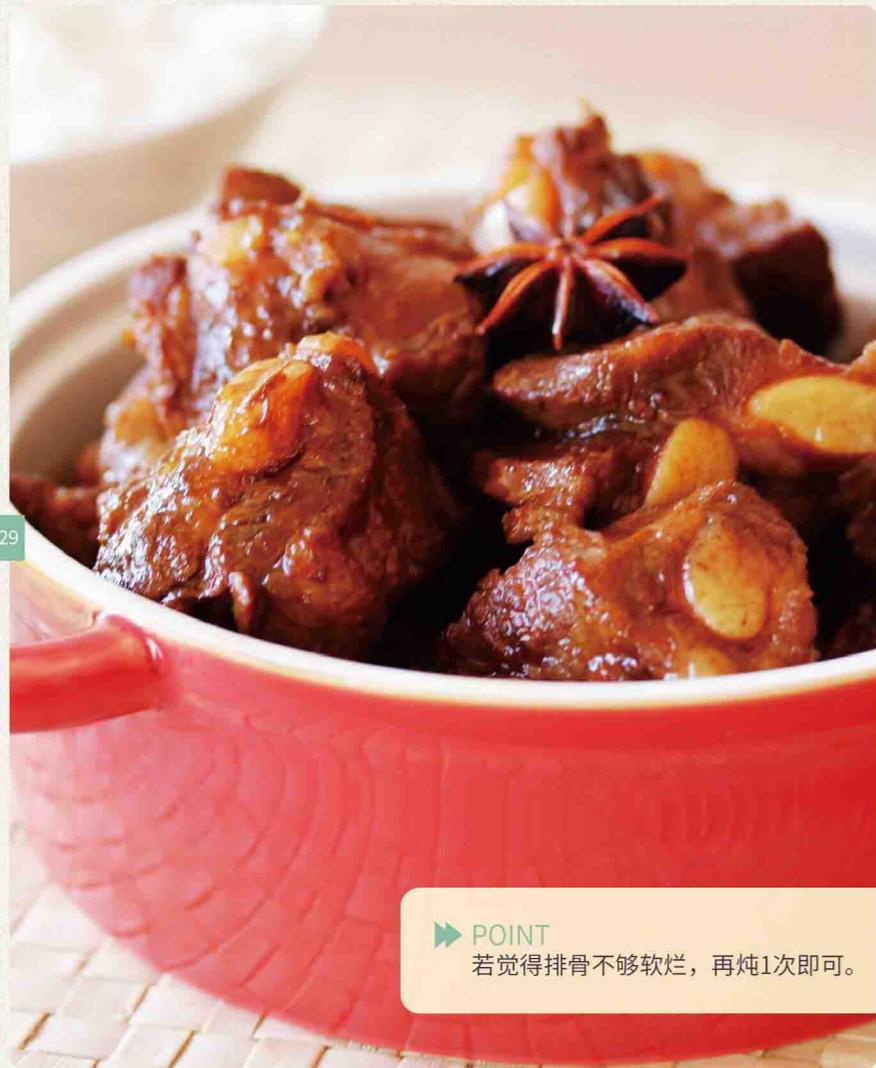
作法

- 1.用刀去除牛腱外层的厚筋膜。取1锅冷水，放进牛腱，以小火煮至水稍滚即捞起，冲冷水洗净备用。
- 2.姜切片，葱切段，蒜头剥膜，辣椒洗净不切。炒锅加入1大匙油热锅，小火爆香除了牛腱以外材料。
- 3.将牛腱放入内锅，再加入爆香材料与卤汁。外锅倒进2.5杯水，按下开关，炖煮约1小时，开关跳起后用余热续焖1小时。
- 4.掀盖用针戳牛腱最厚处，若能轻松穿过即是完成。取出香辛料和卤包，置于室温冷却4~5个小时，再移入冰箱冷藏持续浸泡10~12小时入味。
- 5.经过冷藏后切片，淋上1大匙温热过的卤汁(可省略)，摆上葱丝或葱花，喜辣者再加些辣椒圈或辣椒酱就完成。



