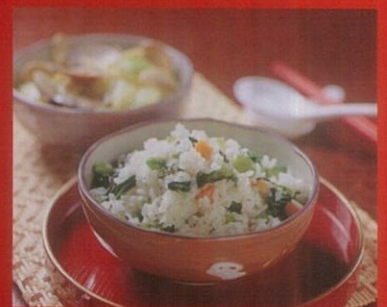


養生

歌林 電鍋菜食譜



kolin

養生

歌林電鍋菜食譜

食譜目錄	1
帶動不銹鋼烹調健康風潮	2
電鍋界的劃時代新鉅獻	3
超級比一比 (一)	4
超級比一比 (二)	5
電鍋料理祕訣大公開	6
甘薯飯	7
翡翠素菜飯 素	8
綠豆薏仁湯	9
排骨蘿蔔湯	10
虱目魚肚湯	11
蒸全蛋	12
絲瓜蛤蜊盅	13
芙蓉茶碗蒸	14
鮮蝦白玉羹	15
素彩鮮蔬 素	16
清蒸獅子頭	17
珍珠丸子	18
香菇蹄膀	19
五香滷味	20
醉香牛腱	21
素香菇白菜魯 素	22
人蔘燉雞湯	23
猴姑素寶盅 素	24
薑母鴨	25
清燉羊肉爐	26
四神湯	27
蕃茄牛肉湯	28
電鍋的保養祕訣和使用注意事項	

煮

蒸

滷

燉

歌林 **全不銹鋼** 抗菌養生電鍋 帶動不銹鋼烹調健康風潮

鋁是什麼？

鋁是很好的導熱金屬，也是人體所必需的元素，但在加熱過程中它會釋放出鋁離子，據研究指出，人體允許每日吸收10-15微克的鋁離子。如果您目前所使用的電鍋外鍋已有變黑及藏污納垢的情形，這是鋁遇水或酸、鹼、鹽等所產生的鋁離子溶解現象。腎功能低落的患者宜避免採用鋁製烹調器具，以免危害健康。

阻止鋁離子釋放

由於鋁的表面毛細孔大，若未經處理或只做表面鐵弗龍(Teflon)噴塗仍不能阻止鋁離子的釋放，唯有使用航太工業的表面處理技術——硬質陽極處理才能完全將鋁離子的毛細孔封閉阻隔，而不再產生表面氧化變黑及釋放鋁離子等情形。但這種處理價格昂貴，這也是電鍋發明上市40多年來，盛水加熱的外鍋至今仍採用鋁材質的原因。



醫用級抗菌不銹鋼外鍋
使用多年後仍光亮潔淨



鋁製外鍋使用多年易釋放
鋁離子氧化藏污納垢

歌林使外鍋健康升級

電鍋雖然包含許多精密的溫控元件及金屬配件，但它的售價卻低於一個沒有電路控制裝置的歐洲進口鍋具；由於電鍋價格低廉，在成本考量因素當然無法使用昂貴的航太工業的硬質陽極處理。歌林堅持健康不能打折也不能妥協，所以積極研發，最後選擇醫用級不銹鋼材質為接觸食物的外鍋材質，並在外鍋底部以榮獲國家專利的高科技技術——異材料熔接方式黏合加熱裝置，由於接觸緊密，使熱傳導較傳統鋁材質更快速。歌林成功開發此專利技術，外鍋由釋放鋁離子易氧化且藏污納垢的鋁材質升級為抗菌潔淨的不銹鋼材質，開啓了電鍋健康新紀元。

為健康換個好鍋

為了全家的健康，換個兼具抗菌養生健康觀念及時尚品味設計的好電鍋是您最明智的選擇，而「歌林全不銹鋼抗菌養生電鍋」正能符合您的需求。

電鍋界的劃時代新鉅獻

電鍋發展的歷史

1960年日本東芝研發的電鍋正式引進台灣上市，由於當時我國經濟還在起步階段，因此買得起電鍋的家庭寥寥無幾，但是用過的人都覺得這種間接加熱的電鍋蒸煮食物很方便，而且功能多樣化，無論煮飯、煮粥、蒸煮、燉、滷，都能一鍋包辦，主要它是利用隔水加熱的方式，將水加熱後產生高溫蒸氣來烹調內鍋中的食物，由於蒸氣的滲透加熱，使食物受熱均勻、不翻滾，保留營養美味，是烹調養生最好的炊具，因此四十幾年來仍是家家戶戶必備的電器。

輕食烹調的理念

每個人都想要擁有健康的身體及輕盈的體態，然而現代人因生活壓力大，造成飲食習慣不正常、體質酸化、免疫力降低，而產生了許多諸如高血脂症、皮膚老化、肥胖症、心血管疾病等。要遠離這些現代人最容易產生的新陳代謝症候群，在飲食的烹調上，最好以水煮、蒸煮、燉煮等無油煙的烹調方式，即所謂的「輕食烹調」。而電鍋即是所有料理電器中，唯一具有這種輕食健康料理功能的工具，低卡、低脂、營養、美味的電鍋菜帶來真健康，也唯有「歌林全不銹鋼抗菌養生電鍋」才能達成一般電鍋無法達成的使命。

健康意識的抬頭

傳統電鍋的內鍋及配件皆是鋁合金材質，由於鋁合金毛細孔粗大，容易藏污納垢，且遇酸、鹼、鹽等，易氧化或變黑，若表面未經處理，容易釋放出鋁離子滲入食物中食入人體，造成人們對健康的疑慮。歌林研發新一代電鍋以來，使電鍋的發展歷經變革，除了外型新穎，在材質上為了迎合消費市場健康意識抬頭，全面採用醫用級抗菌不銹鋼材質，不但「健康」、「安全」又「省電」。

養生電鍋的誕生

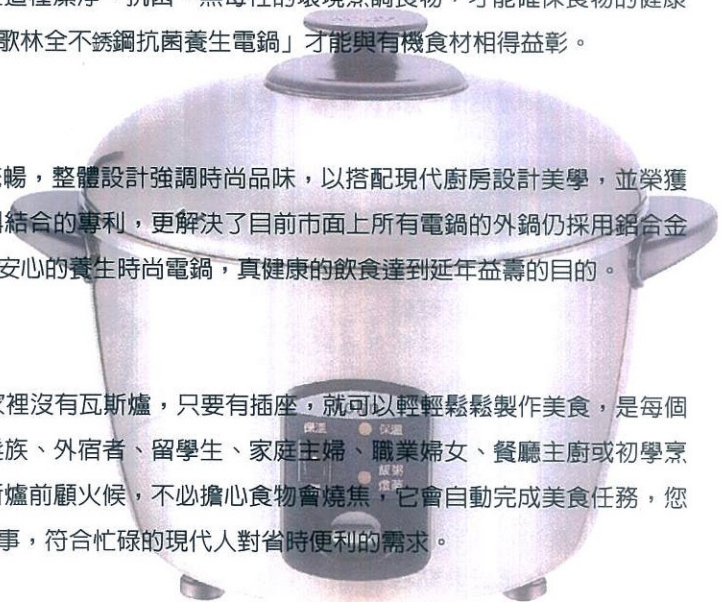
「歌林全不銹鋼抗菌養生電鍋」乃是因應此「輕食、健康、養生」觀念而研發。歌林以高科技的研發實力，將外鍋研發成功，以不銹鋼材質取代鋁合金，從此外鍋不怕氧化變黑、藏污納垢，並將所有直接或間接接觸到食物的配件全部升級為「醫用級」抗菌不銹鋼材質，由於不銹鋼具有緊密無細孔、不氧化的特性，細菌雜質不會附著於食物表面，不會因加熱而變形或產生毒素。在這種潔淨、抗菌、無毒性的環境烹調食物，才能確保食物的健康衛生。在提倡「有機飲食」的時代裡，也唯有「歌林全不銹鋼抗菌養生電鍋」才能與有機食材相得益彰。

時尚專利的精品

「歌林全不銹鋼抗菌養生電鍋」外型圓潤流暢，整體設計強調時尚品味，以搭配現代廚房設計美學，並榮獲多項國家專利，領先群倫。外鍋與電熱器異材料結合的專利，更解決了目前市面上所有電鍋的外鍋仍採用鋁合金材質的缺憾，取而代之的是潔淨、抗菌、亮麗、安心的養生時尚電鍋，真健康的飲食達到延年益壽的目的。

