

Joyoung 九阳



九阳
电炖锅专用

Joyoung 九阳

煲好汤更健康

全能王 营养健康食谱



关注九阳官方微信
享受便捷阳光服务
在线客服/售后支持/会员活动



目录 CONTENTS

冬瓜蛤蜊汤	1	百合南瓜粥	11
红枣花生鸡脚汤	2	五谷杂粮粥	12
番茄蘑菇排骨汤	3	密瓜绿豆粥	13
淮杞炖水鱼	4	木瓜牛奶粥	14
益胃牛肉汤	5	干贝瘦肉粥	15
枸杞莲子鸡汤	6	皮蛋瘦肉粥	16
虫草煲老鸭	7	鱼腩煲仔饭	17
百合桂圆大骨汤	8	腊味煲仔饭	18
阳光早餐粥	9	生活小常识	19-20
益智健脑粥	10		





1

冬瓜蛤蜊汤

快速汤

材料：蛤蜊500克、冬瓜350克、萍菇100克、枸杞10克、姜1片、食盐少许

制作：

1. 蛤蜊用清水浸泡过夜后洗净待用，冬瓜去皮、去瓤后洗净、切薄片；萍菇洗净；
2. 将蛤蜊放入锅内，加入适量清水，选择“快速汤”功能键，约1小时后，向锅内加入姜片、冬瓜、萍菇、枸杞，加盖后继续煲汤，将成时，调入食盐再稍煲即可。

蛤蜊咸，寒。入胃经，有滋阴，利尿化痰，软坚散结的功效，现代医学认为蛤蜊具有高蛋白、高微量元素、高铁、高钙、少脂肪的营养特点。

小贴士



2

红枣花生鸡脚汤

快速汤

材料：鸡脚500克、花生100克、红枣10枚、陈皮6克、食盐、味精少许

制作：

1. 鸡脚洗净后，斩去趾尖，飞水、取出、待用；花生洗净；红枣洗净、去核、用清水泡软；陈皮洗净后用清水泡软；
2. 将鸡爪、花生、红枣、陈皮一起放入锅内，并加入适量清水，盖上盖，选择“快速汤”功能键，将成时，调入食盐、味精再稍煲即可。

功效：补血益气、美肤养颜

鸡爪的营养价值颇高，含有丰富的钙质及胶原蛋白，多吃不但能软化血管，同时具有美容功效，搭配花生、红枣效果更佳。

小贴士



番茄蘑菇排骨汤

营养汤

材料：排骨600克、蘑菇150克、番茄300克、大葱20克、生姜2片、食盐少许

制作：

1. 排骨洗净后，斩小块，烫去血水；蘑菇洗净，切片；番茄洗净，切片；
2. 将排骨、蘑菇、番茄、大葱、姜片一起放入锅内，加入适量清水，盖上盖，选择“营养汤”功能键煲汤，将成时，调入食盐再稍煲即可。

功效：强壮益智，补脑填髓

猪排骨具有滋阴润燥、益精补血的功效；适宜于气血不足，阴虚纳差者。能供人体生理活动必需的优质蛋白质、脂肪，尤其是丰富的钙质可维护骨骼健康。

小贴士

3



淮杞炖水鱼

营养汤

材料：甲鱼1只、鲜山药170克、枸杞10克、姜2片、大葱10克、料酒1匙、食盐少许

制作：

1. 甲鱼宰杀洗净、去头、尾、内脏，烫去黑膜；山药洗净、去皮、切小块；
2. 将甲鱼放入锅内，加入适量清水，盖上盖，选择“营养汤”功能键，1.5小时后，撇去浮沫，并向锅内加入大葱、姜片、山药、枸杞、料酒，加盖后继续煲制，将成时调入食盐再稍煲即可。

功效：健脾养血、滋阴补肾

甲鱼肉味鲜美，是一种高蛋白、低脂肪、营养丰富的高级滋补食品，具有极高的营养价值。传统医学认为甲鱼肉性平、味甘，滋阴清热，补虚养肾，补血补肝。

小贴士

4



益胃牛肉汤

老火靓汤

材料：牛肉750克、草果3克、陈皮6克、花椒1克、姜2片、大葱10克、食盐少许

制作：

1. 牛肉洗净、切小块，飞水后，捞出；
2. 将牛肉先放入锅内，加入适量清水，盖上盖，选择“老火靓汤”功能键，两小时后，撇去浮沫，向锅内加入草果、陈皮、花椒、大葱、姜片，加盖后继续煲制，将成时，调入食盐再稍煲即可。

功效：散寒温胃，益气血

牛肉的营养价值高，古有“牛肉补气，功同黄芪”之说。其性味甘平，含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素B族、烟酸、钙、磷、铁、胆固醇等成分。具有强筋壮骨、补虚养血、化痰熄风的作用。配草果、花椒可散寒温胃，益气血。

