



用電子鍋

煲飯 做菜 玩點心

一次就搞定100道好菜，
一鍋做兩菜、一鍋吃到飽，通通OK。

洪廷璋 著

一鍋到底好料理，健康零油煙、節能減碳超省力

我要「讀」拿
TIGER 虎牌
微電腦炊飯電子鍋
活動請見內頁

用電子鍋 煲飯 做菜 玩點心

- 使用最基礎、煮飯用的電子鍋即可輕鬆完成各式料理，不用貴參參的IH電子鍋、或使用複雜的按鍵選擇，真正one touch，一次就搞定。
- 電子鍋功能全面大躍進，從蒸、煮、煎、炒、焗、烤、燉、滷、燴、燻……所有您沒想過的電子鍋烹調方式，皆能一鍋到底，美味呈現。
- 從配菜、主食到甜點完全收錄，詳細圖解Step by Step，用電子鍋變出100道美味料理，天天做菜超easy。

「能夠按下開關一次完成，不用守在廚房裡盯著炒菜鍋，實在太方便了！」有鑒於現代生活型態的改變，越來越多人選擇用電子鍋煮一頓料理滿足全家。

「電子鍋不是只能煮飯嗎？」如果你還是這樣想就落伍囉！電子鍋不只能夠燒飯、煮菜，甚至還能做蛋糕和布丁，只要按下開關全部搞定！

電子鍋從內鍋四周均勻加熱，熱度可以直達菜色的中心，特殊的壓力鍋設計，讓肉類或蔬菜都不至於過分熟爛。只要放進電子鍋按下開關，熟成之後自動跳起，非常方便。

本書將帶領您完全應用電子鍋，不論是用電子鍋煮一鍋吃到飽，或是一次一鍋兩菜方便上桌，甚至是做蛋糕、蒸布丁通通One Touch，一次就搞定。完成清爽、無油煙的健康好料理就是這麼簡單。



一次就搞定100道好菜，
一鍋做兩菜、一鍋吃到飽，通通OK。

洪廷璋 著

臺北圖書館4

目錄
CONTENTS



- 02 一鍋在手妙用無窮
06 電子鍋全功能大破解
- CHAPTER 1.
一鍋吃飽好輕鬆
- 18 奶油蛤蜊義大利麵
20 起士番茄焗飯
22 滑蛋牛肉粥
24 荷香神仙雞
26 義式海鮮燉飯
28 優酪乳咖哩飯
29 韓式電鍋拌飯
30 香蕈菇菇飯
31 香片白米飯、五穀養生米糕
32 油條鮮蠔粥
34 懶人炒麵
35 泡菜炒年糕、快速廣炒麵
36 金銀臘味飯
37 麻油雞酒飯、鹹魚筍香飯
38 酸辣炒烏龍
39 星洲炒米粉、人參雞麵線
40 美味壽司捲
42 鳳梨烤披薩

CHAPTER 2.
一鍋到底好料理

- 46 日式土瓶蒸
47 蒜香奶油菇
48 牛肉粉絲煲
49 洋蔥燒香魚、西京燒鮭魚頭
50 香芋粉蒸肉
51 紅糟燜鴨塊、雪針蒸子雞
52 可樂滷子排
53 茶葉蛋、雙臘燜雞塊
54 橙花牛仔骨
56 鮮蔬蒸豆腐
57 白玉昆布捲
58 啤酒東坡肉
59 匈牙利燉牛腩
60 蟹肉蛋餅、炸彈獅子頭
61 扁魚白菜心、青木瓜燒排骨
62 九層塔炒蛤蜊
64 親子恩力蛋



CHAPTER 3.
一鍋兩菜做得到

- 68 藍帶烤雞排、黃金墨魚燒
70 橙汁冬瓜條、蒲燒鰻片沙拉
72 蒜香鹹豬肉、茶香烤鮭魚
74 錫包脆絲瓜、杏片鯛魚排
76 沙嗲豬肉串、味增烤山藥
78 金絲焗草蝦、蒜香焗孔雀貝
80 東江釀豆腐、南瓜焗鱈魚
82 左公田雞腿、咖哩綠竹筍
84 雙色焗花椰、蟹肉拌西芹
86 三味椒麻雞、梅汁烤鰻魚
88 香草焗茭白筍、酒香烏魚串
90 紹興醉雞捲、山藥牛奶蒸蛋
92 西湖醋魚、牛肉鑲山藥
94 七味活鮮蝦、繡球丸子
96 和風龍鬚菜、鮮蝦鑲蘆筍
98 三杯透抽捲、五味蒸干貝
100 涼拌檳榔花、XO 醬拌山蘇
102 開陽瓠瓜、芥末杏鮑菇



CHAPTER 4.
一鍋點心 SO EASY

- 106 桂花釀蓮藕
107 番茄啤酒凍
108 蜂蜜優酪乳凍、椰汁紅豆糕
109 紅棗水梨甜湯、酒釀湯圓
110 綠茶麻糬
112 堅果馬來糕
114 香蕉布丁
116 木瓜沙拉薄餅
118 奇異水果塔
119 鮪魚一口酥
120 沙巴翁焗鮮蔬
121 豆漿西米露、金桃鮮奶酪



「我不會做菜啦!」「家裡人口又不多,煮一頓飯多麻煩啊!」,這些都是常聽到的話。做菜時的切切洗洗,滿屋子的油煙味,令人卻步。加上現在大多是雙薪家庭,「沒有時間」,更是一個不在家裡開伙的原因,不過無論是餐館或自助餐、小吃店甚至是路邊攤,除了環境的乾淨衛生是第一個考量的因素外,食材的烹調方式也是重點。添加過油、過量的調味,對健康可說是一大威脅,兩相權衡之下,絕不會比自己做菜來得划算。究竟要怎麼煮,才能煮得方便又健康呢?其實,幾乎家家都有的電子鍋,就能夠煮出各種你所想得到的美味料理喔!

{ 電子鍋全功能大破解 }

現在市面上電子鍋,除了傳統的單一按鍵式外,還有各種多功能的智慧型電子鍋,可以直接用來煮飯、粥,還有煮湯、燉湯、蒸東西,甚至還依據米的種類不同,使用各種不同的功能模式來操作,相當簡單。不過要特別注意的是,不要將電子鍋靠近帶磁性的東西,以免干擾到微電腦電子鍋的記憶體。



基本配備



外鍋



內鍋



量杯



飯勺

●**外鍋**：通常會有提把的設計,既便利又美觀。在使用電子鍋時,只需將要煮煮的食物放置於內鍋裡,外鍋的部份不需要另外加水。此外,不要將任何物品覆蓋在外鍋上,嚴重時可能導致鍋體變形,甚至發生危險。

●**內鍋**：多有小刻度,方便在炊煮時水量的控制。因為是不沾鍋材質,所以在清洗時千萬不要使用金屬刷或菜瓜布,以免刮傷;而清潔劑不可使用含酒精、松節油等化學物質,也不要使用清

潔去污粉。待內鍋冷卻後,再使用軟布或海綿沾洗碗精,徹底清洗乾淨,否則會影響之後料理食物時的味道及口感。

●**量杯**：一般所附的量米杯為200cc為準,每個品牌電子鍋的鍋體設計略有差異,建議使用電子鍋附的米杯來測量所需的水。

●**飯勺**：電子鍋多半會附上飯勺,除了舀飯外,飯煮好後先以飯勺打鬆整鍋飯,也可以讓米飯口感更佳。

如何清潔

電子鍋的內鍋、內蓋、蒸氣罩,都可以拆開清洗,除了基礎的內鍋、飯勺的清洗外,每次使用完電子鍋,記得要清除外鍋及內鍋之間的殘留物,再將外鍋和鍋蓋的水以乾淨的布或紙巾擦乾後,通風晾乾一段時間後再蓋上。並且要定期擦拭蒸氣孔並清洗內蓋,切記不要將電子鍋浸在水裡或用水沖,也不要放置在潮濕的地方,否則會影響電器的使用壽命。如果發現電子鍋出現異味,可在內鍋注入七~八分滿的熱水,放入檸檬片,保溫2~3小時,即可有效去除異味。

電子鍋的好用小幫手



蒸籠紙



蒸(烤)架



鋁箔紙



木勺

●**蒸籠紙**：將食材盛放在蒸籠紙上,方便蒸煮完後取出,並保有料理的完整。

●**蒸(烤)架**：電子鍋一般不會附蒸架,可在五金行購得適合家中電子鍋大小的蒸架,為了避免磨損,可包上一層鋁箔紙,使用時,先將所需的米與水先放在內鍋底層,將蒸架放在上面,其他的食材放在不鏽鋼、陶瓷或玻璃容器裡後,再置於蒸架上,就可在煮飯的同時又烹煮其他的美味

料理了,也可同時當成烤架使用。

●**鋁箔紙**：將食材包在鋁箔紙裡,可以隔絕其他同煮的食材,或蒸煮時產生的水分而影響到料理的味道。

●**木勺**：由於內鍋為不沾鍋材質,料理時務必選用木製或耐高溫塑膠等飯勺、湯匙或刮刀,以免損傷內鍋。

{ 萬能的電子鍋，GO！—— 15個關於電子鍋的 Q&A }

Q1 如何運用電子鍋煮好吃的飯？

怎樣煮出好吃的飯呢？除了辨視米種外，首先就要從挑出品質好的米。好的米應該具有飽滿的光澤，無異味、顏色不發黃，外型完整、大小相當，米粒半透明無白霧。一般的米都可存放在室溫下，但因為台灣氣溫較高且潮濕，除了放置在密封罐內，還可以將米存放在冰箱最底層。

在購買米的時候，要考慮家裡的食用量，不要一次購買太多，以免食用不完而造成變質。米貯放的時間久了，新米特有的香味會散失，取而代之的是陳米的臭味，由於米粒上的微生物繁殖所產生及米粒內酵素作用，脂肪酸的氧化分解等，可能使舊米煮成的飯，風味變得很差。

洗米的時候，請使用其他的鍋盆，不要直接使用內鍋。洗米的步驟，只要用手輕輕地在鍋內畫圓撥轉，去除米粒上的雜質，倒掉洗米水，這樣洗個兩三次即可，才不會因為洗米時間過久，或次數太多而使米的營養都流失了。

炊煮時，內鍋裡的米一定要鋪平，才能夠平均受熱，不會造成一邊熟一邊不透的狀況。基本上米與水的比例是1:1，如果喜歡吃較軟的飯，或者是米本身是較硬的米，就要在內鍋裡面比平常多加一點水。

可讓米在內鍋裡浸泡一段時間（視米種而定，一般米約30~60分鐘，糙米約2小時），可以讓米吸飽水分，會更好吃。

待米飯煮好後，還有一個小秘訣就是燜飯。部份電子鍋甚至會有通知飯煮好的提示聲，如果您的電子鍋沒有這功能，只要留意一下即可，依不同功能的電子鍋（有的有快煮功能），大約是25~50分鐘。在煮飯期間切記不要將鍋蓋掀開。等到功能板上的煮飯功能跳到保溫模式時，利用木製或塑膠材質的飯勺將鍋裡的飯輕輕由下往上撥動，待米粒間距略鬆後，將鍋蓋蓋好，燜個10~20分鐘，利用鍋內的餘溫繼續讓上下層的米，因替換後而達到米心的通透，減少多餘的水分外，如此就是煮出好吃的飯的方法了。

Q2 米飯的保溫時間為多久？為何時間一久，飯容易變黃呢？隔夜飯該如何保存？

米飯存放在電子鍋的保溫時間，最好不要超過12個小時。這是因為煮好的米飯存放時間一久，容易變黃並產生黃麴毒素，對人體是有害的。

有些人會將米飯存放在電子鍋內，保溫長達3~4天，這是很不建議的。如果是隔夜飯，可裝在保鮮盒或密封袋中，存放於冰箱，待要食用時，放到電子鍋裡，噴灑一點水以保溫模式炊煮，或是使用微波加熱，一樣好吃。當然，最好吃的飯就是新鮮不隔餐。

Q3 電子鍋煮的稀飯不夠濃稠？

電子鍋煮出來的稀飯一樣好吃。濃稠度的差異在於水分的掌握，約1杯米加入6杯的水，如果喜歡稀一點的口感，只要增加水量即可。

Q4 電子鍋可以像電鍋一樣一鍋多用嗎？

可以。電子鍋和電鍋一樣好用，可以烹調出非常多的美味食材，在操作上更簡單也更安全。

Q5 電鍋和電子鍋的差異？

電鍋和電子鍋的設計是不一樣的。電鍋一般用來煮飯及蒸、燉、煮食物，省時又方便。電子鍋可用來煮乾飯、稀飯及燉煮；有直熱式與壓力式兩種。直熱式是採底部直接加熱，並配合新式蒸氣口，可使鍋內恆保高溫，外鍋不加水，所煮出來的飯，水分恰到好處，軟硬適中；壓力式是以三重密封裝置代替鍋蓋，使蒸氣一點也不溢出來，米飯當然香糯可口。此種鍋子好處除了省電、美味、方便、安全外，還有控制保溫之效果。

使用時，最大的差異就是電鍋外鍋需要加水，這是因為電鍋利用外鍋的水量來控制加熱時間，是間熱式的加熱方式。而電子鍋則是利用電子迴路來作控制，是直熱式的加熱方式。

一般使用傳統電鍋較需要烹飪技術與經驗，當食物烹煮時，較不易拿捏時間的控制，導致料理未熟透或過熟，或是因使用不當而造成受熱不均，影響食用時口感較差的缺點。然而，電子鍋除了避免上述的問題，還有預約的功能，以及烹煮時間的提醒，對於新手或者忙碌的工作人口，會是很好的幫手喔！

Q6 用不同廠牌的電子鍋可以完成一樣的料理嗎？

可以的，只要掌握料理方式的基本原則，無論是什麼品牌或使用什麼器材，都能夠得心應手。

Q7 電子鍋內鍋料理後留下的污垢如何清潔？

請用海綿以擦拭的方式來清除附著在內鍋上的污垢，也不要使用去污粉，或放入洗碗機清洗，更不要使用金屬鋼刷、菜瓜布刷洗，甚至將其他餐具放入內鍋一起清洗，否則會造成內鍋的損傷或變形，影響炊飯效果與電子鍋的壽命。清洗內鍋時請記得也要同時清洗內鍋蓋喔。



Q8 用電子鍋煮麵不用加水，可以直接煮？

因為直熱式的加熱原理，所以煮麵時不必加水即可熟透，只要將麵條與配料放在內鍋煮好，再使用木勺來攪拌，就可以輕輕鬆鬆享用了。



Q9 用電子鍋也能蒸東西嗎？可以蒸便當嗎？

有些廠牌的電子鍋會提供耐熱蒸盤，只要墊上一層蒸籠紙，直接放上要蒸煮的食物，即可進行加熱，且又不會沾黏，方便又省事。

也可在內鍋中放入適量的水和蒸架，把圓型鐵型便當盒放置蒸架上，按下炊飯鍵，蒸熱即可享用。如果是新式電子鍋的其他廠牌，會另附耐熱蒸盤，使用方式相同，更為方便簡單。

Q10 用電子鍋煮東西的時候，可以中途打開來看嗎？

一般電子鍋加熱的時間約為45~60分鐘，且溫度到達高溫後，會在鍋內產生熱對流循環作用，藉此加熱食材，所以為了避免燙傷請儘量不要打開。如果是燉煮方式烹調的料理，需在中途打開鍋蓋，以加入其餘食材時，請一定要小心蒸氣，避免被燙傷。

Q11 所謂的IH電子鍋和一般電子鍋的差異為何？

一般的電子鍋是指微電腦電子鍋（Fuzzy Logic）或智慧型微電腦（AI），具有煮飯、煮粥、煮湯、蛋糕料理的基本功能，還可以根據米的種類選擇不同的烹煮模式。而IH電子鍋（Induction Heating）不同的地方在於它是以「電磁誘導」的加熱方式，利用IH電磁線圈，由電流來產生磁界，以其所產生的漩渦電流傳到內鍋，因此內鍋本體會發熱，是更佳的熱效能。如此一來，內鍋整體會均勻完整地加熱，可以強大的火力來炊煮，不會破壞米粒外面的澱粉膜層，而保留住米的香味與甜味及營養，因此用IH電子鍋所煮出來的米，吃起來會更香更有口感。

Q12 電子鍋的內鍋可以當成鍋子使用嗎？

電子鍋的內鍋因為設計的材質關係，所以不建議用作他途，包括洗米的動作也不要以內鍋來進行，避免刮傷。一旦鍋子損傷，烹煮食物時，就會造成受熱不均或者是容易有鍋巴的情況產生。正常使用，內鍋的使用壽命也就愈長。

Q13 聽說電子鍋可以做蛋糕、派、麵包、布丁、果醬……是真的嗎？

是的，不必烤箱，電子鍋一樣可以做出西點料理或點心。依不同電子鍋的功能，準備好材料以後，選擇「稀飯」功能，就可以做出新鮮不加防腐劑的果醬，含有較多的天然果汁，裝入玻璃罐後存放冰箱即可。選擇「煮飯」功能，就可以製作蛋糕、餅乾以及派等等料理，請搭配蒸架或鋁箔紙一起使用。

Q14 用電子鍋做出來的蛋糕，為什麼吃起來乾乾的？

美味的蛋糕最重要的就是比例的掌握，麵粉或鬆餅粉與水和奶粉的比例各多少，依不同的糕點而略有差異。此外，攪拌不要過久，不然吃起來會太紮實或是太乾。份量的適中也很重要，視內鍋大小不要加入過少或過多的材料，否則都會影響料理的口感。

Q15 電子鍋只有料理的功能嗎？

電子鍋除了可以料理食物外，還可以用來消毒玻璃器皿、解凍和保溫食物……等。

要如何消毒玻璃器皿呢？將內鍋加入適量的水蓋過要消毒的玻璃器皿，運用煮飯時水會沸騰的原理，按下煮飯鍵加熱1小時後，再將器皿取出晾乾就可以了。

市面上已經有解凍功能的電子鍋，將所需要解凍的食材放入內鍋中，蓋上鍋蓋，選擇解凍功能，輕輕鬆鬆就可以讓冷凍食品快速解凍，既簡單又方便。

另外，要將菜餚加熱保溫，再內鍋加入1杯水，放上蒸架和要回溫的菜餚，蓋上鍋蓋，按下炊飯鍵加熱5~10分鐘，熱騰騰的菜餚就可以變出來了。

{用電子鍋全方面烹調這樣做！}

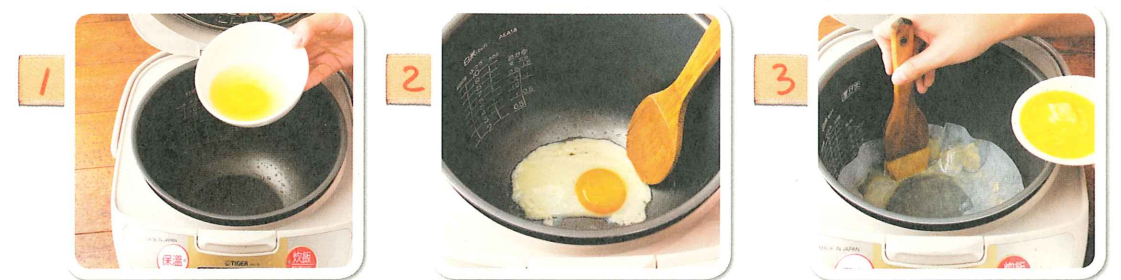
想要用電子鍋也可以煎出金黃蛋餅、炒出香噴噴的菜嗎？

用電子鍋不論是燉出一鍋美味令人食指大動的菜餚，或是一次一鍋兩菜輕鬆上菜都很簡單，只要掌握幾個基本要步驟就可以一次完成喔！

▶ 用電子鍋煎蛋：No Problem!

用電子鍋也可煎出漂亮的太陽蛋喔！在內鍋均勻抹上奶油，先按保溫5分鐘加熱，再蛋打入 圖1，繼續以保溫煮10分鐘，就是清爽無油煙的煎蛋了。 圖2

為了便於取出和清潔，也可在內鍋鋪上蒸籠紙，再塗上奶油 圖3，放入要煎的食材，設定快煮的功能，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起即可。



▶ 用電子鍋焗烤：No Problem!

因應電子鍋的加熱方式，只要將所有食材加上調味後，以鋁箔紙包起來，就可以利用電鍋輕鬆地做出「蒸烤」的口感。

若是需略有焗烤的效果，也可在內鍋平鋪鋁箔紙，抹上奶油 圖1，放入欲焗烤的食材，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用 圖2。



▶ 用電子鍋炒菜：No Problem!

利用電子鍋來炒菜，除了不會產生油煙的問題，還因為加熱方式的關係，所以不必擔心烹煮過程中要額外加多少水的問題。只要將材料分別準備好，置入內鍋烹煮即可。

為了增加食材香氣，可以將油及蔥、蒜、辣椒等辛香料放入電子鍋中 圖1，先按保溫鍵5分鐘爆香，使香氣更足，再放入其他食材，以炊飯模式一同烹煮，待蜂鳴聲起，開蓋拌勻即可 圖2。

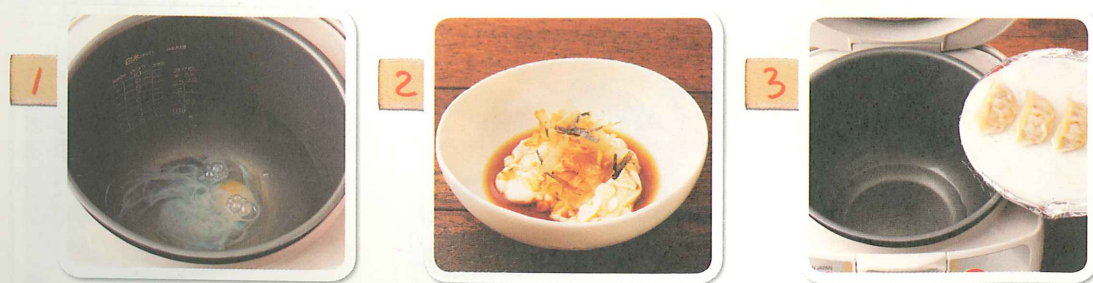


▶ 用電子鍋蒸煮：No Problem!