全方位烹調專家

電鍋可以算得上是一項偉大的發明，即使家裡沒有瓦斯爐，只要有插座，就可以輕輕鬆鬆製作美食，是每個家庭公認最實用的炊具。不論是單身貴族、銀髮族、外宿者、留學生、家庭主婦、職業婦女、餐廳主廚或初學烹飪者都讚不絕口，安全簡單的操作，不用在瓦斯爐前顧火候，不必擔心食物會燒焦，它會自動完成美食任務，您可以優雅輕鬆悠閒地休息或是同時進行其他的家事，符合忙碌的現代人對省時便利的需求。



比較項目

歌林 全不銹鋼 抗菌養生電鍋

SH-A118S

匠心獨具高智慧

接觸到食物及看得到的金屬皆採用0.6mm厚SUS-304醫用抗菌級不銹鋼材質，緊密無毛細孔，光亮潔淨衛生，符合現代人養生烹調主張。

設計理念
健康訴求

流線外型

時尚優雅好品味

外觀流線設計，圓潤飽滿。

唯一

不銹鋼外殼

霧面細紋好質感

不銹鋼金屬細紗紋霧面處理。

營養美味又美觀

上蓋0.6mm厚SUS-304不銹鋼材質，表面特殊奈米級防污、防手印處理，大圓弧加高設計，可使蒸氣流動順暢，提升熱效率。高溫蒸氣由四面八方對食物進行加熱，因鍋內溫度一致，受熱均勻，烹煮過程中食材不翻滾、不碰撞，營養不流失。

大圓弧
加高上蓋



圓弧捏手
隔熱盤

隔熱防燙好安心

PP材質圓弧捏手隔熱盤，大面積覆蓋上蓋高溫處，開啓時不燙手。

鍋蓋穩定不跳舞

加熱過程中，蒸氣會從蒸氣孔排出，而斜式橢圓形的設計可增加蒸氣排出的阻力，蒸氣不會亂噴，鍋蓋穩定不會鏗鏘作響。

斜式橢圓
蒸氣孔

蓋緣
凹槽

水氣匯集不亂滴

上蓋大圓弧凹槽設計，掀蓋時水氣自動匯集，不會滴在食物內或桌面。

唯一

不銹鋼外鍋

抗菌保熱好持久

外鍋壁較厚，保熱性佳，不會氧化、藏污納垢或釋放毒素，使用多年仍光亮如新。

防滑
提把

隔熱防滑好安全

耐熱材質、防滑及防燙設計，隱藏式螺絲，不燙手。

內鍋

取出置入好輕鬆

內鍋與外鍋採高低差設計，取出置入安全便利。

雙用
上層鍋

一物兩用好幫手

內緣採用捲圓不割手，上層鍋兼內鍋蓋，上蒸下煮、上煮下燉省時省力。

蒸盤

蒸食蒸蛋真貼心

增加蒸蛋孔設計，可蒸包子、饅頭、一般的食物或一次蒸20顆未剝殼蛋。



傳統鋁電鍋

外鍋使用鋁合金材質，毛細孔大，易氧化、藏污納垢，不耐酸、鹼、鹽，經高溫烹調會釋放鋁離子，腎功能不全者宜避免使用。

外殼、外鍋蓋小圓角設計，較為呆板。

外殼一般鋼板烤漆，使用液體塗裝，表面亮度差，易掉漆生銹。



上蓋鋁材質薄、軟、易變形。小圓角形狀蒸氣易漏失，無立體加熱效果，熱效率低。

無隔熱盤設計，開啓時易燙手。

無蒸氣孔設計，加熱過程中，蒸氣無法排出，導致鍋蓋跳舞，鏗鏘作響。



上蓋無凹槽設計，掀蓋時水氣迅速流到食物內或桌內，降低美味又須費時清理。

採用鋁材質，且外鍋壁薄容易散熱，保熱性較差，易氧化、藏污納垢及釋放毒素，使用多年健康堪慮。



提把無防滑設計，螺絲外露，易燙手。

內鍋與外鍋同高，拿取時需輔以鍋夾等工具，稍一不慎易打翻食物。



上層鍋與內鍋蓋分離，無法兩用。



無蒸蛋孔設計

比一比

比較項目 歌林 全不銹鋼 抗菌養生電鍋

SH-A118S

傳統鋁電鍋

開關箱
一指神功全搞定
可手動調節保溫開關，完全不必拔插頭，操作簡便One-Touch，男女老幼輕鬆上手。



無保溫開關，每次使用完畢須拔插頭，一旦忘記容易耗電。



L型支腳
移動收納好便利
採三足鼎立的支腳，穩固不會晃動，並兼具纏繞收納電線功能。



圓型支腳不穩固，無電線收納功能。

省電
高科技專利技術
以大功率高周波機器，將鋁合金650W的電熱管與不銹鋼外鍋材料熔接，一體成型，360度緊密熔接，熱傳導性特佳，省電18%以上。經0℃~280℃冷熱溫差測試，外鍋無龜裂或變形。



不銹鋼外鍋剖面圖

使用雲母加熱器或鋁合金800W電熱管，以壓板固定，易因冷縮熱脹，而使電熱因接觸不良而致熱傳導不佳，散熱不良而斷線，徒增維修困擾。



鋁外鍋剖面圖

溫控器
溫控準確免調整
使用密閉式磁性溫控開關，溫控內部不會掉落雜物或爬入蟑螂。以微晶粒高溫燒結方式設定溫度，不早跳，溫控準確永久免調整。



免調溫微晶粒磁性溫控器

使用雙金屬螺絲調溫溫控器，溫度變異性大，或使用開放性簡易型磁性溫控開關，易沾雜物使磁鐵不密接而產生早跳、晚跳、徒增維修次數。



需調溫雙金屬溫控器

接點開關
耐久測試沒問題
使用歐洲九國安規密閉式微動開關，經耐久（10萬次ON/OFF）測試OK。

使用開放性簡易型接點開關，易因接觸不良或調整不良而產生開路或不斷電之故障。

電源線
高標準安全無虞
使用0.18 ϕ x50芯之耐熱橡膠電線（可使用於1000W以上之電器），依新檢驗標準CNS3765建議，採直接入線方式，不因接觸不良而產生短路（本電鍋為650W，依規定可使用0.18 ϕ x40芯線）。

使用使用0.18 ϕ x40芯之耐熱橡膠電線（僅能使用於800W以下之電器），採公母插座方式，易因插拔頻繁而發生接觸不良或短路。

安規專利與接地安全
認證通過第一家
全國第一家電鍋通過國家認證（新檢驗標準第41006001號），品質精良領先同業。另通過歐盟CE、德國TUV、美國UL、加拿大CSA等國的安規認證及ISO 9002國際品質認證。依CNS3765規定採全面接地方式，榮獲世界多國「高周波高科技技術」專利。

只獲得美國UL及加拿大CSA兩國的安規認證。雖依CNS3765規定有地線裝置，但只在塗裝之外殼接地，屬不完全接地，不符規定。

配線
安全材質絕緣佳
使用耐熱玻璃纖維編織導線。

使用一般矽臘管或瓷管絕緣，安全性較低。

食譜
魔法廚房無油煙
特製彩色精美養生食譜，依蒸、煮、滷、燉共計製作30道電鍋菜，男女老幼都能輕鬆烹調美食。

無食譜

使用說明書
精美印刷內容多
內容編寫詳盡易懂。

單色印刷，內容簡單



如何煮出好吃米飯

- 一、淘洗：淘洗2次，第一次快速順時鐘淘洗沖水，靠離心力及摩擦，將石灰粉、碳酸鈣及少數米糠雜物洗去；第二次則輕輕淘洗，但不必太用力搓洗，以免連礦物質都洗掉。
- 二、浸泡：米洗過後建議先浸泡，讓米充分吸水，飯會比較好吃。米的吸水量5分鐘即吸水10%；1小時吸水量達80%。夏天浸泡時間不宜超過30分鐘；冬天浸泡時間以1小時為宜。
- 三、沙拉油：煮飯前可拌入一小匙沙拉油，使煮好的飯看起來油油亮亮的，好看又好吃。
- 四、加水量：1杯米（180公克），內鍋加1杯的水（180cc），加水量可依米的新舊及個人喜好加以增減，但米比一般食物需多加點水。
- 五、燜飯：當開關鍵跳起後，即是水份被米粒完全吸收了，此時不可掀蓋，待燜15分鐘後再打開，讓米完全吸入所有游離水，煮好的飯才能呈現鬆軟狀。
- 六、翻鬆：打開鍋蓋第一件事，就先將整鍋飯用飯匙翻鬆，能使所有的飯含水量均勻，才不致飯越盛到後面越乾。