POINT

若使用普通牛腱，外锅水量须改成4杯。食用前1晚，置于冷藏室退冰后再切片即可。



▶ POINT

若觉得排骨不够软烂，再炖1次即可。

【菜肴 7 无锡排骨】

食材

带软骨的排骨750g
酱油4~5大匙
糖2大匙
黄酒2大匙
乌醋2大匙
葱2支
姜5片
桂皮1支
八角1个

腌料

酱油2大匙
番茄酱2大匙
香油1大匙
黄酒1大匙

作法

1. 将排骨与腌料抓匀后腌渍2小时(前1晚腌更入味)。
2. 炒锅中放入比平时炒菜稍微多一些的油，锅热后将腌好的排骨放入煎至两面金黄。
3. 将辛香料铺在内锅底(葱、姜、蒜、肉桂、八角)。放入煎好的排骨，再加入调味料。
4. 外锅放2杯水，按下电源，待跳起即可享用。

【菜肴 8 凤尾豆腐】

食材

豆腐1块
荸荠2个
基围虾6只
虾仁50克

调料

葱2根
姜1片
料酒1茶匙
生抽1汤匙
盐少许
高汤半碗
水淀粉2汤匙

作法

1. 将虾仁剁碎成虾泥，与剁碎的荸荠混合，加少许盐、料酒、葱姜末。搅拌至上劲，做成虾肉馅备用。
2. 豆腐切成厚块放置磁盘中，均匀抹上少许盐腌10分钟，再用小勺挖空部分内瓢制成豆腐盒。将拌好的虾肉馅填进去。
3. 将虾尾插在馅料中，磁盘放入内锅，盖上锅盖蒸煮5分钟。
4. 将蒸出来的水和高汤一起倒入锅中，烧沸后淋上水淀粉勾芡，最后浇在蒸好的豆腐上即可。





汤品① 金针排骨汤

食材

金针花1小把
猪小排5~6块
葱段1支

调料

盐适量

作法

1. 金针花用温水泡5分钟之后再稍微冲洗，猪小排以热水冲淋数遍。
2. 将小排与泡软金针花放入内锅中，水位略盖过食材，外锅加2杯水炖煮。
3. 起锅前放入青葱段与适量调味即可。