用電子鍋也可以煮溫泉蛋、蒸冷凍水餃喔！

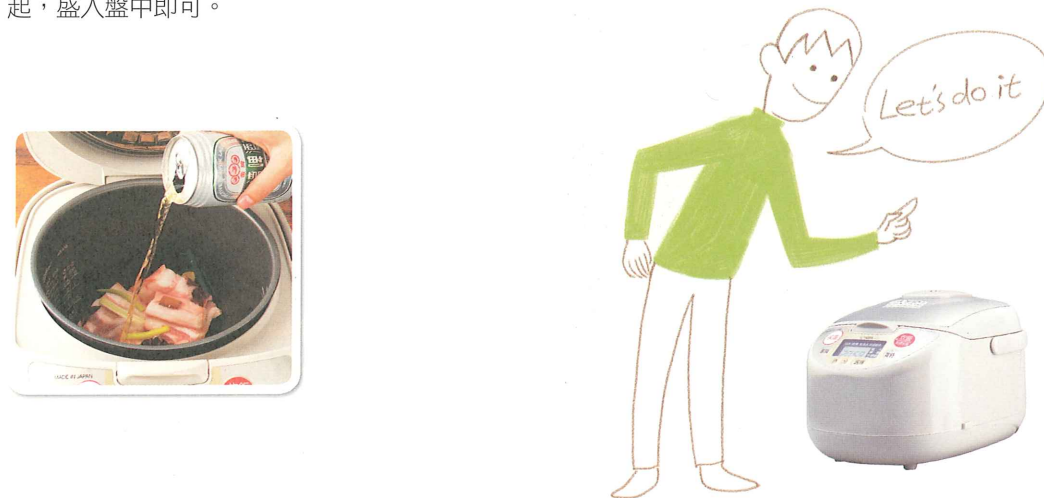
溫泉蛋半熟蛋（即蛋黃凝固，蛋白未完全凝固）。利用熱對流的燜燒原理，倒入可淹過雞蛋之開水，蓋上鍋蓋後按下炊飯鍵約10分鐘，打入雞蛋 圖1，視不同電子鍋而異，約20~30分鐘，使蛋白半熟，蛋黃凝固即可取出，再加入喜歡的調味，就是好吃的溫泉蛋了 圖2。

若要蒸煮冷凍水餃，電子鍋內倒入1杯水，將水餃鋪在墊上蒸籠紙的蒸架，放入鍋中，按下快煮鍵，至蜂鳴聲響起，即為蒸餃 圖3。



▶ 用電子鍋燉滷：No Problem!

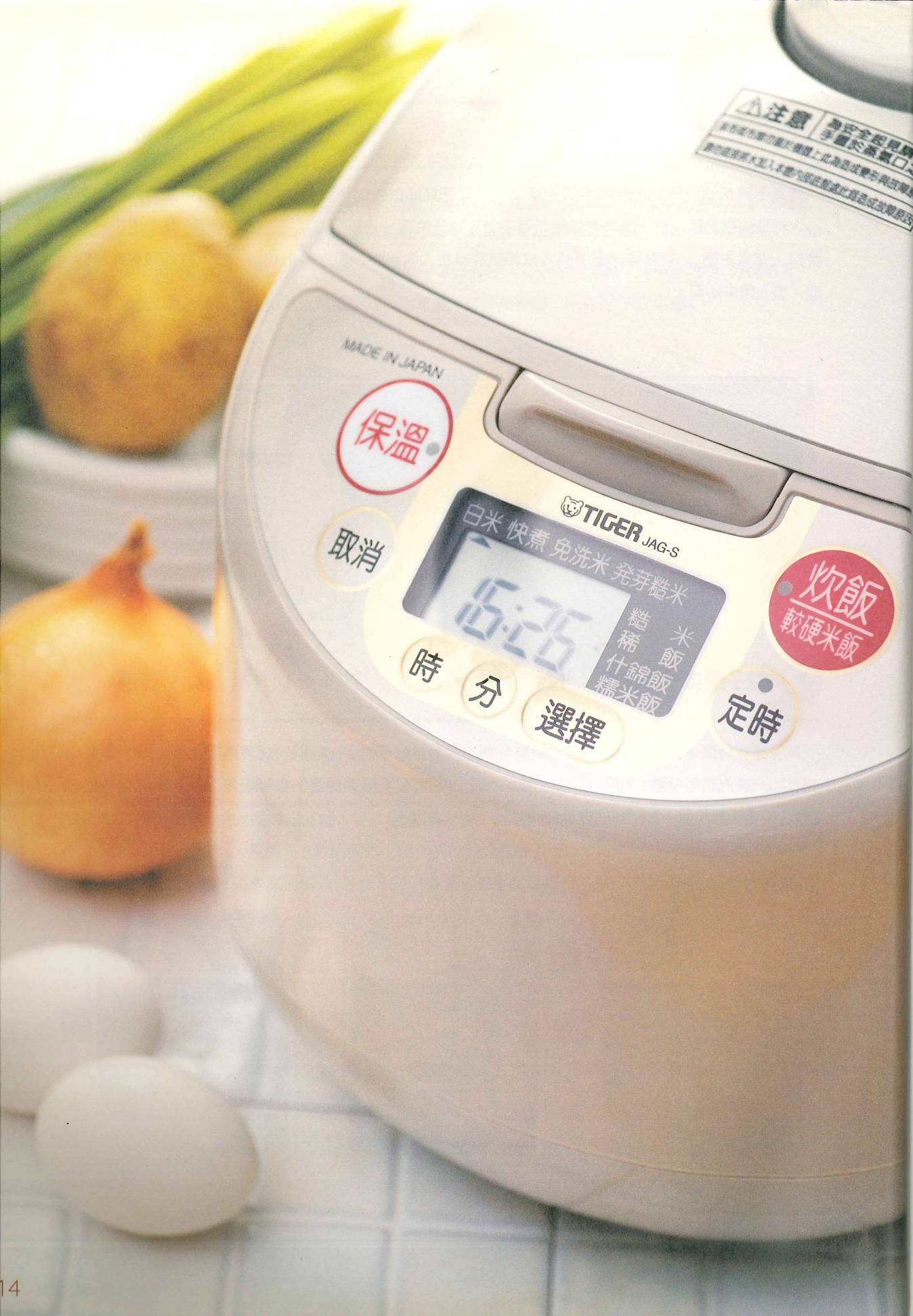
用電子鍋燉滷一鍋是再聰明不過的選擇了。電子鍋從內鍋四周均勻加熱，熱度可以直達菜色的中心，特殊的壓力鍋設計，讓肉類或蔬菜都不至於過分熟爛。只要放進電子鍋按下開關，熟成之後自動跳起，非常方便。只要將欲燉滷的食材和調味料放入內鍋中，設定稀飯功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，盛入盤中即可。



▶ 電子鍋做一鍋兩菜：No Problem!

為了節省時間，如果能用電子鍋同時料理兩道菜是再好不過了。以同時焗烤兩樣食材為例，可先將其一放入鋁箔紙 圖1，折起封口，置入內鍋。再將另一項需焗烤的食材置入蒸架，放入鍋中 圖2，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可食用。





{關於本書}

本書收錄以電子鍋為烹調工具的食譜100道，全是容易操作方便，步驟簡單的菜色，特別適合想要做菜卻沒有時間的您。共分為四個單元，包括：

CHAPTER 1. 一鍋吃飽好輕鬆

本單元利用電子鍋的特性，不用重覆煮飯、煮麵，材料放入電鍋，通通都搞定，連義大利麵都可以輕鬆完成，不用又煮麵、又炒麵，搞定一餐好方便，並貼心的在【MEMO】標示了電子鍋烹調的秘訣，即使第一次做都能輕鬆完成。

CHAPTER 3. 一鍋二菜做得到

要同時完成兩道菜，一個電子鍋就夠了，本單元食譜設計為可以獨立完成的食譜，並有【一鍋二菜這樣做】教您同時完成兩道菜，可以個人需求更換搭配菜色，透過一些小技巧，讓您不沾油煙、快速上菜。

CHAPTER 2. 一鍋到底好料理

切一切，放入電子鍋，按下開關就OK的料理，3個步驟輕輕鬆鬆做出一道菜，不流汗超省力，並可利用預約功能，讓做菜變得更輕鬆。

CHAPTER 4. 一鍋點心So easy

做點心很麻煩嗎？自己做點心其實又簡單又衛生，運用電子鍋只要One touch，各式點心一次到位。不論您是忙碌的職業婦女還是外宿族，有了電子鍋，就跟著書中食譜，一起動手做料理吧！

{用電子鍋做菜前，請看仔細！}

▶ 本書使用標準計量

1斤=16兩=600公克 1兩=37.5公克 1杯=200cc
1大匙=1湯匙=15cc 1茶匙=1小匙=5cc

▶ 少量食材的標示

- 蒜末1大匙——即指將蒜頭切末後的量為1大匙……以此類推。
- 柴魚1杯——即指用量杯量取柴魚1杯……以此類推。
- 蔥段1支——即指將青蔥1支切成段……依此類推。
- 蛋汁1顆——即指將蛋1顆打勻成蛋汁……依此類推。



煮飯按鍵設定的時間參考

設定	白米	快煮	免洗米	發芽糙米	糙米	稀飯	什錦飯	糯米飯
6人份	42~55分	30~45分	42~57分	44~59分	60~70分	60~70分	38~50分	25~35分
10人份	45~60分	35~47分	45~60分	49~60分	60~75分	60~70分	41~55分	27~38分

一鍋吃飽好輕鬆

CHAPTER 1.



十穀米



白米



乾香菇



荷葉



白麵條



麵線



陽春麵



干貝



薑



義大利麵



米粉



奶油蛤蜊義大利麵

煮 炊飯 15分 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

義大利麵 1/4包 洋蔥絲 1/4顆 彩椒絲 1/4粒
奶油 1小塊 蛤蜊（洗淨吐沙） 8粒

調味料

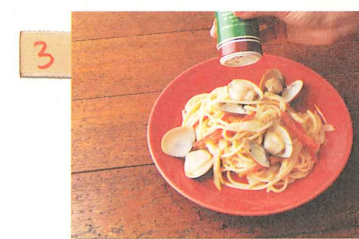
A 白醬 1包 香菇粉 1/2小匙 高湯 1杯
B 起士粉 1小匙

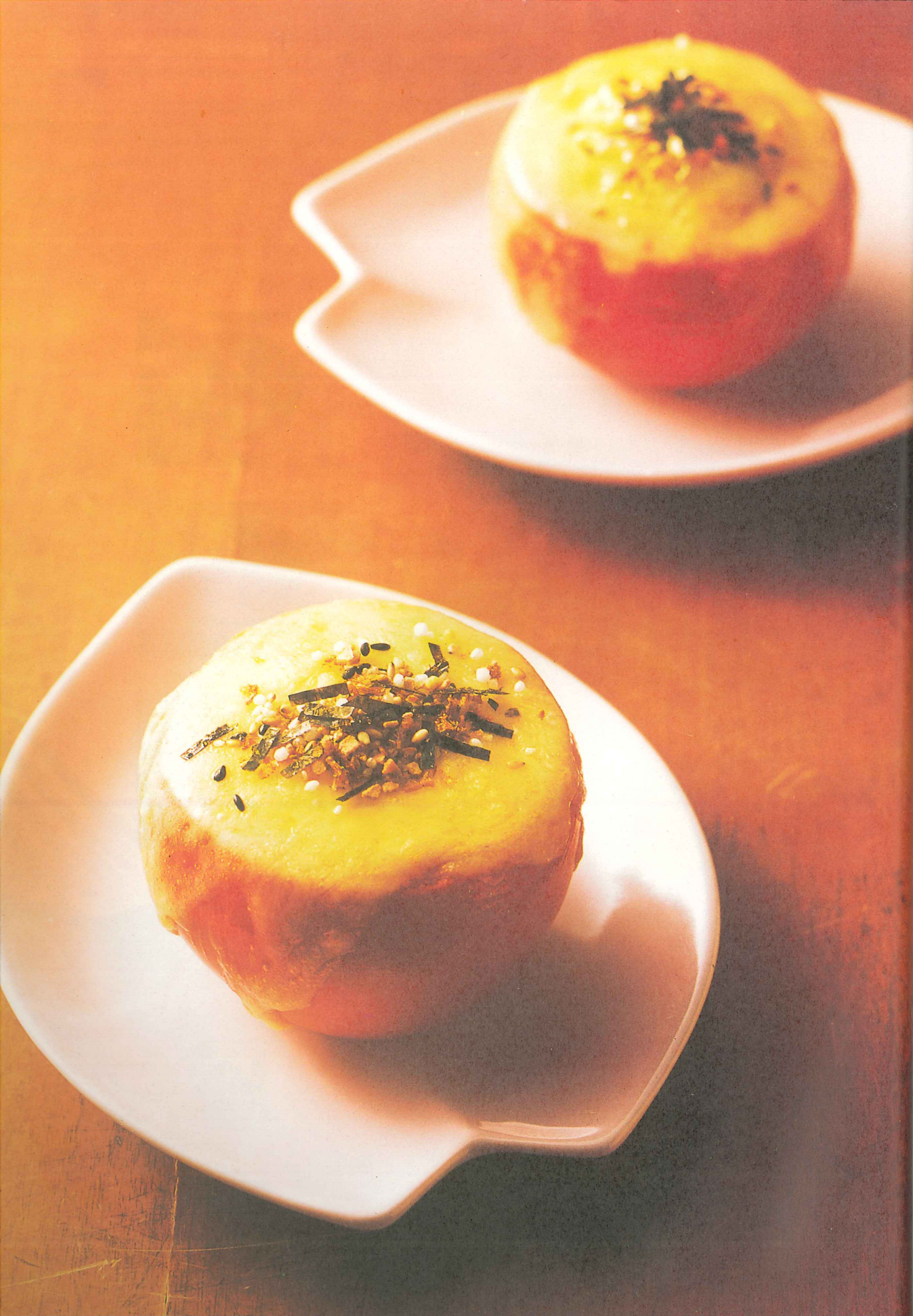
做法

- 1 內鍋依序放入折半義大利麵 圖1、洋蔥絲、奶油塊和調味料A，設定煮飯功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 2 放入蛤蜊 圖2和彩椒絲，蓋上鍋蓋，續以保溫模式燜 15分鐘至熟。
- 3 打開鍋蓋用飯匙拌勻，撒上調味料B即可享用 圖3。

MEMO

- 從市場買回來的蛤蜊要先泡入鹽水中，幫助蛤蜊完全吐沙乾淨，在烹飪時才不會有沙粒產生。
- 市面上有很多種口味的濃湯包，例如：火腿玉米包、奶油洋菇包、義大利肉醬包……，皆可運用變化出各式口味的簡單義大利麵。
- 善用電鍋保溫功能，蛤蜊可以煮至剛剛好熟，且肉質也非常鮮嫩好吃。





起士番茄焗飯

焗 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

番茄2顆 罐頭鮭魚肉2大匙 玉米粒1大匙
洋蔥碎 1/2大匙 白飯1碗 乳酪絲適量

調味料

A 鹽 1/4小匙 白胡椒粉 1/8小匙
B 海苔香鬆 1小匙

做法

- 1 番茄去籽挖空；另將鮭魚肉、玉米粒、洋蔥碎、白飯和調味料A混合拌勻 圖1。
- 2 將做法1填入番茄中 圖2，灑上乳酪絲，移入架好烤架的內鍋中。
- 3 設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，撒上調味料B 圖3 即可享用。

MEMO

- 番茄可利用湯匙將內部果肉挖空，較為方便。
- 罐頭鮭魚肉含有很多油分，在使用前可以先將油分瀝乾，降低膽固醇的攝取。
- 電子鍋無法像烤箱功率一樣強，焗烤時將乳酪絲加熱至融化即可。





滑蛋牛肉粥

煮 稀飯 5分 2人

烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

鮮香菇2朵 白米1/4杯 牛肉片6片 蛋黃1粒
蔥段1根 薑2片

調味料

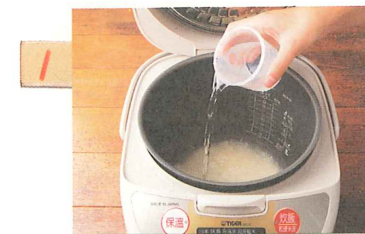
鹽1小匙 雞粉1/2小匙 高湯3杯 香油1小匙

做法

- 1 香菇洗淨、切片。
- 2 白米洗淨，與調味料放入內鍋中 圖1，設定稀飯功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 放入香菇片 圖2、牛肉片和蔥段、薑片，蓋上鍋蓋以保溫模式續燜5分鐘至熟。
- 4 將粥盛入碗中，蛋黃打入粥中 圖3，即可上桌。

MEMO

- 要煮出好吃的稀飯，最佳的白米和水的比例為1：12。
- 牛肉片煮太久會使肉質老化，故利用電子鍋的保溫功能，使牛肉片熟得恰到好處。
- 牛肉粥要趁熱放入蛋黃攪拌均勻，使稀飯的口感吃起來更為滑嫩可口。





荷香神仙雞

蒸 快煮 無 2人

烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

長糯米 1杯 雞柳 3條 鹹蛋黃 2粒 臘肉 1小塊
菜脯碎 1大匙 荷葉 1張

調味料

蠔油 1大匙 雞粉 1/2小匙 香油 1小匙
白胡椒粉 1/8小匙

做法

- 1 長糯米放入熱水中浸泡30分鐘，瀝乾；雞柳切條，拌入調味料抓醃；鹹蛋黃1開4。
- 2 荷葉泡水洗淨，依序放入所有材料 圖1，捲成條狀 圖2，放入蒸盤上。
- 3 內鍋加2杯水 圖3，架上蒸架，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出即可享用。

MEMO

- 荷葉可以在南北雜貨店購買得到，使用時需先泡水至軟，用剪刀一開六張較為適宜。
- 菜脯碎使用前需先泡水，將菜脯本身的鹹味沖淡，才不會過鹹。
- 一般長糯米用於鹹味菜餚居多，如鹹肉粽、米糕……等；而圓糯米則是做成甜的菜餚，如八寶飯、甜米糕等。





義式海鮮燉飯

煮 快煮 20分 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

白米1杯 草蝦3尾 孔雀貝3粒 花枝 1/2隻
洋蔥碎1大匙 蒜末1小匙 月桂葉2片
奶油1小塊 鮮干貝3粒

調味料

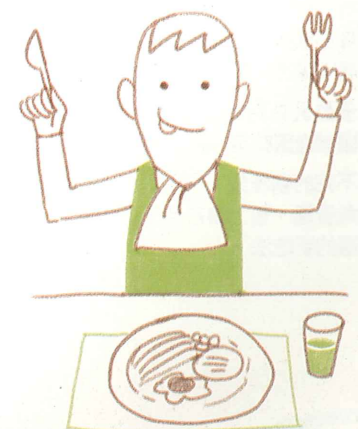
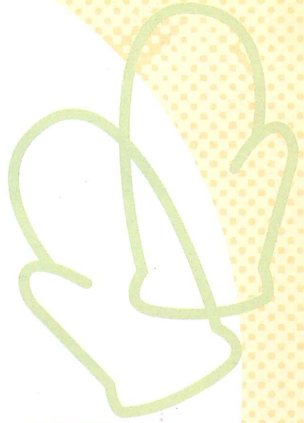
A 白酒2大匙 鹽 1/2小匙 香菇粉 1/2大匙
義式香料少許 高湯1杯
B 起士粉1小匙

做法

- 1 白米洗淨；草蝦去鬚、腸泥 圖1；孔雀貝去殼；花枝切片。
- 2 內鍋中依序放入洋蔥碎、蒜末、月桂葉、奶油塊，蓋上鍋蓋，以保溫模式燜5分鐘爆香。
- 3 續放白米和調味料A入內鍋中 圖2，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 4 放入海鮮料，蓋上鍋蓋燜15分鐘，用飯匙攪拌均勻 圖3，撒上調味料B即可享用。

MEMO

- 善用電子鍋的保溫功能來做爆香，做法簡單、美味又加分。
- 草蝦、孔雀貝、花枝等海鮮食材可依個人喜好隨意搭配，在烹飪前用白酒和鹽抓醃一下，海鮮的甜味更能被釋放出來。
- 煮飯時加入少許番紅花，使白飯變成漂亮的金黃色，就是著名的番紅花燉飯。



優酪乳咖哩飯

煮 煮飯 無 2人

烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

白米 1杯 雞胸肉半副 洋蔥 1/4粒
紅蘿蔔 1/4條 馬鈴薯 1/4塊
月桂葉 1片 奶油 1小塊

調味料

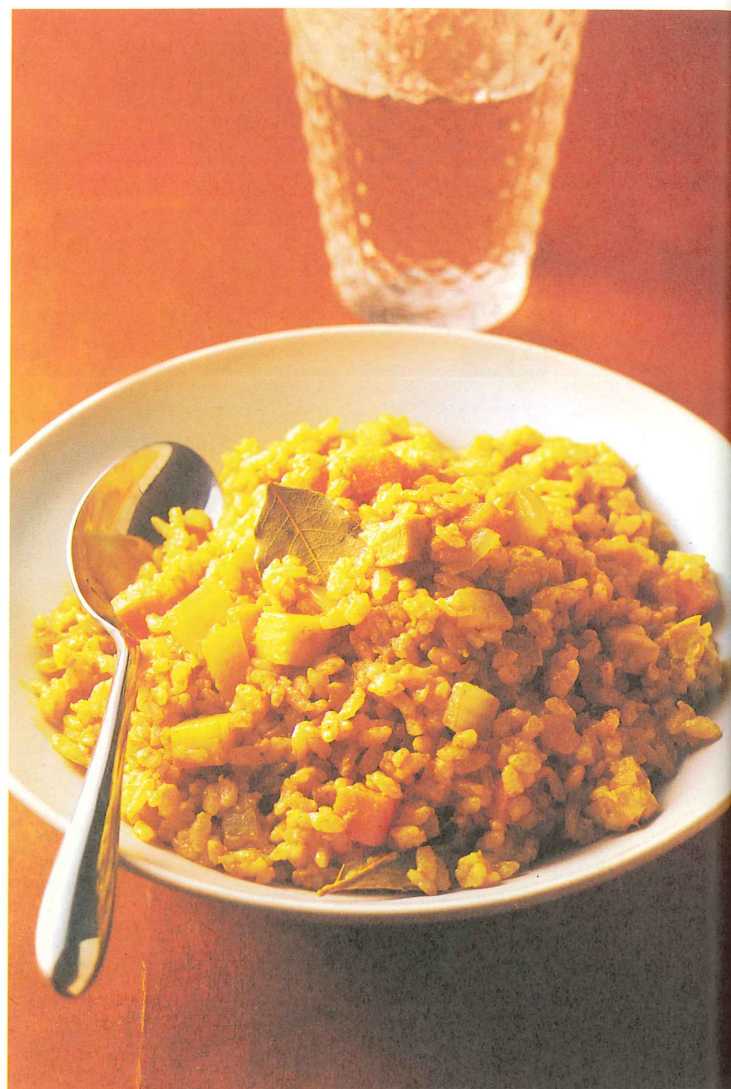
A 咖哩塊 2小塊 鹽 1/4小匙
雞粉 1小匙 高湯 1杯
B 優酪乳 1大匙

做法

- 1 雞胸肉切丁；洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯去皮切丁。
- 2 將所有材料和調味料A放入內鍋中圖1，設定煮飯功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 加入調味料B圖2，用飯匙攪拌均勻，盛盤，即可享用。

MEMO

- 選擇市售的方便咖哩塊，有各式口味，如甜味、辣味……等，非常簡單又方便。
- 用優酪乳獨特的香氣來替代原本的椰奶，可讓咖哩飯有另一種創新的吃法。
- 吃不完的咖哩飯，可以捏成小飯丸、灑上柴魚香鬆、包上海苔片，又成為另一道御飯糰的新吃法。