肉類食材處理原則

- 一、任何肉類都有血水，所以正式烹調前都要先汆燙過，才能避免因血水產生的腥味和湯汁混濁。
- 二、湯汁類的菜餚要用熱開水，不但省時，煮好的湯汁會更清爽。
- 三、質地較硬的肉類，如蹄膀、牛腩、豬腳、排骨等，一定要煮軟了才可以加入調味料，否則太早加入會煮不爛。
- 四、一般肉類燉煮時，建議外鍋加水量視食材的熟度而異。魚肉最易熟，煮魚湯時外鍋加水 $\frac{3}{4}$ 杯；以蒸盤蒸魚時則加水1.5杯；豬、雞肉加水1杯；牛、羊、鴨肉不易熟，加水2杯。燉煮時若內鍋湯多，外鍋水量可酌量減少。
- 五、電鍋開關鍵跳起後，不要馬上端出來，留在電鍋內讓餘溫繼續加熱，肉塊較入味。

冷水和熱水的效果

需較長時間加熱的肉品類食材，適用冷水料理；而質地較細嫩的食材如海鮮、蛋、豆腐等，則適用開水料理，以免影響食材的外觀和口感。

食物端出最佳時機

質地嫩的食物或青翠的蔬菜，時間一到要立即取出，如果一直停留在鍋內會因無法散熱而繼續加熱導致口感變硬或變色；而體積較大或質地較硬的食材，在開關鍵跳起後，不妨再燜片刻，以使食物更熟透柔軟。

二度加熱注意事項

第一次加熱若開關鍵跳起，食物仍未熟透的話，可進行二度加熱。但開關鍵跳起仍處高溫狀態，溫控器無法吸合，此時可將欲加入外鍋的水量先加入，待2至3分鐘溫控器冷卻後可以吸合，再按下開關鍵即可進行二度加熱。

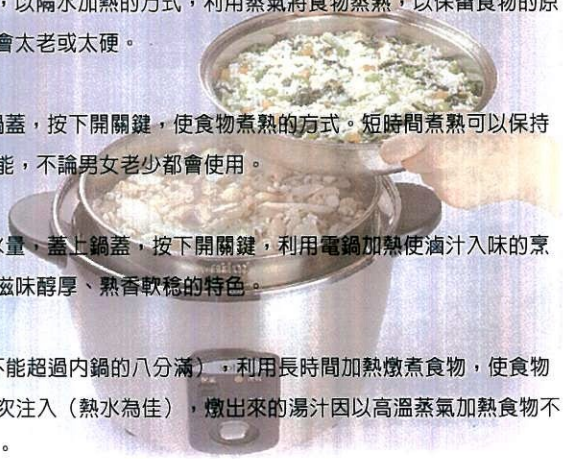
蒸煮滷燉功能定義

蒸 就是將處理過的食材放入耐熱的盤子或碗裡，置於蒸盤上；或將食材放入上層鍋內，置於內鍋上，內鍋可同時料理其他食材。再於外鍋注入適量水量，蓋上鍋蓋，按下開關鍵，以隔水加熱的方式，利用蒸氣將食物蒸熟，以保留食物的原汁原味，這種方式最適合魚蝦等海鮮，不用操心海鮮的內質會太老或太硬。

煮 就是把食材及水放入內鍋，外鍋注入適當水量，蓋上鍋蓋，按下開關鍵，使食物煮熟的方式。短時間煮熟可以保持食物的鮮味，營養較不會流失。而煮飯只是電鍋最原始的功能，不論男女老少都會使用。

滷 就是將食材與經調製的滷汁放入內鍋，外鍋注入適量水量，蓋上鍋蓋，按下開關鍵，利用電鍋加熱使滷汁入味的烹調方法，也是冷菜製作的主要烹調方法之一。滷的菜餚具有滋味醇厚、熟香軟糯的特色。

燉 就是將食材及水放入內鍋，外鍋注入較多水量（最多不能超過內鍋的八分滿），利用長時間加熱燉煮食物，使食物熟軟。若外鍋因容量有限無法一次注入需要的水量，可分兩次注入（熱水為佳），燉出來的湯汁因以高溫蒸氣加熱食物不翻滾，較為清澈，口感也較清爽，通常用於燉補中藥材居多。



甘薯飯



貼心小叮嚀

1. 一杯米約可煮二碗白飯。
2. 外鍋的水量決定加熱時間的長短，但請勿低於使用說明書建議之外鍋水量，想要食物更熟透，可在外鍋增加適當水量。
3. 偏愛吃較硬的飯或煮糯米時，內鍋水量可酌量減少；偏愛吃較軟的飯或煮胚芽米、再來米、糙米時，內鍋水量可酌量增加。



養生電鍋菜

養生小常識

1. 甘薯的營養素及纖維質很高，不但易於消化吸收，更能幫助人體保持酸鹼平衡，與米飯一起煮，營養價值更高。

配件

不銹鋼內鍋



飯匙

材料

甘薯3條

白米6杯

水6杯

調味料

無

作法

1. 白米洗淨，放入不銹鋼內鍋中，加6杯水（或內鍋盛水至第6刻劃）稍微浸泡。
2. 甘薯去皮切塊，放入內鍋。
3. 外鍋倒1.5杯水，將不銹鋼內鍋放入，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵。
4. 開關鍵跳起後，待燜15分鐘再掀蓋。

配件

不銹鋼內鍋



材料

米2杯

皮蛋2顆

豬絞肉3兩

油條半支

嫩薑1小塊

茼蒿1棵

調味料

A 酒1茶匙

鹽1茶匙

胡椒粉少許

B 高湯1杯

作法

1. 皮蛋剝殼切片；油條切小丁；薑絲切細；茼蒿切小段備用。
2. 米2杯倒入不銹鋼內鍋中洗淨後，加入豬絞肉、7杯水和1杯高湯。
3. 外鍋倒1杯水，將不銹鋼內鍋置入，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵。開關鍵跳起後，待燜15分鐘再掀蓋。
4. 加入調味料A，食用時加入皮蛋、油條、茼蒿及薑絲即可。



養生電鍋菜

貼心小叮嚀

1. 一杯米約可煮四碗白粥（內鍋水量為米量的4倍）。
2. 不銹鋼內鍋最多可煮4杯米，內鍋16杯水。
3. 不論米量多少，外鍋皆為1杯水量。
4. 粥品燜15分鐘後，稍加攪拌會更加黏稠爽口。

養生小常識

1. 皮蛋富含鐵質、甲硫胺酸（必須胺基酸）和維生素E，口感獨特可增添食物的風味。但購買前，應先檢查蛋殼表面，如有黑色大小不一的斑點，則避免購買。

皮蛋瘦肉粥



煮



養生電鍋菜

煮

翡翠素菜飯



配件

不銹鋼上層鍋



飯匙

材料

毛豆仁1兩

雪裡蕪1兩

紅蘿蔔50克

白米2杯

調味料

蔬菜湯2杯

貼心小叮嚀

1. 可視喜好將火腿、冬筍、豆乾．．等材料切粒加入，增添營養、色彩及口味。

養生小常識

1. 毛豆屬於完全蛋白質，含有人體所需之8種必需胺基酸，其營養價值遠高於澱粉類或蔬菜類食物，可與高營養價值的動物性肉類相媲美，因而有「植物肉」之美名。
2. 雪裡蕪是一種以芥菜醃製成的醬菜，味略辛辣，雪天此菜獨青，民間積非成是，謔成雪裡「紅」。

作法

1. 毛豆仁洗淨，放入滾水汆湯，撈起瀝乾。
2. 雪裡蕪洗淨，擠乾水份、切碎；紅蘿蔔洗淨，切粒。
3. 白米洗淨，放入不銹鋼上層鍋中，倒入蔬菜湯浸泡30分鐘，再加入雪裡蕪、紅蘿蔔拌勻。
4. 外鍋倒2杯水，放入不銹鋼內鍋（可同時煮其他食物或湯類，再將不銹鋼上層鍋置於內鍋上，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵。
5. 開關鍵跳起後，待爛15分鐘再掀蓋，加入毛豆仁拌勻即可。

同時使用上層鍋和內鍋烹調時，外鍋水量需增加至2杯水。內鍋若煮飯，米量以6杯為限；內鍋若煮湯水位請勿超過第7刻劃，以免溢出。



上煮【翡翠素菜飯】+下燉【四神湯】P.27

配件

不銹鋼內鍋



材料

綠豆4杯

薏仁1杯

調味料

黃砂糖100公克

貼心小叮嚀

1. 綠豆煮太久，表皮會脫落，開花糊爛；薏仁較不容易煮熟，所以須先浸泡。
2. 綠豆選購以顆粒完整飽滿、顏色鮮明、無蛀蟲者為佳。
3. 薏仁選購以顆粒完整飽滿、色白如糯米者為佳，可先煮過後加以冷凍，方便隨時取用。



