

腊肠电锅煲仔饭

材料:腊肠、卷心菜、米饭、盐、白糖、酱油、芝麻油、蚝油、鸡精

做法:

- 1、米饭入电饭锅煮,腊肠切片备用,卷心菜洗净切丝;
- 2、用1勺酱油、1勺蚝油,盐、白糖、芝麻油、鸡精各少许,2勺清水调一个料汁备用;
- 3、米饭煮好后,把腊肠均匀地铺在米饭上;
- 4、再把卷心菜丝放上,把调好的料汁倒入,盖上锅盖;
- 5、重新按下煮饭键,等再次跳到保温键的时候,开盖拌匀即可。

电饭煲版盐焗鸡

材料:童子鸡一只、姜3片、盐焗鸡粉半包

做法:

- 1、整鸡洗净,去掉头、爪、脖子;
- 2、均匀抹上盐焗鸡粉,包上保鲜袋放入冰箱冷藏室24个小时;
- 3、腌好的鸡从冰箱里取出后要室温下醒10分钟;
- 4、在电饭锅内刷一层食用油,放入姜片;
- 5、将鸡皮朝下放入,按下“开始”键,待显示做好了后,再按,直到鸡熟透,捞出,稍晾凉即可装盘上桌。

电饭煲做蛋糕

平时做蛋糕都是用烤箱,其实电饭煲也可以做哦。无论是从颜色还是松软度都很好,口感香甜纯正,不比烤箱烤的差呢。这款蛋糕就是为没有烤箱的朋友们准备的。

材料:低筋面粉适量、鸡蛋200克、砂糖140克、色拉油40毫升、黑

天气一热,如不想起油锅炒菜,那就让电饭煲来帮你解决吧。随着技术的进步,电饭煲的功能也越来越多样。除了煮饭之外,它还有很多好玩又实用的功能。所以,现在用电饭煲就能让你一点汗都不出地做出各种美食哦,快来看看达人们都有哪些奇思妙想吧。

神奇电饭煲 美味清凉好搭档

芝麻适量

做法:

- 1、把低筋面粉过筛;
- 2、鸡蛋磕到干净无水的盘中,搅匀;
- 3、倒入砂糖,用打蛋器快速搅打5分钟,打至原来的5倍大;
- 4、倒入过筛的低筋面粉,并快速拌匀,再倒入色拉油拌匀;
- 5、倒入电饭锅中,敲两下将气泡震出来,撒上黑芝麻;
- 6、按下煮饭键,跳到保温档后再焖5分钟后出锅;
- 7、放在架子上晾凉,切块装盘即可。

高萍昭

冬菇肉饼窝蛋饭

材料:大米、玉米、西兰花、冬菇、鸡蛋、猪肉、盐、油、生抽、老抽、糖、淀粉、麻油

做法:

- 1、大米泡半小时;
- 2、猪肉、冬菇剁碎,加适量盐、油、淀粉、生抽、糖搅拌均匀;
- 3、泡好的大米加适量盐油拌匀;
- 4、把米和玉米倒入电饭锅,加适量清水煮饭;
- 5、在碗里倒入生抽、少许老抽、糖、麻油拌匀;
- 6、在饭还剩少量水时,把肉倒入,用勺子压平实;
- 7、等电饭煲跳成保温档就打入鸡蛋和调好的酱油;
- 8、等鸡蛋凝固后,加入灼过水的蔬菜再焖5分钟即可出锅。

菲儿

电锅健康酸奶

材料:密封碗一个、纯牛奶两袋

(约480克)、特浓酸奶一杯(约120克)、白糖7克

做法:

- 1、烧一锅开水放入密封碗煮上2分钟消毒;
- 2、电饭锅加入清水按下煮饭键把水煮开;
- 3、把牛奶倒入密封碗,加入白糖拌匀,盖上盖子放入微波炉转40-50秒;
- 4、取出稍晾凉,加入特浓酸奶拌匀;
- 5、电饭锅的水煮开后把水倒掉,再加入少许凉水;
- 6、将密封碗的盖子盖好,包上一块毛巾放入电饭锅中;
- 7、拔掉电源盖上锅盖焖8-10个小时,取出密封碗,放入冰箱冷藏1-2个小时即可。

