

Joyoung 九阳

健康饮食电器



关注九阳官方微信
享受便捷阳光服务
在线客服/售后支持/会员服务

Joyoung 九阳

delicious
煲食天下

在厨房大家族里，电饭煲相对于砂锅、高压锅之类要“傻瓜”得多，既不需要什么高深的烹饪技巧，操作起来也比较简单，对于新手它应该是最有亲和力的了。尽管它给人功能单一的局限性感觉，但其实小小电饭煲里有大智慧呢，它不仅会煮饭煲粥，菜也交给它搞定吧！



delicious 煲食天下

电饭煲是家家户户必备的厨房电器，除了煮饭之外，它其实还可以发挥多元的功能，无论蒸、煮、炖、熬，都派得上用场。而且还无油烟弥漫，也无煎炸食物上火和煮糊、烧焦的忧虑。可以让忙碌的您，只要按下开关，即可忙于其他的家事，轻松等着美味上桌。无论是超级组合餐，还是主菜、点心等等，都可以一锅搞定，让您成为烹饪高手。

CONTENTS 目录



- ◎ 精致甜点系列
- 001 原味戚风蛋糕
- 002 雪梨百合红枣汤
- 003 原味酸奶



- ◎ 美味炖煮系列
- 004 芋艿腊肉煲
- 005 蒜香排骨
- 006 葱香牛筋煲
- 007 豆焖香蹄



- ◎ 幸福什锦系列
- 008 海鲜煲仔饭
- 009 香滑洋芋泥
- 010 香菇笋煲仔饭



- ◎ 营养粥汤系列
- 011 皮蛋瘦肉粥
- 012 清香莲藕鸡汤
- 013 猪蹄排骨汤
- 014 妙趣八宝粥
- ◎ 特色寿司系列
- 015 鲜虾手握寿司
- 016 鱼子手握寿司

◎ 食谱配料仅供参考，可根据口味不同及电饭煲容量，增减配料；烹饪时间的设定可随食材总量进行调节。

◎ 加水以不超过内胆最高水位线为准！

◎ 本食谱中烹饪功能，不代表所有电饭煲都具备食谱中涉及到的所有功能，消费者可根据不同型号产品进行选择使用，食谱仅供参考！

1 原味戚风蛋糕

精致甜点系列

原料

自发蛋糕粉150g, 鸡蛋5只

辅料

白糖120g, 牛油30g

制作步骤

- 1.取鸡蛋、牛油、白糖于容器用打蛋器慢速搅拌至糖溶解。
- 2.再将自发蛋糕粉慢慢倒入以上配料中，一边倒入一边搅拌，再用打蛋器中速搅拌打发即可。
- 3.在电饭锅内胆壁上均匀涂抹少量食用油，将面糊倒入其中在桌上轻轻震几下排出里面的气泡，并使表面平整。
- 4.将内胆放入电饭煲中，选择“蛋糕”功能，大约50分钟后，香喷喷的蛋糕就好了。
- 5.最后将蛋糕从内胆中取出，放于托盘中，加以杏仁、草莓、樱桃等点缀即可。

小贴士

3L最大的配料总重量为400g, 4L最大的配料总重量为500g, 5L最大的配料总重量为600g。切记请勿超过最大量。



膳食营养攻略

梨有清心润肺、降低血压的功效，还能够促进食欲，帮助消化。百合有润肺止咳、清心安神的功效。红枣被誉为“百果之王”，含有丰富的维生素、氨基酸和矿物质。以上成分对预防高血压、高血脂、软化血管、强筋健骨的作用非常明显。

2 雪梨百合红枣汤

精致甜点系列

原料

梨2个, 大枣20粒, 百合适量

辅料

冰糖少量

制作步骤

- 1.梨洗净，去皮、去核，切成小块，大枣洗净，百合掰开（若用百合干，请在温水中泡发），洗净备用。
- 2.将梨块、百合、大枣一同放入电饭煲中，加入适量水，将上盖盖好，选择“粥/汤”功能，时间设定为1小时。
- 3.待“保温/取消”灯亮起，加入冰糖搅匀，闷10分钟后，切断电源，开盖盛出即可享用。



3 原味酸奶

精致甜点系列



原料:

纯牛奶500ml, 原味酸奶50ml (原味酸奶作菌种用, 一定要是原味的)

工具:

带盖的杯子、勺子、九阳电饭煲

制作步骤:

1. 将带盖的杯子、勺子先消毒。
2. 在杯子内倒入纯牛奶, 加入酸奶, 用勺子搅拌均匀, 扣好盖, 放入内胆。
3. 内胆中加入2杯水, 合上煲盖。
4. 选择“酸奶”功能, 默认时间8小时, 按“开始”键启动。
5. 八小时后, 奶香四溢的酸奶完成了, 可根据自己的喜好, 在吃前加砂糖、蜂蜜或鲜果。