養生電鍋菜

作法

1. 薏仁洗淨，以水浸泡約6小時。
2. 將薏仁和洗淨的綠豆放入不銹鋼內鍋裡，加16杯水（或加水至內鍋第10刻劃）。
3. 外鍋倒1.5杯水，將不銹鋼內鍋置入，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵。
4. 開關鍵跳起後，待燜10分鐘，再掀蓋加入糖調味即可。

養生小常識

1. 本草綱目記載「綠豆甘寒無毒，主治消腫下氣、壓熱解毒、治丹毒、煩熱風疹、利尿止渴、厚腸胃、作枕明目、治頭風、頭痛、補益元氣、和調五臟、安精神、行十二經脈、潤皮膚、解一切草木金石砒霜毒」。因此對重金屬、農藥中毒以及其他各種食物中毒均有防治作用。但因綠豆性寒，脾胃虛寒者、低血壓和女性生理期間不宜。
2. 根據『神農本草經』和『本草綱目』等漢藥書的記載，薏仁被列為養生食物的上品，既是滋補強壯劑，又是養命藥。具有補虛、益氣、利尿、健脾益胃、消炎、抗腫瘤、排除體內脹氣、促進新陳代謝、鎮痛、養顏美容等功效。但孕婦切忌不宜食用。

煮

綠豆薏仁湯





養生電鍋菜

煮

排骨蘿蔔湯



配件

不銹鋼內鍋



材料

小排骨1斤
紅蘿蔔200公克
白蘿蔔400公克
玉米2條

調味料

鹽少許

貼心小叮嚀

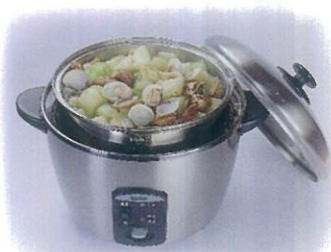
1. 用電鍋煮出來的排骨肉，肉質比放在瓦斯爐上燒煮的更軟嫩、滑溜又香甜。

養生小常識

1. 紅蘿蔔含有極豐富的β-胡蘿蔔素，可在體內轉換成維生素A，維持視覺並保護皮膜的健康，更有抗氧化功能。β-胡蘿蔔素很安定，不容易因加熱而遭破壞，若不喜歡紅蘿蔔的味道，可先燙過再烹調，就能去除。
2. 李時珍在本草綱目中盛讚白蘿蔔為「蔬中最有益者也」。白蘿蔔含有多量的維生素C與膳食纖維，被認為是有助於抗癌的蔬菜。選購時可以食指輕彈來判斷是否新鮮，質地是否密實，放得太久質地會變得疏鬆與空心，烹調後也會產生讓人不開心的味道。

作法

1. 排骨切小塊，放入開水中汆湯去血水後，撈出洗淨。
2. 紅、白蘿蔔去皮，與玉米洗淨後切成小塊。
1. 將排骨、蘿蔔、玉米等放入內鍋，加水至內鍋10刻劃備用。
2. 外鍋倒1杯水，將不銹鋼內鍋放入，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵煮至跳起。
3. 待開關鍵跳起後，再加入鹽調味即可。



上煮【絲瓜蛤蜊湯】P.13+下煮【排骨蘿蔔湯】

同時使用上層鍋和內鍋烹調時，外鍋水量需增加至2杯水。內鍋若煮飯，米量以6杯為限；內鍋若煮湯水位請勿超過第7刻劃，以免溢出。

虱目魚肚湯



貼心小叮嚀

- 市面上賣的虱目魚肚都是去頭去尾在片成一大片，但還是有刺；無刺的虱目魚肚就是把元本魚背的肉切掉，因為魚刺大多集中於魚背。

養生小常識

- 虱目魚鮮肉細，有「狀元魚」之譽。內含蛋白質、鈣、磷、鐵質、深海魚油DHA、EPA、維生素B1、B2等營養，魚肚更含有不飽和脂肪酸能幫助消耗熱量。據說具有通脈催乳、促進消化、潤燥消腫、緩治胃弱、美膚除濕等功能。但胃氣虛寒、心痛患者不宜。



養生電鍋菜

煮

配件

不銹鋼內鍋



材料

虱目魚肚3份
豆腐1盒
薑絲20公克
蔥1根

調味料

米酒 $\frac{1}{3}$ 杯
鹽少許

作法

- 虱目魚肚去鱗洗淨；豆腐切四方塊；薑去皮切絲；蔥切絲。
- 將虱目魚肚、豆腐和薑絲放入不銹鋼內鍋中，加水至7刻劃水位，外鍋倒 $\frac{3}{4}$ 杯水，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵。
- 待開關鍵跳起，加入米酒、鹽和蔥調味即可。

配件

不銹鋼內鍋



材料

雞腿3支
馬鈴薯2個
紅蘿蔔半根

調味料

咖哩粉100公克
橄欖油1.5匙
鹽1茶匙

作法

- 雞腿切塊洗淨；馬鈴薯削皮洗淨切塊、紅蘿蔔削皮洗淨切丁。
- 將以上材料放入不銹鋼內鍋，加水至淹過材料為止。
- 咖哩粉加水調和呈液狀，再加鹽和橄欖油備用。
- 外鍋倒1.5杯水，將不銹鋼內鍋放入，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵。
- 見蒸氣冒出後，掀蓋將作法3.的咖哩覆蓋於食物上，蓋上鍋蓋繼續加熱至開關跳起即可。



養生電鍋菜

煮

貼心小叮嚀

- 若想要做的更香，可以用牛奶或是椰奶代替一部份的水，如果剝雞很麻煩，可以將雞胸肉切丁或，如果想要略帶甜味，可以加點番茄醬。

養生小常識

- 研究顯示，咖哩中的調味料「薑黃」可以降低罹患老人癡呆症的機率，所以印度的老人很少罹患老人癡呆症。薑黃長久以來就是飲食及藥用的植物，它也是很棒的抗氧化劑及消炎藥。
- 一斤馬鈴薯的營養價值，相當於三斤蘋果。法國營養學家長達十五年研究證實，馬鈴薯是一種廉價的減肥「良藥」，因其低熱量、低脂肪又富含纖維素，食後易產生飽足感之故。中醫學謂其味甘性平，入胃、大腸二經，具有健脾和胃、益氣調中、養臟怡神、消炎散結、緩急止痛、通利大便等功效。

咖哩雞





蒸全蛋

蒸



配件

不銹鋼蒸盤



材料

雞蛋20顆
水半杯

調味料

無

貼心小叮嚀

1. 蛋的熟度可以依喜好，自動增減外鍋的水量，水越多蛋越熟。

養生小常識

1. 雞蛋所含蛋白質的生理價值極高而成為人們公認的天然理想食品。它含有人體全部必需氨基酸，尤以蛋氨酸含量最富，而穀類和豆類都缺乏這種氨基酸，所以，將雞蛋與穀類或豆類食品混合食用，能提高後兩者的生物利用率。
2. 熟雞蛋亦有美容價值，經常使用可使皮膚像剝了殼的熟雞蛋一樣光滑白暫。先用溫水將面部洗淨、擦乾，將煮好的雞蛋趁熱剝，用溫熱的雞蛋在臉上滾動，直到雞蛋完全冷卻，再用冷水反覆沖洗臉部可以達到收縮毛孔的目的。

作法

1. 將蛋洗淨備用。
2. 外鍋倒1杯水，放入不銹鋼蒸盤。
3. 先將6顆蛋置於蒸蛋孔上，再逐一堆疊上去。
4. 蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵蒸至跳起。



最多可蒸20顆蛋

配件

不銹鋼上層鍋



材料

蛤蜊10兩

絲瓜1條

薑絲1兩

調味料

鹽少許

酒1大匙

作法

1. 蛤蜊泡少許鹽水，待吐沙後洗淨備用。
2. 絲瓜去皮洗淨切塊；薑去皮切絲。
3. 將絲瓜置入不銹鋼上層鍋，加入2杯水、薑絲和調味料。
4. 外鍋倒1杯水，先將不銹鋼內鍋放入（內鍋可同時煮其他食物或湯類），再將不銹鋼上層鍋置於內鍋上，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵。
5. 見蒸氣冒出再掀蓋將蛤蜊放入，蓋上鍋蓋，繼續蒸至跳起。



