

採訪・攝影／林麗娟 廚藝示範：楊福強・台中金典酒店・04-2328 8000

善用電鍋 作伙吃飯



放暑假囉！全家一起來張羅好吃好喝的，從米食變出美味花樣，享受一「夏」吃飽吃巧的樂趣，在餐桌上增進全家人的感情。

電鍋飄來陣陣沁人心扉的米香，居家生活，時時刻刻也能傳遞著安謐的感動，擺置佳餚美點的餐桌，是小家庭親子關係最甜蜜的一個區位，而洋溢著蒸煮、焗烤香氣的廚房絕對是歡樂成長與吃出健康的動能所在。

時下一般家庭人口不多，從廚房到餐桌想要輕鬆變換出量少卻多樣化的菜色，而且幫助孩子吃得津津有味，攝取豐富營養，健壯成長，千萬不能依賴外食和速食，自己做菜自己吃，最安全，白天，大人上班去，孩子上學去，至少讓晚餐成為小家庭相聚時刻犒賞味蕾、鼓舞腸胃、在攝取美好食物中增進感情的重要一餐，甚至前一晚略作預備，第二天早晨供應大夥一頓活力早點，也是簡便、衛生而富營養的。

到了暑假，家人相處時間增加，善用電鍋，洗米煮粥飯，從早餐到午餐、晚間和點心時段，度過快樂的時光，作伙暢快吃飯配菜，餐桌上歡笑聲不斷，從「心」開始。



早餐或早午餐選項

蚵仔吻魚粥

材 料

白粥1碗、蚵仔150克、吻仔魚75克、鹽1/2小匙、胡椒粉少許、香油少許

作 法

1. 蚵仔、吻仔魚稍加汆燙過備用。
2. 將白粥倒入鍋中煮沸後，加入作法1攪拌。
3. 加鹽、胡椒粉、香油調味即可。

TIPS：白粥倒入鍋中煮沸，加入汆燙過的蚵仔、吻魚後調味，最能保持海鮮材料的鮮味。



午餐選項

海鮮蛋炒飯

材 料

白飯1碗、蝦仁75克、干貝75克、花枝75克、蛋1粒、鹽1小匙、胡椒粉少許、沙拉油少許

作 法

1. 海鮮材料都切粒，汆燙過備用。
2. 起鍋燒熱沙拉油，打蛋入鍋，加入白飯拌炒，並加鹽、胡椒粉調味。
3. 把作法1燙好的海鮮粒加入作法2鍋中炒飯，以中火炒3分鐘即可。

TIPS：炒飯時，須先熱鍋，海鮮粒材料入鍋時就轉中小火拌炒，白飯在入鍋前應先蒸熱後稍加放涼再下鍋，這樣炒飯時才不會結塊，可使炒飯料更加均勻而好吃。



午餐選項

湘蓮竹葉米糕

材 料

糯米375克、蝦米37克、魷魚絲37克、香菇絲37克、蓮子75克、綠豆沙37克、鹽1/2小匙、糖1/2小匙、醬油1/2小匙、胡椒粉少許、香油少許、竹葉1張

作 法

1. 竹葉泡水備用。
2. 將煮好的熟糯米拌勻蝦米、魷魚絲、菇絲，加調味料做成米糕。
3. 竹葉墊底，放上1小糰米糕，包進綠豆沙、蓮子包成長方形米糕狀。
4. 把包好的長方形竹葉米糕放進蒸籠裡，蓋上蓋子，以大火蒸15分鐘即可。

TIPS：製作米糕時，米糕材料在煮前都須先泡過水泡濕泡軟，這樣製成的米糕及內餡才不會太硬，影響口感。



晚餐選項

皮蛋瘦肉粥

材 料

白粥1碗、皮蛋1個、絞肉110克、蛋1個、芹菜1支、鹽1小匙、胡椒粉少許、香油少許

作 法

1. 將皮蛋切塊，連同絞肉、蛋液加入白粥裡煮沸。
2. 以鹽調味。
3. 起鍋時加上芹菜、胡椒粉、香油即可

TIPS：煮白粥時，先將白米加入皮蛋攪拌，待水燒開再放入煮滾，並可加入少許豆漿使風味更香醇。



蛋包飯

材 料

白飯1碗、蛋3粒、蝦仁112公、青豆仁37克、蕃茄醬1大匙、鹽1/2小匙、沙拉油適量

作 法

1. 蛋打散，在薄薄熱油的平底鍋裡以小火慢慢煎成蛋皮備用。
2. 將白飯放入略加了油的炒鍋中，和蝦仁、青豆仁及蕃茄醬、鹽一起炒成炒飯，備用。
3. 將炒好的飯放進作法1，包起來即可盛盤食用。