韓式電鍋拌飯

焗 快煮 無 2人

烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

A 白飯 2碗 奶油 1小塊
B 韓式泡菜 1/2罐 牛蒡絲少許
綠豆芽少許 菠菜少許
C 海苔絲適量 白芝麻適量

調味料

柴魚醬油 2大匙 味醂 1大匙

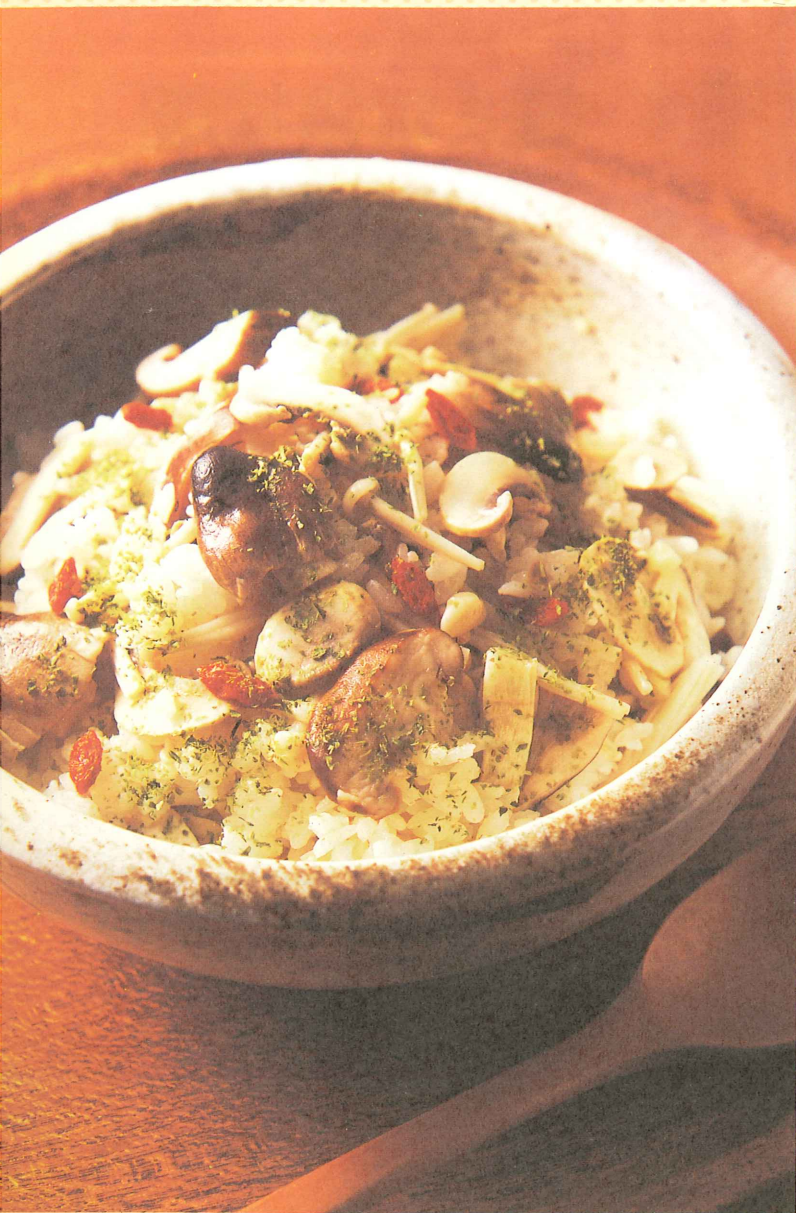
做法

- 1 綠豆芽去頭尾；菠菜切段；內鍋均勻抹上奶油圖1。
- 2 先放入白飯壓實成圓餅狀圖2，再放入材料B，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 淋入調味料，用飯匙攪拌均勻，撒入海苔絲和白芝麻，盛入碗中即可享用。

MEMO

- 製作電鍋拌飯的要點為在內鍋塗上奶油，將白飯再次加熱，可使底部形成鍋巴，像在吃米披薩，增加口感。
- 加入調味汁後要趁熱拌勻，讓米飯可以充分吸收調味料的香氣。





香蕈菇菇飯

煮 煮飯 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

香菇2朵 洋菇3朵 草菇5朵
金針菇1/3包 枸杞1小匙 白米1杯
奶油1小塊

調味料

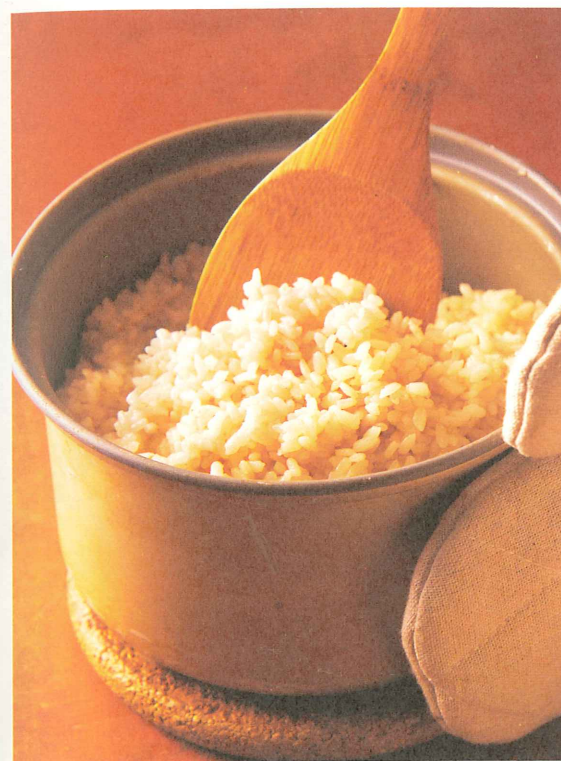
A 鹽1/2小匙 香菇粉1小匙
白胡椒粉1/8小匙 高湯1杯
B 海苔粉1大匙

做法

- 1 香菇、洋菇、草菇切片；金針菇切段；枸杞泡軟；白米洗淨。
- 2 將材料和調味料A放入內鍋中，設定煮飯功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 盛入盤中，撒上調味料B即可享用。

MEMO

- 香菇的選用為用新鮮者越佳，剛買回來的香菇用水稍微沖洗即可，不要浸泡在水中，會讓香菇的香氣減少。
- 像市面上有很多種類的菇菌，如柳松菇、美白菇、杏鮑菇、鴻喜菇、珊瑚菇……等，皆可以使用，做成各式各樣的菇菇飯。



香片白米飯

煮 煮飯 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

白米2杯 香片茶包1包 熱水2杯

做法

- 1 香片加入熱水浸泡1分鐘，使茶湯上色，撈除茶包。
- 2 將白米和茶湯放入內鍋中，設定煮飯功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 用飯匙攪拌均勻，盛入碗中，即可享用。

MEMO

- 茶包不可以浸泡過久，以免茶湯的顏色太深，煮出來的米飯會變成深褐色。
- 水和米的比例約為1:1，煮出來的米飯最適宜。

五穀養生米糕

煮 煮飯 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

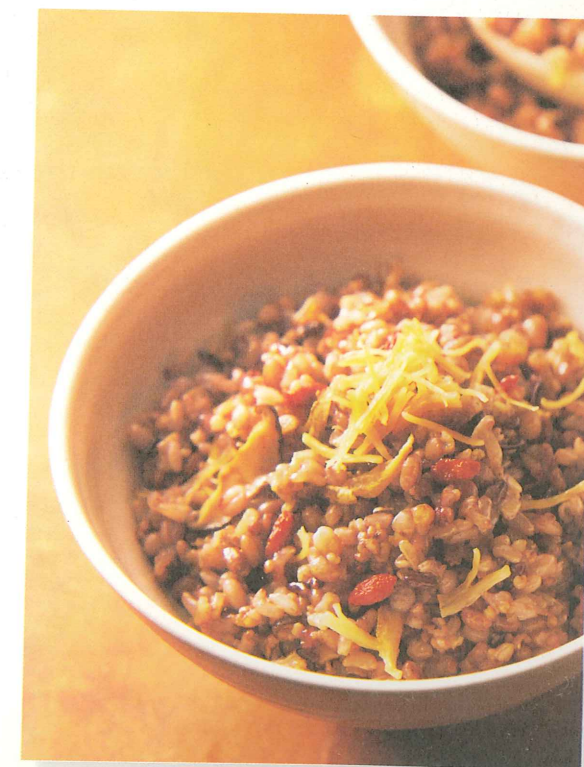
五穀米1杯 干貝3粒 蝦米1小匙 枸杞1小匙
乾香菇5朵 紅蔥酥1大匙 高湯1杯

做法

- 1 五穀米洗淨；干貝、蝦米、枸杞分別泡水瀝乾；乾香菇泡水，切絲。
- 2 將所有材料放入內鍋中，設定糙米飯功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 放入調味料用飯匙趁熱攪拌均勻，盛入碗中即可享用。

MEMO

- 五穀米可以添加少許的長糯米，使米飯吃起來較有黏性及口感。





油條鮮蠔粥

煮 稀飯 5分 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

生蚶 15粒 雞蛋豆腐 1/4盒 油條 1/4條
蔥 1根 薑 2片 白米 1/4杯

調味料

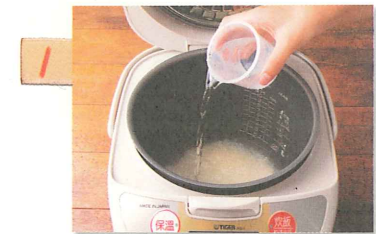
鹽 1小匙 香菇粉 1/2小匙 高湯 3杯 香油 1小匙

做法

- 1 生蚶洗淨、挑除細選；雞蛋豆腐切丁；油條切薄片；香菜取葉；蔥、薑切絲；白米洗淨。
- 2 白米與調味料放入內鍋中 圖1，設定稀飯功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 開蓋，續放入豆腐 圖2 和鮮蚶，蓋上鍋蓋，以保溫模式續燜5分鐘至熟。
- 4 盛入碗中，加入油條 圖3、蔥絲、薑絲即可上桌。

MEMO

- 要煮出好吃的稀飯，最佳的白米和水的比例為1:12。
- 生蚶的選購外表完整無破損，且要越新鮮越好，吃起來才不會有腥味。
- 生蚶煮太久會使肉質老化，且越煮越小，故利用電子鍋的保溫功能，使生蚶熟得恰到好處。





泡菜炒年糕

炒 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

圓年糕半包 鮮香菇2朵 蔥1根
韓式泡菜 1/2罐 豬肉片5片
蒜末1小匙 香菜1根

調味料

A 鹽1/4小匙 雞粉1/2小匙 高湯1杯
香油1小匙
B 七味粉1小匙

做法

- 1 年糕剝成條狀；鮮香菇切片；蔥切段；韓式泡菜切成小段。
- 2 將所有材料和調味料A放入內鍋中，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 打開鍋蓋，用飯匙攪拌均勻，撒上調味料B即可享用。

MEMO

- 韓式年糕是圓條狀的，台式年糕則是片狀，兩者差異性為韓式年糕要煮久一點，比較容易入味。
- 年糕一條條剝開再進行烹煮，避免在烹煮時沾粘成塊。
- 喜歡吃辣的可以加入少許的韓式辣醬，增加炒年糕的獨特風味。



快速廣炒麵

煮 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

A 泡麵2包
B 蝦仁8尾 花枝1/2隻 叉燒肉1小塊
沙拉筍半支 鮮香菇2朵 蔥1支

調味料

蠔油1大匙 泡麵調味包1包 高湯1杯
香油1小匙

做法

- 1 蝦仁去腸泥；花枝、叉燒肉、沙拉筍、鮮香菇切片；蔥切段。
- 2 將材料B和調味料放入內鍋中，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 泡麵剝成小塊狀擺盤，淋入做法2即可享用。

MEMO

- 叉燒肉可以在港式燒臘店購得；泡麵調味包本身具有鹹味，故料理時無須再加鹽，以免口味過鹹。

懶人炒麵

炒 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

白麵條半包 高麗菜1/6顆 紅蘿蔔1/4條
洋蔥1/4顆 鮮香菇2朵 蔥1根
廣達香肉醬1罐

調味料

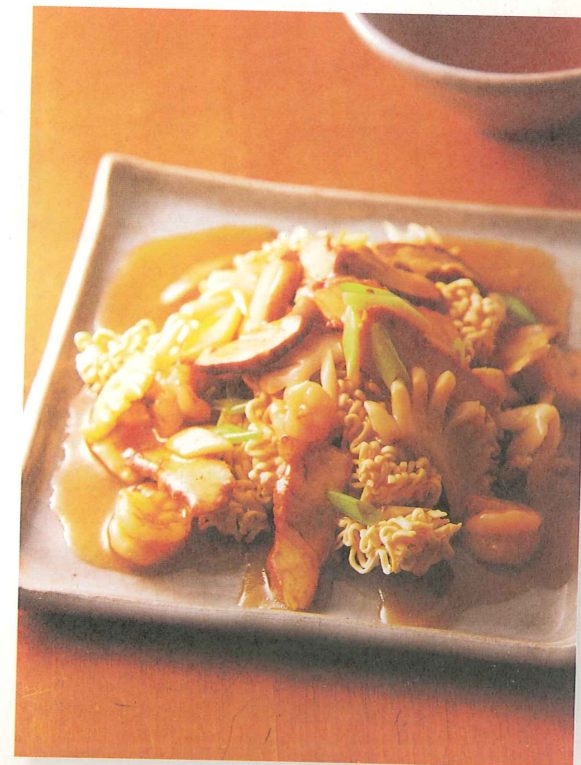
醬油1大匙 烏醋1小匙 高湯2杯 香油1小匙

做法

- 1 白麵條折半；高麗菜、紅蘿蔔和洋蔥分別切絲；香菇切片；蔥切段。
- 2 將所有材料和調味料放入內鍋中，蓋上鍋蓋，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 用飯匙攪拌均勻，盛入盤中即可享用。

MEMO

- 可將白麵條改成白米2杯，做法與上述相同，即為懶人菜飯；市面上的泡麵也能如法炮製，做成懶人炒泡麵，比例為泡麵與高湯為1:1。





金銀臘味飯

煮 煮飯 無 2人

烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

臘腸1條 肝腸1條 蒜苗1支 白米1杯

調味料

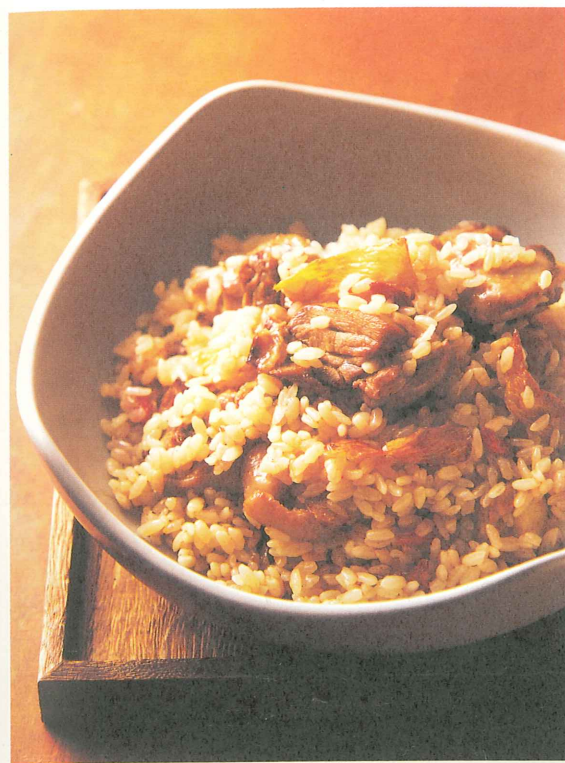
醬油1大匙 味醂1/2大匙

做法

- 1 將洗淨的白米、臘腸和肝腸一同放入內鍋，加入1杯水。
- 2 蓋上鍋蓋，設定煮飯功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 取出臘腸和肝腸，與蒜苗一同切片擺盤，淋上調味料即可享用。

MEMO

- 臘味飯為廣東一道著名的主食，運用煲飯的方式將臘腸的香氣與米飯的甜味封住，讓白飯吃起來帶有煙燻獨特的香氣，並搭配青蒜片或煮熟的青江菜，也可降低臘腸之油膩感。
- 可將白米中加入少許長糯米一同煮成臘味飯，米飯吃起來更有彈性好吃。



麻油雞酒飯

煮 煮飯 10分 2人

烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

雞腿1隻 白米1杯 枸杞1小匙 黑麻油3大匙

調味料

鹽1/4小匙 雞粉1小匙 米酒1/2杯 高湯1/2杯

做法

- 1 雞腿剁小塊；老薑切片；白米洗淨，枸杞泡軟。
- 2 內鍋中放入老薑片、黑麻油，蓋上鍋蓋，以保溫模式燜10分鐘爆香。
- 3 續將所有材料和調味料放入內鍋，設定煮飯功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

MEMO

- 運用電子鍋的保溫功能，可將黑麻油和老薑先爆香過，使麻油飯的味道會更香。
- 如喜歡吃酒味重一點，可以用全米酒來替代水，以無鹹味的紅標米酒為佳。

鹹魚筍香飯

煮 煮飯 無 2人

烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

鹹魚1小塊 綠竹筍1/2支 紅蘿蔔1/4條
香菇2朵 蔥1根 白米1杯 豌豆1大匙

調味料

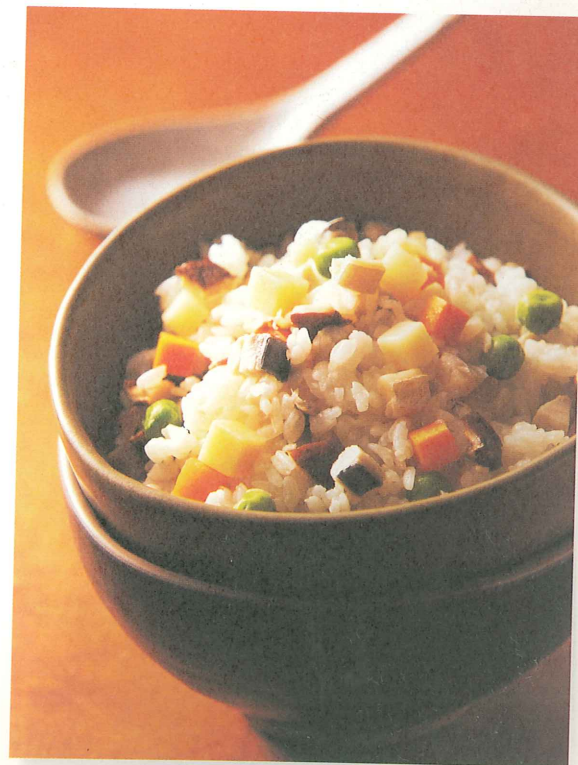
鹽1/2小匙 香菇粉1小匙 高湯1杯 香油1小匙

做法

- 1 鹹魚切粒；綠竹筍、紅蘿蔔、香菇切小丁；蔥切花；白米洗淨。
- 2 將所有材料和調味料放入內鍋中，設定煮飯功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 打開鍋蓋，以飯匙拌勻，盛入碗中即可享用。

MEMO

- 鹹魚的選購可選擇真空包裝，品質較佳不會過鹹，在使用時要先用水清洗外層的鹽分。
- 白米和竹筍是最佳的搭配，米飯的澱粉質可以增加竹筍的甜味，竹筍可以讓米飯增添香氣。





星洲炒米粉

炒 快煮 10分 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

米粉 1/2包 蝦仁8隻 叉燒肉1小塊
香菇2朵 韭黃3根 洋蔥絲 1/4顆
香菜少許

調味料

咖哩粉2大匙 鹽 1/2小匙 雞粉1小匙
高湯2杯 香油1小匙

做法

- 1 米粉泡軟；蝦仁挑去腸泥；叉燒、香菇切片；韭黃切段
- 2 內鍋中放入沙拉油1大匙、洋蔥絲、咖哩粉，蓋上鍋蓋，以保溫模式燜5分鐘爆香。
- 3 續將其餘材料和調味料放入內鍋中，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 4 用飯匙攪拌均勻，蓋上鍋蓋續燜5分鐘，點綴香菜，即可享用。

MEMO

- 咖哩粉先用熱油爆香過，味道會更香醇，且顏色也較為漂亮。
- 米粉在烹調前需先泡水至軟，且米粉要經過燜的方式，口感較佳。



酸辣炒烏龍

炒 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

牛肉片5片 香菇3朵 蔥2支 烏龍麵1包
洋蔥絲 1/2顆 九層塔2葉

調味料

泰式酸辣醬2大匙 雞粉 1/2小匙 香油1小匙
高湯1杯

做法

- 1 牛肉切片；香菇切片；蔥切段。
- 2 將所有材料和調味料放入內鍋中，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 用飯匙攪拌均勻盛入盤中，裝飾九層塔葉，即可享用。

MEMO

- 泰式酸辣醬可以運用在各式泰式料理，如香茅海鮮湯、酸辣蒸魚……等，口味偏酸辣，非常下飯。
- 可以將泰式酸辣醬替換成各式方便醬料，如咖哩醬、宮保醬、青醬……等，變化出各式簡單方便的烏龍麵。

人參雞麵線

煮 快煮 10分 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

小雞腿2隻 鮮人參2根 枸杞1小匙
薑3片 麵線 1/2把

調味料

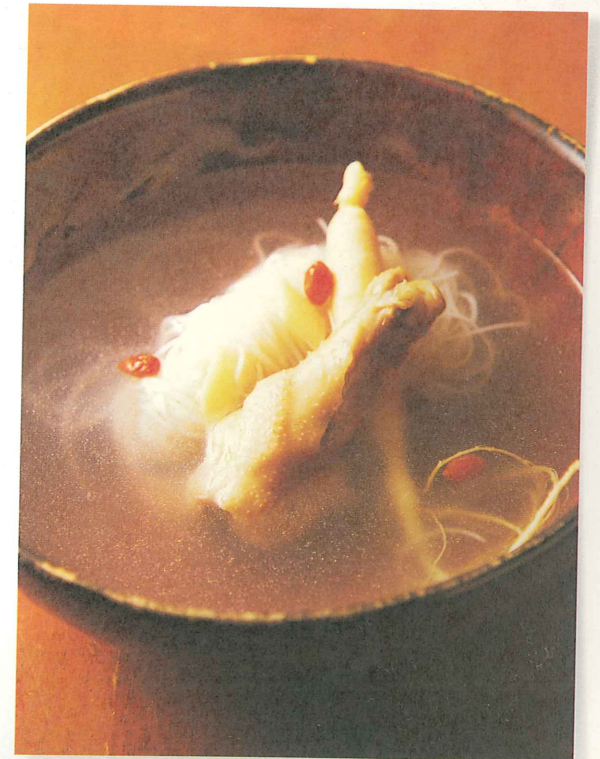
雞粉1小匙 米酒2大匙 高湯4杯

做法

- 1 將雞腿、鮮人參、枸杞、薑片和調味料放入內鍋中，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 2 打開鍋蓋，放入麵線續煮，以保溫模式燜10分鐘後，盛入碗中即可享用。

MEMO

- 乾麵線含有很高的鹽分，不需再加鹽調味，以免過鹹。
- 麵線不可以與做法2一同烹煮，以免麵線煮過久而糊爛，改用保溫的方式讓麵線泡熟即可。





美味花壽司

煮 煮飯 無 2人
 烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

白米1杯 蟹肉棒5條 小黃瓜1條 紅蘿蔔1/2條
 火腿3片 海苔片4片

調味料

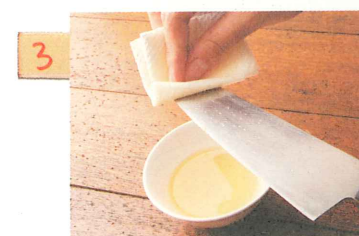
A 壽司醋2大匙 味醂1大匙
 B 沙拉醬2大匙

做法

- 1 白米洗淨，加入1杯水入內鍋中，設定煮飯功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 2 將做法1趁熱拌入調味料A 做成壽司飯，待涼圖1。
- 3 蟹肉棒、小黃瓜、紅蘿蔔和火腿切條。
- 4 準備竹網，鋪上保鮮膜、海苔片，依序放入所有材料 圖2 和調味料B，捲緊成壽司。
- 5 在刀口上抹上白醋 圖3，切成1.5公分厚片即可享用 圖4。

MEMO

- 剛煮好的白米飯要趁熱拌入壽司醋，且分次少量加入拌勻，讓米飯可以充分吸收入味。
- 海苔有粗、亮兩面，在包捲壽司時，亮面的要在壽司的外層，較為美觀。
- 在切壽司時，刀子以推拉兩段式一次到底，切起來的切面口較為平整好看。





鳳梨烤披薩

焗 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

罐頭鳳梨片3片 火腿片3片 青椒1/2顆
披薩皮2片 乳酪絲適量

調味料

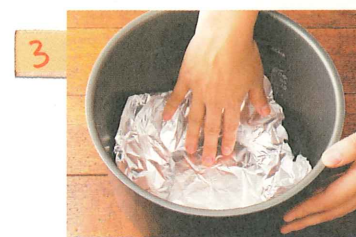
A 番茄糊2大匙
B 鹽1/2小匙 義大利香料粉1小匙
起士粉適量

做法

- 1 鳳梨片1開六；火腿切丁片；青椒去籽切圈狀。
- 2 將披薩皮抹上調味料A 圖1，依序放入鳳梨、火腿、青椒 圖2、乳酪絲，撒上調味料B。
- 3 內鍋中鋪上一層鋁箔紙 圖3，放入披薩，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

MEMO

- 市面上有冷凍披薩皮非常方便，在使用時需先解凍軟化，再進行烹飪製作。
- 也可以用吐司片替代披薩皮，製作方式與上述相同，變成簡易的吐司披薩，也非常好吃。



一鍋到底好料理

CHAPTER 2.