上蒸【絲瓜蛤蜊盅】+下煮【排骨蘿蔔湯】P.10

貼心小叮嚀

1. 蛤蜊買回來要先泡在鹽水裡吐沙，並用敲擊的方式檢查是否有壞死的蛤蜊，檢查的方法是左手拿一個蛤蜊，再用右手撿起其他蛤蜊，逐一敲敲看，聲音結實就是新鮮的；聲音虛虛沙啞的，不管口閉得多緊還是臭的。
2. 如果檢查結果是，所有的蛤蜊都是壞的，那有可能左手的蛤蜊本身就是壞的，請再拿其他蛤蜊試試看。

養生小常識

1. 絲瓜俗稱「菜瓜」、「布瓜」，是夏季產量十分豐富的蔬菜，連同種籽一起食用，有清熱、化痰、解毒的功效，絲瓜性甘涼，胃腸燥熱的人最適合食用，反之胃腸寒滯的人，須搭配生薑，煮得熟爛才食用。

同時使用上層鍋和內鍋烹調時，外鍋水量需增加至2杯水。內鍋若煮飯，米量以6杯為限；內鍋若煮湯水位請勿超過第7刻劃，以免溢出。



養生電鍋菜

蒸



絲瓜蛤蜊盅



蒸

芙蓉茶碗蒸



貼心小叮嚀

1. 碗上要包覆保鮮膜，蒸好的蛋面上才不會出現蜂窩狀孔隙。
2. 使用溫水加入蛋汁中能加速凝固，不起泡，並可節省蒸蛋時間。
3. 蛋液中可以加蟹類、高湯、干貝、蝦仁、蛤仔、火腿等各種材料，以提高蒸蛋的營養價值，口感更趨近完美。但一開始就放的話，材料會沉下去，有些材料可蒸至半途再加入。

養生小常識

1. 不論是家常菜的蒸蛋或端上宴客桌面的茶碗蒸都廣受人們喜愛，它不但營養豐富，烹調簡單，更可隨個人喜好摻雜五花八門的配料，可謂是菜譜中的千面女郎。

配件

不銹鋼蒸盤



材料

- A** 雞蛋4顆
雞胸肉2兩
香菇2朵
- B** 蝦板少許
魚板少許
鱈肉少許
蛤蜊2粒

調味料

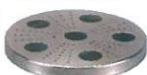
- 溫水2杯
鹽1茶匙
酒少許

作法

1. 蛋打散，加入調味料拌勻，盛入碗內。
2. 雞胸肉切小塊，香菇泡軟、去梗、切兩半，一同加入蛋液中，用保鮮膜將碗包覆起來。
3. 外鍋倒1.5杯水，放入不銹鋼蒸盤，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵。
4. 見蒸氣冒出再掀蓋將碗放入，蒸5分鐘後，將材料B置於蛋表面，再將保鮮膜包覆好，蓋上鍋蓋，繼續蒸至跳起即可。

配件

不銹鋼蒸盤



材料

- 白鯧魚1條
蔥3根
薑1塊
辣椒1根
茼蒿1棵

調味料

- 酒1大匙
鹽半茶匙
醬油1大匙
香油少許

作法

1. 魚洗淨，擦乾水分，在兩面背部割劃3刀深至骨，放入瓷盤中；均勻地抹上鹽、淋上酒，再加入蔥、薑片醃約5分鐘。
2. 蔥取2根切斜片、1根切細絲；薑切4片薄片，其餘切細絲；辣椒去籽，切細絲；茼蒿切成小段備用。
3. 外鍋倒1.5杯水，放入不銹鋼蒸盤，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵。
4. 見蒸氣冒出再掀蓋將瓷盤放入，蓋上鍋蓋，繼續蒸至跳起後，將瓷盤取出，再將蒸魚的湯汁倒入小碗備用。
5. 撒上蔥、薑、辣椒絲及茼蒿，並淋上蒸魚的湯汁即可。

貼心小叮嚀

1. 鯧魚和鱈魚肉質細軟，最適合以電鍋烹調。魚類選購注意魚鱗須完整有光澤、魚鰓鮮紅、眼珠光亮有神、眼球微凸黑白清晰、肉質堅挺有彈性、魚身光滑濕潤、無腥臭味者為佳。

養生小常識

1. 白鯧魚是良好的蛋白質來源，且含有 ω -3脂肪酸，有預防血栓形成、降低血中三酸甘油脂的保健功效。

清蒸白鯧



鮮蝦白玉羹



貼心小叮嚀

1. 豆腐先抹過白粉再放蝦，較不會脫落。
2. 電鍋開關鍵一跳起須立即取出，以免蝦肉變老。
3. 選購蝦子時要注意，蝦子的形狀須頭尾完整而且有一定的彎曲度，蝦身要挺，色澤要青綠或青白色，皮殼要發亮。然後以手觸摸蝦身，濕潤為佳，聞起來要有水產類特有的腥味。



養生電鍋菜

養生小常識

1. 大豆中的蛋白質含量高，且在質量上可與優質動物蛋白如雞蛋、牛奶相媲美，可以滿足2歲以上人體對各種必需氨基酸的需求。
2. 美國食品與藥物管理局將大豆定為具有保健功能的食品，具有預防骨質疏鬆、抗氧化、養顏美容、降血壓、減肥等功能。

蒸

配件

不銹鋼蒸盤



材料

大草蝦10隻
豆腐1盒
蔥1根
薑少許

調味料

A 鹽半茶匙
白胡椒粉1小匙
蛋白1大匙
太白粉1茶匙
B 高湯半杯
太白粉水2大匙

作法

1. 草蝦剝殼，洗淨，瀝乾，加調味料A拌勻。
2. 作法1略醃後，將豆腐切成大四方塊，每塊豆腐上先抹少許太白粉，正中間挖一小洞，排在瓷盤內，再插入一隻蝦。
3. 外鍋倒1.5杯水，放入不銹鋼蒸盤，再放入瓷盤，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵蒸至跳起，立即取出，將調味料B燒開淋在食物上，再撒上切碎的蔥花即可。

配件

不銹鋼蒸盤



材料

苦瓜1條
絞肉半斤
蔥末少許
青江菜6顆

調味料

A 酒1大匙
鹽半茶匙
B 高湯1杯
醬油1茶匙

作法

1. 苦瓜洗淨，切小段，挖掉中間瓜瓢呈中空環狀。
2. 絞肉剁細，拌入蔥末與調味料A攪勻，塞入苦瓜中填滿，表面以少許水抹平，放入瓷盤中。
3. 外鍋倒1.5杯水，放入不銹鋼蒸盤，再放入瓷盤，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵。
4. 約蒸20分鐘後，掀蓋將青江菜加入，淋上調味料B，然後蓋上



養生電鍋菜

貼心小叮嚀

1. 綠色的苦瓜較脆，蒸熟不易塌；白色的苦瓜較軟，蒸熟易變形，但入味快。無論買綠色或白色，都要挑外皮顆粒粗大的才不會苦。

養生小常識

1. 苦瓜熱量低，富含鉀、維生素C與葉酸，把苦瓜挖空，塞入碎肉調理的内餡，可藉助苦瓜來調整肉和油的攝取量，避免大量肉食，減少油脂吸收。具有降血壓、預防心血管疾病、降血糖、降火、消腫、去熱、消暑、抗癌等功效。

肉餡苦瓜封



蒸



素彩鮮蔬



貼心小叮嚀

1. 因綠花椰菜易熟，為保持它的色澤，於電鍋蒸氣冒出後再放入才不會變黃。

養生小常識

1. 綠花椰菜是蔬菜世界中的養生超級巨星，根據醫學研究證實，綠花椰菜內的成份有助抗癌的作用。富含β胡蘿蔔素，有助防止細胞膜受到自由基的破壞，另外還富含鈣質、葉酸、鉀質、葉酸及硒及維生素C等。

配件

不銹鋼蒸盤



材料

綠花椰菜 $\frac{1}{3}$ 顆
 鴻禧菇50公克
 紅甜椒半個
 黃甜椒半個
 薑末1大匙

調味料

高湯1大匙
 鹽1小匙
 香油少許

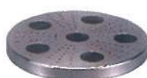
作法

1. 綠花椰菜洗淨切成小朵狀，所有調味料拌勻成醬汁備用。
2. 鴻禧菇切小段；紅甜椒、黃甜椒切成條狀，舖於瓷盤上。
3. 外鍋倒 $\frac{3}{4}$ 杯水，放入不銹鋼蒸盤，再將瓷盤置入，按下電鍋開關鍵。
4. 見蒸氣冒出再掀蓋將綠花椰菜舖在瓷盤四週，淋上醬汁，然後蓋上鍋蓋蒸5分鐘即可取出。