TIPS：煎蛋宜用平底鍋煎，可在鍋中直接將炒飯包入蛋皮中，較易成型。



筒仔米糕

材 料

糯米380克、蝦米38克、肉絲75克、魷魚絲37克、香菇絲37克、鹽1/2小匙、糖1/2小匙、醬油1小匙、胡椒粉少許、香油1大匙、沙拉油適量

作 法

1. 糯米泡水泡軟後，蒸熟備用。
2. 蝦米、肉絲、香菇絲、魷魚絲放入熱油鍋中爆香。
3. 把蒸熟的糯米也放入作法2爆香鍋中，並加入調味料拌炒。
4. 將炒好的米糕盛入一個個的米糕盅內，放進蒸鍋以中火蒸10分鐘即可。

TIPS：蒸糯米時，最好是把糯米放入底部有漏孔的蒸籠容器裡蒸，不要放水，這樣蒸出來的糯米才不會太糊。



點心選項

鮮菇奶油米濃湯

材料

白米20克、洋菇3朵、草菇3朵、香菇2朵、青花菜40克、椰漿1罐、動物性鮮奶油1/3瓶、糖1小匙、鹽1小匙、麵粉60克

作法

1. 米泡水泡溼，入果汁機內打成米漿。
2. 洋菇、草菇、香菇、青花菜汆燙，切片備用。
3. 把作法1放入水鍋中，以中火慢煮30分鐘。
4. 把米漿、椰漿、鮮奶油、麵粉倒入鍋中攪勻，加鹽、糖調味即可。

TIPS：鮮奶油分成動物性和植物性兩種，煮濃湯時須加動物性鮮奶油，才不會起奶油泡。



紫米紅豆糕

材料

紫糯米300克、紅豆100克、奶水100克、糖200克、水晶果凍粉80克

作法

1. 紫糯米、紅豆泡水泡軟後，蒸熟備用。
2. 把蒸好的紅豆加奶水、糖、果凍粉煮沸，備用。
3. 把蒸好的紫糯米先放進容器內，再倒入作法2煮好的紅豆湯，放涼備用，也可待涼後放進冰箱冷藏。
4. 將容器內的紅豆糕倒出，切塊盛盤。

TIPS：紫糯米須先鋪在容器底層，再淋上紅豆湯汁，這麼一來所倒出的紅豆糕才會層次分明。



煮粥配飯一級棒的食材

紅蘿蔔

潤腸通便、清熱解毒，富含維生素A、B、C和礦物質鉀，可改善便秘、消除眼睛疲勞，對眼睛的保健、維護黏膜細胞的完整性及增強免疫機能等都有幫助，因胡蘿蔔素為脂溶性維生素，烹調食用時應加些食用油，以促進對於胡蘿蔔素的吸收。

花椰菜

白花椰菜能抗癌，富含維生素A，可護目、潤肺、預防感冒，所含的維生素B群則是維護神經系統健康的重要物質；綠花椰菜有清肝解毒的功效，並能促進腸胃蠕動，預防便秘，含豐富的維生素A、B、C，清涼利尿，有預防乳癌、胃癌、直腸癌的效益。

番茄

所含的維生素A、B、C、E與番茄紅素一起作用時，能抑制自由基對細胞染色體基因的損壞，可有抗癌的功效，所含纖維素可促進腸蠕動，維生素A又可保護上

皮黏膜細胞，提高兒童的免疫力。

彩色甜椒

彩色甜椒甜度比青椒高，沒有青椒的特殊氣味，所以兒童的接受度普遍較高，是蔬菜中維生素A和C含量很高的，含β胡蘿蔔素，能增強免疫力，結合維生素C能對抗白內障，保護視力，還可以使皮膚白皙亮麗，對孩子的營養補充有迅速的加分效果。

百合

鮮百合潤肺寧神，退火消腫，還能祛痰、清心安神、止血，對於肺氣腫、肺結核、咳吐痰血、腳氣浮腫、胃痛、增強免疫力、清涼退火都有助益。

牡蠣

有滋陰養血、清熱解毒、調中美膚的功效，牡蠣富含蛋白質與鋅、磷、鈣、鐵、碘，營養豐富；此外，含有很多糖元，可增強肝臟功能，所含氨基酸則具有解毒作用，所含微量元素鈷可活躍造血功能。



吻仔魚

所謂吻仔魚，指的是很多種魚類的幼小魚仔，通常多為鯷類和鯢類的小魚苗，鈣質多、高蛋白、熱量低，有助兒童成長。

蛋

蛋黃含有豐富的蛋白質、脂肪、鈣、卵磷脂和鐵質等營養成分，卵磷脂經消化吸收之後，可生成膽鹼，促進學習、記憶的能力，達到預防老人癡呆的功效，膽鹼還可預防肝臟積存過量脂肪，避免形成脂肪肝及改善肝臟機能，而蛋黃所含的鐵質，利用率最高，是最補血的天然食品；蛋白可增強人體免疫力，達到防癌的功效。

鯛魚（白肉）

台灣鯛是近幾年來漁政單位推廣的高品質吳郭魚的新名字，美味營養好消化，是優質蛋白質來源，也有益抗氧化、活化腦細胞、幫助血液循環，有助兒童增強集中力、記憶力、注意力。

牛肉（紅肉）

含豐富的鐵質、蛋白質和維他命，所含維生素B群有利於人體吸收及利用食