汤品② 娃娃菜蛤蜊鸡汤

食材

娃娃菜1棵
蛤蜊约半斤
带骨鸡腿1只(切块)
姜3片

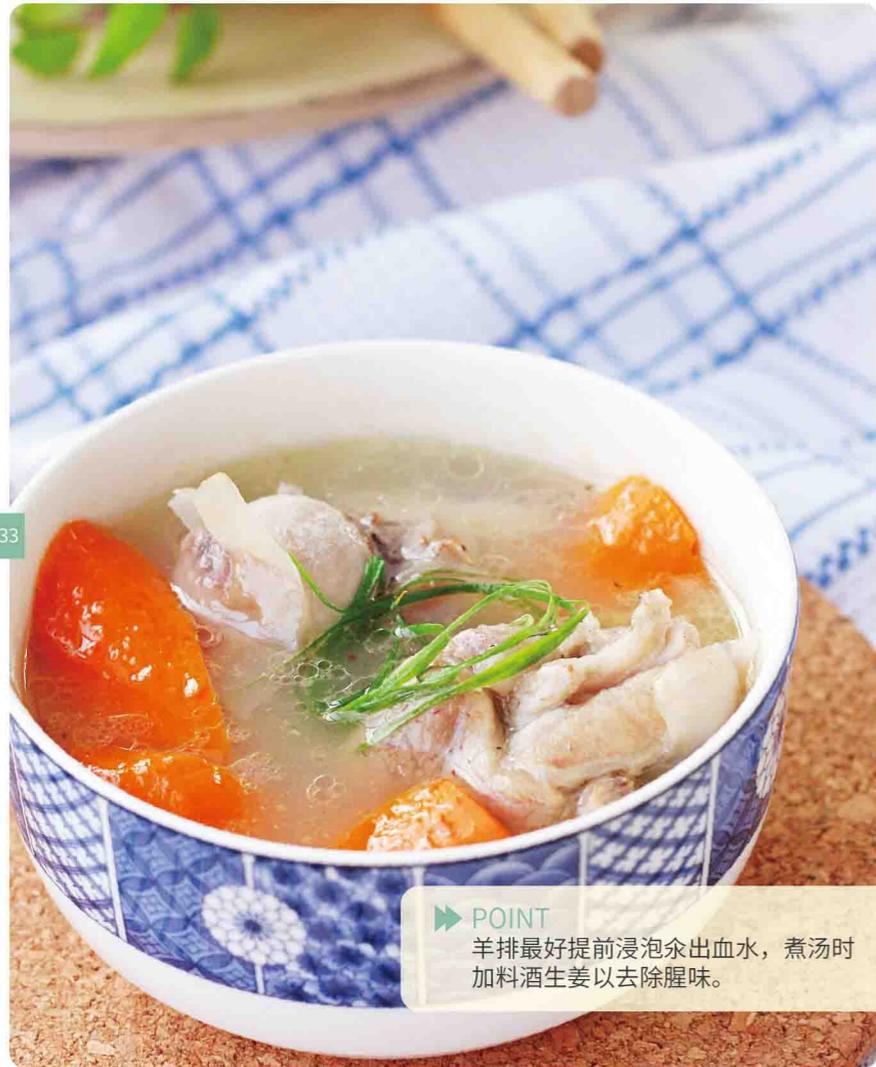
调料

料酒1大匙
盐适量

作法

1. 蛤蜊吐沙，鸡腿块烫过洗净后备用。
2. 内锅放入处理好的鸡腿块、姜片与料酒，加水略盖过食材，外锅放进1杯水，按下开关后先开始熬鸡汤。
3. 煮鸡汤的期间，将娃娃菜的嫩芽一颗一颗拔下洗净后，切成适当大小备用(根部比较粗的部分可撕去粗皮)。
4. 第一遍的鸡汤煮好后，放入娃娃菜比较根部的部分，再放入蛤蜊，最后放入娃娃菜嫩叶部分后，外锅放进1杯水再煮一次，煮好后加入适当的盐调味。





33

POINT

羊排最好提前浸泡氽出血水，煮汤时加料酒生姜以去除腥味。

汤品 3

胡萝卜羊肉汤

食材

羊排1000克
胡萝卜2根
生姜10克
料酒15克
水适量

调料

盐2小勺
白胡椒粉少许

作法

1. 羊排剁成大块，用清水浸泡4小时以上，氽出血水。胡萝卜去皮滚刀切大块，大葱斜切成段，生姜切片。
2. 将羊排过沸水氽烫至断生后捞出。
3. 将抄过水的羊排倒入内锅中，加入姜片、大葱，加水略盖过食材。盖上锅盖，外锅放2杯水，按下开关，炖煮1小时后转保温焖30分钟。
4. 汤色炖至淳白，加盐和料酒，关掉保温键转炊煮，下入胡萝卜，外锅加半杯水再炖20分钟即可，起锅后加葱花、和少量白胡椒粉调味。

汤品 4

海底椰炖竹丝鸡

食材

海底椰15克
2斤左右乌鸡1只
蜜枣5颗
生姜10克
水适量

调料

盐2小勺

作法

1. 海底椰置于一大碗中，加入适量清水浸泡4小时以上。乌鸡宰杀清理干净后剁成半寸左右的小块。生姜切片，蜜枣备用。
2. 将鸡块过沸水抄至刚断生后捞出。
3. 取4只炖盅放入外锅，每只放入适量鸡块、姜片、蜜枣和海底椰片，加入清水至略盖过食材。
4. 盖上锅盖，外锅6~8杯水炖4小时，关火后加少量盐调味即可。



34



甜点① 伯爵奶茶布丁

食材

伯爵红茶茶包2包 鸡蛋2颗
鲜奶3杯 糖1/5杯

作法

1. 糖与牛奶放入小锅中，用中小火慢慢加热并用汤匙不停搅拌至糖融化，不需要等牛奶沸腾。糖融化后加入伯爵红茶茶包，泡至牛奶液变温凉。
2. 鸡蛋打成蛋液，等鲜奶红茶变温凉后慢慢加入蛋液中，边加入边搅拌。
3. 搅拌好的鲜奶茶蛋液过滤个2~3次，将多余的泡泡捞掉再分装至容器里，将容器轻轻敲桌，把空气敲出来。
4. 外锅放1蒸架，将布丁液与容器放到蒸架上。外锅放1杯水，锅子与锅盖中间夹一支筷子避免水蒸气流到布丁表面上，按下开关后等跳起即可。