小贴士



枸杞莲子鸡汤

老火靓汤

材料：鸡1只（约500克）、枸杞10克、莲子20克、红枣10枚、姜2片、食盐少许

制作：

1. 鸡宰杀、去毛、爪及内脏后洗净，飞水，取出待用；红枣去核，洗净，清水泡软；莲子用清水泡软；
2. 将鸡、姜片放入锅内，并加入适量沸水，盖上盖，选择“老火靓汤”功能键，两小时后，撇去浮沫，并将红枣、枸杞、莲子放入锅内，加盖后继续煲制，将成时，调入食盐再稍煲即可。

功效：安神补脑、养心益肾

鸡肉性温、味甘，可补气养血、补虚、暖胃强身。不论传统医学还是现代医学，都认为鸡肉的营养价值高，鸡肉是优质蛋白质来源，鸡肉还含有磷、铁、铜、钙、锌，并富含维生素B₆和B₁₂等。

小贴士



7

虫草煲老鸭

养生汤

材料：老鸭1只、猪瘦肉150克、虫草10根、姜2片、食盐少许

制作：

1. 老鸭宰杀、去毛及内脏后洗净，猪瘦肉洗净、切片；将老鸭及瘦肉片分别飞水后取出、待用；
 2. 将老鸭、猪肉、姜片放入锅内，加入适量清水，选择“养生汤”功能键，约2小时左右，撇去浮沫，加入虫草，加盖后继续煲制，将成时，调入食盐，稍煲即可。
- 功效：**补肺益肾、止血化痰

鸭肉甘、咸、微寒。可滋阴养胃、利水消肿。适用于肺热骨蒸、咳嗽水肿等疾病。鸭肉适合体热、上火者，特别是一些有低烧、虚弱、食少、大便干燥和水肿者，食鸭最宜。

小贴士



百合桂圆大骨汤

养生汤

材料：猪大骨700克、百合10克、桂圆肉30克、大枣10枚、陈皮6克、姜2片、醋少许、食盐少许

制作：

1. 大骨洗净后，烫去血水；百合、大枣、陈皮分别用清水泡软
2. 将猪大骨、百合、桂圆肉、大枣、陈皮、姜片及少许醋放入锅内，加入适量清水，选择“养生汤”功能键煲汤，将成时，调入食盐，稍煲即可。

功效：滋阴润肺，养血宁神

大骨头汤的主要营养在于钙质，熬骨头的时候适当加点醋，不影响汤味道，还可以帮助骨中的钙质游离出来。配百合、桂圆肉、大枣、陈皮可滋阴润肺、养血宁神。

小贴士

8



阳光早餐粥

早餐粥

材料：牛奶100克、麦片150克、大枣10枚

制作：

1. 大枣洗净后待用；将大枣、麦片放入锅内，加入适量清水后，选择“早餐粥”功能键煲粥；
2. 约1小时后，加入牛奶，煲至结束即可。

功效：气血双补

燕麦性味甘平。能益脾养心、敛汗。燕麦中含有丰富的膳食纤维有降血脂的作用，燕麦热量低，既有利于减肥，又适合心脏病、高血压和糖尿病患者，燕麦中还含有类酯酶、磷酸酶、糖苷酶、脂肪氧化酶等多种酶类，有抗衰老作用，常食燕麦能抑制老年斑的形成。

小贴士

9



益智健脑粥

早餐粥

材料：粳米1杯、核桃仁50克、干百合10克、黑芝麻50克、冰糖适量

制作：

1. 百合用清水泡软；粳米淘洗干净，沥干；
2. 将百合、粳米一起入锅，加适量清水后，选择“早餐粥”功能键煲粥，约1小时后，加入核桃仁、黑芝麻，煲至结束即可。

功效：健脑益智

核桃的药用价值自古就备受重视，《本草纲目》中记载，核桃“补气养血、润燥化痰、益命门、利三焦，温肺润肠，治虚寒咳嗽、腰脚肿痛，散肿毒”。另外，核桃的营养丰富，可强肾健脑，常食能使人延年益寿，故核桃有“百寿子”、“长寿果”的美誉。

小贴士

10



11

百合南瓜粥

杂粮粥

材料：粳米1杯、百合15克、南瓜100克、绿豆50克、冰糖少许

制作：

1. 百合用清水泡软；南瓜洗净、切小块；绿豆、粳米淘洗干净、沥干；
2. 百合、南瓜、绿豆、粳米一起放入锅内，加入适量清水，选择“杂粮粥”功能键煲粥，将成时根据口感可以加入冰糖，稍煲即可。

