

自序

大家好，我是 Michelle！這是我的第一本食譜書。

大家對我的認識，大概就是「在 YouTube 分享懶人料理那個女子」吧！我常說自己不是專業廚師，也沒有正式學習烹飪（小時候的烹飪課不算啦）。平台上那些簡單易煮、好看又美味的料理，多虧了爸媽從小灌輸「女人要識煮飯」的傳統理念。爸爸是一位西式廚師，擅長烹調各式精緻料理，媽媽則是家庭主婦，細心照顧家人的日常生活。在這樣的環境長大，廚房對我來說從來不是限制區域，而是週末的親子時光。這些經歷，讓我對料理產生了興趣。

不過，我不只是喜歡下廚，我更享受高效料理的樂趣！我總覺得：「明明可以輕鬆，為甚麼還要花大半天站在廚房裏折騰？」當然，精心準備的料理，跟短時間內完成的快煮，在風味與質感上確實有所不同。然而，繁瑣的步驟真的讓人頭痛，光是想到一整天困在廚房，拜託，真的不要搞我了！快速料理並不代表妥協美味，只要掌握技巧，一樣能端出令人驚艷的美食！

2018 年，我開始建立個人平台 MEALPREPERA，在 YouTube、Instagram 和 Facebook 分享簡單易煮、健康美味的料理食譜，內容涵蓋快速備餐、家常菜、減脂餐，以及電飯煲料理等，讓忙碌的現代人也能輕鬆煮出美味的一餐，減少每日「今晚吃甚麼」的煩惱。十分感謝大



家的支持，讓我在經營 YouTube 頻道的兩年間，成功達成 10 萬訂閱的里程碑。



細看平台內容，發現「電飯煲料理系列」一直備受觀眾喜愛，每次推出新影片都能迅速登上頻道熱搜。這種烹飪方式不僅簡單直接，還能省時省力，吸引了一群熱愛輕鬆料理的支持者。正因如此，我萌生了推出「實體食譜書」的想法，希望能夠與更多人分享這種懶人料理的便捷烹煮樂趣！

然而，推出食譜書的準備過程比我想像中更具挑戰！為了讓內容更豐富，也希望讀者能真正體驗電飯煲的「全能」潛力，我不斷研究新菜式，並反覆測試，確保每個步驟清晰、口味穩定，讓大家都能輕鬆複製，煮出美味又簡單的料理。因此，整個籌備過程遠比我預期更耗時，也需要投入大量心力。此外，拍攝食譜更是一大考驗！每道料理都經過精心準備、烹煮、拍攝，確保讀者能清楚理解每個細節，並展現最佳效果。這個過程讓我學習了不少攝影技巧，也讓我更注重細節（特別感謝另一半充當攝影師，為我拍攝一盤盤精美好餚）。

對於我來說，初次撰寫食譜書充滿考驗，也收穫滿滿。感謝出版社的信任與支持，讓我有機會實現這個計劃，並在過程中累積了寶貴的經驗！

最後，我想藉這個機會衷心感謝大家的支持！每則留言、每個讚好，還有每一次試煮食譜後的回饋相片，對我而言都是珍貴的鼓勵，讓我充滿動力，繼續用心經營這個平台，分享更多美味的料理。感謝大家一路上的陪伴與熱情支持。

Michelle

目錄

自序	2
電飯煲烹煮三大亮點：簡單！便捷！多功能！	6
電飯煲的實用預設模式，輕鬆煮出美味水準！	7
電飯煲料理必備小配件，大大提高烹煮效率！	8
電飯煲的清潔和保養	10
讀者好奇心大解密？！	12

01 蒸饊，快速上桌開飯！

蒸饊煲飯，一氣呵成	16
香滑玉子豆腐蒸蛋 ▶▶QR code	17
蒜香豉汁蒸排骨 ▶▶QR code	20
蟲草花蒸雞	22
蒜蓉粉絲蒸蝦	25
南瓜蒸排骨	28
鮮菇蒸雞翼	32
三色蒸肉餅	35

