

Joyoung 九阳
健康饮食电器

杭州九阳生活电器有限公司
HANGZHOU JOYOUNG HOME APPLIANCE CO., LTD

杭州九阳生活电器有限公司
The Joyoung No. 22 Street, Juyuan, Hangzhou, Zhejiang
Development and Trading Office

邮编: 310017
传真: 400-6180-996

www.joyoung.com

Joyoung 九阳

健康 智能 美味

|| 由磁中饭保食滋
|| 广电磁电饭火食饭

让你意想不到的电饭煲



IH电磁电饭煲食谱之

米的营养价值



米是五谷之首，米饭更是人们日常饮食中的主角之一；一味米饭，与五味调配，几乎可以供给全身所需营养。米作为人类的主要食物，不仅为人类提供大部分的食物热能，也是人类食物蛋白质及维生素的重要来源。



米粒飘香

九阳IH电磁电饭煲，让米饭更加晶莹剔透，颗粒饱满，米粒飘香，让你品尝到真正的好米饭！



颗粒精选 让你意想不到的IH电磁电饭煲

九阳IH电磁电饭煲采用行业领先的电磁环绕立体加热技术，利用IH线圈的磁力线让饭煲内胆自身发热，受热面积增加50%，米饭受热均匀，热量直透米芯，米饭粒粒飘香。

九阳IH电磁电饭煲
米粒飘香



好米饭

什么才是好米饭？

What is a good rice?

米饭的五个标准 *Criteria of rice*

- 味道好：清香甘甜
- 看着好：晶莹剔透
- 闻着好：淡雅的香味
- 口感好：有弹性，无夹生
- 营养好：释放充分，流失少





目录 contents

6种经典美味米饭
6款特色营养粥、汤
6款花式蛋糕+酸奶+特色菜肴



经典美味米饭



- 韩式石锅拌饭.....02
- 意大利海鲜饭.....03
- 豉汁排骨煲饭.....04
- 酱汁鸡肉饭.....05
- 椰汁芒果紫米饭.....06
- 南瓜鸡肉饭.....07



特色营养粥汤



- 纯干开洋葱.....08
- 排骨冬瓜薏仁粥.....09
- 胡萝卜鸡肉粥.....10
- 苏格兰浓汤.....11
- 韩国泡菜汤.....12
- 蛤蚧培根巧达浓汤.....13



花式蛋糕
酸奶
特色菜肴



- 马斯卡朋轻乳酪蛋糕.....14
- 美式巧克力海绵蛋糕.....15
- 抹茶酸奶柳橙慕斯蛋糕.....16
- 花式蓝莓酸奶.....17
- 日本寿司.....18
- 咖喱焗土豆泥.....19

营养师小贴士:



石锅拌饭营养丰富搭配营养较全面,有增强免疫力等功效,另外热量不高,适合减肥人群。



Korean bibimbap

韩式石锅拌饭

经典美味米饭



原料

优质大米1.5杯、牛肉30g、泡菜适量、胡萝卜丝半小碗、黄瓜丝半小碗、火腿肠1根切丝、生菜3片切丝、熟黄豆芽适量、韩式拌饭酱、芝麻、冷水淀粉1匙、韩式辣酱3匙、香油1匙、白糖、盐、料酒、胡椒粉各适量调制咸腌料

做法

- [1] 将洗净的优质大米放入电饭煲中,按米水比1:1加入清水,选择“标准”/“标准煮”功能煮饭;
- [2] 牛肉丝用腌料腌制20分钟后炒熟,鸡蛋小火煎熟一面备用;
- [3] 当电饭煲显示进入“焖饭”阶段时,小心开启锅盖,并将所有制作好的原料整齐摆放在米饭上,关上锅盖,待饭熟透即可开盖盛出;
- [4] 按喜欢的方式摆盘,放上煎蛋,撒上芝麻即可。