甜点② 奶香玫瑰馒头

食材

面粉200克 酵母2克
红曲粉3克 牛奶100克
温水10克 白糖20克

作法

1. 面粉和红曲粉装进大碗中拌匀，酵母放入温水中调匀后倒入面粉中，加入白糖、牛奶调成雪花状。
2. 和成光滑的面团，盖上保鲜膜发酵至2倍大。
3. 发好的面团取出排气，再次揉光，分成约每个10克左右的小剂子，擀成圆形面片。
4. 将5~6张面片从左到右依次排列，中间搓一条梭形面团作为花蕊，由右向左卷起。
5. 在正中间用筷子压实后切断整形成两朵玫瑰花。
6. 全部玫瑰做好后，盖上保鲜膜放温暖处醒发15分钟左右，装盘放进电饭锅中，外锅加1杯水蒸至电源弹起后再焖5分钟即可。



POINT

和面的过程和平常做馒头是一样的，做皮时和平常擀饺子皮也是一样的。



甜点 ③ [绿豆汤]

食材

绿豆2杯
燕麦0.5~1杯(也可省略)

调料

水2+12杯
黑糖适量

作法

- 1.将绿豆洗净，泡水2~3小时后沥干水份备用。
- 2.将绿豆放入内锅，加入2.5杯水，外锅加入2杯水按下电源。
- 3.电源跳起后闷10~15分钟，即可看到绿豆像米饭一样被煮熟。
- 4.接着加入12杯温热水到煮熟的绿豆中，再加入燕麦及适量黑糖(燕麦量越多汤水会越稠，可依照燕麦的用量调整水量)，外锅放入0.7杯水再按下一次电源，跳起后稍微闷下再搅拌均匀，放凉后再放入冰箱冷藏即可。

甜点 ④ [黑木耳桂圆红枣露]