蘆筍



洋蔥



龍鬚菜



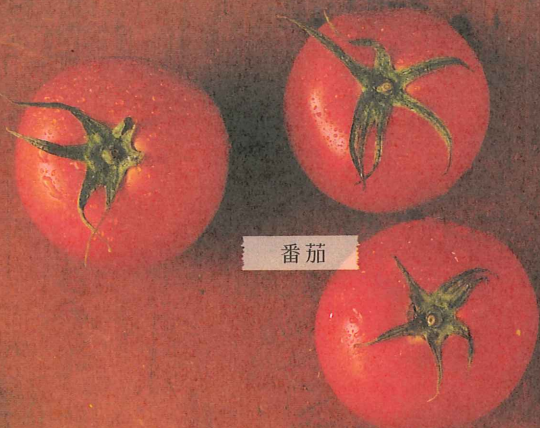
白菜心



紅黃甜椒



番茄



檳榔花



香菇



杏鮑菇



草菇



山蘇



花椰菜



日式土瓶蒸

蒸 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

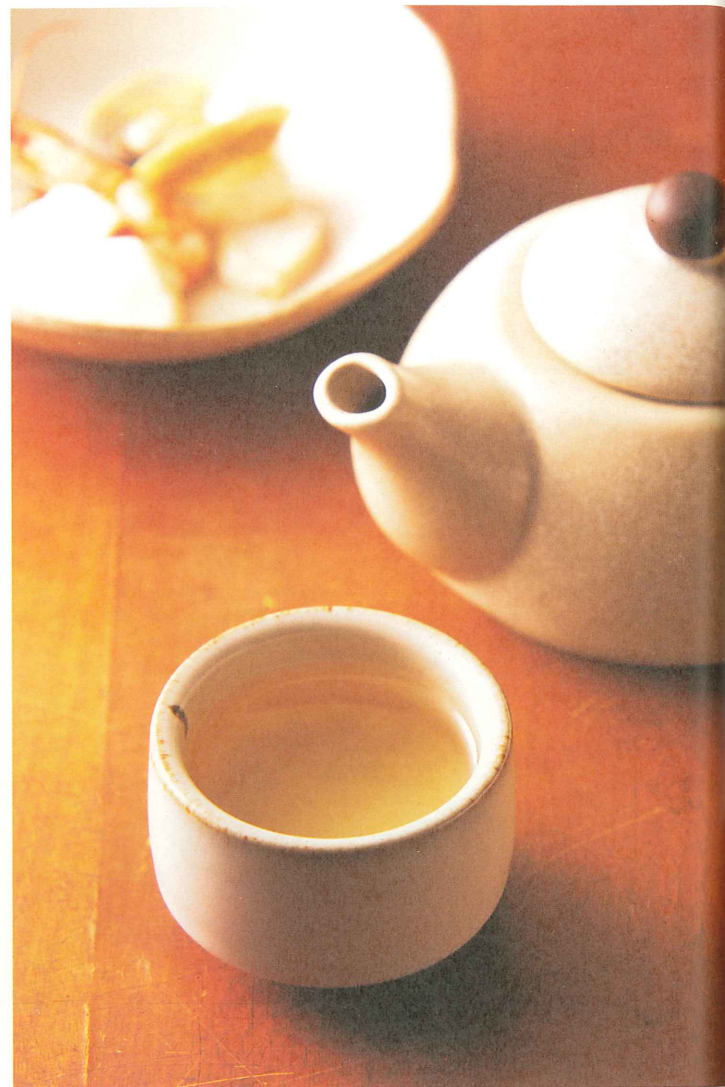
白蝦2隻 鯛魚肉 1/2塊 蛤蜊2粒
乾香菇2朵

調味料

鹽 1/4小匙 柴魚高湯 2杯

做法

- 1 草蝦去殼，頭尾留著；鯛魚切厚片。
- 2 將所有的材料和調味料加入蒸壺。
- 3 內鍋加2杯水 圖1，放上蒸架和蒸壺 圖2，設定快煮的功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出即可享用。



MEMO

- 柴魚高湯可用市售柴魚粉來替代調味，較為方便。



蒜香奶油菇

烤 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

柳松菇1盒 香菇5朵 蒜末1小匙
奶油1小塊

調味料

- A 鹽 1/2小匙 義式香料粉 1/2小匙
白胡椒粉 1/4小匙
- B 七味粉少許

做法

- 1 將柳松菇切段、鮮香菇洗淨，切片 圖1。
- 2 在內鍋平鋪鋁箔紙，抹上奶油 圖2，放入所有材料和調味料A，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 打開鍋蓋，撒上调味料B，即可享用。



MEMO

- 新鮮菇類不要泡水，否則菇類原有之香氣會流失掉。
- 電子鍋不像烤箱功率較強，可以烤完後再按一次，以增加烘烤的程度。



Oh Yeah!





牛肉粉絲煲

煮 快煮 無 2人

烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

冬粉2把 沙拉筍1/2支 鮮香菇2朵
蔥絲2根 洋蔥絲1/4顆 薑絲3片
牛肉片8片

調味料

奶油1小塊 咖哩粉2大匙 蠔油1小匙
鹽1小匙 香油1小匙 高湯4杯

做法

- 1 冬粉泡水至軟；沙拉筍、香菇切片。
- 2 內鍋中放入奶油1大匙、洋蔥絲，蓋上鍋蓋，以保溫模式燜5分鐘爆香。
- 3 將其餘材料和調味料放入內鍋，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，用飯匙攪拌均勻，盛入碗中，點綴蔥、薑絲即可。

MEMO

- 冬粉要先泡水至軟再炊煮，因為冬粉會吸水分，所以湯汁要多加一些。
- 咖哩粉可以先加少許熱油泡過，味道會更為香醇，或者改用咖哩塊來替代亦可。



洋蔥燒香魚

燒 稀飯 無 2人

烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

香魚2尾 洋蔥絲1/2粒 蒜片2粒 奶油1小塊

調味料

醬油1大匙 米酒1大匙 味醂1大匙 高湯1杯

做法

- 1 香魚去腮，洗淨。
- 2 將內鍋中平鋪蒸籠紙，放入所有材料和調味料，設定稀飯功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 待香魚燒煮收汁後，盛入盤中即可享用。

MEMO

- 選購香魚要越新鮮者越佳，魚身完整、不可以破裂；香魚要燜燒時間夠久至骨頭酥軟，味道會更足。

西京燒鮭魚頭

燒 稀飯 無 2人

烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

鮭魚頭半粒 紅蘿蔔1/2條 牛蒡1/2根
鮮香菇3朵 蒜苗1根 薑2片

調味料

醬油2大匙 味醂2大匙 米酒1大匙
香菇粉1小匙 高湯3杯

做法

- 1 鮭魚頭去腮洗淨；紅蘿蔔、牛蒡去皮，切條；鮮香菇去蒂；蒜苗切絲。
- 2 將所有材料和調味料放入內鍋，設定稀飯功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 打開鍋蓋，盛入盤中，點綴蒜苗絲即可享用。

MEMO

- 選購鮭魚頭以新鮮為佳，如是冷凍品則需先汆燙過，腥味才不會過重。烹調時選用稀飯按鍵，讓鮭魚頭燒煮夠久，味道才能入味。





香芋粉蒸肉

蒸 快煮 無 2人

烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

梅花肉片半斤 蔥末1小匙 蒜末1小匙
辣椒末1小匙 芋頭1/2顆

調味料

A 甜麵醬1/2大匙 辣豆瓣醬1/2大匙
雞粉1/2小匙 香油1小匙 水3大匙
B 蒸肉粉2大匙

做法

- 1 梅花肉加入蔥、蒜、辣椒末和調味料A拌勻入味，再拌入蒸肉粉；芋頭去皮，切丁。
- 2 將盤中先鋪上芋頭丁，並放梅花肉片平鋪。
- 3 內鍋加2杯水，放入蒸架和做法2，設定快煮的功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

MEMO

- 芋頭切丁可以切小一點，且較容易蒸熟。
- 梅花肉需先醃漬入味後，再放入蒸肉粉拌勻。



紅糟燜鴨塊

煮 稀飯 10分 2人

烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

剝塊鴨肉半斤 乾香菇3朵 青椒1/2顆
蔥段1根 蒜頭片2粒

調味料

紅糟1大匙 醬油1小匙 紅豆腐乳1小匙
高湯2杯 香油1小匙

做法

- 1 乾香菇泡水，切片；青椒去籽，切片。
- 2 內鍋放入沙拉油1大匙、蒜片、蔥段、香菇片，蓋上鍋蓋，以保溫模式燜5分鐘爆香。
- 3 將鴨肉和調味料放入內鍋，設定稀飯功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，放入青椒燜5分鐘至熟，即可上桌。

MEMO

- 紅糟和紅豆腐乳味道本身較鹹，烹煮時不加鹽，以免過鹹。鴨肉本身肉質較硬，要選用時間久一點的稀飯功能鍵，才能將鴨肉煮至軟嫩可口。

雪針蒸子雞

蒸 快煮 無 2人

烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

雞腿1隻 乾金針1小把 草菇5朵 辣椒1條
蔥1根 薑2片

調味料

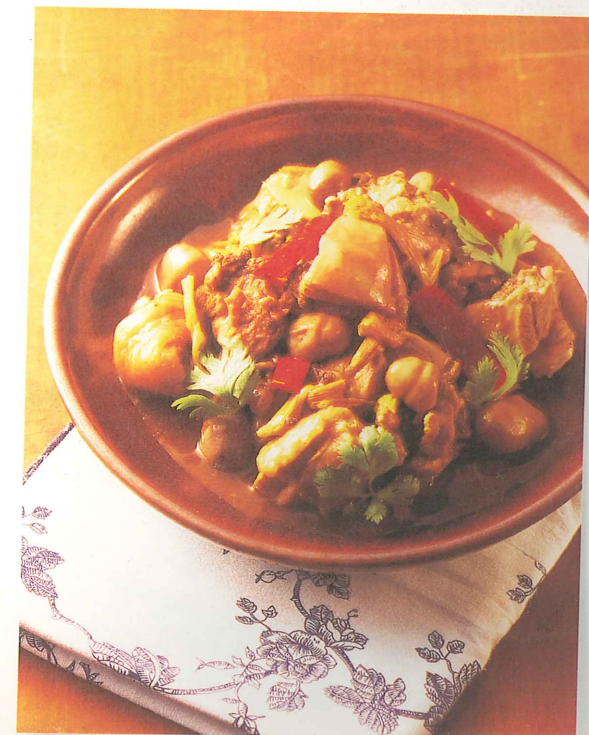
蠔油1大匙 米酒1小匙 雞粉1/2小匙
糖1/2小匙 香油1小匙

做法

- 1 雞腿剝小塊；乾金針打結；草菇切片；辣椒、蔥切段。
- 2 將所有材料和調味料拌勻，抓醃10分鐘，放入盤中。
- 3 內鍋加入2杯水，放入蒸架和做法2，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

MEMO

- 金針花要打結後再烹調，會比沒打結之金針花口感較好，且味道更佳。





可樂燒排骨

滷 稀飯 10分 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

小排骨 1斤 可樂 2罐 八角 2粒 蔥段 1根
薑 2片 青江菜 3棵

調味料

醬油 1/2杯 米酒 2大匙 雞粉 2小匙

做法

- 1 小排剝塊；青江菜去除老葉，對切。
- 2 內鍋中放入沙拉油、蔥薑、八角，蓋上鍋蓋，以保溫模式燜5分鐘爆香。
- 3 將所有材料和調味料放入內鍋中，設定稀飯功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，挑除蔥薑，放入青江菜續燜5分鐘，盛入盤中即可享用。

MEMO

- 將蔥白和蒜片用電子鍋保溫爆香，香氣會更濃郁，且又不油膩。
- 可樂含有很高的糖分，可以替代冰糖，故不再另外添加糖，可樂的二氧化碳也有軟化肉質之效。



茶葉蛋

煮 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

蛋 6粒 紅茶葉 1小匙 醬油 1/2杯 水 3杯
八角 2粒

做法

- 1 蛋放入內鍋中，加入3杯水，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，撈出。
- 2 蛋敲殼至表面龜裂，將所有材料放入內鍋中，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 取出擺盤，即可享用。

MEMO

- 在茶葉蛋表面敲出龜裂紋路，可使茶葉滷汁較容易滷入味。
- 醬油和水的比例為1：6較佳。

雙臘燜雞塊

炒 快煮 5分 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

臘腸 1根 肝腸 1小塊 三節雞翅 2隻
乾香菇 2朵 蔥 2根 蒜片 2粒

調味料

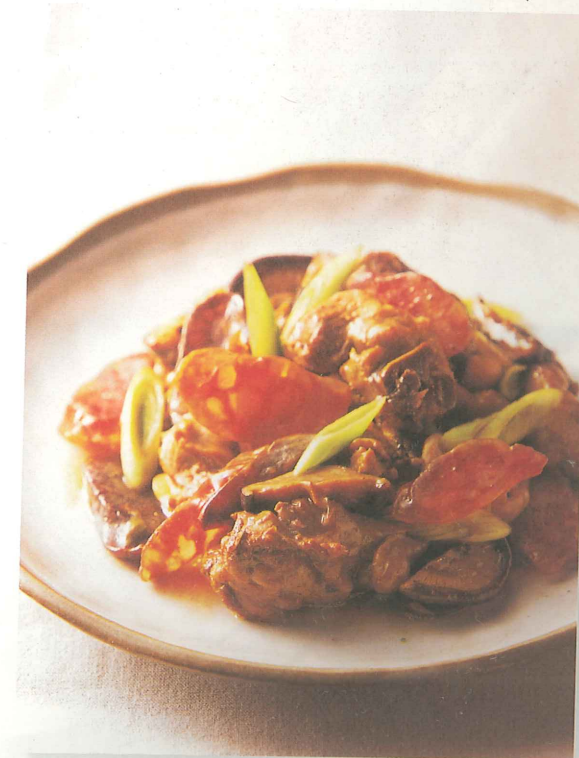
蠔油 1大匙 雞粉 1/2小匙 白胡椒粉 1/3小匙
高湯 1杯

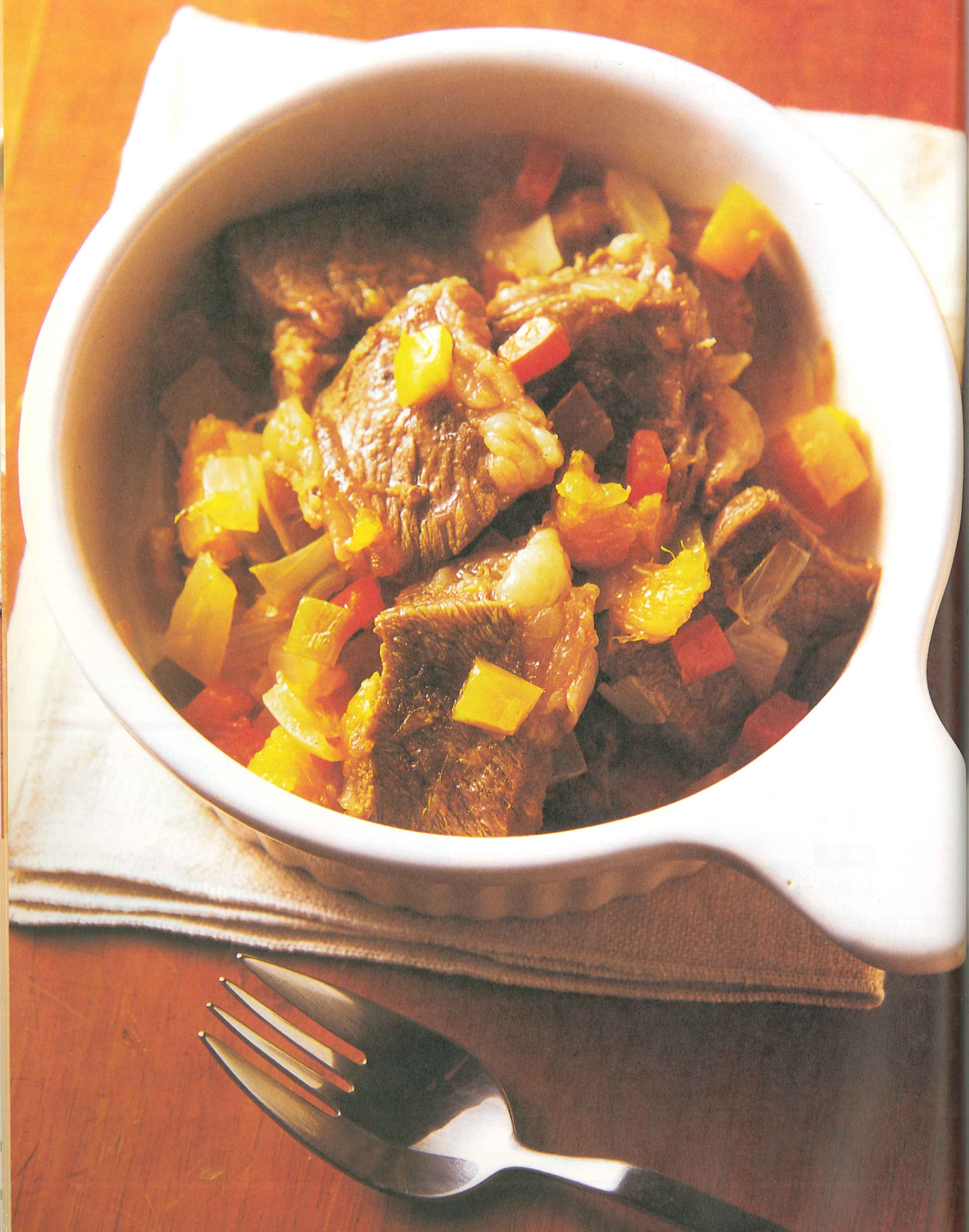
做法

- 1 臘腸、肝腸切片；雞翅剝塊；乾香菇泡水，切片；蔥切段。
- 2 內鍋中放入沙拉油1大匙、蔥段、蒜片、乾香菇，蓋上鍋蓋，以保溫模式燜5分鐘爆香。
- 3 將其餘材料和調味料放入內鍋中，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，盛入盤中，即可享用。

MEMO

- 將臘腸、肝腸和雞肉一同燒煮，可使雞肉有獨特煙燻香味。
- 臘腸、肝腸可以在傳統南北雜貨市場可以購得，若買不到也可以使用臘肉來替代。





橙花牛仔骨

烤 快煮 無 2人

烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

牛小排2塊 柳橙1粒 洋蔥1/4顆
紅、黃甜椒各1/4顆 奶油1小塊

調味料

濃縮柳橙汁2大匙 鹽1/4小匙 糖2小匙

做法

- 1 牛小排切塊；柳橙、洋蔥、紅黃甜椒切丁。
- 2 將鋁箔紙切成12公分正方形，塗上奶油 圖1，放上所有材料及調味料，包好封緊 圖2。
- 3 內鍋中放上做法2 圖3，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出拆開即可食用。

MEMO

- 可選用市面上冷凍雞米花來替代，做成橙汁雞米花，也非常好吃，亦可選用各式方便醬汁，替換成黑胡椒醬、蘑菇醬、糖醋醬……等，做成各種口味的牛小排。



鮮蔬蒸豆腐

蒸 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

傳統豆腐1塊 山藥1小塊 蘆筍4根
紅蘿蔔1/4條 鮮香菇2朵 蛋1顆
玉米粒1大匙

調味料

A 鹽1小匙 香菇粉1小匙 香油1小匙
B 和風醬1大匙

做法

- 1 豆腐壓泥 圖1；山藥、蘆筍、紅蘿蔔、香菇切粒；蛋打勻。
- 2 將所有材料和調味料A攪拌均勻，倒入碗中壓平 圖2。
- 3 內鍋加入2杯水，架上蒸架，放上做法2，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出切塊擺盤，淋上和風醬即可享用。