配件

不銹鋼蒸盤



材料

大根茄子1條
 絞肉3兩
 蔥末半小匙
 薑末半小匙
 辣椒末半小匙

調味料

A 鹽 $\frac{1}{4}$ 小匙
 胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 小匙
 醬油1大匙
 香油1大匙
 B 蒜泥 $\frac{1}{3}$ 小匙
 醬油2大匙
 水4大匙
 糖1小匙

作法

1. 茄子洗淨，切去頭尾，切成約12公分長段，每段約每隔1公分斜切刀紋至八分深。
2. 絞肉加入蔥末、薑末、辣椒末及調味料A拌勻，即為內餡。
3. 每個刀紋中鑲入適量的內餡，排入瓷盤中。
4. 外鍋倒1.5杯水，放入不銹鋼蒸盤，再將瓷盤置入，然後蓋上鍋蓋蒸至開關鍵跳起。
5. 於瓦斯爐將調味料B燒開，淋在茄子上即可。

貼心小叮嚀

1. 採買茄子應盡量挑選蒂頭小、個體肥大結實、體型飽滿有彈性、外形果皮深紫具有光澤感者，因為蒂頭大而實體修長的茄子，多數質感較為老化，且肉身易生褐變而有黑色斑點。

養生小常識

1. 茄子為夏秋主要的蔬菜之一，含有豐富的胡蘿蔔素，其蛋白質和鈣的含量要比番茄高三倍多，500克紫茄子的維生素P含量可高達3600毫克以上，在蔬果中營養價值出類拔萃。具有維護心臟、血管等功效，但因性寒，所以體質虛寒、久病不癒者不宜常食。

花雕香茄



清蒸獅子頭



貼心小叮嚀

1. 絞肉最好選用五花肉，肥瘦相間口感較好，最適比例是七分瘦肉三分肥肉。
2. 做獅子頭的秘訣是，不能攪太細，也不要攪太久，免得肉糰太緊口感不好。
3. 荸薺去皮後呈白色，浸泡在水中可防止變色。

養生小常識

1. 荸薺很少做為烹調主角，通常都是配料，性寒味甘，屬酸性、低蛋白質蔬菜，內含大量澱粉質，質鬆脆，久煮不爛，具有清熱生津、利尿、明目、化痰、降血壓、促進消化等食療功效。



蒸

配件

不銹鋼蒸盤



材料

絞肉1斤
荸薺4兩
紅蘿蔔末50克
香菇末30克
蔥末1小匙
薑末1小匙

調味料

酒1大匙
鹽1大匙
雞蛋1顆
太白粉1茶匙

作法

1. 荸薺拍碎，加入絞肉中一起攪勻，再加入紅蘿蔔末、香菇末、蔥末、薑末和調味料順時針方向攪勻。
2. 以手掌將拌好的材料揉成大小適中的肉糰，放在瓷盤中。
3. 外鍋倒1.5杯水，放入不銹鋼蒸盤，再放入瓷盤，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵，蒸至開關鍵跳起即可。

配件

不銹鋼蒸盤



材料

山蘇400克
丁香魚100克

調味料

鹽少許
豆豉4茶匙
香油少許
酒少許

作法

1. 山蘇去掉粗絲的根莖，洗淨備用。
2. 丁香魚洗淨備用。
3. 將山蘇、丁香魚置於瓷盤中，鋪上薑絲和調味料。
4. 外鍋倒1杯水，放入不銹鋼蒸盤，再將瓷盤置入，然後蓋上鍋蓋蒸至開關鍵跳起。



蒸

貼心小叮嚀

1. 山蘇因病蟲害少，通常不必施灑農藥，高纖維並有助體內環保，和丁香一起料理不但口味極佳，更可補充鈣質和鐵質。

養生小常識

1. 山蘇是蕨類的一種，含豐富的維生素A、鈣、鉀、鐵質及膳食纖維，具有利尿、預防高血壓及糖尿病的功能。

丁香燴山蘇





養生電鍋菜

蒸

珍珠丸子



配件

不銹鋼蒸盤



材料

絞肉6兩
荸薺4粒
胡蘿蔔末20克
香菇5朵
長糯米1.5杯
蔥末1小匙
薑末1小匙
水半杯

調味料

鹽1小匙
白胡椒粉1小匙
香油1大匙
太白粉少許

貼心小叮嚀

1. 糯米有長糯米和圓糯米之分，長糯米做鹹點較Q，新鮮糯米不太容易煮爛，也較難吸收肉的香味，在蒸之前須先浸泡，糯米浸泡越久，蒸的時間越短，肉糰會比較細嫩。

養生小常識

1. 糯米性溫味甘，其功效為溫補強壯、健脾益胃、除煩渴、止虛寒泄痢、止汗、止渴等。此外，糯米的黏性頗強，是煮粥的最佳選擇，脾肺虛寒者適用。雖然糯米性溫、黏滯，但煮熟後其性轉熱，多食將發內熱，不易消化，所以不可食用過量，有熱病者不宜食用。

作法

1. 長糯米泡水1小時以上，再瀝乾水分備用
2. 香菇泡軟，瀝乾剝碎；荸薺拍碎。
3. 絞肉、香菇末、荸薺末、胡蘿蔔末、蔥末、薑末混合，加入調味料充分拌勻。
4. 左手抓拌好的材料，由虎口擠出小肉糰，沾裹糯米，排入瓷盤中。
5. 外鍋倒1.5杯水，放入不銹鋼蒸盤，再放入瓷盤，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵蒸至跳起。



配件

不銹鋼內鍋



材料

蹄膀 1個
香菇數朵
醬瓜約50公克
蔥3根
薑1塊
辣椒1根
蒜瓣約5粒

調味料

A 糖1大匙
B 酒1大匙
醬油半杯
香油1茶匙
八角2粒

貼心小叮嚀

1. 蹄膀選購時以黑豬肉為佳，應先氽燙至5分熟去雜質，把血水跟流下來的骨內流出的骨髓隨熱水凝固而一起濾掉，再油炸逼出蹄膀肉內多餘的油脂，滷的時候才不會油膩。
2. 因蹄膀帶有豬皮，炸時很容易有油爆，為防止燙傷，一定要加蓋，若中途要翻動時，請將火熄掉再掀蓋。
3. 也可以將蹄膀洗淨，直接放入內鍋加滷包及適量的醬油及水，浸泡30分鐘後直接滷。

作法

1. 蹄膀刮洗乾淨後，放入熱水煮約10分鐘後取出，以冷水沖涼後擦乾水份。
2. 鍋中燒熱炸油，放入蹄膀，蓋上蓋子，以小火炸至金黃色，掀蓋前熄火，以免遭油爆燙傷。
3. 香菇以水泡軟，洗淨捏乾水份，去梗；蔥以刀背拍鬆，切斜；薑切片；辣椒去蒂切成兩段；蒜瓣去蒂、去皮。
4. 鍋內燒熱2大匙油，放入蔥、薑、蒜、辣椒炒香，加入糖炒至糖化，加入香菇炒香，再加入蹄膀，隨後淋上調味料B和3杯水，盛入不銹鋼內鍋裡。
5. 外鍋倒1.5杯水，放入不銹鋼內鍋，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵，滷至開關鍵跳起。

養生小常識

1. 蹄膀富含膠質（膠原蛋白），是組成人體骨骼、皮膚的主要成分之一，可以增強關節軟骨的韌性、增進皮膚彈性、使頭髮烏黑亮麗、指甲光澤堅韌。隨著年齡的增長，人體的膠質含量會逐漸減少，宜適時補充。



養生電鍋菜

滷

香菇蹄膀





五香滷味

滷



配件

不銹鋼內鍋



材料

蘭花干3個
豬腳3支
海帶8片
雞胗6個
豆干10片
大蒜5粒
蔥4根
薑1塊

調味料

米酒1大匙
鹽1茶匙
糖1茶匙
醬油1碗
胡椒粉少許
滷包（內含八角、肉桂、甘草）

作法

1. 豬腳切塊狀，洗淨後先用開水燙過，去除血水雜質及腥味，再撈出用冷開水沖涼。
2. 將所有材料洗淨，連同滷包和所有調味料放入不銹鋼內鍋中，加水至10刻劃水位。
3. 外鍋倒1.5杯水，放入不銹鋼內鍋，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵，滷至開關鍵跳起即可。

貼心小叮嚀

1. 豬腳選購要注意其色澤和亮度、豬皮有咬度、Q勁、肉質軟硬適中。
2. 豬大腿(腿庫)肉多；中段連皮帶肉；豬腳尖皮多，毛要清除乾淨。
3. 滷好的豬腳若不立即吃，需把豬腳和滷汁分開存放。

