

Joyoung 九阳



Joyoung 九阳

隔水炖

营养健康食谱
九阳电炖锅为您的健康加油



关注九阳官方微信
享受便捷阳光服务
在线客服/售后支持/会员福利



Mulu 目录

家常营养炖品

- 虫草老鸭煲 02
- 淮山羊肉汤 04
- 苦瓜猪骨汤 06
- 排骨炖玉米 08

名贵滋补甜品

- 上品雪燕羹 10

家常醒酒甜品

- 醒酒汤 12



滋补营养粥

- 干贝瘦肉粥 14
- 小米山药粥 16

美味特色饭

- 豌豆腊肠焖米饭 18

家常DIY

- 自制酸奶 20





家常营养炖品

虫草老鸭煲



原料

老鸭200g，猪瘦肉30g，虫草4根、姜片2片，食盐少许。
(以上食材配置适用于小炖盅，如使用大炖盅，请适当增加食材。)

做法

- 1.老鸭洗净、斩件，入沸水中焯去血水后捞出；
- 2.猪瘦肉放入沸水中焯去血水后捞出；
- 3.将老鸭、猪瘦肉、虫草、姜片放入炖盅内、加入清水、加盖；
- 4.电炖锅接通电源，锅内放入适量清水。放入炖盅，合上盖，选择相应炖功能进行煲制。结束后加入适量食盐即可。

食疗作用

虫草入肺肾二经，既能补肺阴，又能补肾阳，是唯一一种能同时平衡、调节阴阳的中药。老鸭性平味甘，归胃、肾、经，大补虚劳、补血行水。两者同煮具有滋阴清热、治血化痰、补肾肾阴的功效。



家常营养炖品

淮山羊肉汤



原料

羊肉200g，淮山10g，料酒、盐、胡椒、葱白适量。

(以上食材配量适用于小炖盅，如使用大炖盅，请适当增加食材。)

做法

1. 将羊肉剔去筋膜，洗净切块，入沸水锅中焯去血水；
2. 淮山用清水润透后和羊肉、料酒、葱白一同放入炖盅内，加盖；
3. 电炖锅接通电源，锅内加入适量清水；放入炖盅，合上盖，选择相应炖功能；煲制结束后调入适量盐即可食用。

食疗作用

羊肉既能御风寒，又可补身体，对一般风寒咳嗽、慢性气管炎、虚寒哮喘、肾亏阳痿、腹部冷疼等虚状，均有治疗和补益效果，最适合冬季使用，故被称为冬令补品，深受人们欢迎。



Kuguazhugutang

家常营养炖品

苦瓜猪骨汤



原料

猪脊骨160g，苦瓜100g，葱、姜片、黄豆、蜜枣适量。
(以上食材配量适用于小炖盅，如使用大炖盅，请适当增加食材。)

做法

1. 猪脊骨洗净砍成小块，入沸水焯去血水；苦瓜切块；
2. 将焯水后的猪脊骨连同苦瓜、黄豆、蜜枣、葱、姜一起装入炖盅，加盖；
3. 电炖锅接通电源，锅内加入适量清水；放入炖盅，合上盖，选择相应炖功能；煲制结束后调入适量盐即可食用。

食疗作用

苦瓜中含有一种奎宁精的物质，含有生物活性蛋白，有利于人体皮肤新生和伤口愈合，所以常吃苦瓜还能增加皮层活力，使皮肤变的细腻健美。猪脊骨具有补肾填髓强筋壮骨的作用，常食此汤可以抗衰益寿。



Pork ribs and corn

家常营养炖品

排骨炖玉米



原料

仔排180g，玉米60g，葱、姜、盐适量。

(以上食材配置适用于小炖盅，如使用大炖盅，请适当增加食材。)

做法

1. 仔排斩段、洗净焯去血水；玉米十字切成5cm段；
2. 排骨、玉米、葱、姜一同放入炖盅内，加入适量清水；
3. 电炖锅接通电源，锅内加入适量清水；放入炖盅，合上盖，选择相应炖功能；煲制结束后调入适量盐即可食用。

食疗作用

猪排骨提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。食疗功效是补肾养血、滋阴润燥、减肥防癌、降血压、降血脂、增加记忆力、抗衰老、明目、提高机体免疫力、保护肝脏降三高。



Shangpinxueyangeng

名贵滋补甜品

上品雪燕羹



原料

雪蛤3g，燕窝3g，银耳3g，冰糖30g。

(以上食材配量适用于小炖盅，如使用大炖盅，请适当增加食材。)

