



Lifestyle Recipe

www.tatungusa.com

時尚生活菜譜



用料

主料：猪肋條肉（五花肉）500克、猪肘300克

輔料：蘑菇150克

調料：白砂糖50克、醬油50克、鹽10克、姜50克、大葱100克、植物油20克

做法

1.五花肉、蹄膀肉刮洗乾淨，切成直徑3厘米的塊。

2.蘑菇一切兩半，葱切長段，姜切片。

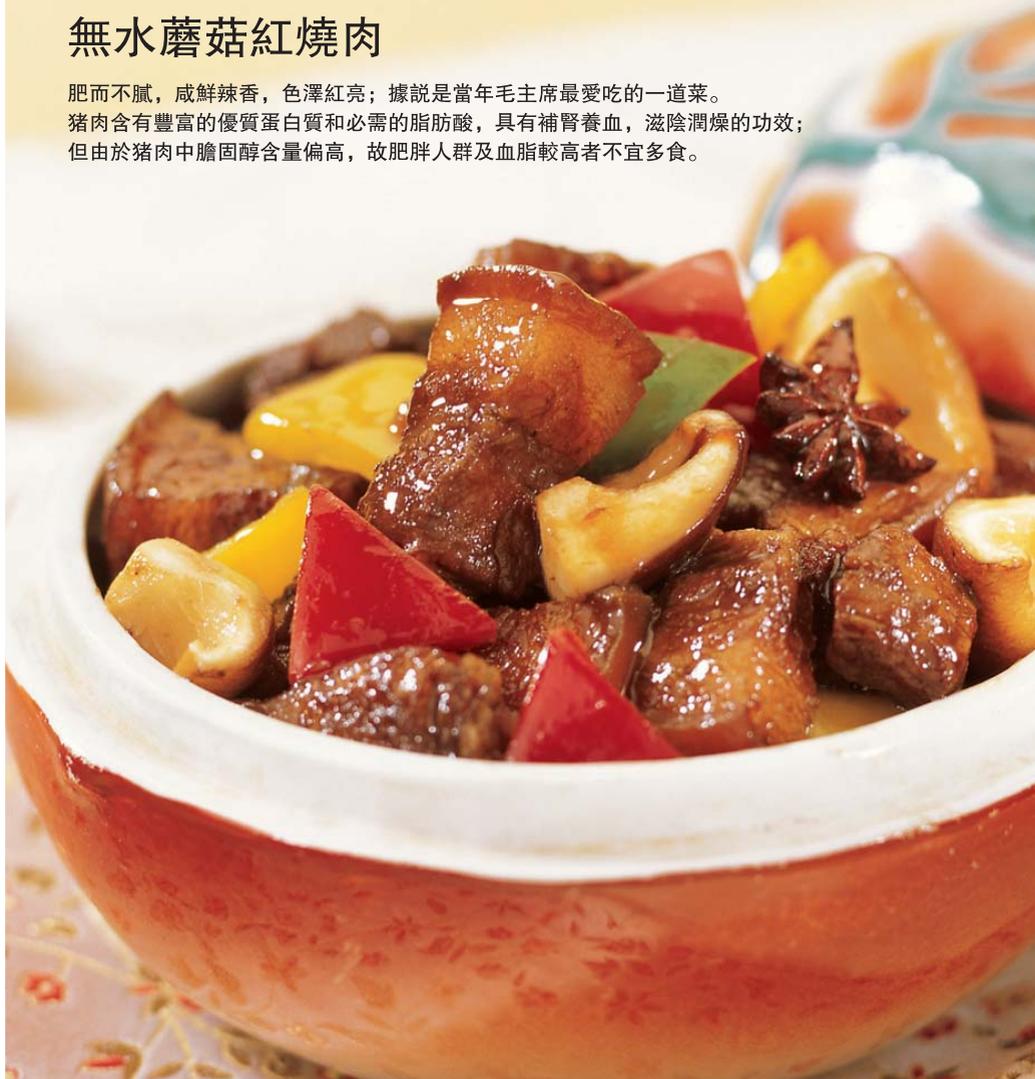
3.內膽中放入所有用料，選擇“肉/雞”檔或定時15分鐘左右即可。