MEMO

- 在豆腐泥中加入蛋液，可以增加豆腐的凝固性，且較容易成形。
- 此道菜冷熱皆可食，熱食蒸好後可淋上蠔油芡汁，若是冷食則搭配和風醬即可。



白玉昆布捲

煮 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

白蘿蔔1/2條 昆布1條 瓠瓜條2條

調味料

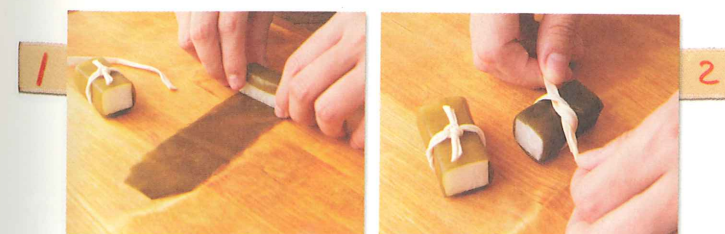
醬油2大匙 味醂2大匙 香菇粉1小匙
柴魚高湯2杯

做法

- 1 白蘿蔔切3公分正方條狀；昆布、瓠瓜泡水至軟。
- 2 將白蘿蔔捲上昆布條 圖1，用瓠瓜絲綁緊 圖2。
- 3 將昆布捲與調味料放入內鍋中，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出即可享用。

MEMO

- 煮昆布捲時，可以在鍋底墊上一張竹葉，讓昆布捲也較不容易沾黏。
- 昆布宜選用乾燥的，且使用前需先泡水至軟，較容易包裹食材。
- 這道菜非常適合當作開胃菜食用，吃起來非常清爽。



啤酒燻肉

滷 稀飯 5分 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

五花肉1斤 蔥2根 薑3片 八角2粒
桂皮少許

調味料

啤酒2罐 醬油1/2杯 雞粉2小匙
冰糖1大匙

做法

- 1 五花肉切塊 圖1，蔥切段。
- 2 內鍋中放入沙拉油1大匙、蔥、薑、八角、桂皮，蓋上鍋蓋保溫5分鐘爆香。
- 3 五花肉和調味料放入內鍋中 圖2，設定稀飯功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，盛入盤中即可享用。

MEMO

- 啤酒中還有啤酒花酵素，可以幫助軟化肉質，讓燻肉更為好吃。
- 在選購五花肉時，宜選用肥瘦適中，肥肉於瘦肉比例恰到好處，吃起來才不會太過油膩。



匈牙利燴牛腩

滷 稀飯 5分 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

牛腩3塊 番茄1粒 馬鈴薯1粒
洋蔥1/2粒 蒜末1小匙 月桂葉2片
奶油1小塊

調味料

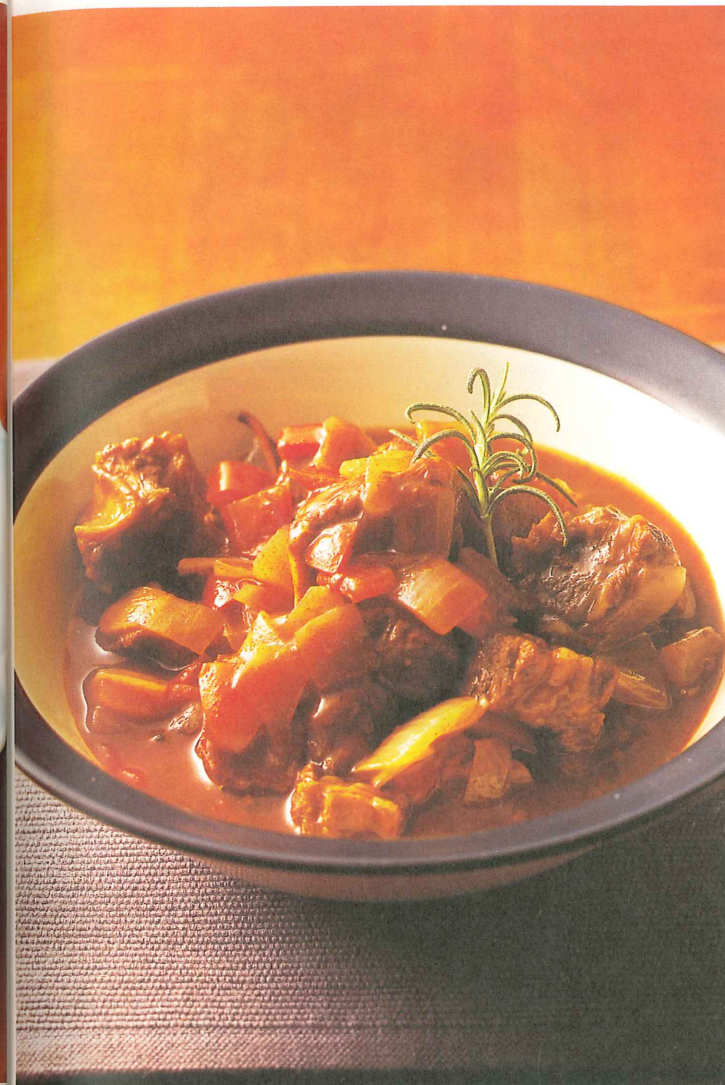
番茄糊1大匙 紅酒2大匙
匈牙利紅椒粉2小匙 雞粉1小匙
鹽1小匙 高湯3杯

做法

- 1 牛腩切塊 圖1；番茄、洋蔥、馬鈴薯去皮，切丁。
- 2 內鍋中放入奶油、洋蔥、蒜末、月桂葉，蓋上鍋蓋，以保溫模式燻5分鐘爆香。
- 3 續放所有材料和調味料 圖2入內鍋中，設定稀飯功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，盛入盤中即可享用。

MEMO

- 因為牛腩的質地較硬，要選稀飯功能燻煮1小時以上，肉質才會軟化。
- 在燻煮時加入馬鈴薯，讓澱粉質產生稠化，可以增加湯汁的濃稠性。



蟹肉蛋餅

煎 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

蟹腿肉8條 火腿3片 洋蔥1/2粒 馬鈴薯1/2粒
花椰菜1/2朵 蛋4粒 奶油1小塊

做法

- 1 火腿、洋蔥、馬鈴薯切丁；花椰菜取朵；蛋打勻。
- 2 將蟹腿肉、蛋液、做法1和調味料攪拌均勻。
- 3 內鍋鋪上蒸籠紙，抹上奶油，倒入做法2，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出切塊即可。

MEMO

- 內鍋中抹上奶油，烘烤出來的蛋餅會比較香醇，且可防沾黏燒焦。



炸彈獅子頭

焗 稀飯 5分 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

- A 豬絞肉半斤 乾香菇末3朵 荸薺末5粒
豆腐泥1小塊 蔥末1大匙 薑末1大匙
蛋汁1粒 鹽1/2小匙 太白粉1大匙
- B 大白菜1/2顆 乳酪絲適量

調味料

奶油1小塊 白醬1包 雞粉1小匙 高湯2杯

做法

- 1 材料A混合拌勻，做成丸子。
- 2 將做法1、切片的大白菜和調味料放入內鍋中，設定稀飯功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 打開鍋蓋，放入乳酪絲續焗5分鐘，盛入盤中即可享用。

MEMO

- 在肉餡中加入豆腐泥，可以使獅子頭吃起來口感較為綿密、好吃。



扁魚白菜心

焗 快煮 5分 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

白菜心半斤 紅蘿蔔1/4條 扁魚2片 蝦米1大匙
乾香菇3朵 蔥白1根 香菜1根

調味料

鹽1/2小匙 香菇粉1/2小匙 香油1小匙 高湯1杯

做法

- 1 蝦米泡水；紅蘿蔔切片；乾香菇泡軟，切片；蔥白切段；香菜取葉。
- 2 內鍋中放入沙拉油1大匙、扁魚、蝦米、乾香菇和蔥白，蓋上鍋蓋，以保溫模式焗5分鐘爆香。
- 3 續將白菜心、紅蘿蔔和調味料加入內鍋中，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

MEMO

- 扁魚、蝦米、乾香菇使用前需先洗淨，才不會有細沙。
- 加入扁魚可以增加菜餚的香味，更能將扁魚獨特之鮮味焗煮出來。



青木瓜燒排骨

燒 稀飯 5分 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

青木瓜1/2顆 小排骨半斤 蔥白2根 蒜頭3粒

調味料

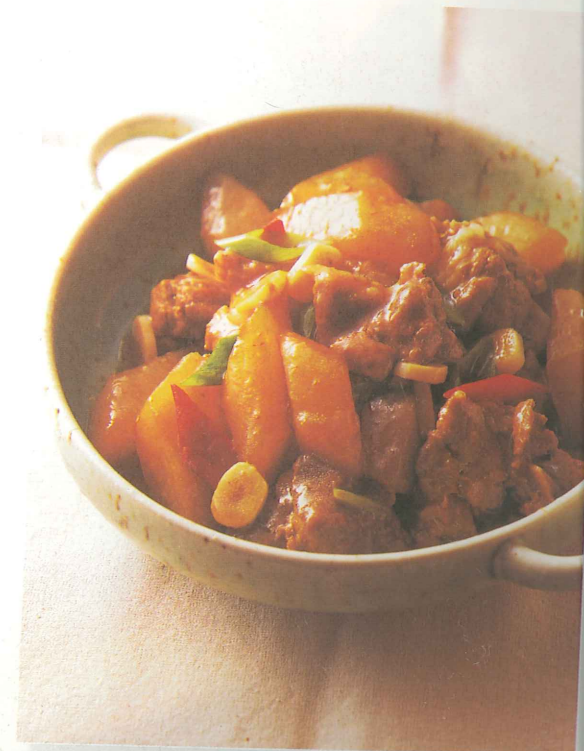
蠔油2大匙 米酒1大匙 雞粉1/2小匙
香油1小匙 高湯2杯

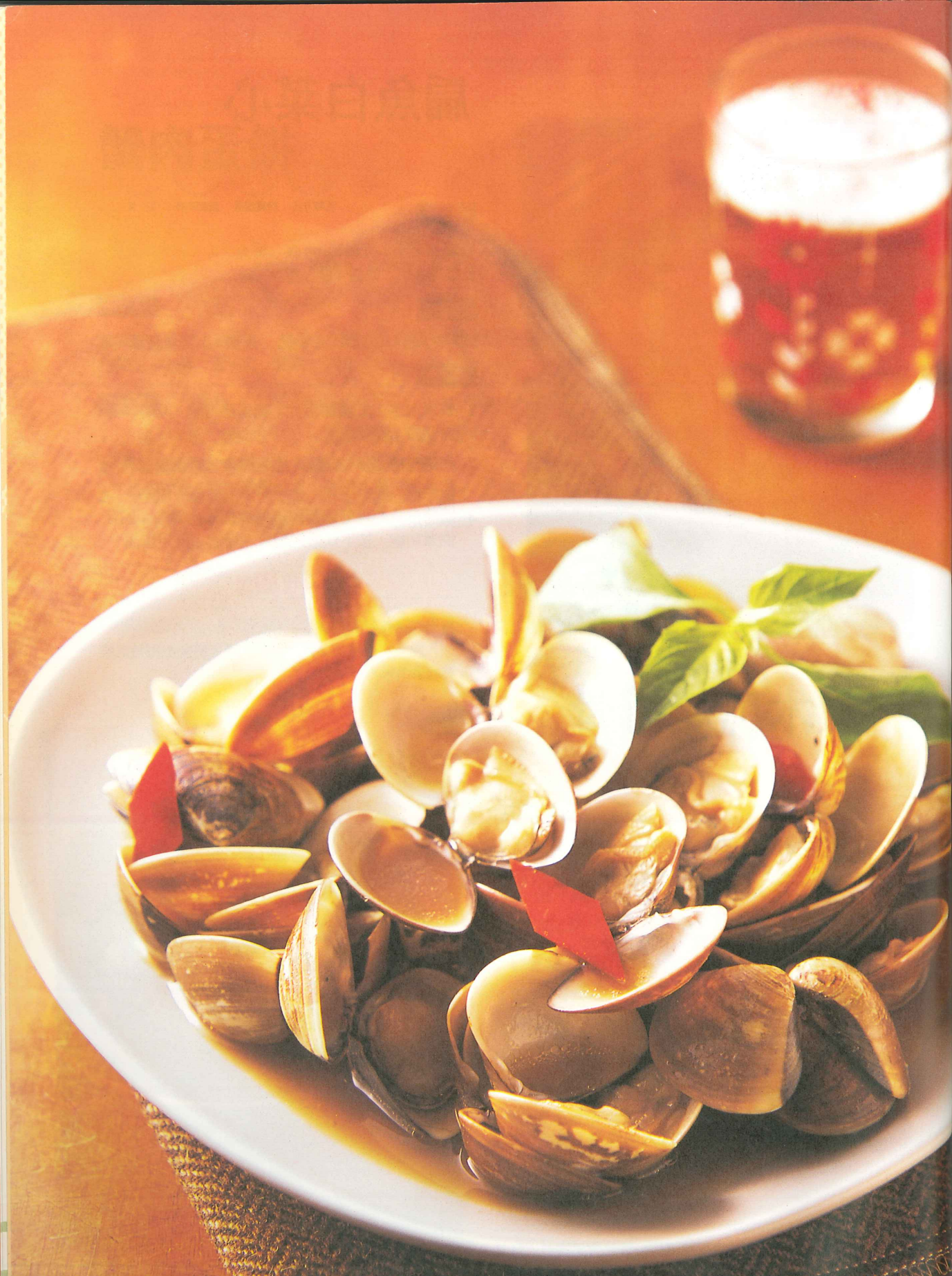
做法

- 1 青木瓜對剖去籽，切塊；排骨剁小塊；蔥白切段；蒜切片。
- 2 內鍋中放入沙拉油、蔥白、蒜片，蓋上鍋蓋保溫5分鐘爆香。
- 3 續將所有材料和調味料放入內鍋中，設定稀飯功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，盛入盤中即可享用。

MEMO

- 將蔥白和蒜片電子鍋保溫爆香，香氣會更濃郁，且又不油膩。





九層塔炒蛤蜊

炒 快煮 5分 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

蛤蜊 1斤 九層塔 1小把 辣椒 2條 薑 3片
蒜片 2粒

調味料

蠔油 2大匙 黑醋 1小匙 香油 1小匙
糖 1小匙 高湯 1/2杯

做法

- 1 蛤蜊泡鹽水吐沙 圖1，洗淨；辣椒去籽，切片。
- 2 內鍋中放入沙拉油、蔥、薑、蒜、辣椒，蓋上鍋蓋保溫5分鐘爆香後。將所有材料和調味料放入內鍋中 圖2，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 放入九層塔 圖3，用飯匙趁熱拌勻，即可享用。

MEMO

- 從市場上買回來的蛤蜊要泡鹽水吐沙，在烹飪時菜餚才不會有細沙。
- 九層塔不耐久煮，過熟會使葉片容易變黑，故起鍋前再放入趁熱拌勻即可。





親子恩利蛋

煎 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

蛋4粒 雞胸肉半副 番茄1粒 洋蔥1/2粒
黑橄欖3粒 乳酪絲適量 奶油1小塊

調味料

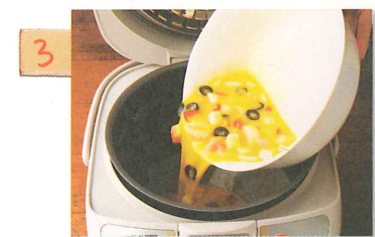
鮮奶油 1/4杯 鹽 1/2小匙 白胡椒粉 1/8小匙

做法

- 1 蛋打勻；雞胸肉、番茄、洋蔥切丁；黑橄欖切圈狀。
- 2 內鍋底部平鋪蒸籠紙，均勻抹上奶油 圖1。
- 3 所有材料和調味料拌勻 圖2 倒入 圖3，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出切塊，即可享用。

MEMO

- 在內鍋中墊上蒸籠紙，可以使蛋餅較不容易沾黏，且較好脫模。
- 先抹上奶油，可以增加香氣，讓表面煎得香酥酥的。

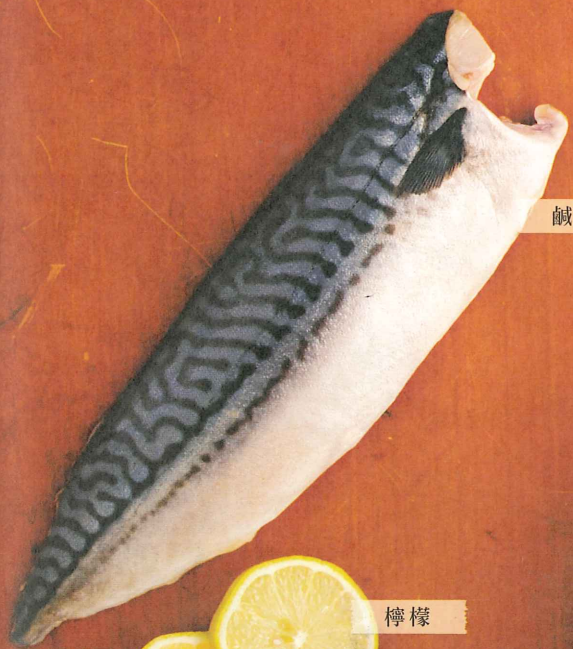


一鍋兩菜做得到

CHAPTER 3.



鯛魚



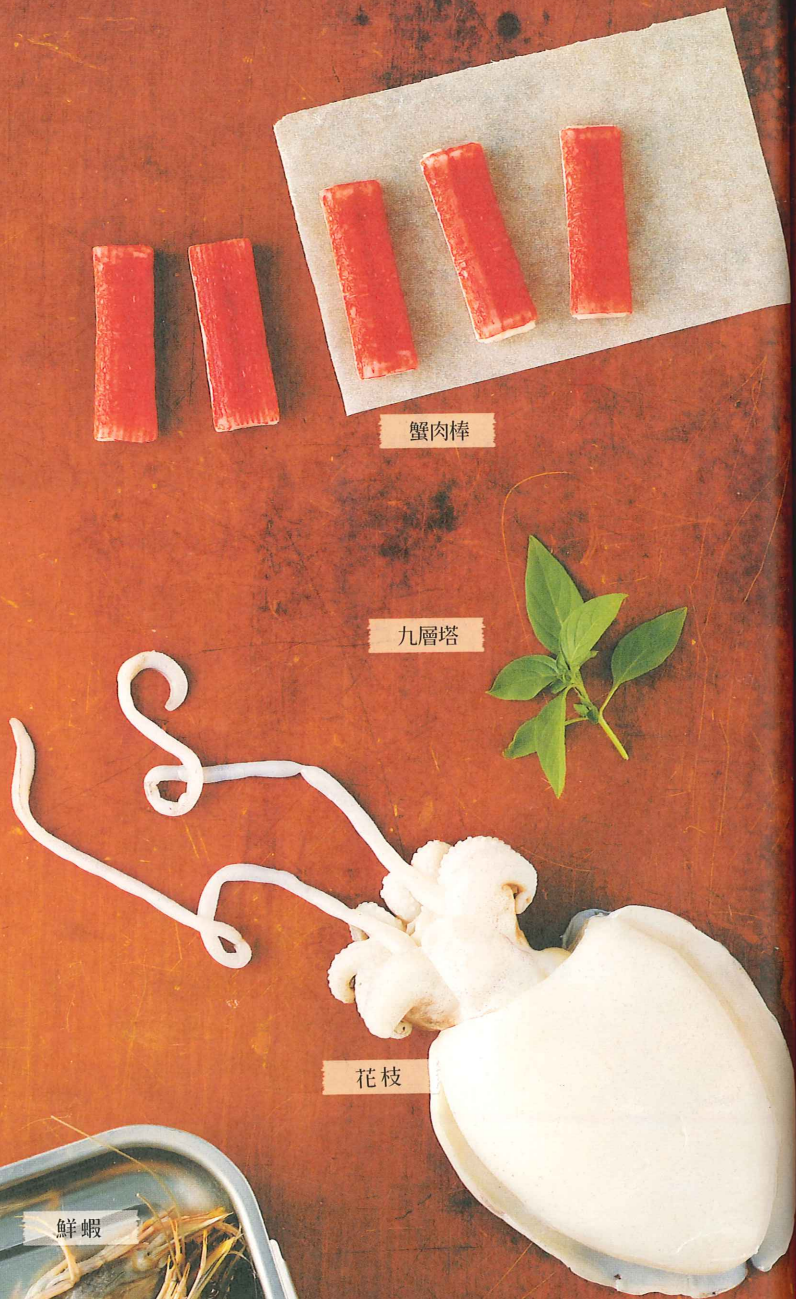
鹹魚



檸檬



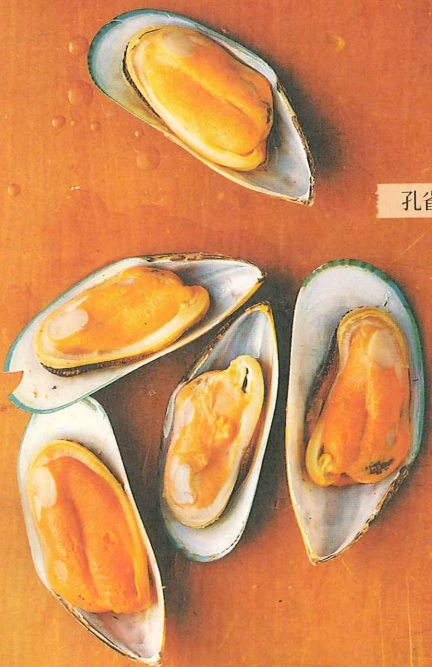
蛤蜊



蟹肉棒

九層塔

花枝



孔雀貝



鮮蝦

a 藍帶烤雞排 + b 黃金墨魚燒

烤 快煮 無 2人

烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

雞胸肉 1副 起士片 2片 火腿 2片
蛋液 1顆 麵粉 1/2杯 麵包粉 1杯
高麗菜絲 少許 檸檬角 1粒

調味料

鹽 1/2小匙
義大利香料 1/2小匙
白胡椒粉 1/8小匙

做法

- 1 雞胸肉對切，用肉捶拍打鬆弛肉質，加入調味料醃味。
- 2 將雞胸片依序放上起士片、火腿片，用刀背輕輕敲緊封口 圖1，依序沾上麵粉 圖2、蛋液 圖3和麵包粉，刷上少許沙拉油。
- 3 內鍋中鋪上鋁箔紙，放入做法2，設定快煮的功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

MEMO 蛋液要沾裹均勻，麵包粉才沾得住，用烤的方式比油炸的更可以降低含油量。

材料

墨魚肉 1片 蒜苗 2支

調味料

味噌醬 2大匙 味醂 1大匙
蛋黃 1粒

做法

- 1 墨魚肉去除薄膜洗淨，在內面劃上2/3深度的刀紋 圖4，捲上蒜苗 圖5，以牙籤固定。
- 2 將調味料混合拌勻，均勻抹在墨魚做法1外側上。
- 3 內鍋放上烤架，放入做法2，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出切片，即可享用。

MEMO 要選用細味噌來調配烤醬，且醬汁中加入蛋黃有助於烤成金黃色，色澤較為漂亮。

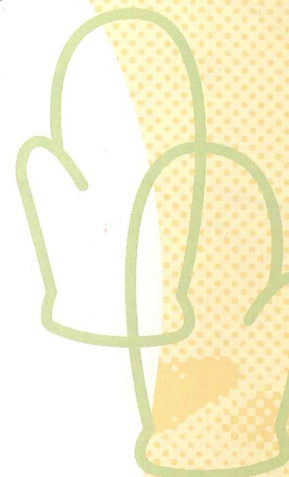
1鍋2菜這樣做

要同時執行兩種不同食材的烘烤功能，可先在內鍋中鋪上鋁箔紙，放入藍帶雞排，再架上烤架，放入墨魚燒 圖6，設定快煮的功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，就能同時享用兩種美味。