02 肉食料理，煮得嫩滑入味！

煮、燜、滷、燉 —— 讓烹調更輕鬆，讓日常料理充滿樂趣！	40
懶人簡易版紅燒肉	42
100 分港式蜜汁叉燒	45
無水番茄牛腩肉 ▶▶QR code	48
日式馬鈴薯燉肉	50
台式醬香滷肉燥	53
韓醬燉豬肋條 ▶▶QR code	56
家庭版豉油雞腿	58
醬爆黑椒牛仔骨	61
港式咖喱牛腩	64
糖醋排骨	66

03 中西鍋飯，懶人一鍋到底！

讓你簡單認識 —— 炊飯、燉飯、燜飯	70
上海鹹肉菜飯	71
芝士焗咖喱雞飯	74
日式三文魚菇菌炊飯 ▶▶QR code	78
港式臘味煲仔飯	81
西班牙海鮮飯	84
香菇雞腿燜飯	88
金沙牛肉煲仔飯	91
電飯煲煮意粉，掌握 3 個小秘訣，媲美鍋煮的完美口感！	94
番茄肉醬意大利粉 ▶▶QR code	95
黑松露蘑菇忌廉意粉	98

04 鹹甜粥品，享受綿滑米香！

輕鬆煮出暖心白粥	104
皮蛋瘦肉粥	106
粟米南瓜牛肉碎粥	108
滋補八寶粥 ▶▶QR code	111
牛奶紫米紅豆粥	114

05 美味湯水，整天元氣滿滿！

煲湯入門：簡單食材煮出保健好湯，新手必試！	118
蟲草花粟米排骨滋補湯	119
清潤木瓜雪耳雞腳湯	122
香濃奶油蘑菇湯	124
開胃羅宋湯	127

06 暖心糖水，為身體添暖意！

依食材特性，電飯煲煮糖水輕鬆做！	132
椰汁芋頭紫米露	133
木瓜桃膠雪耳糖水 ▶▶QR code	136
陳皮蓮子紅豆沙	138
芋圓椰汁西米露	140
讀者作品分享	142

電飯煲的清潔和保養

很多人以為只要清潔內膽就足夠，其實蒸氣閥、密封圈和內蓋也需要定期清理，才能確保衛生和烹煮效果。

內膽

使用柔軟的海綿或矽膠刷，配合中性洗碗液清洗，避免使用鋼絲球或其他粗糙工具，以免刮傷內膽塗層。清洗後用乾布擦乾，待完全乾燥後再放回電飯煲。



外部表面

使用濕布擦拭，切勿用水直接沖洗，以免損壞電飯煲部件。

蒸氣閥和密封圈

蒸氣閥和密封圈容易藏有污垢，建議定期拆卸清洗。清潔時可用柔軟的海綿或矽膠刷，配合中性洗碗液進行清洗。清洗後用乾布擦乾，待完全乾燥後再放回電飯煲使用。



電飯煲有怪味和水垢，怎樣解決？

「檸檬清新法」—— 去除異味

將數塊檸檬片及水放入電飯煲，選擇「快煮模式」加熱，讓水煮沸至跳掣。最後用水沖洗乾淨。這樣能有效去除異味，還能讓電飯煲散發清新的檸檬香氣。

「白醋去污法」—— 去除水垢

將白醋和水以 1：3 比例混合後，倒入電飯煲內膽，選擇「快煮模式」加熱，讓水煮沸至跳掣。待稍微冷卻後，用海綿輕輕擦拭，再用水清洗乾淨即可。

清潔完成後，緊記將內膽晾乾，保持電飯煲內部乾爽，避免再次產生異味和水垢！



讀者好奇心大解密？！

Q：如何選擇適合自己的電飯煲？

挑選電飯煲時，可以考量容量、功能、內膽材質、品牌質量和預算等方面，例如根據家庭人數決定適當容量；多功能型號能滿足更多烹煮需求；內膽材質建議選擇不黏塗層，避免影響烹煮效果；知名品牌通常更耐用且售後服務較好；符合預算的高性價比機型也值得考慮。另外，用戶評價和專家推薦也值得參考。