Italian paella
意大利海鲜饭

经典美味米饭



原料

长粒米1.5杯、橄榄油100ml、鸡丁100g、蛤蜊12只、中虾12只（去肠泥）、鲜鱿鱼100g、洋葱半个切丁、大蒜2瓣、红辣椒1个切丝、西红柿1个切片、黑胡椒粉5g、鸡汤100ml、欧芹1根切丁、盐适量

做法

- [1] 鸡丁用少量的盐拌均匀，腌10分钟、把蛤蜊放入开水里焯1分钟，贝壳打开马上捞出备用；
- [2] 炒锅中倒入80ml橄榄油，热至5成热后放虾和鱿鱼圈炒1分钟后铲入碗里；
- [3] 将余下橄榄油倒出，放洋葱、大蒜、红椒、西红柿、一半量的欧芹、鸡丁炒匀，加入黑胡椒粉、适量盐；
- [4] 将洗净的长粒米放入电饭煲中，加入鸡汤和炒好的食材，选择“标准”/“标准煮”功能，米种选择“长粒米”菜单烹煮；
- [5] 电饭煲至“焖饭”阶段，小心开启电饭煲，把蛤蜊、虾，鱿鱼嵌入刚煮好的饭里，拌进余下的欧芹，关上电饭煲盖，让海鲜味在焖煮中融入喷香的米饭；
- [6] 焖饭结束后，按喜欢方式装盘即可。

营养师小贴士：

鱿鱼的营养价值较高，蛋白质含量达10%~20%，脂肪含量极低，只有1%不到，是一种营养的食材选择。



Beef Rib Sauce rice boil rice
豉汁排骨煲饭

经典美味米饭



原料

优质大米1.5杯、排骨250g、豆豉5g、蒜末3匙、盐2.5g、糖5g、白胡椒粉2.5g、海鲜酱油5ml、香油5ml、淀粉15g

做法

- [1] 排骨用水浸泡2-3个小时，取出晾干后加入用适量油爆香的大蒜和豆豉沫，再加盐、糖、胡椒粉、海鲜酱油、香油、淀粉搅拌均匀腌制1小时备用；
- [2] 将洗净的优质大米放入电饭煲中按米水比1:0.7加清水浸泡约30分钟，放入腌好的排骨、适量盐，选择“标准”/“标准煮”功能煮饭；
- [3] 饭煮好后按喜欢的方式装盘撒上葱花即可。

营养师小贴士：

猪排骨提供人体生理活动必需的优质蛋白质、脂肪，尤其其丰富的钙质可维护骨骼健康，也适宜于气血不足，阴虚者。



Sauce chicken rice
酱汁鸡肉饭



经典美味米饭

原料

优质大米2杯、鸡腿2个、土豆1个、胡萝卜1根、香菇7朵、色拉油2匙、酱油3匙、啤酒半罐、盐适量

做法

营养师小贴士

此饭色泽鲜红、酱汁浓味、醇香诱人，可以补血调经、健脾开胃、补虚强身调经。

- [1] 胡萝卜和土豆切丁，鸡腿切块焯水，加入油、酱油、啤酒和适量盐腌渍两小时；
- [2] 土豆煎黄，胡萝卜稍微焗炒待用；
- [3] 将所有原料放入饭煲中拌匀，按米水比1:1加入清水，选择“标准”/“标准煮”功能烹煮，饭熟后装盘撒上葱花即可。

The coconut mango Purple rice
椰汁芒果紫米饭



经典美味米饭

原料

紫米 1.5杯、芒果丁半小碗、椰汁 1罐

做法

- [1] 紫米洗净浸泡一晚，放入饭煲中，按米水比1:2加入清水。将椰汁放电饭煲蒸上，选择“标准”/“标准煮”功能，米种选择“糯米”菜单烹煮；
- [2] 将煮熟的紫米饭盛入盘中，再放入芒果粒，按自己喜欢的方式装盘，椰汁均匀淋在紫米饭上即可。

营养师小贴士

紫米中含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素、胡萝卜素、维生素E、叶酸以及铁、钙、磷、钾等人体所需微量元素，可以滋阴补肾、健脾暖肝、活血祛瘀等。