食材

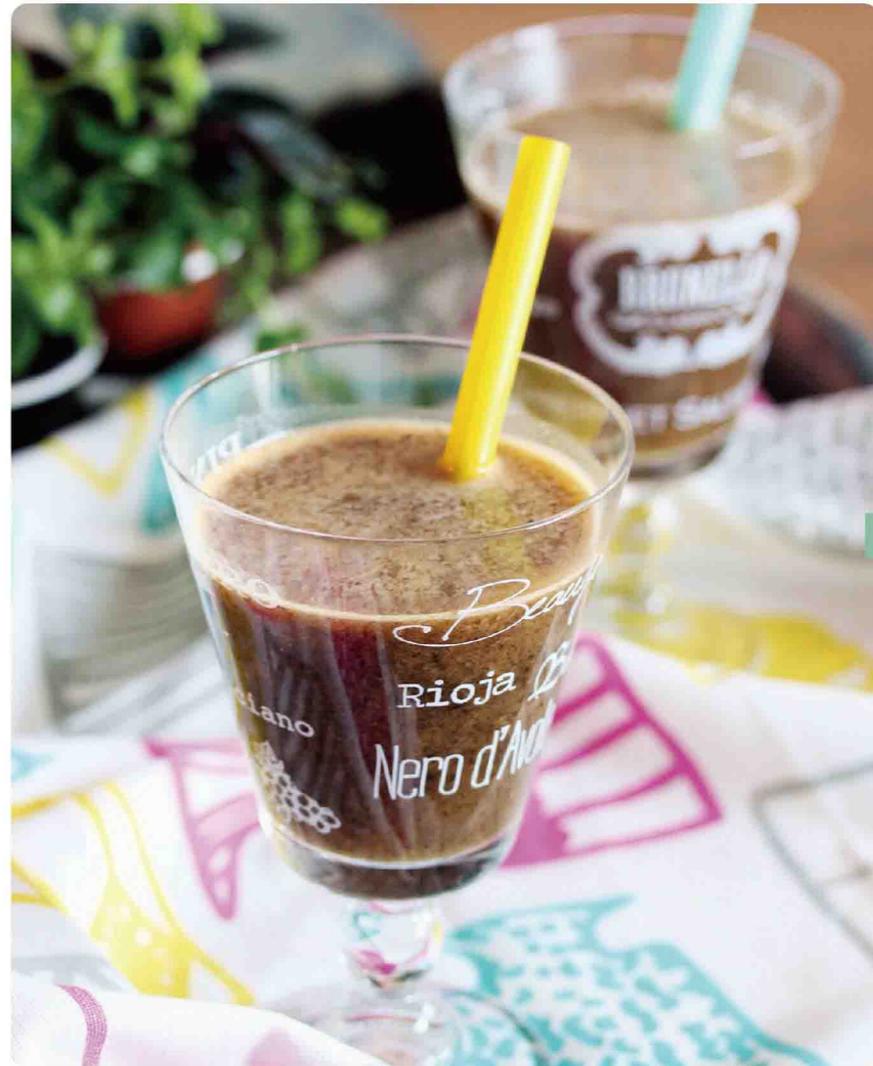
干黑木耳10g(泡开约90g)
黑枣去子6~8颗
枸杞10g
桂圆20g

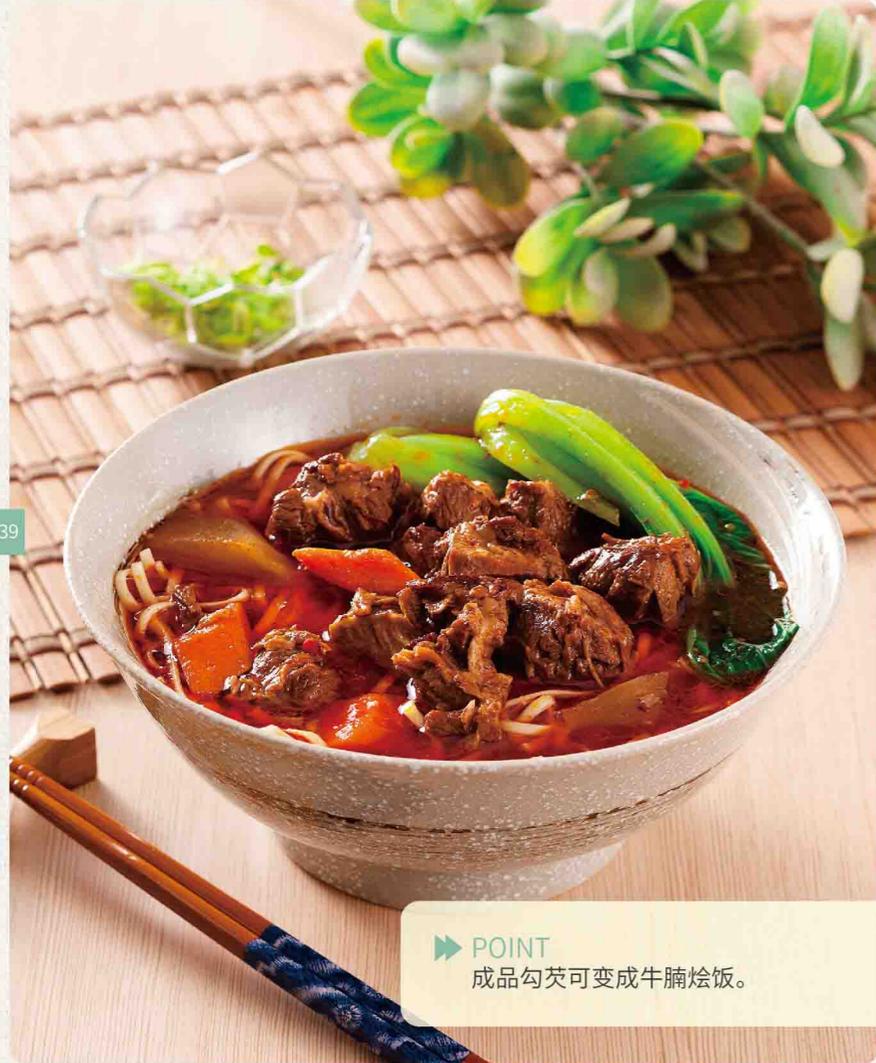
调料

冰糖50~60g
水1200cc

作法

- 1.将干的黑木耳洗净，用温水泡开备用。
- 2.把泡开的黑木耳、黑枣、枸杞、桂圆及水一起放入内锅中，外锅放1杯水，按下电源，待跳起后加入冰糖，外锅再放0.5杯水再按一次电源。
- 3.待电源跳起后稍微放凉，接着放入果汁机中打成果汁状即完成。





台湾小吃 ① [红烧牛肉面]