做法

1. 将燕窝、雪蛤、银耳分别用温水浸透；
2. 燕窝镊去燕毛撕成条状；
3. 雪蛤漂洗干净，刮去黑色杂质，切成小块；银耳撕成瓣状；
4. 将雪蛤、银耳放入炖盅内，加适量温水；
5. 电炖锅接通电源，锅内加入适量清水；放入炖盅，合上盖，选择相应炖功能；煲制结束后调入冰糖，搅拌几下至冰糖融化即可食用。

食疗作用

燕窝是珍贵滋补品，含大量的粘蛋白、钙磷等多种天然营养成分，有润肺燥、滋肾阴、补虚损的功效。雪蛤可以补肾益精、养阴润肺。银耳性平，有润肺生津、滋阴养胃的功效。



家常醒酒甜品

醒酒汤



原料

橘子50g，莲子15g，枣干15g。

(以上食材配量适用于小炖盅，如使用大炖盅，请适当增加食材。)

做法

1. 橘子去皮，红枣去核，莲子去皮、心放入炖盅、加盖；
2. 电炖锅接通电源，锅内加入适量清水；放入炖盅，合上盖，选择相应甜品功能；煲制结束后加入适量白糖、白醋即可食用。

食疗作用

橘子富含维生素c和柠檬酸，前者具有美容作用，后者则具有消除疲劳的作用。



Ganbeishou rou zhou

滋补营养粥

干贝瘦肉粥



原料

大米15g, 糯米15g, 干贝3粒, 猪里脊肉50g, 葱、姜、盐适量。
(以上食材配置适用于小炖盅, 如使用大炖盅, 请适当增加食材。)

做法

1. 干贝洗净, 清水浸泡1小时, 取出撕成丝;
2. 将里脊肉洗净, 切成粗粒, 加干淀粉拌匀, 再加入色拉油拌匀;
3. 将两种米一起连同干贝、里脊肉、姜片放入炖盅, 加盖;
4. 电炖锅接通电源, 锅内加入适量清水; 放入炖盅, 合上盖, 选择相应粥功能; 煲制结束后调入盐和葱花即可食用。

食疗作用

干贝有滋补肝肾、生津止渴, 降压等功效。



滋补营养粥

小米山药粥



原料

山药50g，小米30g，白糖适量。

(以上食材配置适用于小炖盅，如使用大炖盅，请适当增加食材。)

做法

1. 山药去皮切丁，小米淘洗干净；
2. 山药和小米一同放入炖盅内，加入适量清水；
3. 电炖锅接通电源，锅内加入适量清水；放入炖盅，合上盖，选择相应粥功能；煲制结束后调入白糖即可食用。

食疗作用

山药具有健脾、补肺、固肾、益精等多种功效。小米具有滋阴养血的功效，可以使产妇虚寒的体质得到调养，帮助她们恢复体力。

Wandoulachangmenmifan



美味特色饭

豌豆腊肠焖米饭



原料

香肠200g，大米200g，豌豆50g，酱油2汤匙，葱、姜适量。
(以上食材配量适用于小炖盅，如使用大炖盅，请适当增加食材。)

做法

- 1.大米、豌豆淘洗干净，香肠切片，葱切碎，姜切丝；
- 2.大米放入炖盅加入适量水；
- 3.电炖锅接通电源，锅内加入适量清水；放入炖盅，合上盖，选择相应饭功能，煮15分钟后开盖放入葱、姜、豌豆、腊肠合上盖；
- 4.烹饪结束后调入酱油、盐，合上盖继续焖10分钟。

注意事项

儿童、孕妇、老年人、高血脂症者少食或不食；肝肾功能不全者不适合食用。



Zizhisuannai

DIY 酸奶

自制酸奶



原料

酸奶10g，牛奶80g，草莓2颗。

(以上食材配量适用于小炖盅，如使用大炖盅，请适当增加食材。)

做法

- 1.用沸水将炖盅冲烫杀菌，草莓洗净备用；
- 2.把牛奶和现成酸奶按照8:1的比例放入炖盅搅匀；
- 3.电炖锅接通电源，锅内加入适量清水；放入炖盅，合上盖，选择相应酸奶功能；煲制结束后调入草莓即可食用。

食疗作用

酸奶营养成分非常丰富，含有酪蛋白、白蛋白等人体必需的8种氨基酸，具有健胃消食等功效。