^a橙汁冬瓜條 + ^b蒲燒鰻片沙拉

煮+蒸 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量



材料

冬瓜 1塊

調味料

柳橙汁 1杯 白醋 2大匙 糖 2大匙

做法

- 1 冬瓜修除綠皮、切條，與1杯水放入內鍋中，設定快煮的功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 2 將冬瓜撈出瀝乾，放入調味料醃漬，入冰箱冷藏入味，即可享用。

MEMO 可以運用各種果汁，如葡萄汁、藍莓汁……等，做成各種各式口味的冬瓜條。

材料

蒲燒鰻 1/2條 蘿蔓生菜 1顆 小番茄 5粒
玉米粒 1大匙 葡萄乾 1小匙

調味料

和風芝麻醬 1大匙

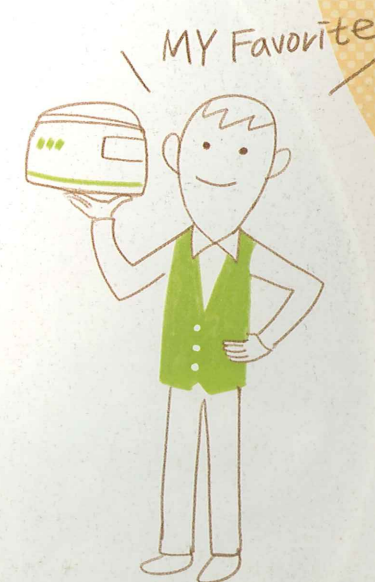
做法

- 1 蘿蔓生菜取葉，泡冰水；小番茄對切。
- 2 內鍋中加入1杯水，放上蒸架和**做法1**，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出切片。
- 3 將所有材料置於盤中，淋上調味料，即可享用。

MEMO 生菜葉洗淨後，要浸泡過冰水，生菜的口感會較青翠。

1鍋2菜這樣做

要同時執行蒸和煮兩項烹調功能，只要將冬瓜條和1杯水放入內鍋中，蒲燒鰻放蒸架，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，就可以汆燙冬瓜條，並且蒸熟蒲燒鰻了。





a 蒜香鹹豬肉 + b 茶香烤鮭魚

烤 快煮 無 2人
 烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

五花肉1條 蒜苗2根

調味料

蒜末1大匙 鹽1大匙
 黑胡椒碎粒1大匙 白醋1大匙

做法

- 1 將五花肉加入調味料醃入味。蒜苗切片。
- 2 內鍋中平鋪鋁箔紙，放入已醃漬入味的鹹豬肉，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出切片擺盤。
- 3 附上蒜苗片即可。

MEMO 醃醬中可加入少許紅蔥頭末，不但可增添鹹豬肉的甜味，更能增加鹹豬肉之香氣。

材料

鮭魚肉1片 綠茶粉1/4小匙 沙拉醬2大匙

調味料

做法

- 1 鮭魚切塊。
- 2 內鍋架上蒸架，放入**做法1**，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，淋上調味料，即可享用。

MEMO 利用綠茶粉加入沙拉醬調成醬汁沾佐，可降低鮭魚的油膩感，吃起來更為清爽。

1鍋2菜這樣做

要同時烘烤蒜香鹹豬肉和茶香鮭魚，可待鹹豬肉入味後，放入已鋪上鋁箔紙的內鍋中，另架上烤架，放入鮭魚片，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可同時完成兩道菜。



こんにちは!



a 錫包脆絲瓜 + b 杏片鯛魚排

烘+烤 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量



材料

絲瓜 1條 蛤蜊（吐沙洗淨） 8粒
蔥 1根 薑 1小塊

調味料

鹽 1/2小匙 香菇粉 1/2大匙
香油 1小匙 高湯 1/2杯

做法

- 1 絲瓜去皮，對開去籽，切4公分段；蔥切片；薑切片；鋁箔紙折成袋狀 圖1。
- 2 將所有材料和調味料放入鋁箔紙 圖2，折起封口，置入內鍋中。
- 3 設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出拆開即可食用。

MEMO 絲瓜有分為兩種，澎湖絲瓜為長條，吃起來口感較為青翠，而台灣絲瓜成圓條狀，吃起來口感較軟。

材料

鯛魚肉 1塊 杏仁角 1/2杯
麵粉 1杯 蛋黃 1粒

調味料

鹽 1/4小匙
白胡椒粉 1/8小匙

做法

- 1 鯛魚肉切塊，加入調味料醃味，依序沾上麵粉、蛋黃和杏仁角 圖3。
- 2 內鍋架上烤架，放上做法1，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

MEMO 鯛魚肉要先沾裹上薄薄的麵粉，再沾滿蛋液和杏仁角，外層較不容易脫落。

1鍋2菜這樣做

要同時烹煮錫包脆絲瓜和杏仁鯛魚排，可先將絲瓜放入鋁箔紙，折起封口，置入內鍋。再將杏仁鯛魚排入烤架，放入鍋中 圖4，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，將魚排取出，絲瓜拆開封口，即可食用。





a 沙爹豬肉串 + b 味噌烤山藥

烤 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

1鍋2菜這樣做

同時烹調沙爹豬肉串和味噌烤山藥，可在內鍋鋪上鋁箔紙，放上沙爹豬肉串，另架上烤架，放上味噌烤山藥，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

材料

梅花肉片6片 蒜苗1根 彩椒1/2顆

調味料

沙茶醬1大匙 蠔油1/2大匙 糖1/2小匙

做法

- 1 梅花肉片和調味料拌勻醃味；蒜苗切段3公分長段；彩椒去籽，切正方形。
- 2 將梅花肉片捲入蒜苗，依序用竹籤串起彩椒片。
- 3 內鍋中平鋪鋁箔紙，放上做法2，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

MEMO

- 選用梅花肉片油脂肥瘦適中，且在超市容易購買。

材料

日本山藥1塊 海苔香鬆1大匙

調味料

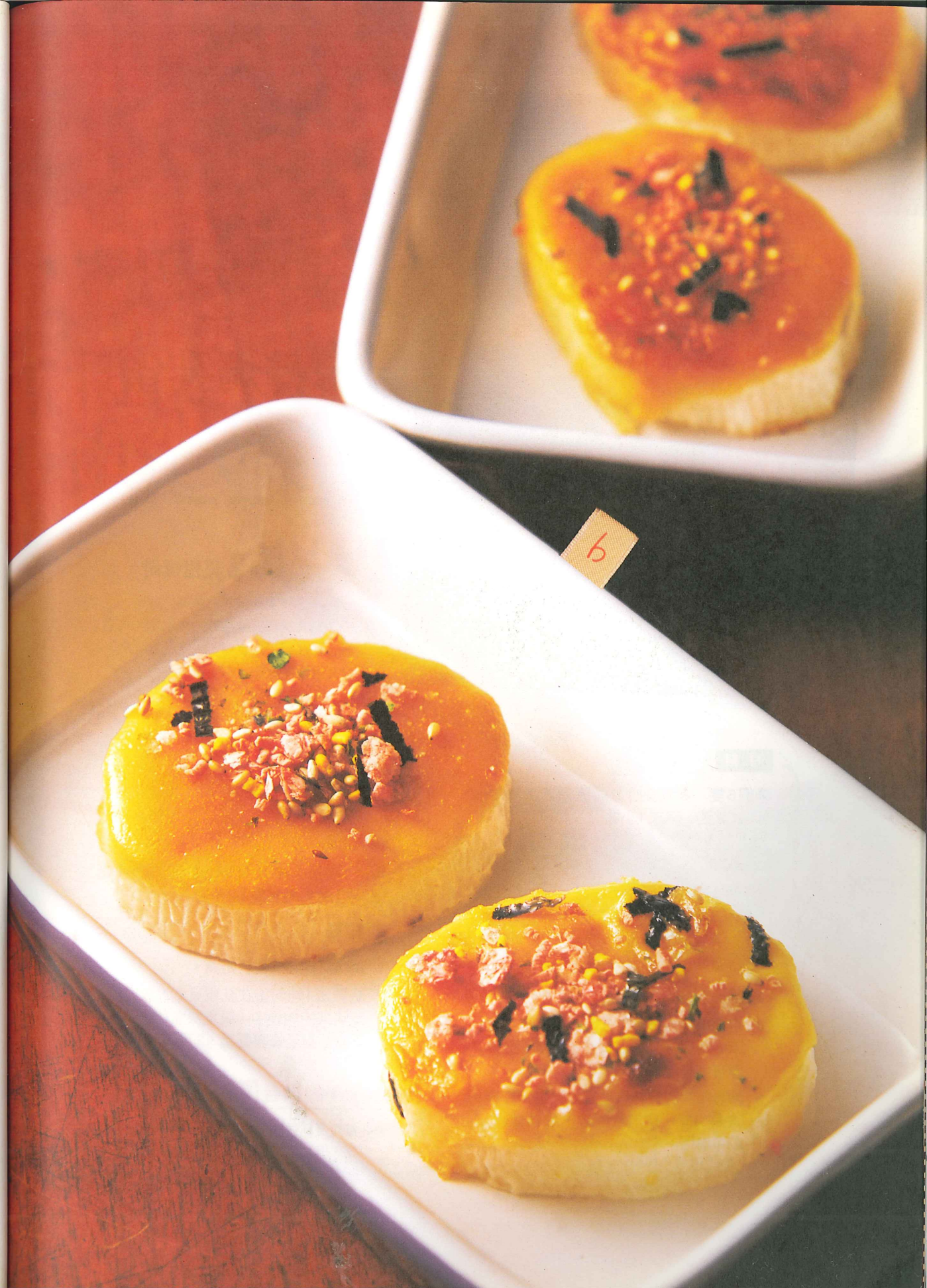
細味噌2大匙 沙拉醬1大匙

做法

- 1 山藥去皮，切1公分厚圓片，均勻塗上調味料。
- 2 內鍋中架上烤架，放上做法1，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，撒上海苔香鬆即可享用。

MEMO

- 山藥只要將味噌烤至上色即可，沙拉醬與味噌醬的比例約為1:2。





a 金絲燒草蝦 + b 蒜香焗孔雀貝

燒+焗 快煮 5分 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

1鍋2菜這樣做

在同時進行燒和焗烤的烹調方式時，可將要燒煮的食材和調味料放入內鍋中，再架上烤架，放要焗烤的食材，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

材料

草蝦6隻 冬粉2把 紅蔥頭末1大匙
蔥花1大匙 蒜末1小匙

調味料

沙茶醬2大匙 蠔油1大匙
米酒1/2大匙 糖1小匙 高湯3杯

做法

- 1 草蝦剪剖背，去腸泥；冬粉加水泡軟。
- 2 內鍋中放入沙拉油1大匙、蔥末、薑末，蓋上鍋蓋，以保溫模式焗5分鐘爆香。
- 3 續將草蝦和調味料放入內鍋中，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

材料

孔雀貝6粒

調味料

奶油1小塊 洋蔥末1大匙 蒜末1小匙
鹽1/4小匙 百里香1/2小匙

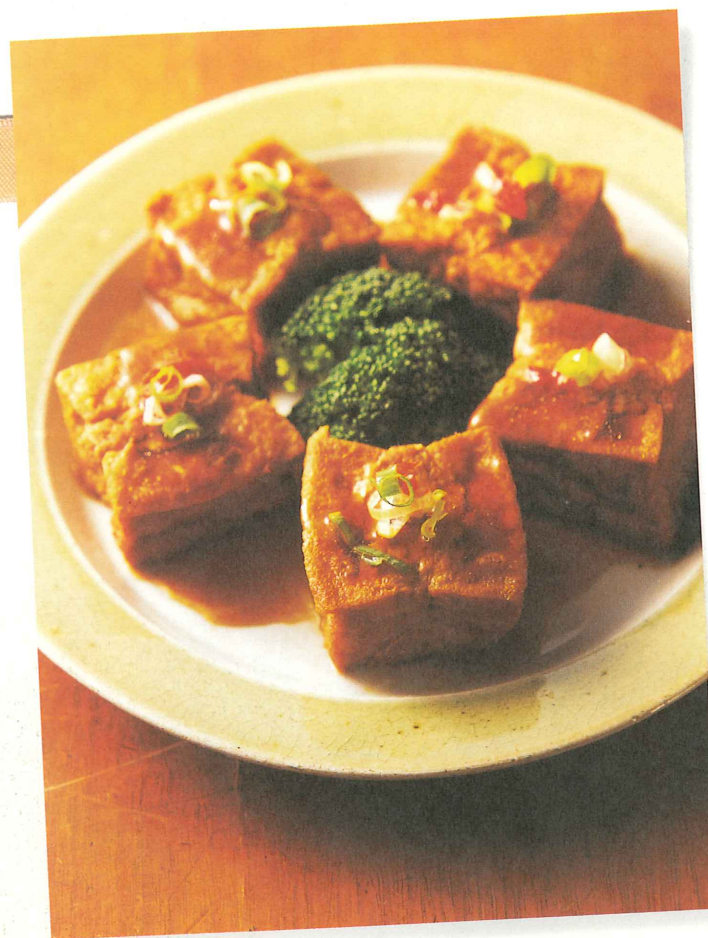
做法

- 1 調味料拌勻成香料奶油。
- 2 將做法1均勻塗在孔雀貝上，放入已架烤架的內鍋中，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

MEMO

- 孔雀貝又稱做淡菜，一般市場中較為少見，但可以在大型超市購買已經處理好的冷凍孔雀貝較為方便。





a 東江鑲豆腐 + b 南瓜焗鱈魚

燒+焗 快煮 5分 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

1鍋2菜這樣做

在同時進行燒和焗烤的烹調方式時，可將要燒煮的食材和調味料放入內鍋中，再架上烤架，放要焗烤的食材，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

材料

油豆腐6塊 豬絞肉4兩 蝦米(泡軟)1小匙
蔥末1大匙 蒜末1大匙

調味料

醬油1大匙 雞粉1/2小匙
太白粉1小匙 香油1小匙 水1杯

做法

- 1 豬絞肉、蝦米拌勻，鑲入油豆腐。
- 2 內鍋中放入沙拉油1大匙、蔥末、蒜末，蓋上鍋蓋，以保溫模式燜5分鐘爆香。
- 3 再續放做法1和調味料，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

MEMO

●油豆腐可以到傳統市場買現成的，在使用時先抹少許太白粉，再鑲上豬絞肉，較不容易掉落。

材料

鱈魚1塊 南瓜1/4粒 洋蔥碎1大匙
奶油1小塊 乳酪絲適量

調味料

鮮奶油5大匙 鹽1/2小匙 糖1小匙

做法

- 1 南瓜去皮切片，放入蒸盤中，內鍋加入1杯水，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出。
- 2 將做法1和調味料倒入果汁機打成泥，淋在鱈魚肉上，灑上乳酪絲。
- 3 內鍋中放上烤架，放入做法2，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起即可。

MEMO

●可將鱈魚換成新鮮的白色系列海鮮料，如扇貝、帶子、花枝、鱸魚肉等，且此道菜吃起來清爽、不油膩，非常適合夏天食用。



a 左公田雞腿 + b 咖哩綠竹筍

燒+焗 快煮 5分 2人

烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

牛蛙腿4支 辣椒2條 蒜頭2粒
薑2片 蔥1根

調味料

醬油2大匙 米酒1大匙
烏醋2小匙 雞粉1/2小匙
香油1小匙 高湯1/2杯

做法

- 1 牛蛙腿剝塊；辣椒、蒜頭、薑切片；蔥切段。
- 2 內鍋中放入沙拉油1大匙、辣椒片、蒜片、薑片、蔥段 圖1，蓋上鍋蓋，以保溫模式燜5分鐘爆香。
- 3 再續放入牛蛙腿和調味料 圖2，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

MEMO 牛蛙腿可以在傳統市場購買到，一般都是剝皮處理好，只需要剝塊清洗即可。若不敢吃牛蛙腿，使用雞腿來替代也可。

材料

熟筍(帶殼)1支 蝦仁5尾
培根碎1大匙 洋蔥1大匙

調味料

咖哩粉1大匙
沙拉醬2大匙

做法

- 1 熟筍對切，挖出筍肉切丁，留殼、蝦仁切粒。
- 2 將所有材料和調味料拌勻，填入筍殼中 圖3。
- 3 內鍋中放上蒸架，放入做法2，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

MEMO 若綠竹筍是新鮮的，可以放入內鍋中，加入水3杯和白米1小匙，設定快煮功能，將竹筍煮熟即可使用。

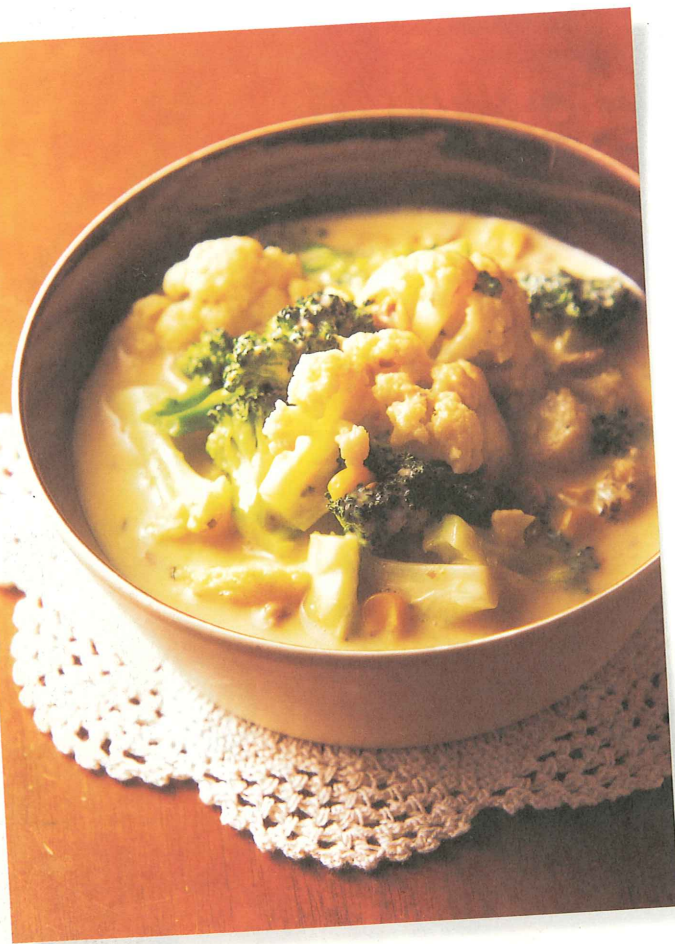
1鍋2菜這樣做

在同時進行燒和焗烤的烹調方式時，可將要燒煮的食材和調味料放入內鍋中，再架上蒸架 圖4，放要焗烤的食材，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。



sweetness





a 雙色焗花椰 + b 蟹肉拌西芹

焗+拌 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

1鍋2菜這樣做

要同時烹調雙色焗花椰菜和蟹肉拌西芹，可將花椰菜和起士片放入內鍋中，再將放入蟹肉和西芹的蒸盤架上，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。打開鍋蓋，將蟹肉和西芹加入調味料拌勻裝盤；再將內鍋中的花椰菜用飯匙拌勻盛盤，即可完成這兩道菜。



材料

花椰菜 1/2朵 青花椰菜 1/2朵
玉米粒 1大匙 起士片 2片

調味料

白醬方便包 1包 鹽 1/2小匙 水 1杯

做法

- 1 花椰菜、青花椰菜取朵，去除粗老纖維。
- 2 將所有材料與調味料放入內鍋中，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，盛入盤中即可享用。

MEMO

- 青花椰菜的纖維較白花椰菜粗，烹飪前可用削皮器將纖維削除，口感較佳。

材料

蟹腿肉 8根 西洋芹 2根 黑橄欖 3粒
洋蔥碎 1小匙

調味料

黃芥末醬 1大匙 沙拉醬 1大匙 鹽 1小匙

做法

- 1 蟹腿肉洗淨；西芹削皮，切片；黑橄欖切片。
- 2 蟹肉、西芹放入蒸盤中，內鍋加入1杯水，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 將所有材料和調味料拌勻，盛入盤中，點綴黑橄欖片，即可享用。

MEMO

- 西洋芹在使用前要先削皮，再撕除老化纖維，吃起來才會清脆。



9

a 三味椒麻雞 + b 梅汁烤鮮鰻

煎+烤 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

1鍋2菜這樣做

同時進行煎和烤兩項烹調法時，可在電子鍋內鍋平鋪鋁箔紙，刷上沙拉油 圖1，放入要三味椒麻雞，另架上烤架，放上蒲燒鰻 圖2，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即能同時完成兩項烹調法。

材料

去骨雞腿1隻 蒜末1大匙 蔥末1大匙
辣椒末1大匙

調味料

醬油2大匙 烏醋1/2大匙 花椒粉1小匙
辣油1小匙

做法

- 1 雞腿加入少許醬油醃味。
- 2 內鍋中平鋪鋁箔紙，刷上少許沙拉油，放入做法1，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出切塊。
- 3 將蒜末、蔥末、辣椒末和調味料拌勻，淋在菜餚上 圖3，即可享用。

MEMO

- 在鋁箔紙上刷上少許沙拉油，一來可使雞腿皮較不容易沾黏，二來可將雞皮煎得有點酥脆上色。要注意雞腿皮面要朝下，雞皮才會上色。



6

材料

蒲燒鰻1條 蔥絲1大匙 薑絲1大匙
辣椒絲1大匙

調味料

梅子醬2大匙 味醂1小匙

做法

- 1 將鰻魚塗上調味料。蔥絲、薑絲、辣椒絲泡水。
- 2 內鍋中放上蒸架，放入做法1，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 取出切片，點綴蔥絲、薑絲、辣椒絲即可享用。

MEMO

- 鰻魚以處理過的蒲燒鰻較為方便，也可以使用殺青的鮮鰻，但須先拔除鰻魚肉內的細刺、蒸熟，再刷上醬汁焗烤，過程較為繁複。



1



2



3

a



a 香草焗茭白筍 + b 酒香烏魚串

焗+烘 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

1鍋2菜這樣做

同時進行焗和烘兩項烹調法時，可在內鍋放入包入鋁箔紙的食材，架上烤架，再放入另一樣食材，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即能同時完成兩項烹調法。

材料

茭白筍3支 白芝麻少許

調味料

蒜末1小匙 薄荷醬1大匙 鹽1/2小匙
奶油1小塊

做法

- 1 茭白筍去殼切條，拌入調味料，灑上白芝麻，用鋁箔紙包起封口。
- 2 放入內鍋，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出拆開即可享用。