功效：补中益气，解毒利肠

中医认为，南瓜性味甘、温，归脾、胃经，有补中益气、清热解暑之功，适用于脾虚气弱、营养不良、肺病、水火烫伤等。南瓜有降血糖的作用，是治疗糖尿病、高血压、动脉粥样硬化的食疗良药，还可吸附清除体内有害物质。

小贴士



12

五谷杂粮粥

杂粮粥

材料：粳米1/2杯、糯米1/4杯、绿豆1/2杯、黑豆1/2杯、燕麦1杯、薏仁10克

制作：

1. 糯米、黑豆洗净后，用清水浸泡过夜，沥干、待用；粳米、绿豆、燕麦、薏仁淘洗干净后，浸泡1小时；糙米用清水淘洗干净；
2. 将准备好的材料一起放入锅内，选择“杂粮粥”功能键煲粥，直至结束即可。

功效：强身健体

黑豆，性味甘、平、无毒。有活血、利水、祛风、清热解暑、滋养健血、补虚乌发的功能。黑豆中微量元素如锌、铜、镁、钼、硒、氟等的含量都很高，而这些微量元素对延缓人体衰老、降低血液粘稠度等非常重要。黑豆中粗纤维含量高达4%，常食黑豆，可以提供食物中粗纤维，促进消化，防止便秘发生。

小贴士



蜜瓜绿豆粥

水果粥

材料：粳米1杯、哈密瓜500克、绿豆70克、冰糖适量

制作：

1. 粳米淘洗干净，沥干；哈密瓜洗净、去皮，切小块；绿豆淘洗干净，沥干；
2. 将绿豆、粳米一起放入锅内，加入适量清水后，选择“水果粥”功能键煲粥，约1小时后，加入哈密瓜、冰糖，再加盖煲制，直至结束即可。

功效：生津止渴

哈密瓜味甘、性寒；具有疗饥、利便、益气、清肺热止咳的功效，适宜于肾病、胃病、咳嗽痰喘、贫血和便秘患者。食用哈密瓜对人体造血机能能有显著的促进作用，可以用来作为贫血的食疗之品。

小贴士

13



木瓜牛奶粥

水果粥

材料：粳米1杯、木瓜700克、牛奶200毫升

制作：

1. 木瓜洗净、去皮、切小块；粳米淘洗干净后沥干；
2. 木瓜和粳米一起放入锅内，加入适量清水后，选择“水果粥”功能键煲粥，约1小时后，加入牛奶，再加盖继续煲制，直至结束即可。

功效：润肤养颜，丰胸

味甘，性平。能补益脾胃，催乳，消食，驱虫。木瓜中的番木瓜蛋白酶能分解蛋白质为氨基酸；又可溶解肠寄生虫之外皮，而奏驱虫之效。所含脂肪酶能分解脂肪，帮助脂肪消化。

小贴士

14



15

干贝瘦肉粥

瘦肉粥

材料：粳米1杯、瘦肉250克、干贝25克、火腿25克、胡萝卜100克、姜2片、料酒1匙、食盐少许

制作：

1. 粳米淘洗干净、沥干；姜片切丝；干贝用温水泡软，用手捏成丝状；火腿切细丝；胡萝卜切丝；瘦肉洗净后，切丝，飞水，去血污，待用；
2. 将粳米、姜丝、胡萝卜丝、瘦肉一起放入锅内，加入适量清水后，选择“瘦肉粥”功能煲粥，约1小时后，加入干贝丝、火腿丝，再加盖继续煲粥，将成时，调入食盐，煲至结束即可。

功效：滋阴、补肾

干贝性平，味甘、咸；具有滋阴、补肾、调中、下气、利五脏之功效；治疗头晕目眩、咽干口渴、虚劳咳血、脾胃虚弱等症，常食有助于降血压、降胆固醇、补益健身。

小贴士



皮蛋瘦肉粥

瘦肉粥

材料：粳米1杯、瘦肉400克、皮蛋1个、小葱10克、姜2片、食盐少许

制作：

1. 皮蛋剥皮，切小粒；瘦肉切丝、焯水后取出；小葱切小段；粳米淘洗干净、沥干；姜切丝；
2. 将粳米、姜丝、瘦肉放入锅内，加入适量清水后，选择“瘦肉粥”功能煲粥，约1小时后，加入皮蛋和小葱，再加盖继续煲粥，将成时，调入食盐，煲至结束即可。

功效：下火、开胃

松花蛋较鸭蛋含更多矿物质，脂肪和总热量却稍有下降，它能刺激消化器官，增进食欲，促进营养的消化吸收，中和胃酸，清凉，降压。具有润肺、养阴止血、凉肠、止泻、降压之功效。