養生小常識

1. 豬腳富含膠質，對皮膚和韌帶都有幫助，也是很好的豐胸食材。但膽固醇過高者要少吃。

配件

不銹鋼內鍋



材料

小牛腱2個

調味料

A 酒1大匙

薑2片

開水5杯

豆釀薄鹽醬油3大匙

B 紹興酒1.5杯

冷高湯1.5杯

貼心小叮嚀

1. 小的牛腱，肉層中間的筋分佈較均勻，口感比大牛腱好。
2. 調味料B中的高湯，可以利用蒸牛腱的湯汁，但要放涼再用。



養生電鍋菜

作法

1. 牛腱洗淨，先汆燙過，放入不銹鋼內鍋中，加入調味料A。
2. 外鍋倒2杯水，然後蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵。
3. 待電鍋加熱約20分鐘時，將調味料B拌勻，加入內鍋中，蓋上鍋蓋繼續加熱，滴至開關鍵跳起，入味後即可切食用。
4. 若開關跳起仍覺得未熟透，可再倒1杯水至外鍋，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵，進行二度加熱。

養生小常識

1. 牛腱富含蛋白質、維生素B1、B2、鈣、磷、鐵及甾醇，可補中益氣血、健脾固腎、強筋健骨，更是婦女養生的好食材。

滷

醉香滷牛腱





滷

素香菇白菜魯



配件

不銹鋼內鍋



材料

迷你皺葉白菜
10兩
綠花椰菜1朵
香菇10朵
紅蘿蔔少許

調味料

A 鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙
高湯半杯
B 香油半茶匙

作法

1. 先於內鍋中抹上香油，放入白菜、紅蘿蔔和香菇，再淋上拌勻的調味料A，加水淹過食材。
2. 外鍋倒1杯水，放入不銹鋼內鍋，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵。
3. 約滷15分鐘後，掀蓋將綠花椰菜加入，然後蓋上鍋蓋滷至開關鍵跳起。

貼心小叮嚀

1. 迷你皺葉白菜甜嫩爽口，雖然價格稍貴，但口感絕佳。

養生小常識

1. 白菜耐寒又可久存，其藥用價值可以退燒解熱、止咳化痰、整腸健胃、平衡體內的燥熱之火。富含葉黃素和玉米黃素，是絕佳的護眼食材。冬季進補一不小心很容易補過頭，偏寒性的白菜正好可以幫忙紓解，平衡體內的熱，對於燥熱體質、喉嚨痛的人非常適合。但過敏或虛寒體質的人，可加點薑絲、茴香或肉桂一塊燉煮，便可中和白菜的寒性。



滷

配件

不銹鋼內鍋



材料

瘦肉1斤
芥蘭10兩

調味料

紅麴醬2大匙
醬油3大匙
酒2大匙

作法

1. 瘦肉切2指寬條狀；芥蘭洗淨、去掉頭尾較老的葉梗。
2. 將肉條與調味料混合拌勻，放入內鍋中，水淹過肉。
3. 外鍋倒1.5杯水，放入不銹鋼內鍋，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵。
4. 約煮20分鐘後，掀蓋將芥蘭菜加入，然後蓋上鍋蓋再滷5分鐘即可取出。

貼心小叮嚀

1. 加入紅麴醬可降膽固醇及血脂，對肉食主義者可避免脂肪攝取過量。

養生小常識

1. 紅麴是紅麴菌生長於蒸煮米粒上發酵而成，是極珍貴的養生補品。在「日用本草」（元 吳瑞）、「飲膳正要」（元朝忽思慧）、「本草衍義補遺」（元朝朱丹溪）、「本草綱目」（明朝李時珍）、「天工開物」（明朝宋應星）、「本草備要」（清朝汪昂）等歷代中國典籍都有記載紅麴對身體健康的好處。天然發酵紅麴含有水解酵素、固醇類、異黃酮等多種營養成份，能促進新陳代謝、調整體質、延年益壽。

紅麴滷肉



人蔘燉雞湯



燉



配件

不銹鋼內鍋



材料

土雞1隻
人蔘1隻
人蔘鬚少許
花菇6顆
紅棗8粒
山藥12兩
黃耆2錢
川芎2錢
枸杞2錢
桂枝2錢

調味料

米酒 $\frac{1}{3}$ 杯
鹽少許

作法

1. 土雞洗淨後放入不銹鋼內鍋，再加入所有中藥材，內鍋加水至10刻劃水位。
2. 外鍋倒1.5杯水，放入不銹鋼內鍋，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵，燉至開關鍵跳起，再掀蓋加入調味料即可。

貼心小叮嚀

1. 購買人蔘時，必須找信譽佳的中藥店，不一定具有人形狀的人蔘，才是真正的好蔘。無論買何種人蔘，都需聞其味道：香氣濃、味苦但微甜者，才是上品。根據體質寒熱，慎選適合自己的蔘類。

養生小常識

1. 人蔘主成份人蔘皂甘能夠鎮靜神經（安神）、興奮神經（增加靈敏反應）。但若有感冒、失眠、氣喘、高血壓等症狀，需待身體復原後才服用。飲用人蔘時最好不要喝茶，也要記得避免與檸檬汁等高維生素C含量的飲料共服，以免妨礙人蔘吸收。



燉

配件

不銹鋼內鍋



材料

猴頭菇5顆

腰果20粒

老薑1塊

枸杞1兩

香菇10顆

熟嫩筍半斤

調味料

鹽2小茶匙

貼心小叮嚀

- 選購菇類時宜選厚度較厚實飽滿者，先以水加蓋泡隔夜，撈出擦乾水份放冷凍，取用時較方便。

養生小常識

- 猴頭菇是因外形像猴頭而得名，表面呈絨毛狀，為中國四大名菜之一，與燕窩、熊掌及海參並稱，葷素皆宜且兼具藥用功能，自古即珍貴的食用菌。富含多醣體，居所有菇類之冠，有幫助消化、健胃整腸、改善神經衰弱、解毒等多種功效。

作法

- 猴頭菇洗淨；老薑以刀背敲碎；香菇以水泡軟備用。
- 將所有材料放入不銹鋼內鍋，加水至10刻劃水位。
- 外鍋倒1.5杯水，放入不銹鋼內鍋，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵，燉至開關鍵跳起，再掀蓋加入鹽即可。

猴菇素寶盅



薑母鴨



貼心小叮嚀

- 選購鴨肉時，除了要認明CAS標誌以外，須注意有效日期、肉表顏色、光澤及彈性。鴨肉買回家要放在冰箱，以免細菌增殖而使品質變差。家禽流行性感胃病毒對熱很敏感，鴨肉一旦加熱完全煮熟，就可以將病原菌消滅。

養生小常識

- 本草綱目云鴨肉「甘、冷、微毒」，但清代本草備要已經刪除「鴨肉有毒」的說法，並把鴨肉視為有補益的食物，功用為「滋陰補虛，除蒸止嗽，利水道」。鴨為水禽，性涼，會令人拉肚子，體質虛寒者不宜，但若烹調時加薑、酒、麻油和熱性的中藥材，便可以彌補此缺點。



養生電鍋菜

燉

配件

不銹鋼內鍋



材料

鴨肉半隻
中藥材包
老薑母1斤

調味料

麻油1碗
米酒半瓶

作法

- 鴨肉剝塊洗淨，老薑母拍碎，放入不銹鋼內鍋，再加入中藥材包和麻油，內鍋加水至10刻劃水位備用。
- 外鍋倒2杯水，放入不銹鋼內鍋，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵。
- 待開關鍵跳起時，掀蓋加入米酒，再蓋上鍋蓋燜10分鐘使米酒入味即可食用。

配件

不銹鋼內鍋



材料

蝦子20隻
當歸3錢
川芎3錢
枸杞2錢
甘草2錢
黃耆1兩

調味料

加鹽米酒半瓶

作法

- 蝦子洗淨後，擦乾水份。
- 將蝦子、所有中藥材及米酒放入不銹鋼內鍋。
- 外鍋倒1杯水，放入不銹鋼內鍋，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵，至開關鍵跳起即可。



養生電鍋菜

貼心小叮嚀

- 用加鹽米酒做出的燒酒蝦比紅標米酒做的燒酒蝦更Q、更鮮、肉質更結實，但餘味較有鹹澀感。
- 買新鮮的活蝦來製作燒酒蝦，更新鮮美味。

養生小常識

- 燒酒蝦是秋冬的溫潤補品，具有、滋陰補陽、醒氣活血的功效。
- 蝦子性溫、味甘鹹，入肝腎二經，有補腎、壯陽、通乳等作用。蛋白質含量高出豬肉約15至20%，脂肪含量卻比豬肉少約35至40%。但膽固醇過高和皮膚過敏的人避免過量食用。