無水蘑菇紅燒肉

肥而不膩，咸鮮辣香，色澤紅亮；據說是當年毛主席最愛吃的一道菜。

豬肉含有豐富的優質蛋白質和必需的脂肪酸，具有補腎養血，滋陰潤燥的功效；

但由於豬肉中膽固醇含量偏高，故肥胖人群及血脂較高者不宜多食。



用料

主料：銀耳（乾）克

輔料：木瓜1個

調料：冰糖120克



做法

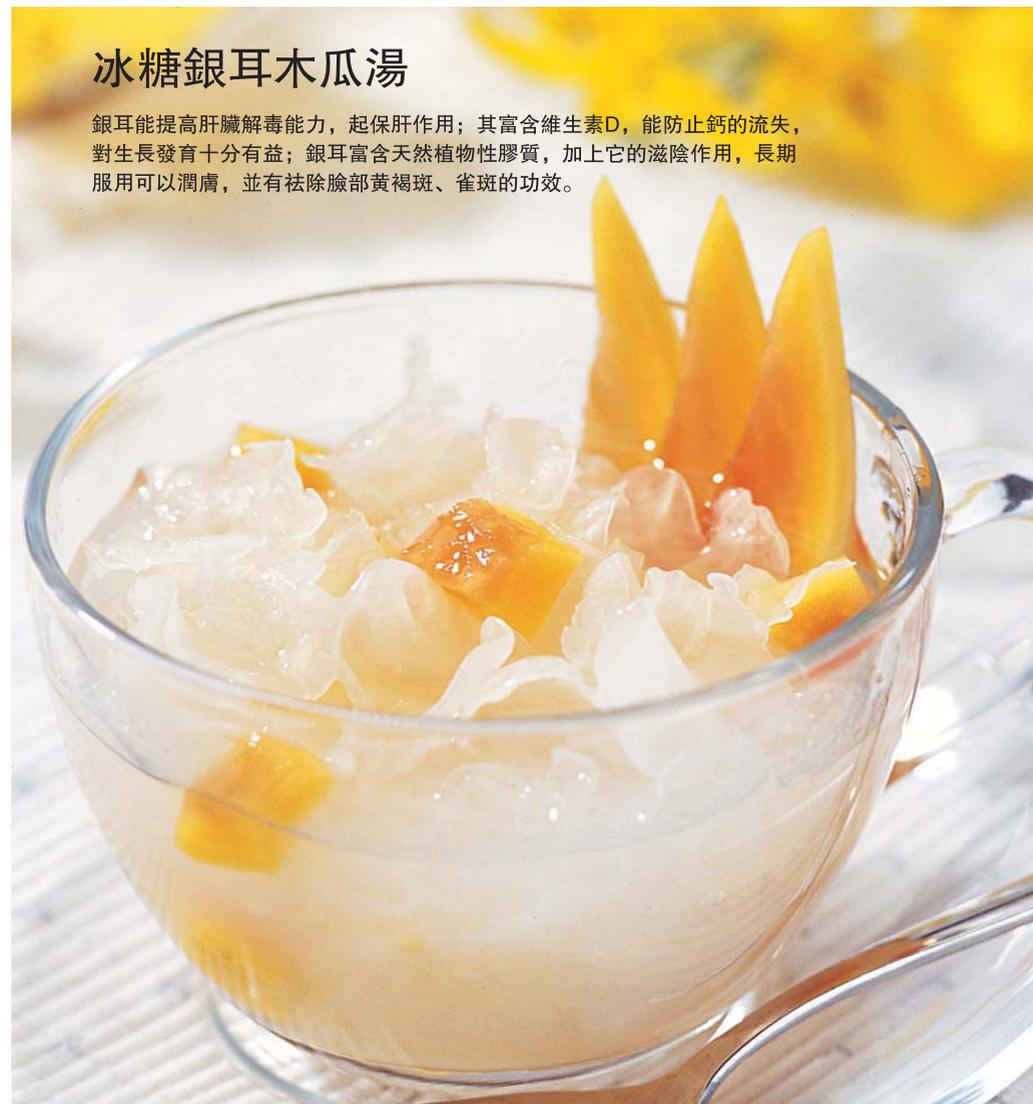
1.把銀耳放入盆中，加冷水或溫水泡發，摘去蒂部，以淨水濾過放入內膽中，加入一大碗水。