小贴士

16



17

鱼腩煲仔饭

煲仔饭

材料：大米2杯、鱼腩300克、生菜120克、蒸鱼豉油1匙、食用油、食盐少许

腌料：姜3片、蒜3瓣、料酒1匙、糖1/2匙、少许食盐、胡椒粉

调味料：料酒1匙、蚝油1匙、开水25毫升

制作：

1. 大米淘洗干净，沥干；姜切丝、蒜剁碎；鱼腩洗净、切成条状后，用腌料腌制约半小时后，待用；生菜洗净后，用加过少许食盐、食用油的沸水焯烫后，取出待用；
2. 大米放入锅内，加水至相应刻度线后，选择“煲仔饭2人份”功能键烹制；
3. 当听到加菜提示音时，沿着内胆壁淋入少许食用油，然后向锅内摆入鱼腩（连同腌料），在鱼腩和米饭上涂上适量的蒸鱼豉油，再加盖继续烹制；
4. 当再次听到提示音时，排入生菜，焖5分钟后，淋上调好的调味料，拌匀即可食用。

鱼腩系指草鱼接近肚子的部位，相对鱼头、鱼尾而言。该部位的肉质细嫩，刺粗而少且营养丰富。中医认为青鱼甘、平、无毒，有补气养胃、化湿利水的作用，对脚气湿痹有一定的食疗作用。

小贴士



腊味煲仔饭

煲仔饭

材料：大米3杯，腊肠、腊肉130克，西兰花150克，食用油、食盐少许

调味料：酱油1匙、蚝油1匙、开水25毫升

制作：

1. 大米淘洗干净后，沥干；腊肉、腊肠切薄片；西兰花洗净、切小朵后，用加过食盐、食用油的沸水焯烫后，取出；
2. 大米放入锅内，加水至相应刻度线后，选择“煲仔饭3人份”功能键烹制；
3. 当听到加菜提示音时，沿着内胆壁淋入少许食用油，然后排入腊肠、腊肉，再加盖继续烹制；
4. 当再次听到提示音时，排入西兰花，焖5分钟后，淋上调好的调味料，拌匀即可食用。

腊肠是指以肉类为原料，经切、绞成丁，配以辅料，灌入动物肠衣经发酵、成熟干制成的肉制品，是我国肉类制品中品种最多的一大类产品。贮藏腊肠，如放冰箱内，通常可保存鲜味3个月左右。

小贴士

18

生活小常识

蛤蜊

选购时蛤蜊时，可拿起轻敲，若为“砰砰”声，则是死的；相反若为“咯咯”较清脆的声音，则是活的。

蛤蜊等贝类极富鲜味，烹制时千万不要再加味精，也不宜多放盐，以免鲜味反失。蛤蜊最好提前一天用水浸泡才能吐干净泥土。

虫草

最常见的四种伪劣虫草

手法一：以竹签将两根断枝虫草连接在一起，充当优质虫草售卖；手法二：加入铅或其他金属，使重量增加；手法三：以地蚕、尼泊尔虫草冒充；以面粉或石膏粉经人工压膜制成虫体，子实体则用黄花菜干燥变色的花蕾充当。

四招认定优质虫草

形貌：虫体上约有20-30条环纹及八对脚；颜色：呈自然的浅褐色（虫体色泽过浅表示可能熏过硫磺，而过黑则表示已经过水的浸泡）；干爽：干爽坚实的虫草不会发霉；香味：略带清香的菇菌香味。

甲鱼

甲鱼的挑选：

一看：主要看甲鱼的各个部位。凡外形完整，无伤无病，肌肉肥厚，腹甲有光泽，背甲肋骨模糊，裙厚而上翘，四腿粗而有劲，动作敏捷的为优等甲鱼；反之，为劣等甲鱼。

二抓：用手抓住甲鱼的反腿掖窝处，如活动迅速、四脚乱蹬、凶猛有力的为优等甲鱼；如活动不灵活、四脚微动甚至不动的为劣等甲鱼。

三查：主要检查甲鱼颈部有无钩、针。有钩、针的甲鱼，不能久养和长途运输。检查的方法：可用一硬竹筷刺激甲鱼头部，让它咬住，再一手拉筷子，以拉长它的颈部，另一手在颈部细摸。

四试：把甲鱼仰翻过来平放在地，如能很快翻转过来，且逃跑迅速、行动灵活的为优等甲鱼；如翻转缓慢、行动迟钝的为劣等甲鱼。

干贝

品质好的干贝干燥，颗粒完整、大小均匀、色淡黄而略有光泽。干贝烹调前应用温水浸泡涨发，或用少量清水加黄酒、姜、葱隔水蒸软，然后烹制入肴。

另干贝与香肠不能同食：干贝含有丰富的胺类物质，香肠含有亚硝酸盐，两种食物同时吃会结合成亚硝胺，对人体有害。