Pumpkin chicken rice

南瓜鸡肉饭

经典美味米饭



原料

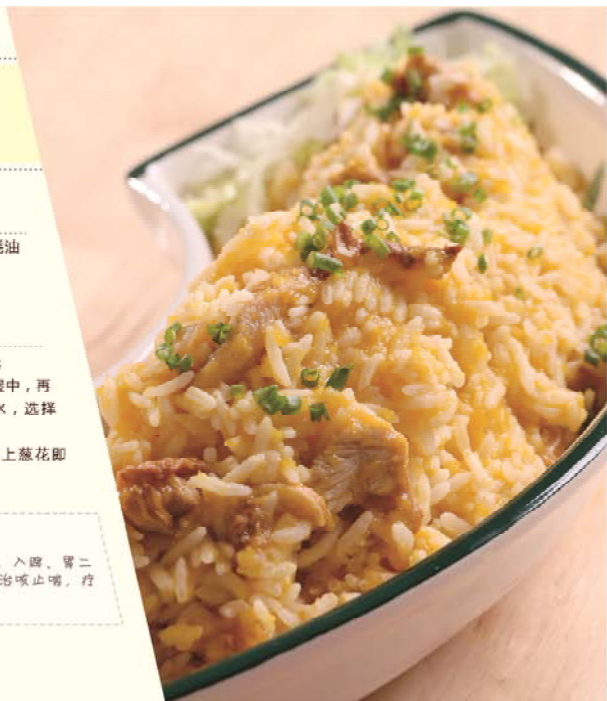
优质大米2杯、南瓜 100g切块、鸡腿2个、耗油3匙

做法

- [1] 鸡腿去骨切小块、入开水中焯水捞出备用；
- [2] 将南瓜块、鸡肉、洗净的优质大米放入电饭煲中，再放入3茶匙耗油，按米水比1:0.7加入清水，选择“标准”/“标准煮”功能煮；
- [3] 待米饭煮熟后，按自己喜欢方式装盘撒上葱花即可。

营养师小贴士

据《滇南本草》载：南瓜性温，味甘无毒，入脾、胃二经，能润肠益气，化痰排湿，杀虫解毒，治咳止喘，疗诸痛与便秘，且有利尿、美容等作用。



The dried oysters open ocean porridge

蚝干开洋粥

特色营养粥



原料

优质大米1杯、猪瘦肉80g、开洋（虾仁干）20g、蚝干20g、葱、盐、料酒、淀粉、胡椒粉各适量

做法

- [1] 猪肉切薄片，用适量盐、淀粉、料酒拌匀；
- [2] 开洋和蚝干用开水烫过，和猪瘦肉与洗净的优质大米一同放入电饭煲中，选择“汤粥”功能菜单熬煮；
- [3] 等粥煮好后，小心打开电饭煲盖，加入姜丝、盐，并同时用饭勺轻轻搅动；
- [4] 起锅，撒上葱花即可。

营养师小贴士

蚝干是牡蛎干制品，可以消除疲劳，让你的心情变得开朗。开洋，冬鲜，冬鲜，容易紧张的人可以经常摄取使精神安定。





The rice Dongguoshen porridge

排骨冬瓜薏仁粥

特色营养粥、汤



原料

优质大米2/3杯、薏仁米1/3杯、排骨150g、冬瓜100g切块、胡萝卜半根切丁、香菇8朵切丁、姜丝、盐适量

做法

[1] 薏仁米和优质大米洗净后用清水浸泡隔夜、排骨清水浸泡1小时后焯水去血水备用；

- [2] 将所有食材放入电饭煲中，按米水比1:8注入清水，选择“汤粥”功能熬煮；
 [3] 薏仁粥熬制结束后开启电饭煲盖，加入适量姜丝和盐调味盛入碗中撒上葱花即可。