小贴士

成功的酸奶呈半凝固状, 表面洁白光滑, 闻之有奶香味, 可将其放入冰箱冷藏过后再加入新鲜水果品尝, 更美味——



4 芋艿腊肉煲

美味炖煮系列



原料:

芋头200克, 腊肉100克

辅料:

胡萝卜60克, 甜玉米棒半只, 葱末少许

调料:

椰汁适量, 盐1小匙, 鸡精1/2小匙

制作步骤:

1. 芋头去皮切块, 腊肉切片, 胡萝卜滚刀切, 甜玉米棒切成小段备用
2. 将椰汁与清水以3:1的比例倒入电饭煲内胆中, 放入甜玉米棒、腊肉、芋头、胡萝卜, 合上煲盖, 选择【炖】功能, 时间设定为2小时, 然后按【开始】键启动电饭煲。
3. 待“保温/取消”灯亮起, 加葱末、盐和鸡精搅匀合盖闷5分钟后即可享用。

5

美味炖煮系列

蒜香排骨



原料:

排骨半斤

辅料:

青红椒少许, 蒜末适量, 生粉适量

调料:

盐1小匙, 鸡精1/2小匙

制作步骤

1. 排骨切小块, 用蒜末、盐、鸡精腌制20分钟。
2. 将腌好的排骨裹上生粉, 盛在容器一并放入电饭煲的蒸笼里, 内胆加入6杯水, 合上煲盖, 选择【蒸/煮】功能, 时间设定为45分钟, 然后按【开始】键启动电饭煲。
3. 待“保温/取消”灯亮起, 撒入青红椒合盖焖10分钟后即可享用。



小贴士

电饭煲使用蒸炖功能时, 在开蒸状态下, 还可以煮水饺和煎鱼等美食哦——

6

美味炖煮系列

葱香牛筋煲



原料:

牛蹄筋300克, 白萝卜100克, 胡萝卜100克

辅料:

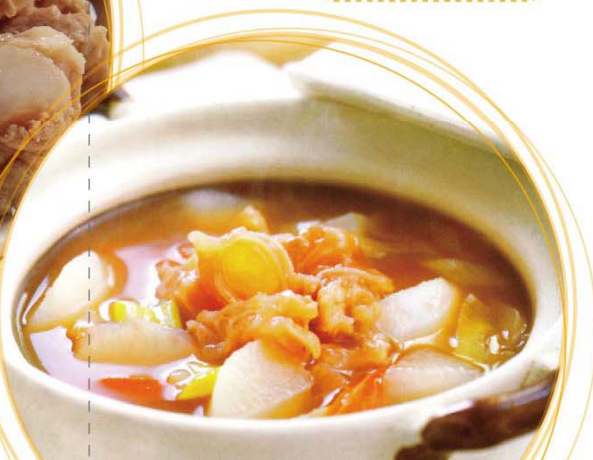
葱30克, 姜5克

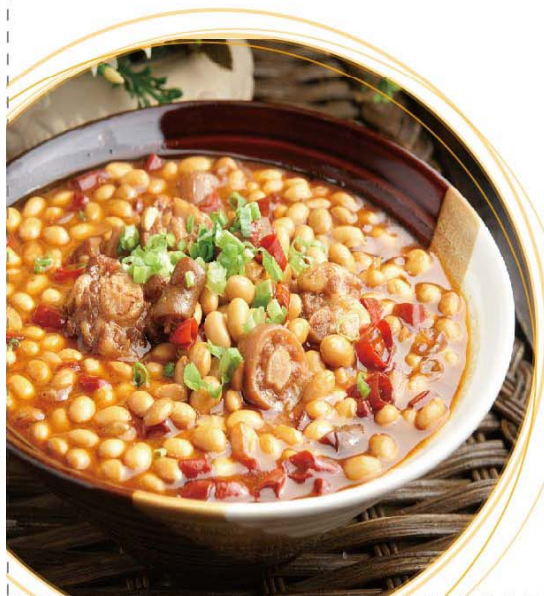
调料:

蒸鱼鼓油2小匙, 老抽1/2小匙, 料酒1小匙, 白糖1小匙, 盐1/2小匙, 鸡精1/2小匙, 水淀粉1小匙, 茴香1只

制作步骤

1. 牛筋放冷水中洗净, 切成1.5cm长的小段; 胡萝卜去皮切成粗条, 白萝卜削皮滚刀切, 葱洗净后滚刀切, 姜切片备用。
2. 将牛筋、老抽、胡萝卜、白萝卜、茴香、老姜、蒸鱼鼓油、料酒后放入内胆, 加入6杯水, 合上煲盖, 选择【炖】功能, 时间设定为2小时, 然后按【开始】键启动电饭煲。
3. 待“保温/取消”灯亮起, 加鸡精、糖、盐、水淀粉搅匀合盖焖5分钟后即可享用。