食材

牛腩500g
蒜子30g
姜片30g
胡萝卜200g
白萝卜200g
西红柿60g
卤包：
花椒3g
草果4g
八角4g
桂皮1.5g
月桂叶1g
丁香2g
甘草2g

调料

西红柿糊80g
豆瓣酱50g
辣椒酱50g
砂糖25g
冰糖30g
酱油120g
料酒20g
水适量

作法

- 1.用炒锅将牛腩块干炒出油，加入蒜子，姜片炒至干香。
- 2.倒入内锅，并加入酱油，豆瓣酱，料酒，砂糖，再下其他调味料、水、卤包、红白萝卜及西红柿。
- 3.外锅用3杯水蒸1.5小时。

POINT

成品勾芡可变成牛腩烩饭。

台湾小吃 ② [香菇卤肉饭]

食材

猪皮粒78g
五花肉丝610g
红葱头100g
干香菇丝30g
水400cc

调料

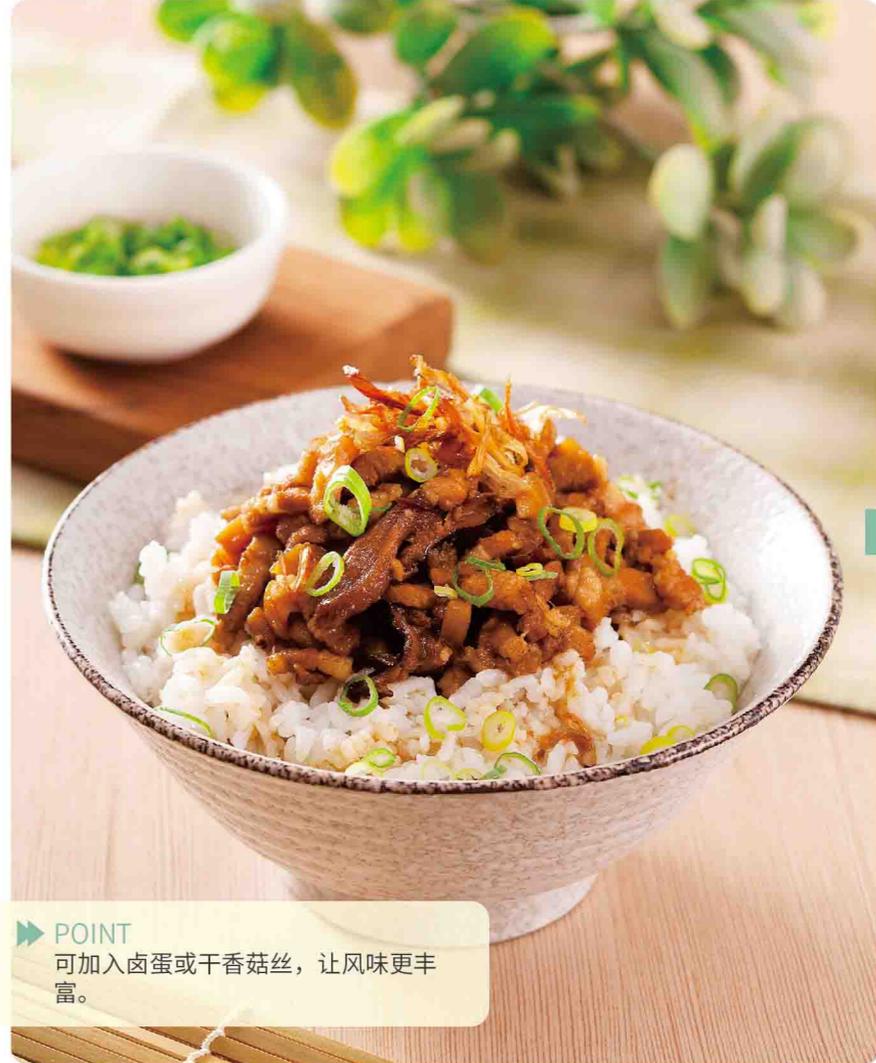
五香粉3g
白胡椒粉1.5g
香蒜粉6.5g
冰糖30g
料酒30g
味精20g
酱油150g