营养师小贴士：

薏仁米含蛋白质13.7%、脂肪5.4%、碳水化合物64.7%。人体必需的8种氨基酸齐全，且具有容易糖消化吸收的特点，对减轻胃肠负担，增强体虚有益。

Carrot chicken porridge

胡萝卜鸡肉粥

特色营养粥、汤



原料

优质大米1杯、胡萝卜半根切丁、黄瓜半根切丁、鸡肉100g、盐适量

做法

- [1] 鸡肉洗净后用清水泡20分钟，再切成薄片备用；
 [2] 将洗净的优质大米放入电饭煲中，加入胡萝卜丁、黄瓜丁、鸡肉片，按米水比1:8加入清水，选择“汤粥”功能熬煮；
 [3] 熬制完成后加入适量盐，盛入碗中撒上葱花即可。

营养师小贴士：

胡萝卜含有大量胡萝卜素，有补阳明目、增强免疫的功能。鸡肉含优质蛋白，熬成粥易于消化吸收。





Scottish soup
苏格兰浓汤 

特色营养粥、汤

 原料

带肉牛骨汤500g、胡萝卜半根切圆片、萝卜半根切丁、西芹1根切丁、洋葱1个切碎末、珍珠麦少量

 做法

- 【1】将带肉牛骨汤倒入电饭煲中，选择“快速煮”功能加热20分钟；
- 【2】放入所有食材，选择“汤粥”/“煲汤”功能烹煮；
- 【3】直到蔬菜和珍珠麦变软后，即可盛出享用。

 营养小贴士

牛肉蛋白质含量高，脂肪含量低，所以味道鲜美，受人喜爱，享有“肉中骄子”的美称。



Korean Kimchi soup
韩国泡菜汤 

特色营养粥、汤

 原料

韩国泡菜1小碗、淘米水约500ml、中型土豆1个去皮切片、小型洋葱1个切丝、黄豆芽1把、金针菇1把、豆腐1块、牛肉1小块切片、大葱半根切小段、辣椒粉1匙、白糖半匙、蒜泥1匙、生姜泥半匙、料酒2匙、香油1匙、大酱1匙、盐适量

 做法

- 【1】将蒜泥、姜泥、料酒、香油、白糖和辣椒粉调入牛肉片拌匀腌制10分钟；
- 【2】在炒锅内倒入少许芝麻油，放入腌制好的牛肉片煎至变色，分别放入洋葱丝和泡菜翻炒3分钟，然后放入电饭煲中；
- 【3】将洗米水加入电饭煲中，然后调入大酱，并将土豆片放入电饭煲内煮2分钟；
- 【4】依次放入豆芽、豆腐、金针菇煮至沸腾，最后将切好的葱段放入锅内烫熟加适量盐提味即可盛出享用。

 营养小贴士

泡菜不仅含各种维生素、矿物质以及人体所必需的各种氨基酸，还有明显的减肥作用；此外泡菜可以增强免疫和抗肿瘤，具有减少肝中脂肪的特殊效果。

Clams, bacon cheddar soup

蛤蜊培根巧达浓汤

特色营养菜、汤



原料

蛤蜊8颗、培根丁30g、洋葱丁30g、西芹丁30g、红萝卜丁30g、马铃薯丁30g、淡奶油3匙、盐适量、面粉1匙、鲜奶油50g、鸡高汤300ml

做法

- [1] 蛤蜊焯水吐砂后，放入沸水中烫至开口，取出蛤蜊肉备用；
- [2] 选择“汤粥”功能热锅，放入淡奶油，加入培根丁、洋葱丁、西芹丁、红萝卜丁及马铃薯丁炒香，加入面粉略拌至糊状；
- [3] 再加入高汤、鲜奶油、蛤蜊肉拌匀选择“蒸煮”功能开盖煮沸，以盐调味即可盛出享用。

营养小贴士：

蛤蜊不仅味道鲜美，而且它的营养也比较全面，它含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁、钙、磷、碘、维生素、氨基酸和牛磺酸等多种成分，是一种低热能、高蛋白的营养食物。