7 豆焖香蹄

美味炖煮系列

原料:
猪蹄500克, 黄豆100克

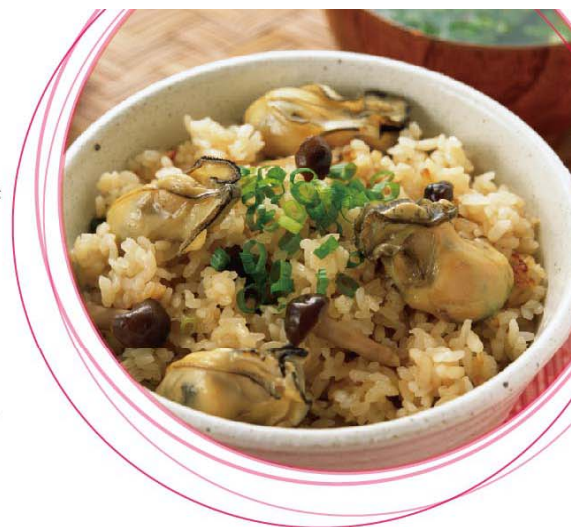
辅料:
大葱30克, 姜适量

调料:
盐、鸡精适量

- 制作步骤:**
1. 猪蹄洗净后在开水中烫一下, 黄豆提前在水中浸泡好, 将大葱切成段, 姜切片。
 2. 将处理好的食材放入电饭煲内胆中, 加入5杯水; 合上煲盖, 接通电源, 选择【炖】功能, 时间设定为2小时, 然后按【开始】键启动电饭煲。
 3. 待“保温/取消”灯亮起, 加盐和鸡精搅匀合盖焖5分钟合盖焖5分钟后即可享用。

小贴士

为了保证营养美味可以充分发挥, 请将黄豆提前浸泡好。



原料:
牡蛎(或鱿鱼)200克, 香菇3朵, 白米2杯

辅料:
葱末适量

调料:
料酒1小匙, 盐1/2小匙, 鸡精1/2小匙, 食物油适量
香油少许

- 制作步骤:**
1. 将新鲜香菇洗净切丝, 牡蛎(或鱿鱼)洗净(鱿鱼切块), 备用。
 2. 将米洗净, 放入电饭煲内胆内, 加入适量水, 合上煲盖, 选择【煲仔饭】功能, 按【开始】键启动电饭煲。
 3. 烹饪过程中电饭煲鸣数声提示【加料】, 将香菇丝、牡蛎(或鱿鱼块)、食用油、香油、盐和鸡精加入内胆中搅匀, 合上煲盖继续烹饪。
 4. 待“保温/取消”灯亮起, 加葱末搅匀合盖焖5分钟后即可享用。

8 海鲜煲仔饭

幸福什锦系列



11 皮蛋瘦肉粥

营养粥汤系列

- 原料:**
大米2杯, 猪瘦肉50克, 皮蛋2个
- 辅料:**
葱末适量, 姜1片
- 调料:**
料酒1小匙, 盐适量, 鸡精1/2小匙
- 制作步骤:**
 1. 将猪瘦肉洗净, 切片; 皮蛋剥皮切块。
 2. 大米洗净, 将大米、猪瘦肉、皮蛋、姜片、料酒放进电饭煲内胆中, 倒入适量水, 合上煲盖, 选择【粥/汤】功能, 时间设定为1小时, 然后按【开始】键启动电饭煲。
 3. 待“保温/取消”灯亮起, 加盐、鸡精搅匀合盖焖5分钟后即可享用。

- 原料:**
莲藕200克, 鸡半只
- 辅料:**
肉丸5个, 白菜叶80克, 枸杞5粒, 姜4片, 葱3段
- 调料:**
盐1小匙, 白胡椒粉1小匙, 料酒1小匙, 鸡精1/2小匙
- 制作步骤:**
 1. 鸡洗净切成小块, 莲藕去皮后切片, 白菜叶洗净, 枸杞用清水泡软备用。
 2. 将鸡块、莲藕、肉丸、白菜叶、枸杞、姜片、葱段、料酒放入内胆, 加入适量水, 合上煲盖, 选择【粥/汤】功能, 时间设定为1.5小时, 然后按【开始】键后启动电饭煲。
 3. 待“保温/取消”灯亮起, 加盐、鸡精搅匀合盖焖5分钟后即可享用。