作法

- 1.用炒锅将五花肉丝干炒出油，加入红葱头末炒至干香。
- 2.倒入内锅，加入酱油，米酒，再下其他调味料及水。
- 3.外锅用2杯水蒸1小时。

POINT

可加入卤蛋或干香菇丝，让风味更丰富。





台湾小吃 3

【卤白菜】

食材

大白菜半颗
金勾虾1汤匙
干香菇2朵
木耳1片
水2杯
姜丝5g
肉丝20g
金针菇半包
鸡蛋2颗

调料

盐适量
鸡粉适量

作法

- 1.白菜洗净，梗切段，叶子用手稍微撕成大块，放入内锅备用。
- 2.炒锅加油将鸡蛋炒酥倒出，原锅爆香姜丝，再炒香虾米肉丝及干香菇。
- 3.将炒料与与剩下的材料及蛋酥倒入内锅中，加入与白菜等量的水。
- 4.外锅用1又1/3杯水蒸。



台湾小吃 4

【茶叶蛋】

食材

鸡蛋6粒
卤包：
八角4粒
桂皮1小片
香叶3片
草果1粒
甘草2片

调料

酱油1杯
冰糖3匙

作法

- 1.蛋先用半杯水煮熟半熟，再敲打蛋壳。
- 2.将所有食材及调味料放入内锅，外锅放2杯水煮2小时即可。
- 3.蛋与汤汁取出放入容器中，冷却后放入冰箱冷藏浸泡一夜更入味。



台湾小吃 ⑤ 珍珠奶茶

食材

珍珠粉圆300g
水900ml
红茶适量
牛奶适量

调料

砂糖120g

作法

1. 内锅用热水拌入珍珠粉圆。
2. 外锅加1杯水，按下开关。
3. 跳起后加入糖，用筷子拌匀。
4. 外锅再加1杯水，跳起后闷15分钟拌匀即可。
5. 红茶加奶，取适量倒入。

POINT

糖是为了让粉圆保有口感，若喜欢软一点，可2杯水煮完跳起后再加。



台湾小吃 ⑥ 冰糖酱鸡翅

食材

鸡二节翅6只
姜肉40g
葱40g
八角2颗
甘草3片
草果半粒

调料

甜面酱1匙
冰糖60g
水220cc
可乐200cc
白醋10cc
蚝油70g

作法

1. 鸡翅洗净。
2. 鸡翅与其他的食材与调味料一同用内锅，不盖盖子外锅半杯水。
3. 当水收干后每次开关跳起来，等五分钟再干蒸约4~5次看汤汁收干的程度即可。
4. 需要烹煮时间2小时。
5. 外锅水量1又1/2杯。

POINT

置冷食用最美味。



[蒸笼食谱周一]

将所有食材放入位置后，外锅加2杯水，大约蒸煮40分钟。

1 鲜菇时蔬

食材

鸿喜菇1包、美白菇1包、香菇适量、芦笋10根

调料

香油适量、盐适量、白胡椒粉适量

作法

鸿喜菇、美白菇拨小块、香菇、芦笋切小段切片，淋上香油、白胡椒粉，起锅再撒盐。

POINT

蒸盘内的食物可尽量切小块或薄片，会更快熟透。

2 海味双鲜

食材

鱿鱼半只、花枝半只、西芹2根、彩椒适量

调料

油少许、料酒少许、盐适量、黑胡椒粉少许

作法

将食材洗干净切片，洒上油、料酒（可去海鲜腥味）、黑胡椒粉，起锅再撒盐。

3 洋葱猪肉片

食材

洋葱半颗、猪肉片300克

调料

酱油少许、香油少许、胡椒粉少许、料酒少许、太白粉适量、盐适量

作法

猪肉片洗净用调味料调味，撒少许太白粉捏一捏让肉质软化，放浅盘中。将洋葱切细条铺在肉片上即可。

4 白饭

食材

白米 6 杯

作法

洗白米约2至3回，再于内锅加水至刻度6。

POINT

可以一次煮好多天白饭放冷冻保存，每天只要用电锅加热就有热腾腾的白饭可享用。





[蒸笼食谱周二]