家庭人數	建議電飯煲容量 / 大小
1 - 2 人	1 - 2 公升
3 - 4 人	2 - 3 公升
5 - 6 人	3 - 4 公升
7 人或以上	4 公升或以上

Q：不同米飯類型有不同的烹煮方法？哪些需要提前浸泡，水量該如何拿捏？

不同米種的吸水性、烹煮時間和口感特性各不相同，的確需採用相應的烹煮方法，才能煮出最佳的口感和質地。

不同品牌的產品可能提供特定的烹煮建議，烹煮前應查看包裝上指示，確保米飯的口感和質地達到理想效果。



以下是常見米飯類型的特性和烹煮方式：

米飯類型	建議烹煮方式
白米	米和水比例為 1：1.2-1.5，煮出軟糯口感。
糙米	帶有麩皮，吸水性高，烹煮前需先浸泡最少 30 分鐘，米和水比例為 1：2，煮出嚼勁口感。
糯米	帶有支鏈澱粉，吸水性低，烹煮前需先浸泡最少 4 小時，米和水比例為 1：1，煮出黏糯口感。
西班牙米	吸水力強，烹煮後口感分明，不易黏稠。烹調前通常毋須沖洗，米與水比例約為 1：2，煮出粒粒分明。

Q：煮好的米飯如太濕或太乾，還能補救嗎？

當然可以！

如米飯太濕潤，試試關閉電飯煲電源，靜置待 10-15 分鐘，幫助米飯吸收多餘水分，恢復適宜濕度。

如米飯太乾，可加入適量熱水，攪拌均勻後放回電飯煲，再加熱或靜置待 10-15 分鐘，讓米飯吸收水分，重新變得濕潤。

Q：煮飯途中打開蓋後繼續煮，米飯還能煮熟嗎？

米飯仍可煮熟，但開蓋或導致水分蒸發，使米飯變得乾燥。為保持米飯濕潤，可適量加入熱水調整。另外，煮飯途中開蓋，會打亂加熱循環，可能需要延長烹煮時間，完成後多待幾分鐘，使米飯更均勻熟透。

Q：如何讓白飯變得更有口感？

有想過為米飯增添風味嗎？在煮飯時加入少量橄欖油或牛油，讓米飯更鬆軟並增添光澤感；加入月桂葉、迷迭香或肉桂等香料，讓米飯增添豐富的香氣；用高湯取代水，讓米飯更香濃入味；或加入椰奶，帶來濃郁且獨特的味道。



米粒與紅椒粉拌和烹調，令米飯帶有香氣。

蒸饅煲飯，一氣呵成

需要預備的工具很簡單，
如電飯煲、蒸架、蒸盤／蒸碟、碗碟夾，
就可以動手來個快速的美味晚餐。

| 做法 |

- ① 米洗淨，加入適量水，倒入電飯煲內鍋。
- ② 將準備好的蒸饅放入蒸盤，備用。
- ③ 在電飯煲內鍋上方放置蒸架，將蒸盤放於蒸架上。
- ④ 選擇「煮飯模式」，等待煮飯與蒸饅同步完成。
- ⑤ 煮飯程序完成後，取出饅菜，伴白飯一同享用。



掌握細節，完美蒸饅煲飯同步達到！

- ① **蒸架穩定性**：確保蒸架穩固，以免蒸盤傾斜或接觸米飯，意外翻倒。
- ② **蒸饅分量**：掌握適當分量，避免佔用過多空間，影響電飯煲內熱氣的均勻流通。
- ③ **確認食物的熟度**：煮飯完成後，檢查蒸饅是否熟透，尤其是肉類，必要時可延長蒸煮時間確保熟度。
- ④ **選材搭配**：優先選擇易熟的魚類、排骨或小塊雞肉（如雞翼及雞腿等），確保與米飯蒸煮時間一致。