2.木瓜去皮切塊，放入內膽中。

3.選擇“湯”檔或定時25分鐘，烹飪結束開蓋後加入冰糖即可。

冰糖銀耳木瓜湯

銀耳能提高肝臟解毒能力，起保肝作用；其富含維生素D，能防止鈣的流失，對生長發育十分有益；銀耳富含天然植物性膠質，加上它的滋陰作用，長期服用可以潤膚，並有祛除臉部黃褐斑、雀斑的功效。



醬骨架

豬排骨除含蛋白、脂肪、維生素外，還含有大量磷酸鈣、骨膠原、骨粘蛋白等，可為幼兒和老人提供鈣質。



用料

主料：豬脊骨100克

輔料：蔥、姜各20克、八角10克、桂皮5克、香葉2片、草果5克、原汁老湯500克、紅曲米10克、排骨醬30克

調料：鹽30克、醬油30克、味精45克、冰糖30克

做法

- 1.將所有調料放入內膽中調成滷汁備用。
- 2.把豬脊骨從中間砍成兩段，沸水汆1分鐘後放入內膽中。
- 3.將調好的滷汁倒入內膽中，選擇“肉/雞”檔或定時15分鐘。
- 4.撈出脊骨放入淨鍋內，加滷汁200克，放入冰糖、排骨醬，大火收濃滷汁即可。

用料

主料：小仔雞750克至1000克

輔料：乾蘑菇75克、蔥、姜、乾紅辣椒、八角

調料：醬油、料酒、鹽、糖、食用油

做法

- 1.小仔雞洗淨，剝成4厘米見方的小塊；乾蘑菇用溫水泡30分鐘，洗淨待用。
- 2.內膽中依次放入油、雞塊、泡好的蘑菇、蔥、姜、八角、乾紅辣椒、醬油、糖、料酒，最後加入能沒過所有食物的水。
- 3.合蓋到位通電後，選擇“肉/雞”檔或定時15分鐘左右。
- 4.開蓋後加鹽調味，即成。

小雞炖蘑菇

蘑菇號稱植物肉，有益腸胃，有化痰、理氣的作用。雞肉性溫味甘，功能大補，有益五臟、補虛損、健脾胃、強筋骨之效。冬天吃小雞炖蘑菇特別有益，不祇享受了美味，還能暖身溫中、增強免疫力。



山藥薏米姜汁粥

薏米含豐富的碳水化合物，其主要成分為澱粉及糖類，有促進新陳代謝和減少腸胃負擔的作用；並有利水滲濕、健脾、除痹、清熱排膿之功效。山藥能增加人體T淋巴細胞，增強免疫功能，延緩細胞衰老。



用料

主料：薏米150克
輔料：蓮子15克、枸杞5克、山藥30克、姜5片
調料：冰糖適量

做法

- 1.將山藥、薏米、蓮子、枸杞、姜片洗淨後盛入智趣煲內膽中。
- 2.內膽加水，水與米的比例約為1：7。
- 3.合蓋到位後選擇“粥”檔或定時20分鐘，烹飪結束後加冰糖即可食用。

用料

主料：芝麻雞一隻
輔料：生姜10片、蔥2根、紅辣椒2個、香菜2根、蒜苗2根
調料：鹽適量、醬油2湯匙30ml、料酒2湯匙30ml

做法

- 1.芝麻雞去毛，除去內臟，清洗乾淨，用鹽均勻塗抹於仔雞內外。
- 2.將蒜苗、蔥、姜、香菜切成約4厘米長的段，辣椒切成辣椒圈，用調料攪拌均勻，放於洗淨的雞肚中。
- 3.將仔雞放入美的智趣煲內膽中，放入姜片及小半碗水，淋上少許醬油。
- 4.合蓋到位後選擇“肉/雞”檔或定時15分鐘即可。