MEMO

- 茭白筍煮熟後，再拌入薄荷醬做成涼拌菜，也非常好吃。

材料

烏魚子1副 蘋果1粒 蒜苗1根 蒜片2粒

調味料

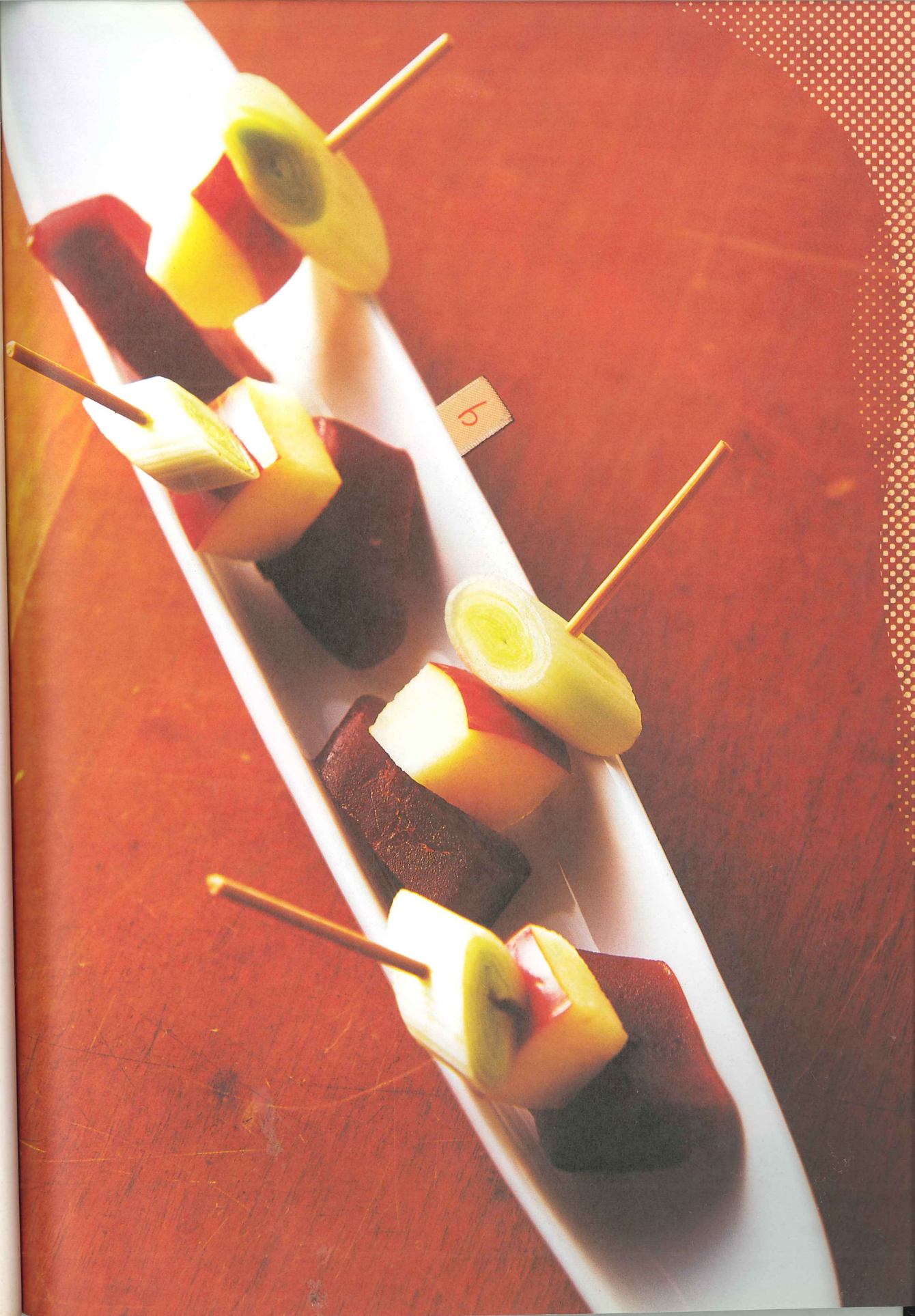
紹興酒2大匙 糖1大匙

做法

- 1 烏魚子加入少許米酒軟化後，去除薄膜；蘋果、蒜苗切丁。
- 2 內鍋中放上烤架，放入烏魚子、蒜片和調味料，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出。
- 3 將做法1依序以牙籤串烏魚子丁、蘋果丁、蒜苗丁，即可享用。

MEMO

- 烏魚子的外皮有一層薄膜，以米酒軟化後，去除薄膜，可以讓香氣更足。



a 紹興醉雞捲 + b 山藥牛奶蒸蛋

煮+蒸 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

去骨雞腿2隻 枸杞1大匙
人蔘鬚1小把 當歸1片

調味料

鹽1小匙 雞粉1小匙
紹興酒2大匙 高湯2杯

做法

- 1 去骨雞腿鋪平，包入枸杞 圖1，用鋁箔紙捲起糖果狀 圖2。
- 2 將所有材料和調味料放入內鍋中，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出。
- 3 拆開鋁箔紙，切1公分厚片擺盤，淋上湯汁即可享用。

MEMO 醉雞捲和湯汁一同放入冰箱冷藏一天，讓雞捲能充分吸收湯汁入味，也可將雞腿替換成草蝦，做成紹興醉蝦，做法相同。

材料

山藥1塊 雞蛋4顆

調味料

牛奶2杯 鹽1/2小匙

做法

- 1 山藥去皮，切粒。雞蛋、調味料攪拌均勻。
- 2 將做法1放入蒸盤中。
- 3 內鍋加入2杯水，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

MEMO 牛奶蒸出來的蒸蛋較為滑嫩，且蛋液與牛奶的比例為1:2為最簡單。

1鍋2菜這樣做

將雞腿捲和調味料放入內鍋中，將蒸蛋置入蒸架中。設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出。雞腿捲拆開鋁箔紙，切厚片擺盤；另附上蒸蛋即可享用。





a 西湖醋魚 + b 牛肉鑲山藥

蒸+燒 快煮 5分 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

1鍋2菜這樣做

將牛肉鑲山藥直接置入內鍋中，架上蒸架，再放入西湖醋魚，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可一同享用。

材料

草魚段2塊 辣椒絲1小把 薑絲1小把
蔥絲1小把

調味料

鹽 1/2小匙 糖2小匙 鎮江烏醋2大匙
醬油1/2大匙 香油1小匙

做法

- 1 所有材料放入盤中，淋下調味料。
- 2 將內鍋加入2杯水，放入蒸架上，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

MEMO

- 西湖醋魚一般所使用的是草魚，但如果買不到草魚塊，也可用鱸魚肉來替代。此菜為杭州菜中最高為出名的菜餚。

材料

山藥1塊 牛絞肉4兩 蔥末1小匙
薑末1小匙 蒜末1小匙

調味料

蠔油2大匙 香油1小匙
白胡椒粉1/8小匙 高湯1杯

做法

- 1 山藥去皮，切1公分厚片，鑲入牛絞肉放入盤中。
- 2 內鍋中放入沙拉油1大匙、蔥末、薑末，蓋上鍋蓋，以保溫模式燜5分鐘爆香。
- 3 將做法1和調味料一同放入內鍋中，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

MEMO

- 可改成較為簡易的做法，將山藥切丁，拌入牛絞肉和調味料，置於蒸盤上，內鍋放入2杯水，蓋上鍋蓋蒸熟即可。





a 七味鮮蝦 + b 繡球丸子

煮+蒸 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

1鍋2菜這樣做

可將七味鮮蝦置入內鍋中，繡球丸子放入蒸架上，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

材料

白蝦8尾 蔥1根 薑2片 水2杯

調味料

鹽1/2小匙 七味粉1大匙

做法

- 1 草蝦去鬚腳，洗淨；蔥切段
- 2 草蝦、蔥、薑和水放入內鍋中，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，撈出放涼。
- 3 挑除蔥、薑，加入調味料拌勻即可。

MEMO

●七味粉在較大型超市可以購得，味道麻辣鮮香，非常適合搭配海鮮類食用。可將白蝦換成螃蟹，做成七味鮮蟹，也非常好吃。

材料

豬絞肉半斤 香菇絲1小把 紅椒絲1小把
黃椒絲1小把 蔥末1小匙 薑末1小匙

調味料

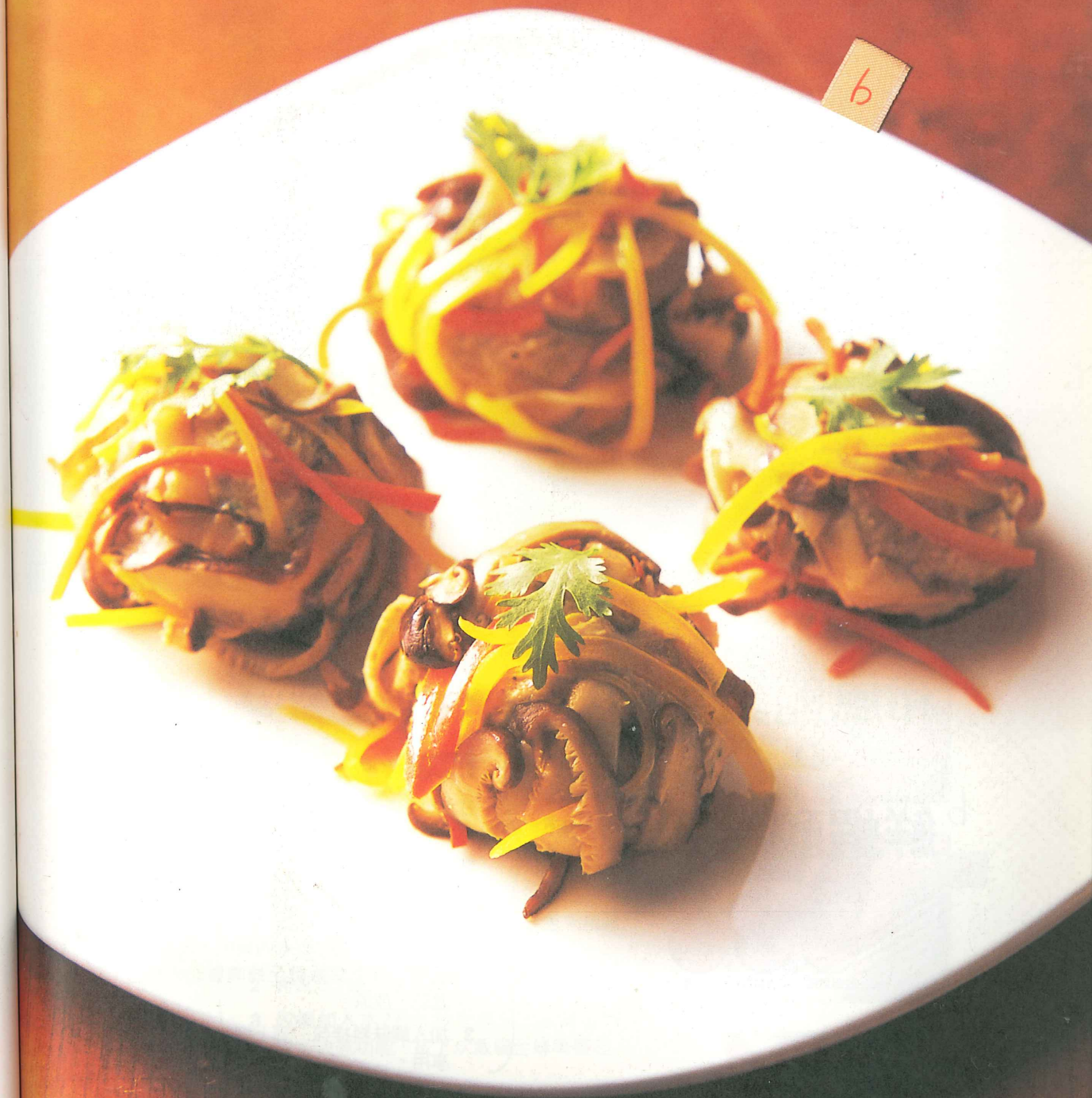
鹽1/2小匙 白胡椒粉1/8小匙 香油2小匙

做法

- 1 豬絞肉、蔥末、薑末、調味料攪拌均勻，做成肉丸子。
- 2 將做法1沾裹三色絲，放入盤中。
- 3 內鍋加2杯水，將做法2放入蒸架上，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

MEMO

●繡球丸子外層的食材可以替換成各種食材，沾裹玉米粒做成玉米丸子、沾裹糯米做成珍珠丸子或沾裹三色豆做成三色丸子。





a 和風龍鬚菜 + b 鮮蝦釀蘆筍

煮+蒸 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

1鍋2菜這樣做

和風龍鬚菜置入內鍋中，則鮮蝦釀蘆筍放入蒸架上，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出即可享用 圖3。

材料

龍鬚菜1把 細柴魚片1大匙

調味料

日式和風醬2大匙

做法

- 1 龍鬚菜挑除老梗，對切。
- 2 龍鬚菜、水2杯放入內鍋中，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，撈出，瀝乾，放涼。
- 3 加入調味料拌勻，灑上細柴魚片，即可享用。

MEMO

- 龍鬚菜的老梗纖維太粗，會影響口感，故要摘除掉，嫩莖部份口感較佳。



材料

蝦仁4兩 蘆筍6根 蔥末1小匙
薑末1小匙

調味料

鹽1/4小匙 香菇粉1/2小匙 香油1小匙

做法

- 1 蝦仁去腸泥，剁泥，加入蔥末、薑末和調味料拌勻成蝦仁餡 圖1。
- 2 將做法1鑲入蘆筍 圖2，放上盤中。
- 3 內鍋加入水2杯，放上蒸架，放做法2，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出即可食用。

MEMO

- 可將蘆筍替換成鮮香菇、山藥皆可。





a 三杯透抽燒 + b 五味鮮干貝

燒+蒸 快煮 5分 2人

烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

1鍋2菜這樣做

內鍋放入三杯透抽燒，架上蒸盤放入干貝 圖2，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出干貝，淋上醬汁。並在內鍋中加入九層塔 圖3，用飯匙拌勻即可享用。

材料

透抽2隻 老薑1塊 蒜頭3粒
辣椒1條 九層塔少許

調味料

黑麻油3大匙 醬油2大匙 米酒2大匙
香菇粉1/2小匙 高湯1/2杯

做法

- 1 透抽去皮、內臟，切圈；老薑切片；辣椒切片。
- 2 內鍋中放入薑片、蒜頭和黑麻油 圖1，以保溫模式燜5分鐘，再續放所有材料和調味料，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 加入九層塔，用飯匙拌勻即可享用。

MEMO

- 三杯指的是黑麻油、醬油、米酒，這3種調味料，經過長時間的將醬汁燒煮入味。



材料

鮮干貝8粒 蔥末1小匙 辣椒末1小匙

調味料

五味醬2大匙

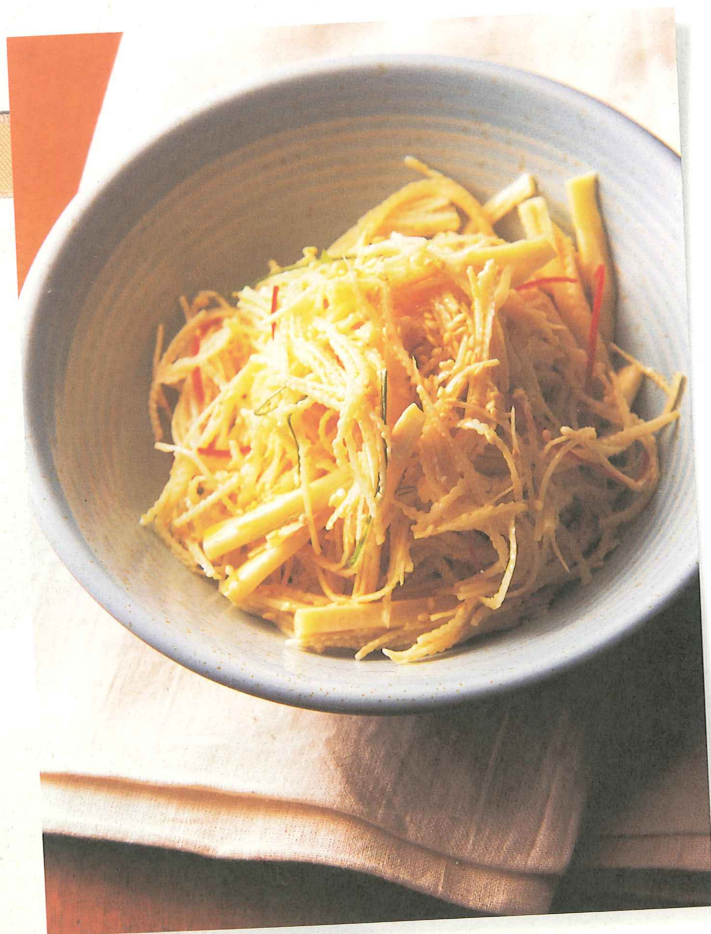
做法

- 1 鮮干貝放入蒸盤中，內鍋加入水2杯，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出。
- 2 將調味料淋在做法2上，點綴蔥末、辣椒末，即可享用。

MEMO

- 市面上可買的到現成調好的五味醬，也可以自調配，用蒜末1小匙、辣椒末1小匙、香菜末1小匙、番茄醬1大匙、醬油膏2小匙、白醋1小匙、糖1/2小匙、香油1小匙混合調勻即成五味醬。





a 涼拌檳榔花 + b XO醬拌山蘇

煮+蒸 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

1鍋2菜這樣做

同時內鍋加入檳榔花和水2杯，放上置入山蘇的蒸盤，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出。將檳榔花和調味料拌勻盛盤，另將蒸好的山蘇與XO醬拌勻裝盤，即可享用。

材料

檳榔花 1把 蔥絲 1小把 辣椒絲 1小把
薑絲 1小把

調味料

鹽 1/2大匙 香菇粉 1/2小匙 味醂 1大匙
白醋 1小匙 辣油 2小匙

做法

- 1 檳榔花切段，放入內鍋中加入水2杯，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，撈出。
- 2 將做法1、蔥絲、辣椒絲、薑絲、調味料拌勻，裝入盤中即可享用。

MEMO

●檳榔的花包在頂端的檳榔樹裡，在沒有開花之前，把檳榔心取下剖開，就會看到穗狀的檳榔花了。檳榔花吃起來有點像竹筍，但是口感比竹筍細嫩許多，不會有吃到纖維的感覺。

材料

山蘇 1把 薑絲 1小把 辣椒絲 1支

調味料

XO醬 2大匙 香菇粉 1/2小匙

做法

- 1 山蘇切除硬梗，放入內鍋中加入2杯水，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，撈出。
- 2 將做法1、薑絲、辣椒絲、調味料拌勻，裝入盤中即可享用。

MEMO

●山蘇替換成茼蒿、檳榔花也非常適宜。



^a開陽瓠瓜 + ^b芥末杏鮑菇

炒+蒸 快煮 5分 2人

烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

瓠瓜 1粒 蝦米 1大匙
蒜片 3粒 蔥 1根

調味料

鹽 1/2小匙 香菇粉 1/2小匙
香油 1小匙 高湯 1杯

做法

- 1 瓠瓜去皮籽、切片；蔥切段。
- 2 內鍋中放入沙拉油 1大匙、蝦米、蔥段、蒜片，蓋上鍋蓋，以保溫模式燜 5分鐘爆香。
- 3 續放所有材料和調味料，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

MEMO 瓠瓜又稱葫蘆瓜，一般傳統市場都可以購買的到，經過烹煮後水份含量非常多，味道帶有花果香氣的甜味。

材料

杏鮑菇 3根 柴魚香鬆 1小匙
蒜末 1小匙

調味料

鹽 1/2小匙 綠芥末 1大匙
沙拉醬 1大匙

做法

- 1 將杏鮑菇切塊，加入蒜末和調味料拌勻。
- 2 取一張鋁箔紙，包入拌勻的杏鮑菇，捲起封口。
- 3 放入內鍋中，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出拆開，灑上柴魚香鬆，即可享用。

MEMO 杏鮑菇可用乾烤的方式，做成椒鹽口味也非常的好吃。

1鍋2菜這樣做

內鍋中放入開陽瓠瓜，架上蒸架，放上芥末杏鮑菇，設定快煮功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出即可享用。

Hello!



1 鍋點心 SO EASY

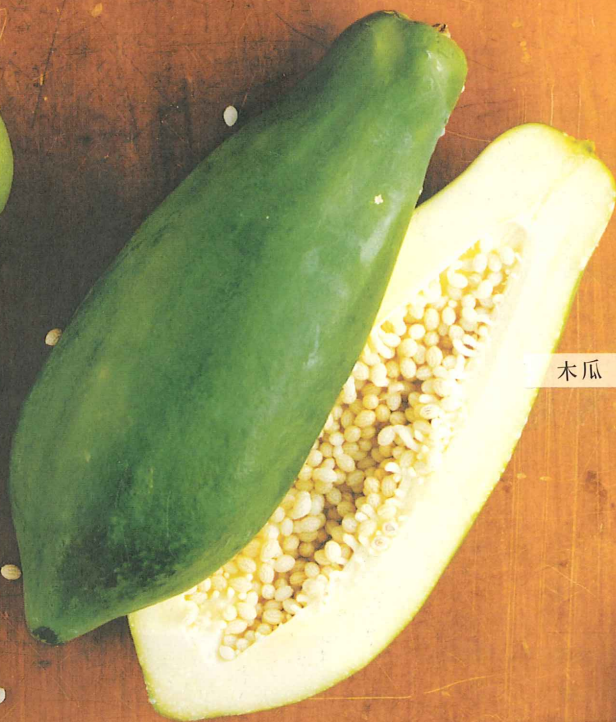
CHAPTER 4.