CH01:16

香滑玉子豆腐蒸蛋

蒸蛋是住家料理的經典，簡單易做又百搭。滑嫩的蛋羹加些豉油，拌入熱騰騰的白飯，就是一頓簡單又滿足的家常美食。這次加入玉子豆腐，讓蒸蛋的口感更細緻，每一口都順滑香濃。
懶人必學，快速加饅救星！利用電飯煲輕鬆完成「上層蒸蛋、下層煲飯」，省時又方便。臨時需要加饅時，這道蒸蛋料理是絕佳選擇，美味輕鬆上桌，快來試試！



CH01:17



輕鬆觀看教學影片



| 蒸餸材料 |

雞蛋 2 個
玉子豆腐 1 條
雞湯 180 毫升

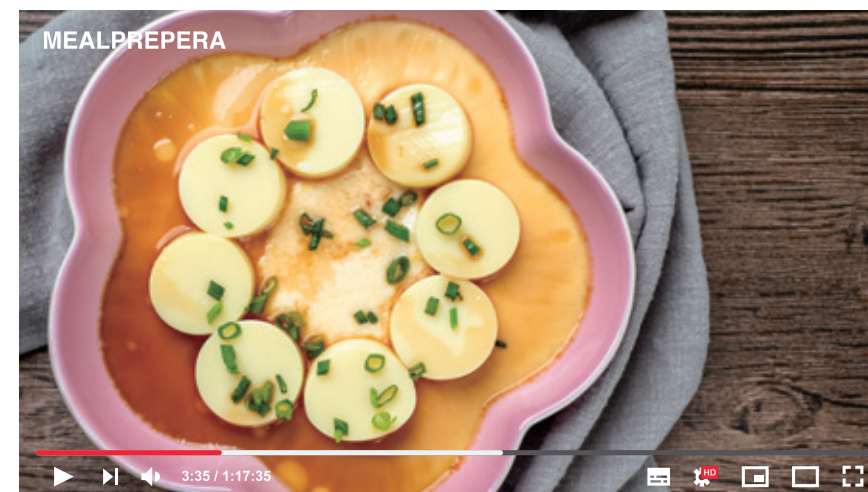
| 煲飯材料 | (按人數和食量調整)

米 180 克 (1 量米杯)
水 200-220 毫升 (電飯煲內鍋刻度「1」)

| 做法 |

1. 玉子豆腐切成約 1 厘米厚；雞蛋打發，加入雞湯拌勻，過篩備用。
2. 電飯煲內鍋加入米和水，放入蒸架，再將空蒸盤置於蒸架上。
3. 選擇「快煮模式」，煮 30 分鐘，開始煲飯程序。
4. 米飯煮至中段 (約完成前 18 分鐘)，慢慢倒入蛋液，加蓋續煮 (圖 a)。
5. 待米飯煮至最後階段 (約完成前 5 分鐘)，排入玉子豆腐，加蓋續煮。
6. 電飯煲自動跳掣後，檢查蒸蛋是否凝固；若已凝固，可按口味淋上豉油，撒上蔥花即成。