12 清香莲藕鸡汤

营养粥汤系列





营养粥汤系列

13 猪蹄排骨汤

- 原料:**
猪蹄1个, 排骨100克
- 辅料:**
甜玉米1根, 白菜60克, 姜3片, 葱3段, 枸杞6粒
- 调料:**
醋1小匙, 盐1小匙, 料酒1小匙, 鸡精1/2小匙
- 制作步骤:**
1. 将排骨、猪蹄洗净后斩成小块, 甜玉米去皮、去须, 切成小段, 白菜洗净备用。
 2. 将排骨、猪蹄、甜玉米、白菜叶、枸杞、姜片、葱段、料酒放入内胆, 加入适量水, 合上煲盖, 选择【粥/汤】功能, 时间设定为1.5小时, 然后按【开始】键启动电饭煲。
 3. 待“保温/取消”灯亮起, 加盐、鸡精搅匀合盖焖5分钟后即可享用。

- 原料:**
糯米1/2杯, 薏仁1/3杯, 红豆1/3杯
- 辅料:**
桂圆肉少许, 莲子60克, 可按照个人口味添加各种坚果等辅料
- 调料:**
冰糖少许
- 制作步骤:**
1. 将薏仁、红豆洗净, 泡水待软, 将糯米洗净备用。
 2. 将浸泡好的薏仁、红豆和糯米、莲子、桂圆肉加对应水位的水到电饭煲内胆中, 选择【粥/汤】功能, 时间设定为1.5小时, 然后按【开始】键启动电饭煲。
 3. 待“保温/取消”灯亮起, 加冰糖搅匀合盖焖10分钟后即可享用。



营养粥汤系列

14 妙趣八宝粥

小贴士

可按个人口味和各地习俗自行添加各种食材, 体验DIY美食的乐趣——



9 | 幸福什锦系列 香滑洋芋泥

- 原料:**
小洋芋5个，牛奶150毫升
- 辅料:**
奶油25克，咸蛋黄1个，熟青豆少许
- 调料:**
盐适量
- 制作步骤:**
- 1.将洋芋洗净去皮，放入电饭煲中，加入少许水；盖好煲盖，选择【蒸/煮】功能，时间设定为15分钟，按下【开始】启动电饭煲。
 - 2.待电饭煲工作完成，自动转入保温后，切断电源，打开煲盖，盛出洋芋，用汤勺将其碾压成泥状，加入盐、奶油、牛奶、青豆搅拌均匀。
 - 3.将咸蛋黄碾碎，撒在搅匀的洋芋泥上即可。

小贴士

可按照个人需求调整食材的用量；用量不同所需时间也会有所不同。



- 原料:**
鲜香菇3朵，鲜笋1/2个，白米2杯
- 辅料:**
葱末适量
- 调料:**
盐1/2小匙，鸡精1/2小匙，食物油适量
- 制作步骤:**
- 1.将新鲜香菇洗净切丝，鲜笋洗净切片，备用。
 - 2.将米洗净，放入电饭煲内胆内，加入适量水，合上煲盖，选择【煲仔饭】功能，按【开始】键启动电饭煲。
 - 3.烹饪过程中电饭煲蜂鸣叫数声提示【加料】，将香菇丝、鲜笋片、食用油、盐和鸡精加入内胆中搅匀，合上煲盖。
 - 4.待“保温/取消”灯亮起，加葱末搅匀合盖焖5分钟后即可享用。

10 | 幸福什锦系列 香菇箭笋煲仔饭

特色寿司系列

15 鲜虾手握寿司

原料:

东北米2杯, 虾6只

调料:

寿司醋3小匙, 盐少许

制作步骤:

1. 将2杯米洗净放入电饭煲中, 加水到相应的水位, 选择【精煮】或【快煮】功能, 然后按【开始】键启动电饭煲;
2. 待“保温/取消”灯亮起后切断电源, 加盐、寿司醋搅匀, 待冷却;
3. 将虾洗净, 用竹签从背部沿背脊贯穿, 将其放入盐开水中, 小火煮2分钟, 取出。冷却后去虾线, 用小刀从虾仁的腹部划开成两半, 使其尾部相连;
4. 取适量寿司饭用手团成饭团, 然后将鲜虾摆放在饭团上即可。



特色寿司系列

16 鱼子手握寿司

原料:

东北米2杯, 寿司海苔2张, 鱼子少许

调料:

寿司醋3小匙, 盐少许, 芥末酱少许

制作步骤:

1. 将2杯米洗净放入电饭煲中, 加水到相应的水位, 选择【精煮】或【快煮】功能, 然后按【开始】键启动电饭煲;
2. 待“保温/取消”灯亮起后切断电源, 加盐、寿司醋搅匀, 待冷却;
3. 取适量寿司饭用手团成饭团, 用海苔将饭团围住, 海苔边缘略高于米饭边缘, 在空隙处放入鱼子。可依个人口味在米饭和鱼子中间添加少许芥末酱。