红豆



【酒入佳肴】

聚会必备:红酒冻

材料:红酒50克、水200克、白砂糖30克、橘子1只、吉利丁2.5片

做法:

- 1、吉利丁剪碎,用冷水泡软,备用;
- 2、200克水中加入30克白砂糖,烧至融化;
- 3、挤出橘子汁,加入白糖水中,小火略煮;
- 4、放入泡软、挤干水分的吉利丁片和红酒,继续煮1分钟;
- 5、在耐高温塑料盒中加入一层抗高温保鲜膜,倒入红酒汁;
- 6、放进冰箱冷藏室一晚,第二天取出切块即可。

暗蓝



【儿童餐物语】



黄金芝士土豆球

儿童节快到了,给大家送上一道小朋友都喜欢的小食——黄金芝士土豆球。披着金黄色外衣的可爱土豆丸子,内藏丰富的芝士馅料,看到这长长的拉丝了没?不单单是披萨才有这本领,小小的土豆也会哦!

材料:土豆270g、奶粉1大勺、马苏里拉芝士碎、鸡蛋、黑胡椒粉、盐、面包糠、色拉油

做法:

- 1、土豆带皮放蒸锅里蒸熟,去皮

后压成泥;

- 2、放入奶粉和少许黑胡椒粉、盐,继续拌压到能轻易翻成团;
- 3、取适量土豆泥到手上,压成饼状或团起一小窝;
- 4、放入芝士碎,包好后搓成圆形;
- 5、裹上蛋液,放入面包糠中滚一圈;
- 6、将油锅烧至七成热,下入土豆球,炸至淡金黄色捞出;
- 7、所有土豆球都炸好后,在此将油锅烧开,倒入土豆球复炸一下,捞

【烹饪技巧】

掌握四要点 彻底清除排骨腥味

很多人不怕鱼腥味,也不怕羊骚味,但唯独就怕排骨等猪肉的腥味。其实排骨的腥味主要是骨头里的血水,把血水清理干净基本上就没什么腥味了。排骨要去除腥味,除了一定要卖新鲜、质量有保证的排骨外,只需要花一点点耐心,掌握四个要点,就能彻底去除排骨的腥味。

第一个要点:

排骨买回来后放在水笼头下慢慢冲洗,大致需15分钟,这样能去除一部分血腥味。

第二个要点:

排骨洗干净后,放入清水里净泡

30分钟,中途需翻动几次。这时可以看到清水渐渐变成红,排骨里的血水泡出来,排骨的颜色逐渐变白。

第三个要点:

锅里放入适量的水,加入姜片和料酒,水烧开后放入排骨不盖盖煮3-5分钟(冷水放肉营养流失严重),中途需翻动。这时可以看到排骨的表面和骨头里有浮沫溢出,这些浮沫也是腥源。

第四个要点:

焯过水的排骨用清水冲干净表面的浮沫,这时排骨变得鲜香无异味。

粉笋粘糖



出装盘即可。

小贴士:

- 一、土豆泥一定要经过反复压过后才会更加有黏性,口感上也会更加地细腻。
- 二、搓成球时手可能会比较粘,可以稍稍在手上沾点水。
- 三、放入芝士碎后一定要包紧,揉圆,不然在炸至过程中芝士会漏出。
- 四、面包糠最好选用这种比较细腻的,这样炸出来的土豆球更加漂亮,口感上也更好。

如何让粽子吃起来紧密结实

- 1、粽叶交叉成漏斗状,包裹糯米时,底部顶尖位置容易空着。用一只稍尖点的筷子,轻轻的将糯米压到顶尖位置。再装入糯米,用右手将糯米压实,顺势将粽叶压住糯米,包好粽子。
- 3、捆扎粽子一定要牢。太松的话,糯米在吸入水分膨胀过程中,容易撑破粽叶,不妨多捆扎几圈。
- 4、没浸泡的糯米,在煮的过程中吸入部分水分,因为捆扎结实,糯米没有足够的空间膨胀,煮好的粽子紧密、结实、有嚼头。
- 6、一次煮好所有粽子,晾凉后放入冰箱,会更有嚼头、更好吃。