CH01:18



料理 貼士

要做出靚滑蒸蛋，這個小技巧不可少！

蒸蛋前，必須將蛋液過篩，能有效去除雜質，減少氣泡，提升蛋液的幼滑度，以提高蒸蛋的整體質量和均勻度，令口感更滑嫩。

善用空蒸盤，提升烹調便利性！

在電飯煲內鍋加入米和水後，提前放好蒸架和空蒸盤，在需要加入蛋液時能直接倒入，既方便又避免燙手或濺出蛋液，讓烹煮更安全和輕鬆！



CH01:19

煮、燜、滷、燉—— 讓烹調更輕鬆， 讓日常料理充滿樂趣！

煮：醬汁深層滲透，肉質嫩滑入味

燜煮時只需少量醬汁或湯汁，利用電飯煲的「快煮模式」，讓鍋內餘熱和蒸汽滲透食材，食材慢慢吸收醬汁，達到嫩滑入味的效果。這種燜煮方式能讓肉質更細嫩，味道更濃郁。



CH02:40

燜：較長時間烹調，肉質軟嫩，醬汁濃稠

燜煮的核心在於慢燉，讓肉質慢慢軟化，同時吸收醬汁的精華。電飯煲的「慢燉模式」或「保溫模式」可長時間燜煮，讓食材釋放豐富味道。如果電飯煲沒有「慢燉模式」，可改用「煮飯模式」，並透過延長烹煮時間，達到類似燜煮的效果。

滷：香料熬煮，醬香濃郁入味

滷製，講求的是滷汁香料的融合，讓肉類在慢慢熬煮的過程中，吸收濃郁的醬香和香料味道。電飯煲的「煮飯模式」可先加熱至滷汁沸騰，再使用「保溫模式」長時間浸滷，使肉質達到軟嫩入味的效果。

燉：慢慢燉煮，入口即化

燉煮是一種長時間熬煮的方法，讓肉質達至柔嫩，湯汁濃厚。電飯煲的「燉湯模式」或「保溫模式」可長時間燉煮，讓食材吸收湯汁和調味，適合燉肉料理。

如電飯煲沒有「燉湯模式」，可改用「煮飯模式」，並透過延長烹煮時間，達到類似慢燉的效果。

CH02:41

懶 人簡易版 紅燒肉

紅燒肉是經典的中式燜煮菜，但正宗做法必須留意很多細節，例如掌握得當炒糖色的火候；燜煮時不能頻繁翻動；還要控制肉質的軟嫩度，稍不注意就可能影響口感。相比之下，用電飯煲燉煮紅燒肉就簡單得多！「慢燉模式」能穩定保持燜煮，讓五花肉慢慢軟化並吸收醬汁，牢牢鎖着香氣和濕氣，確保肉質軟嫩入味，醬汁濃郁不流失。



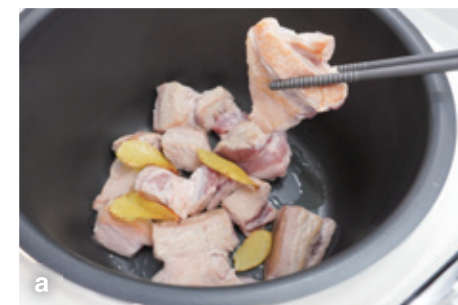
CH02:42

材料

五花肉 500 克
薑 4 片
八角 4 顆

汁料

紅燒醬汁 60 毫升
紹興酒 25 毫升
冰糖 50 克
水適量



做法

1. 五花肉洗淨，用廚房紙吸乾水分，切成適當大小，備用。
2. 預熱電飯煲，選擇「煮飯模式」，加入適量油及薑片爆香。
3. 放入五花肉翻炒至微微金黃色（圖 a）。
4. 加入八角和汁料，倒入水，剛好蓋過五花肉（圖 b）。
5. 選擇「慢燉模式」烹煮 90 分鐘，直至五花肉軟嫩入味（圖 c）。
6. 燉煮完成後，如湯汁較多，可開蓋繼續加熱至收汁即成。

CH02:43

黑松露蘑菇忌廉意粉

西式意粉醬汁，最經典的莫過於白醬（忌廉基底），而我最愛的，絕對是蘑菇忌廉意粉！濃厚滑順的忌廉醬汁，緊緊包裹每條意粉，釋放濃郁奶香和蘑菇的鮮味，每一口都是無法抗拒的美味享受。這次特別加入松露蘑菇醬，讓整體味道瞬間 level up，添上細膩而獨特的松露香氣，讓這道意粉更添奢華感，簡直太好味了！