無水炖雞

雞肉的蛋白質含量為22.2%，而脂肪含量祇有1.8%，且多是不飽和脂肪酸。此外，雞肉中還含有維生素A、維生素B1、維生素B2、維生素E、鹽酸、鈣、磷、鉀、鈉、鐵等多種營養素。中醫認為，雞肉性溫味甘，有益氣溫中、補精填髓、補虛健胃、強筋健骨的功效。



翡翠蹄筋

豬蹄筋中含有豐富的膠原蛋白質，能增強細胞生理代謝，使皮膚更富有彈性和韌性，延緩皮膚的衰老；還有強筋壯骨之功效，對腰膝酸軟、身體瘦弱者有很好的食療作用。



用料

主料：鮮豬蹄筋250克
輔料：料酒25克、香油20克、鹽5克、味精1克、醬油2湯匙、雞湯適量、花椒25克、蔥少許

做法

- 1.把蹄筋洗淨後發至軟呈乳白色，浸入清水漂清，再切成2寸長的段。
- 2.內膽中依次放入雞湯、蹄筋、料酒、鹽、花椒、醬油、味精、香油，合上鍋蓋。
- 3.選擇“蹄筋”檔或定時50分鐘左右，開鍋後撒上蔥花裝碟即可。

用料

主料：糯米100克、豬肉（後臀尖）300克
輔料：大葱10克、姜10克
調料：鹽5克、味精2克、香油5克、白砂糖5克

做法

- 1.糯米加清水泡制30分鐘，控水後平攤在一個盤子上；肉多成肉餡，蔥姜切成末。
- 2.肉餡加 蔥姜末、鹽、味精、香油、少許糖向一個方向攪動調成餡。
- 3.肉餡團成丸子，在盤上糯米中滾一下沾滿糯米，擺放在碗中。
- 4.內膽中盛少許水後放入蒸籠，將盛滿丸子的碗放在蒸霸上，合上煲蓋。
- 5.選擇“肉/雞”檔或定時15分鐘左右即可。



珍珠丸子

糯米中具有補中益氣，健康養胃，止虛汗之功效。
豬肉含有豐富的優質蛋白質和必須的脂肪酸，具有補腎養血、滋陰潤燥的功效；但由於豬肉中膽固醇含量偏高，故肥胖人群及血壓較高者不宜多食。