燒酒蝦



燉



養生電鍋菜

燉

清燉羊肉爐



配件

不銹鋼內鍋



材料

帶皮羊肉3斤
羊肉爐中藥包
(內含當歸、
黃耆、肉桂、
川芎、甘草、
八角、枸杞)
老薑1塊
豆腐乳3塊
豆皮50公克

調味料

麻油適量
米酒1瓶
鹽少許
冰糖少許

貼心小叮嚀

1. 可依喜好加入高麗菜、凍豆腐、豆皮、粉絲、茼蒿、金針菇等火鍋配料或青蒜絲少許，風味更佳。
2. 食材藥膳可至超市或量販店購買現成的調理包，可省去準備的時間。
3. 害怕腥羶味者，可在羊肉入水汆燙時，加些米醋則可去除。

養生小常識

1. 魏晉陶弘景所著的《名醫別錄》中詳載羊肉可以「主緩中、體勞虛冷、補中益氣、安心止涼」。寒冬食用羊肉爐，可促進血液循環。但感冒、扁桃腺發炎、牙痛、咽痛、便秘、痢疾及小便不暢等症狀時，禁止食用羊肉爐。

作法

1. 羊肉入水汆燙去血水，洗淨備用。
2. 老薑削皮切大塊，用刀背敲碎。
3. 用麻油起油鍋，爆香老薑，倒入羊肉炒至稍帶焦黃。
4. 將炒好之羊肉、中藥材、米酒、和與米酒等量的水放入不銹鋼內鍋中，外鍋倒1.5杯水，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵。
5. 夾一塊羊肉嚐嚐看是否熟透入味，若未熟透則外鍋倒2杯熱水，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵繼續加熱。
6. 沾料製作法：豆腐乳放置小碗碟內，用湯匙壓碎，加入一小湯匙米酒及少量電鍋中之羊肉高湯，調勻即可。

配件

不銹鋼內鍋



材料

A 小腸400公克

蓮子2兩

B 薏仁2兩

芡實5錢

淮山5錢

茯苓3錢

薑5片

調味料

鹽半茶匙

酒1茶匙

作法

1. 蓮子以水浸泡3小時，再濾乾水份。
2. 小腸洗淨後放入不銹鋼內鍋，加入薑、酒及水淹蓋過腸子，外鍋加水2杯，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵，煮至開關鍵跳起，再撈出小腸切小段，並將內鍋的水倒掉。
3. 材料B分別洗淨，以水浸泡1小時，再濾乾水份。
4. 將蓮子、小腸及材料B放入不銹鋼內鍋，加入6杯水，外鍋倒2杯水，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵。
5. 待開關鍵跳起，若蓮子和小腸未熟透，外鍋再倒1杯水，然後蓋上鍋蓋燉至開關鍵跳起後，加入調味料即可。

同時使用上層鍋和內鍋烹調時，外鍋水量需增加至2杯水。內鍋若煮飯，米量以6杯為限；內鍋若煮湯水位請勿超過第7刻劃，以免溢出。

貼心小叮嚀

1. 小腸以筷子翻面後，先以水沖洗，再加入麵粉搓揉，沖洗乾淨至無味，再翻回正面，以麵粉搓揉後，沖洗乾淨，最後再以白醋搓洗一次，用水沖淨。
2. 蓮子較不容易熟，須浸泡較長的時間；薏仁因有利尿作用，孕婦不宜。

養生小常識

1. 四神湯有補益脾陰，厚實腸胃的功能，豬小腸又含有大量的消化酶，所以這個食療完全可以幫助消化吸收，作為長期藥膳無副作用。



上煮【翡翠素菜飯】P.8+下燉【四神湯】



養生電鍋菜

燉

四神湯



養生電鍋菜

燉

配件

不銹鋼內鍋



材料

牛腱1斤
紅蕃茄2個
老薑4片
蔥2根

調味料

鹽少許

貼心小叮嚀

1. 一隻牛的牛腱有很多部位，有背部、前腿、後腿、臀部的，還有牛腩，同時又有分整條腱（如腱子心、邊腱）、整塊的（無筋）、三瓣的花腱、五瓣的花腱等等不下數十種。
2. 不喜歡牛肉湯頭有牛的羶味及藥材味，則要避免買到後腿或臀部靠近生殖器的牛腱（這個部位價錢比較便宜，質感較粗）。

作法

1. 牛腱洗淨，以開水汆燙後，撈出切片備用。
2. 紅蕃茄洗淨後切角；蔥切段備用。
3. 將牛腱、薑片、紅蕃茄放入不銹鋼內鍋中，加水至8刻劃水位。
4. 外鍋倒2杯水，放入不銹鋼內鍋，蓋上鍋蓋，按下電鍋開關鍵。

養生小常識

1. 牛腱含高量的膠質，帶筋，脂肪少，口感Q、味香醇，適合滷、清燉、切薄片食用。富含蛋白質、維生素B1、B2、鈣、磷、鐵及甾醇，可補中益氣血、健脾固腎、強筋健骨。

蕃茄牛肉湯



電鍋的保養祕訣 和使用注意事項

不銹鋼外殼的保養

不銹鋼外殼及上蓋表面有獨特的防手印處理，保養時請以抹布沾中性洗潔精擦拭；較頑固的油漬或污垢請用不銹鋼專用亮光劑或去污粉以軟布擦拭，再用洗潔精擦拭即可。請勿使用去漬油、甲苯等化學溶劑、尖銳的菜瓜布或鋼刷等，以防損傷表面。

不銹鋼外鍋的保養

由於水中含有石灰質或金屬雜質，因此使用後不銹鋼外鍋會有水垢或結晶沉澱的現象，此時請倒入1至2大匙的醋或檸檬汁，加熱至水滾，待冷卻後，再以軟布擦拭，即可使不銹鋼內鍋表面光亮如昔，並可去異味。若有較頑固的油漬或污垢，可直接以軟性菜瓜布直接刷洗，再擦拭乾淨即可。請勿將整台電鍋浸入水中清洗，以防漏電。



不銹鋼內鍋及附件的保養

不銹鋼內鍋、上層鍋及蒸盤若沾上手印、油漬、污垢等，只要以抹布沾一些洗潔精稍加擦拭即可恢復光亮。清潔有一個原則，就是油污最大的剋星是鹼，污垢最大的剋星是酸，所以鹽、醋、蘇打粉和檸檬汁就是用來清潔不銹鋼鍋具的好幫手，果皮內的果酸更是省錢的天然清潔劑。醋不僅可以除污，更可維持不銹鋼鍋具的光亮，比化學清潔劑更具神奇的功效。但切記，以上僅適用於不銹鋼鍋具，家裡如有的鋁製鍋具絕對忌用酸，以免鋁離子溶出滲入食物進入人體。

使用注意事項

- 一、請利用牆壁的電源插座以確保用電安全。
- 二、電鍋要放在平坦、無易燃物之處。
- 三、電鍋雖具保溫效果，但食物不宜保溫過久，一般以隔一餐為限（約5小時）以免味道變質。
- 四、煮好的飯保溫勿超過4小時；粥品保溫以不超過30分鐘為宜，以免變糊。
- 五、隔餐的米飯要維持香Q的口感，最好不要保溫，只要在吃前在飯上噴灑些許開水，外鍋倒 $\frac{1}{2}$ 至 $\frac{3}{4}$ 杯水（適飯量而訂），蓋上鍋蓋，按下開關鍵，待開關鍵跳起，就會如同第一次煮的飯一般美味。
- 六、電鍋不保溫時，僅須將保溫按鍵關閉，不須拔插頭。
- 七、烹調過程中，請勿披上抹布，以免蓋住蒸氣孔。
- 八、烹調時將內鍋放入外鍋之前，要先確認外鍋是否乾淨無雜物，並儘量將內鍋放置於外鍋內的中央位置，以確保食物能均勻受熱。
- 九、烹調過程中，上蓋、外殼、外鍋及蒸氣孔有高熱，請勿觸摸以免燙傷。
- 十、使用前請詳閱電鍋使用說明書。

歌林股份有限公司

消費者諮詢專線：0800-231-758

(02)2375-1084

網站：<http://www.kolin.com.tw>

營業所：台北 (02) 23143151 中壢 (03) 458-0070 台中 (04) 2350-3336
嘉義 (05) 268-6475 台南 (06) 280-0901 高雄 (07) 722-4622
特販分期專線：台北 (02) 2331-6601 桃竹 (03) 428-4386 台中 (04) 2442-7662
嘉義 (05) 285-9824 台南 (06) 221-1370 高雄 (07) 751-0931
歌林保證售後服務 授權瑞林科技服務公司 執行 售後服務專線：0800-066-628