Mascarpone light cheesecake

马斯卡朋轻乳酪蛋糕

花式蛋糕、酸奶、特色菜肴



原料

乳酪150g、鸡蛋3枚、黄油60g、低筋面粉65g、细砂糖 80g、牛奶100g

做法

- [1] 乳酪隔水溶化后放入蛋黄，分次加入牛奶、融化的黄油和低筋面粉拌匀制成蛋黄糊；
- [2] 蛋清加细砂糖打至硬性发泡，然后加入蛋黄糊中拌匀制成蛋糕胚；
- [3] 在饭煲内胆上刷上色拉油预热，然后倒入蛋糕胚，选择“蛋糕”功能烤制；
- [4] 取出蛋糕、冷却后撒上巧克力粉装饰即可。

营养小贴士

乳酪是牛奶经浓缩发酵而成的奶制品，它保留了其中营养价值较高的精华部分，能够增强人体抵抗疾病的能力，促进代谢，增强活力，保护肾脏健康。





营养师小贴士：

巧克力中含有的儿茶鞣与茶中的含量一样多，儿茶鞣能增强免疫力、预防癌症，还能对瘦的供给。

British chocolate sponge cake

英式巧克力海绵蛋糕

花式蛋糕、酸奶、特色菜肴



原料

鸡蛋4枚、低筋面粉60g、英式高脂奶油150ml、无糖巧克力粉适量、浓缩咖啡粉适量、绵白糖60g、色拉油5ml

做法

- 【1】蛋清、蛋黄分离，在蛋黄中加入20g白糖搅匀，分次放入低筋面粉和巧克力粉，黄油隔水融化，将其混合均匀拌成稠厚面糊；
- 【2】在蛋清中加入40g白砂糖，用打蛋器打至硬性发泡，再将打发的蛋清倒入蛋黄糊中搅拌均匀，制成蛋糕胚；
- 【3】在内胆中刷上色拉油预热，然后均匀倒入蛋糕胚，选择“蛋糕”功能烤制；
- 【4】在英式高脂奶油中加入巧克力粉咖啡粉将其打发；
- 【5】待蛋糕出锅冷却后切块浇上奶油，按自己喜欢的方式摆盘装饰即可。

Matcha yogurt orange juice moussé cake

抹茶酸奶柳橙慕斯蛋糕

花式蛋糕、酸奶、特色菜肴



原料

鸡蛋3枚、优质纯牛奶50ml、白糖60g、低筋面粉40g、泡打粉2g、抹茶粉20g、鱼胶粉20g、鲜奶油200ml、酸奶300ml、柳橙酱100g，色拉油5ml

做法

- 【1】蛋清、蛋黄分离，在蛋黄中加入20g白糖搅匀，分次放入低筋面粉和抹茶粉；

- 【2】在蛋清中加入40g白砂糖，用打蛋器打至硬性发泡，再将打发的蛋清倒入蛋黄糊中搅拌均匀，制成蛋糕胚；
- 【3】在饭煲内胆中刷上色拉油预热，然后均匀倒入蛋糕胚，选择“蛋糕”功能烤制；
- 【4】在100ml清水加20g鱼胶粉小火融化，鱼胶粉液稍晾一会倒入300ml常温酸奶中拌匀，再将打发好的鲜奶油倒入酸奶中拌匀制成酸奶慕斯；
- 【5】将烤制成的蛋糕连内胆用隔热手套小心取出后稍晾一会，将酸奶慕斯料倒在蛋糕上，放入冰箱冷藏两小时以上慕斯凝固；
- 【6】根据自己口味喜好在蛋糕上均匀涂上柳橙酱，装饰摆盘即可。