将所有食材放入位置后，外锅加2杯水，大约蒸煮40分钟。若希望炖肉更软烂，可先将蔬菜取出再加半杯水蒸第二回。

1 南瓜西兰花

食材

西兰花1朵、南瓜5片

调料

盐适量

作法

将食材洗干净切小块，起锅再撒盐。

2 饭+馒头

食材

饭、馒头

调料

盐适量

作法

取适量放入蒸笼加热。

3 木耳白菜

食材

白菜半颗、红萝卜半条、木耳1~2朵

调料

酱油少许、香油少许
黑醋少许、白胡椒粉少许
盐适量

作法

将食材洗干净，红萝卜木耳切细丝，白菜切条状，加入调味料，起锅再撒盐。

4 土豆炖肉

食材

土豆(约300克)
猪五花(约500克)
洋葱半颗、蒜片4粒

调料

酱油半杯、糖少许、
黑胡椒粉适量、料酒一小匙

作法

将猪五花洗净切大块、土豆洗净切半与洋葱切丝后放进锅内(若喜欢重口味，可先用平底锅将肉块与洋葱炒麻油)。





[蒸笼食谱周三]

将所有食材放入位置后，外锅加2杯水，大约蒸煮40分钟。

1 培根卷四季豆

食材

四季豆150克、培根8片

作法

四季豆洗净切段，培根切半条后包裹约3至4根四季豆放进蒸盘。

2 白饭

食材

冷冻白饭

作法

冷冻白饭加热。

3 绞肉镶豆腐

食材

传统豆腐1块、绞肉100克、姜1块、辣椒1条、葱1条

调料

姜泥适量、白胡椒粉适量、盐适量、香油适量、酱油适量、料酒适量

作法

1. 豆腐切四方块，将中间豆腐挖出一个小洞，把多余的豆腐放进绞肉拌匀，再塞入豆腐中。
2. 调味料用姜磨成泥挤出姜汁，加入白胡椒粉、香油、酱油、盐、料酒少许，加太白粉做芡汁淋上豆腐，洒点青葱。

4 香菇萝卜汤+葱香鸡

食材

白萝卜半根、去骨鸡腿一只、香菇5~6朵、姜一块、葱二根

调料

盐适量、料酒少许

作法

1. 将白萝卜切块、去骨鸡腿整支、香菇、调味料放入内锅中。
2. 煮熟后将鸡腿肉取出，切片撒上葱丝。取半杯量杯鸡汤，加上酱油、黑醋、糖、香油、太白粉都少许，做成酱汁淋在葱油鸡上。



【蒸笼食谱周四】

将所有食材放入位置后，外锅加2杯水，大约蒸煮40分钟。若希望牛肉更软烂，可先将蒸笼食物取出再加1杯水蒸第二回。

① 包心菜

食材

包心菜1/4颗、红萝卜半根、香菇2朵

调料

盐适量

作法

包心菜洗净切小块，红萝卜切薄片，加入香菇，起锅再撒盐。

② 肉包

食材

冷冻大肉包2颗

作法

冷冻肉包加热。

③ 蒸饺子

食材

冷冻饺子适量

作法

冷冻水饺放入蒸笼可做成蒸饺。

④ 牛肉西红柿汤

食材

牛肉500克、西红柿2颗、姜1块、白萝卜半根、红萝卜半根、葱1把

调料

酱油2匙、糖1小匙、盐、黑胡椒粉

作法

牛肉先氽烫切块后再放入内锅，西红柿、白萝卜、红萝卜切块，葱、姜、调味料放入。





【蒸笼食谱周五】

将所有食材放入位置后，外锅加2杯水，大约蒸煮40分钟。

1 蒸虾

食材

鲜虾10只

调料

酒适量

作法

鲜虾洗净，剪去虾须尖刺的部位，摆上盘子，可淋上些许酒去腥。

2 丝瓜蛤蜊

食材

丝瓜半条、蛤蜊约10颗、姜1块

作法

蛤蜊泡盐水吐沙后洗净，丝瓜洗净去皮切小块，姜切细丝。

3 蒸鱼

食材

新鲜鱼1尾、葱1根、辣椒1根、姜泥

调料

白胡椒粉适量、香油适量、盐适量、酱油适量、酒适量

作法

将鱼洗净开背更容易蒸熟，淋上调味料与酒，铺上葱辣椒。

4 玉米莲藕排骨汤

食材

玉米1条、莲藕半条、排骨300(约4~5小条)

调料

盐适量

作法

玉米剥小块，莲藕切片(泡水可避免氧化)，排骨洗净先汆烫去血水，再放入内锅，起锅再撒盐。