CH03:98

| 材料 |

意大利粉 75 克
水適量（足夠剛好蓋過意粉）
鹽 1/2 茶匙
橄欖油 1 茶匙
黑松露蘑菇醬適量

| 醬料 |

白蘑菇 4 顆
洋蔥 1/4 個
蒜蓉 1 湯匙
忌廉 100 毫升
歐芹適量
鹽適量
黑胡椒碎適量
橄欖油少許

CH03:99



做法

1. 白蘑菇抹淨，切片；洋蔥切粒，備用。
2. 將意粉、水（水量剛好蓋過意粉）、鹽和橄欖油放入電飯煲，選擇「煮飯模式」烹煮 10 分鐘，煮好後取出備用（圖 a-b）。
3. 電飯煲加入少許橄欖油，選擇「煮飯模式」，加入白蘑菇和洋蔥，炒香至蘑菇稍微變軟、洋蔥呈透明。
4. 電飯煲轉為「保溫模式」，加入忌廉和黑松露蘑菇醬，輕輕攪拌均勻，讓醬汁融合，煮 2 分鐘至醬汁濃稠（圖 c）。
5. 加入意粉徹底拌勻，讓意粉吸收醬汁，最後根據個人口味，加入鹽、黑胡椒碎、歐芹調味即成（圖 d）。

CH03:100



料理貼士

想享受黑松露風味，不一定要高昂成本！

真正的黑松露價格不菲，但超市就能買到黑松露蘑菇醬，輕鬆取代黑松露，方便又平價，讓料理瞬間升級，更添奢華感！每次用量毋須太多，只需一、兩茶匙，就能讓整道菜散發迷人的黑松露香氣，細膩而濃郁，令家常料理充滿高級感！

美食靈感

簡單搭配，讓忌廉意粉更豐富吸引！

忌廉意粉的濃滑奶香和多種食材都搭配，讓口感更豐富，深受小朋友喜愛！

煙肉和火腿：帶來鹹香層次，與忌廉醬完美結合。

粟米：增添天然甜味，使整道意粉更清新可口。

雞肉粒：增加飽滿感。

青豆：帶來一點清甜，使忌廉意粉更有層次、不膩口。

芝士碎或芝士粉：讓醬汁更濃郁滑順，奶香豐足，讓這道意粉更美味吸引！

CH03:101

木瓜桃膠雪耳糖水

要數我最愛的中式糖水，木瓜雪耳糖水絕對榜上有名！綿滑的雪耳，配上香甜的木瓜，入口清潤，每一口都是甜美和養生的結合。

坊間的糖水店通常只售賣最基本的木瓜雪耳糖水，但有時糖水比木瓜和雪耳多，喝起來總覺得欠了些材料，心裏忍不住想：「自己煲好了！」自己下廚就是最大的優勢——材料充足！這道食譜不僅有木瓜和雪耳，更加入桃膠，讓糖水的口感更滑溜、更有層次，額外提升了滋潤效果。



CH06:136

材料

- 木瓜 1 個
- 桃膠 25 克（乾品）
- 雪耳 10 克（乾品）
- 冰糖 30 克（可依個人口味調整）
- 水 1 公升



做法

1. 桃膠和雪耳預早浸泡一晚。
2. 桃膠浸泡後，去除黑色雜質，清洗乾淨。
3. 雪耳去掉硬蒂，撕成小塊，清洗備用。
4. 木瓜去皮、去核，切成小塊，備用。
5. 電飯煲加入木瓜、桃膠、雪耳、冰糖和水，選擇「煮飯模式」，烹煮 50 分鐘即成（圖 a）。



輕鬆觀看教學影片

料理貼士

桃膠是「價廉物美的養顏聖品」？

桃膠是從桃樹皮中分泌出來的天然植物樹脂，含有豐富的膠原蛋白、氨基酸和多種微量元素，可以滋潤肌膚、抗氧化、促進新陳代謝，有美容養顏的效果。

美食靈感

糖水變身術：食材小改變，風味大升級！

嘗試加入紅棗和杞子，提升甜美口感；也能混合牛奶或椰奶，讓口感更香濃順滑，營養更豐富。變化不同食材的組合，每次能品嚐不同的風味！

CH06:137