营养师小贴士：

酸奶慕斯保留了酸奶的营养，可以补充丰富的钙质及多种维生素，还具有奶油的香滑细腻的口感。

Fancy blueberry yogurt
花式蓝莓酸奶

花式蛋糕、酸奶、特色菜肴



原料

优质纯牛奶500ml、原味酸奶200ml、糖适量、蓝莓果酱

做法

- [1] 将饭煲内胆以及所需用具用沸水煮沸10分钟消毒杀菌，取出晾凉后备用；
- [2] 把纯牛奶和适量糖倒入冷却后的内胆中煮沸杀菌；
- [3] 待牛奶冷却至室温，加入原味酸奶拌匀，选择“酸奶”功能进行发酵；
- [4] 发酵完成后，将酸奶盛入酸奶杯，按自己口味添加蓝莓果酱即可（冰冻后口感更佳）。



营养小知识

酸奶可促进人体对钙、磷、铁的吸收，维持B族维生素平衡、预防乳糖不耐症、降低胆固醇，并对便秘与细菌性腹泻有预防作用，经常喝酸奶可以提高人体免疫力。



Japanese Sushi

日本寿司

花式蛋糕、酸奶、特色菜肴



原料

寿司米1.5杯、香肠1根、黄瓜半根、肉松适量、寿司醋适量、海苔

做法

- [1] 将浸泡过夜的寿司米放入电饭煲中，按米水比1:1加入清水，选择“精煮”/“精华煮”功能煮熟；

- [2] 米饭稍冷加入寿司醋拌匀；
- [3] 寿司帘上铺上保鲜膜，加上海苔，将米饭均匀铺在上面、均匀撒上肉松，加入喜欢的食材，用寿司帘卷起；
- [4] 取出寿司将寿司切成适合的大小，装盘即可。

营养小知识

寿司中含不信和锡烯酸，对心脏心脑血管有辅助治疗作用，还有抗癌作用，有抑制癌细胞的作用，并能分解胆固醇，补充人体所需少量元素。



Curry Baked mashed potatoes

咖喱焗土豆泥

奶式蛋糕、酸奶、特色菜肴



温馨小贴士:

咖喱中含有辣味香料,能促进唾液和胃液的分泌,增加胃肠蠕动,增进食欲。其中所含的姜黄素具有抗肿瘤和抑制肿瘤细胞增殖功能。

原料

熟土豆泥300g、胡萝卜丁60g、青豆60g、玉米粒60g、洋葱末30g、培根末60g、淡奶油1匙、咖喱块、奶酪、盐、油各适量

做法

[1]胡萝卜丁、青豆,玉米粒煮熟,咖喱块先用少许热水泡一下备用;

[2]炒锅中放入少量色拉油,加入培根末煎香出油后放洋葱炒软,然后放入土豆泥搅拌,并加适量盐、一大匙淡奶油,再放咖喱、胡萝卜丁、青豆、玉米拌匀;

[3]在饭煲内胆里先放一层土豆泥,然后铺一层奶酪,再铺土豆泥、再铺奶酪;

[4]选择“汤粥”功能键烤制到奶酪上色即可。



Warm Tips

温馨小贴士:

如何让家里的IH电饭煲光亮如新:

电饭煲清洁的外观可以为您的厨房增添亮丽哦!所以您也要记得定期擦拭电饭煲,保持清洁,它才能更好更久地为您服务!

在清洗之前,请准备一块干净、柔软的抹布,并请先拔掉电源以确保您的安全。九阳IH电磁电饭煲的蒸汽阀是可拆卸的,拆卸后用湿抹布擦净内、外表面;其内盖也可拆卸,为了避免内盖上的污物影响饭的美味,您需要时常拆洗它,用清水洗净后用抹布擦干装。有时饭粒或异物掉入锅底,会使内胆底出现黄色结焦,影响电饭煲的使用寿命,用稍湿的软布擦拭出焦黄物质。但需注意,不能用湿毛巾擦洗电脑控制装置。

请不要将电饭煲内胆当作洗碗盆来用,餐具会对内胆造成刮伤,内胆请单独加水浸泡用海绵或柔软的布清洗。如果不小心划伤了内胆,也可以单独购买内胆。

最后,祝您在使用九阳IH电磁电饭煲做饭的同时,用餐愉快!