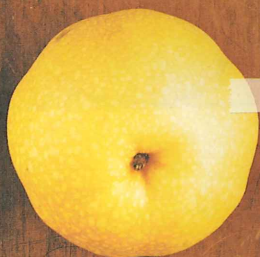
芒果



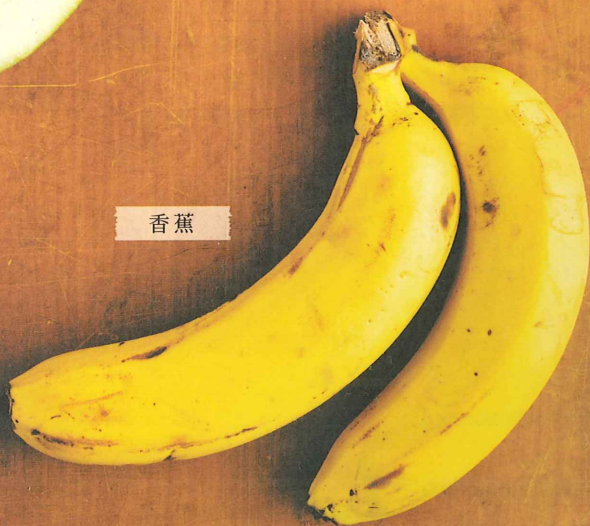
檸檬



木瓜



水梨



香蕉



核桃



西谷米



雞蛋



蓮子



雙色湯圓



白木耳

桂花釀蓮藕

煮 稀飯 無 2人
 烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

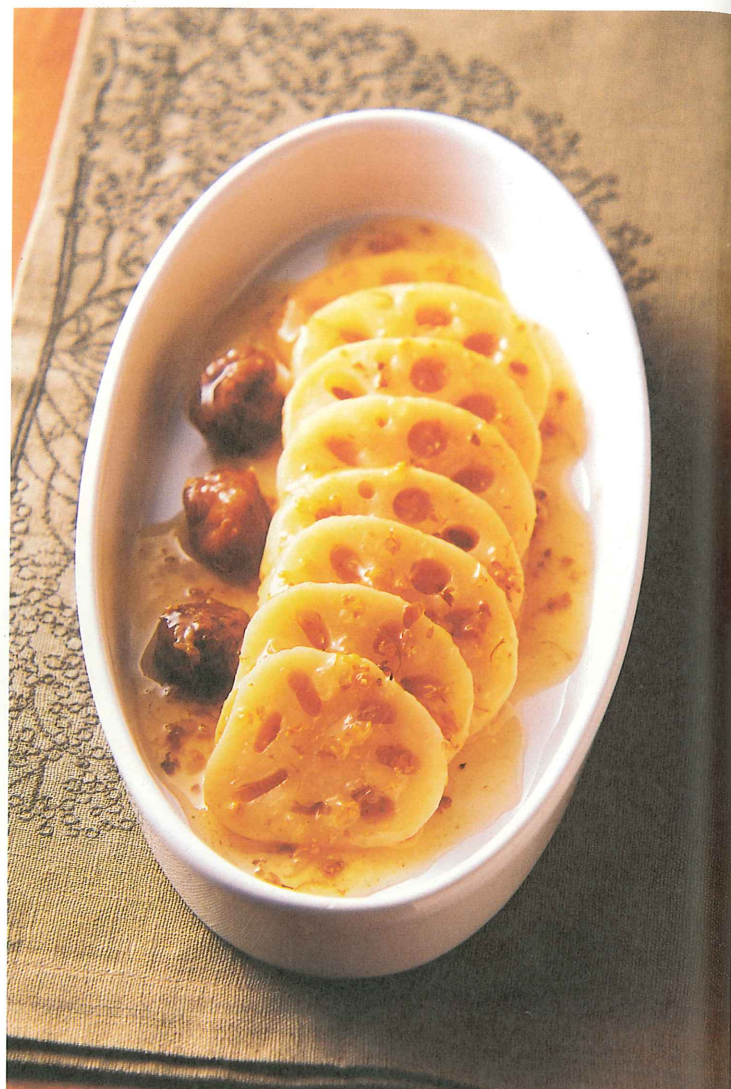
嫩蓮藕1節 甘草話梅3粒

調味料

桂花醬2大匙 糖1/2杯 水3杯

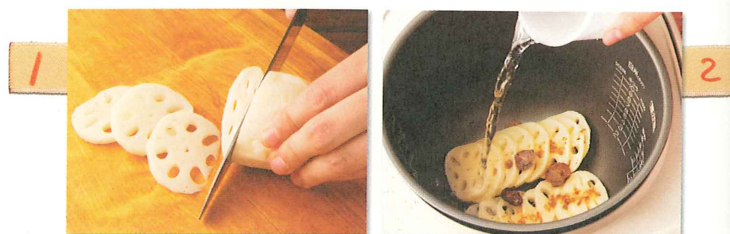
做法

- 1 嫩蓮藕去皮，切1公分厚片 圖1。
- 2 蓮藕、話梅和調味料放入內鍋 圖2，設定稀飯的功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 3 取蓮藕片擺盤，淋上湯汁即可享用。



MEMO

- 嫩蓮藕洗淨去皮後，以牙籤或筷子將蓮藕孔洞通出髒物，再用水沖洗乾淨。
- 桂花釀本身帶有甜味，下糖時要酌份量。



番茄啤酒凍

焗 快煮 無 2人
 烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

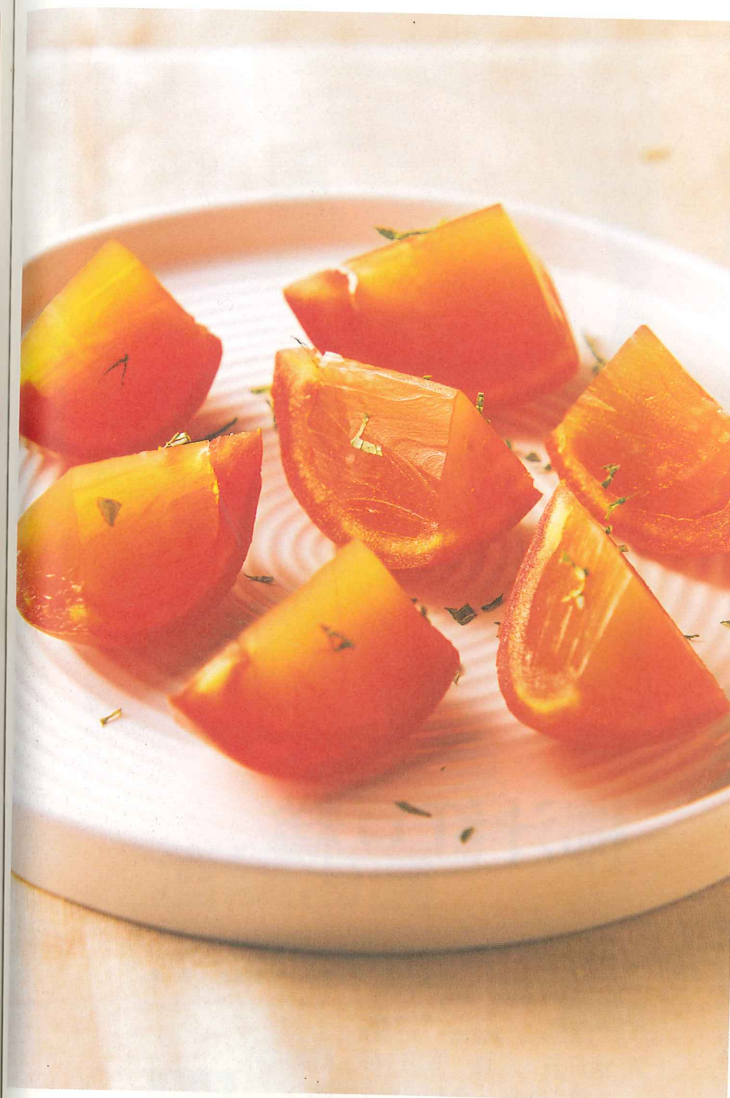
牛番茄3粒 番茄汁1杯 啤酒1/2瓶

調味料

白砂糖2大匙 果凍粉3大匙

做法

- 1 牛番茄去蒂，挖空。
- 2 番茄汁、啤酒和調味料倒入內鍋拌勻 圖1，設定快煮的功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，倒出放涼。
- 3 將做法2倒入牛番茄中 圖2，入冰箱冷藏成凍，取出切塊，即可食用。



MEMO

- 啤酒要先打開使氣跑出來，煮時才不會有很多泡沫。



delicious



蜂蜜優酪乳凍

煮 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

水蜜桃罐 2片 奇異果 1顆 蜂蜜 1大匙
原味優酪乳 1瓶 洋菜粉 2大匙

做法

- 1 水蜜桃、奇異果切粒，加入蜂蜜拌勻。
- 2 將優酪乳、洋菜粉倒入內鍋中拌勻，設定快煮的功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，倒入模型中，放入冰箱冷卻成凍。
- 3 將做法1盛入杯中，放上優酪乳凍，即可上桌。

MEMO

●優酪乳和洋菜粉只要煮至溶化，倒入模型冷卻，食用時再取出倒扣即可。



椰汁紅豆糕

煮 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

A 蜜紅豆 3大匙 椰奶 1杯 鮮奶 1杯
白糖 3大匙 吉利丁粉 2大匙
B 椰子粉 1杯

做法

- 1 將材料A料放入內鍋中拌勻，設定快煮的功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，置於盤中冷卻，放入冰箱冷藏。
- 2 待結凍後，切成3公分長方塊，沾上椰子粉即可享用。

MEMO

●蜜紅豆可替換蜜綠豆、八寶豆等，則外層可沾椰子粉或不沾都可，依個人喜好而定。



紅棗水梨甜湯

煮 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

水梨 1粒 紅棗 4顆 蓮子 6顆 白木耳 2朵
桂圓少許 紅糖 3大匙 水 3杯

做法

- 1 水梨去皮籽，切塊；紅棗去籽；蓮子、白木耳泡水脹發。
- 2 將所有材料放入內鍋中，設定快煮的功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

MEMO

●可將水梨替換蘋果、木瓜等……都非常好吃，做法相同，且冷熱皆宜。

酒釀湯圓

煮 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

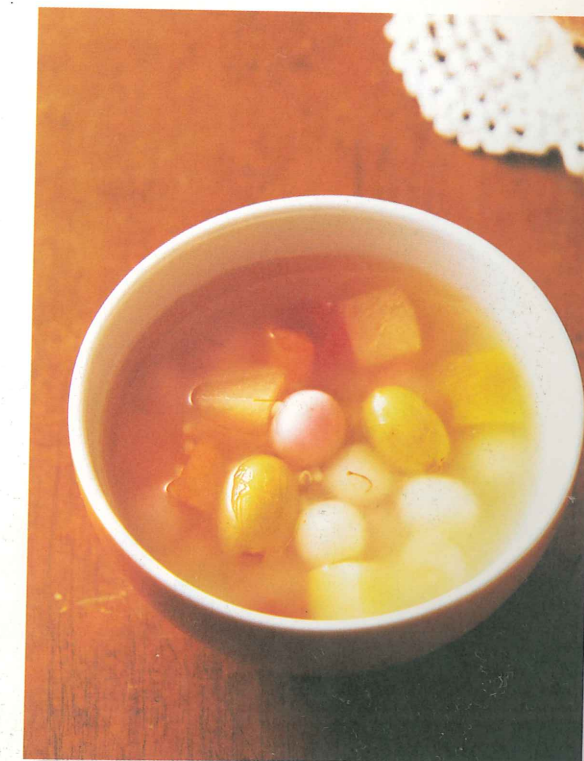
雙色湯圓 1/2盒 水 3杯 綜合水果粒 2大匙
酒釀 2大匙 白糖 3大匙 桂花醬 1大匙

做法

- 1 湯圓和水放入內鍋中，設定快煮的功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起。
- 2 續加入其餘材料拌勻，即可享用。

MEMO

●在一般超市即可買到冷凍的湯圓，使用時不需要解凍，直接與水倒入電子鍋中煮熟。且水果粒因不耐久煮，最後加入拌勻即可。



綠茶麻糬

蒸 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

糯米粉 2杯 沙拉油 2大匙 水 2杯
綠茶粉 1小匙 細糖 1/2杯

餡料

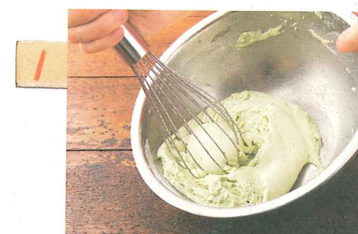
紅豆沙餡適量 枸杞少許

做法

- 1 所有材料依序加入拌勻 圖1。
- 2 將做法1放入已墊蒸籠紙的蒸盤中 圖2，內鍋加入2杯水，設定快煮的功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出放涼。
- 3 將冷卻的麻糬取一小塊，包入紅豆沙餡後 圖3，外面裹上炒熟的太白粉，放上枸杞作為點綴，即可享用。

MEMO

- 在綠茶麻糬時，可預先將餡料搓圓成球，雙手可沾少許沙拉油，再包裹麻糬皮，較不會黏手。





堅果馬來糕

蒸 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量



材料

A 鬆餅粉2杯 綜合堅果2大匙

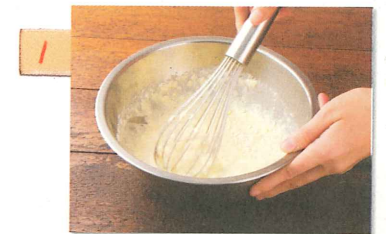
B 奶油1小塊 蛋1粒 白糖1大匙 牛奶1杯

做法

- 1 將鬆餅粉和材料B攪拌均勻 圖1，倒入放上烤模紙的模型中 圖2，灑上綜合堅果 圖3，放入蒸盤。
- 2 內鍋加入2杯水，放入做法1，設定快煮的功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

MEMO

- 市面上的鬆餅粉都調配好配方，只要加入水、牛奶或調味醬汁，即可變化出各種點心，如發糕、馬來糕、鬆餅、可麗餅……等，既簡單又方便。



香蕉布丁

蒸 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

- A 香蕉1條 鮮奶1杯 蛋2顆 蛋黃2顆
B 白糖1/3杯 鹽少許 香草精少許

做法

- 1 香蕉切小塊，放入烤盅內 圖1。
- 2 將鮮奶、蛋、蛋黃和材料B攪拌均勻，用細網過濾出後 圖2，倒入烤盅內，約9分滿。
- 3 放入烤盅，內鍋加入2杯水 圖3，可淹過布丁烤盅1/3以上，設定快煮的功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

MEMO

- 要測試香蕉布丁是否有熟，可用牙籤插入布丁中心，若不沾黏蛋汁表示已熟透。





木瓜沙拉薄餅

煎 保溫 5分 2人

烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

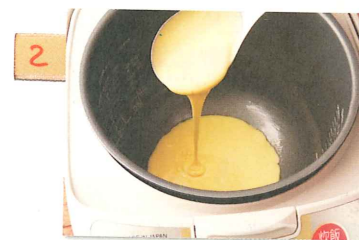
- A 木瓜 1/2粒 玉米粒 2大匙 洋蔥碎 1小匙
沙拉醬 1大匙 鹽 1/4小匙 白胡椒粉 1/8小匙
- B 鬆餅粉 1杯 牛奶 1杯 雞蛋 1顆
- C 奶油 1小塊 蜜黑豆 少許 蜂蜜 1小匙

做法

- 1 木瓜切丁，加入玉米粒、洋蔥碎和其餘材料A拌勻；材料B拌勻成麵糊。
- 2 內鍋塗上奶油 圖1，按下開關保溫5分鐘，倒入1大匙麵糊抹勻成薄餅狀 圖2，設定快煮的功能，按下炊飯鍵反覆煎熟，扣出。
- 3 將薄餅內包入材料A 圖3，捲成春捲狀，點綴蜜黑豆、淋上蜂蜜即可享用。

MEMO

- 在製作薄餅前，要先將內鍋抹上奶油，用保溫模式加熱，就像使用平底鍋一樣，較不容易黏鍋，且煎出來的薄餅也較為漂亮。



奇異水果塔

烤 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

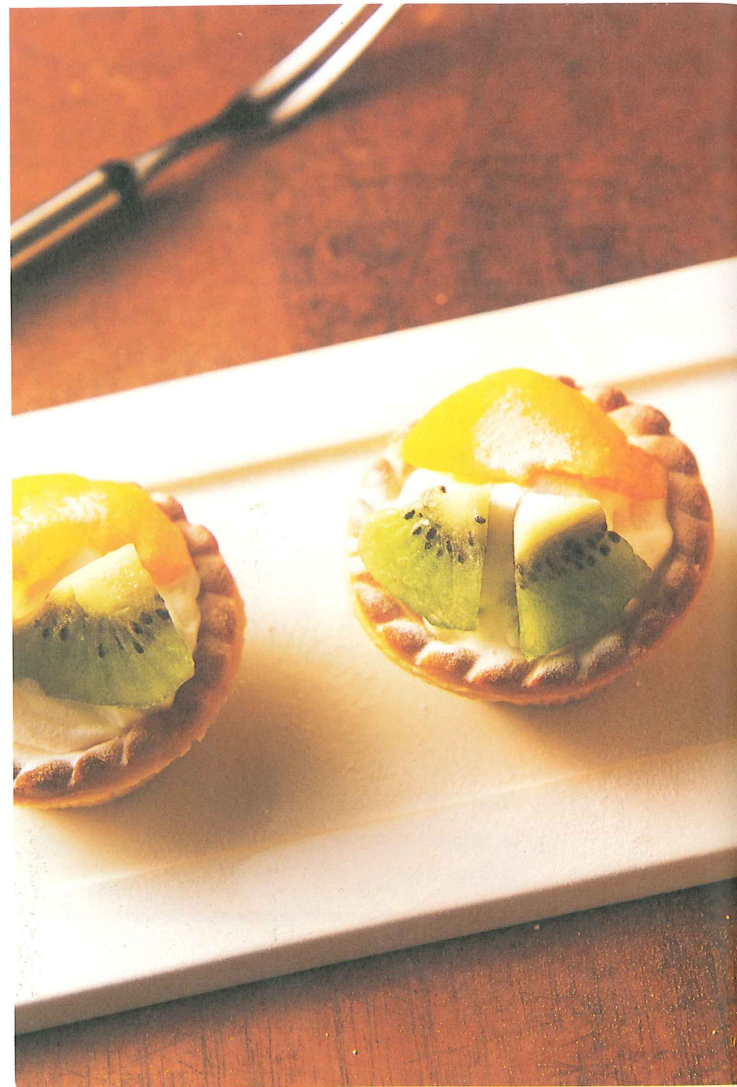
蛋塔皮4個 水蜜桃2片 奇異果1粒
打發鮮奶油3大匙 糖粉適量

做法

- 1 電子鍋中置上烤架，放入蛋塔皮，設定快煮的功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出放涼。
- 2 水蜜桃切片；奇異果切丁。
- 3 將蛋塔擠上打發鮮奶油，裝飾水蜜桃和奇異果，灑上糖粉即可享用。

MEMO

- 可將鮮奶油置入烤箱烘烤至稍微上色，但時間不可過久，會使鮮奶油融化。



鮭魚一口酥

烤 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

鮭魚肉3大匙 洋蔥碎1大匙
起酥皮4張 起士片2張 蛋1顆
黑芝麻少許

調味料

鹽 1/8小匙 白胡椒粉少許

做法

- 1 起酥皮一開四；鮭魚肉、洋蔥碎和調味料拌勻；蛋打勻。
- 2 將起酥皮依序包入做法1、起士片，捲成條狀，擦上蛋液，撒上芝麻。
- 3 內鍋中置入烤架，放入做法2，設定快煮的功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可。

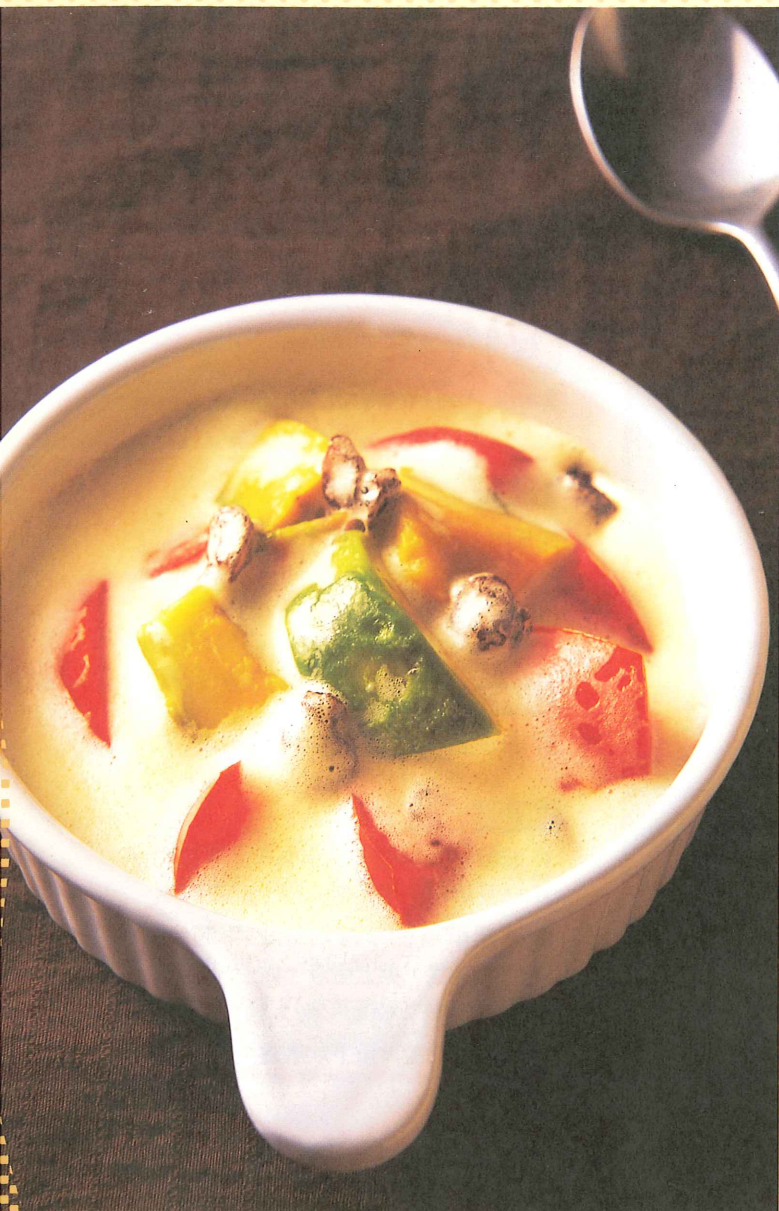
MEMO

- 起酥皮大多以冷凍保存，使用前取出置於室溫稍微軟化，可包成各種形狀，如三角形、正方形等，擦上蛋液有助於在烘烤時著色。



Oh Yeah!





沙巴翁焗鮮蔬

烘 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

- A 酪梨 1粒 番茄 1粒 葡萄乾 1大匙
B 白酒 3大匙 蛋黃 2粒 糖 3大匙

做法

- 1 酪梨、番茄去籽切片，將材料A置於盤中。
- 2 材料B拌勻，用打蛋器打發至發泡後，淋在做法1上。
- 3 內鍋內鋪上烤架，放入做法2，設定快煮的功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，即可享用。

MEMO

- 沙巴翁要打至濕性發泡，在烤時才不會消泡，且烤起來色澤會較為漂亮



豆漿西米露

煮 快煮 5分 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

- 芒果 1/2粒 奇異果 1顆 豆漿 2杯
西谷米 2大匙 果糖 1大匙 蜂蜜 1小匙

做法

- 1 芒果、奇異果去皮切粒。
- 2 將西谷米、1杯水放入內鍋中，設定快煮的功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，撈出放涼。
- 3 將所有材料調好後，放入冰箱冷藏即可。

MEMO

- 可加入多種顏色的水果可增加其顏色及口感。

金桃鮮奶酪

蒸 快煮 無 2人
烹調方式 按鍵選擇 保溫時間 份量

材料

- 芋頭 1/2個 烤核桃碎 2大匙

調味料

- 鮮奶 3杯 糖 3杯

做法

- 1 芋頭去皮切片，放入蒸盤中，內鍋加入2杯水，設定快煮的功能，按下炊飯鍵至蜂鳴響起，取出。
- 2 將做法1、調味料加入果汁機打成芋泥露，倒入杯中，灑上核桃碎即可享用。

MEMO

- 可加入少許椰奶增加香醇濃度，讓鮮奶酪喝起來較為順口。