可樂雞翼

原料簡單，做法更簡單，有了美的智趣煲，很短的時間就可以吃上人人都喜歡的可樂雞翼。

用料

主料：雞翼10祇

輔料：可樂200ml、鹽15克、姜10克、醬油1湯勺15ml、料酒2湯匙

做法

1. 雞翼洗淨，姜切片備用。

2. 將所有用料放入美的智趣煲內膽中，因有可樂無需加水。

3. 合蓋到位後接通電源，選擇“肉/雞”檔或定時15分鐘左右即可。

用料

主料：牛腩（腰窩）1000克、蘿蔔750克

輔料：陳皮10克

調料：姜100克、鹽6克、醬油10克、油適量

做法

1. 將蘿蔔去皮，洗淨切為斧頭快；將牛腩洗乾淨切塊，用水焯一下。

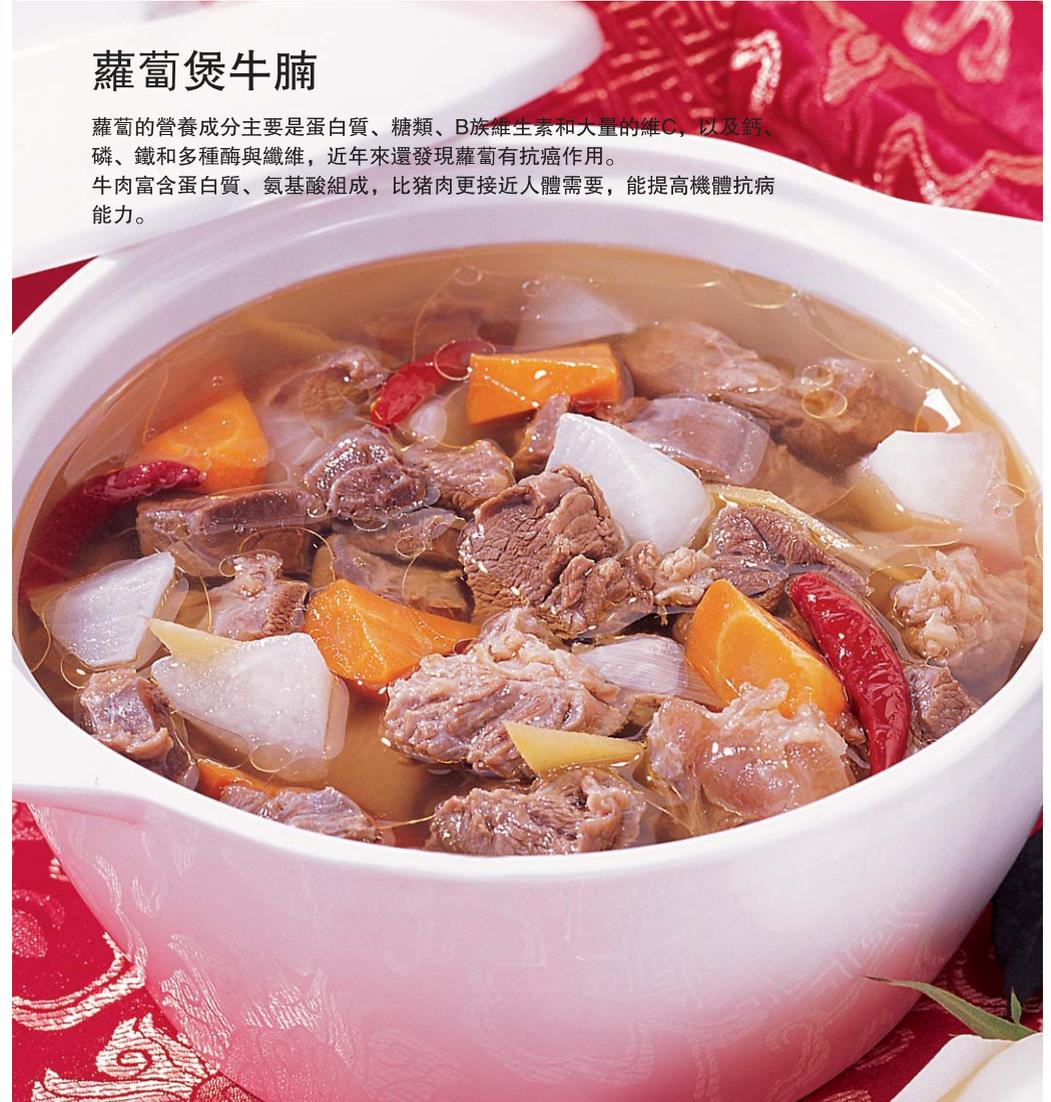
2. 內膽中依次放入蘿蔔、牛腩、姜片、陳皮、醬油、油，並加水2500毫升，蓋上煲蓋，注意合蓋到位。

3. 選擇“肉/雞”檔或定時15分鐘左右；烹飪結束後加入適量鹽便可食用。

蘿蔔煲牛腩

蘿蔔的營養成分主要是蛋白質、糖類、B族維生素和大量的維C，以及鈣、磷、鐵和多種酶與纖維，近年來還發現蘿蔔有抗癌作用。

牛肉富含蛋白質、氨基酸組成，比豬肉更接近人體需要，能提高機體抗病能力。





臘味合蒸

臘味是湖南特產，凡家禽野畜及水產等均可脆制，選料認真；制作精細，品種多樣，具有色彩紅亮，烟熏咸香，肥而不膩，鮮美異常的獨特風味。

用料

主料：臘豬肉200克、臘雞肉200克、臘魚200克

輔料：清湯25克

調料：味精0.5克、熟豬油25克、白糖15克

做法

- 1.內膽水後放蒸籠，將臘肉、臘雞、臘魚用溫水洗淨後放在蒸籠中蒸熟，選“魚”檔或定時5分鐘左右。
- 2.取出碗，將蒸熟後的臘肉、臘雞、臘魚切均成4厘米見方的小塊，分別皮朝下整在碗內放入熟豬油、白糖和調好的肉清湯。
- 3.將碗放蒸架的蒸架上，再選擇“魚”檔或定時5分鐘左右即可。

用料

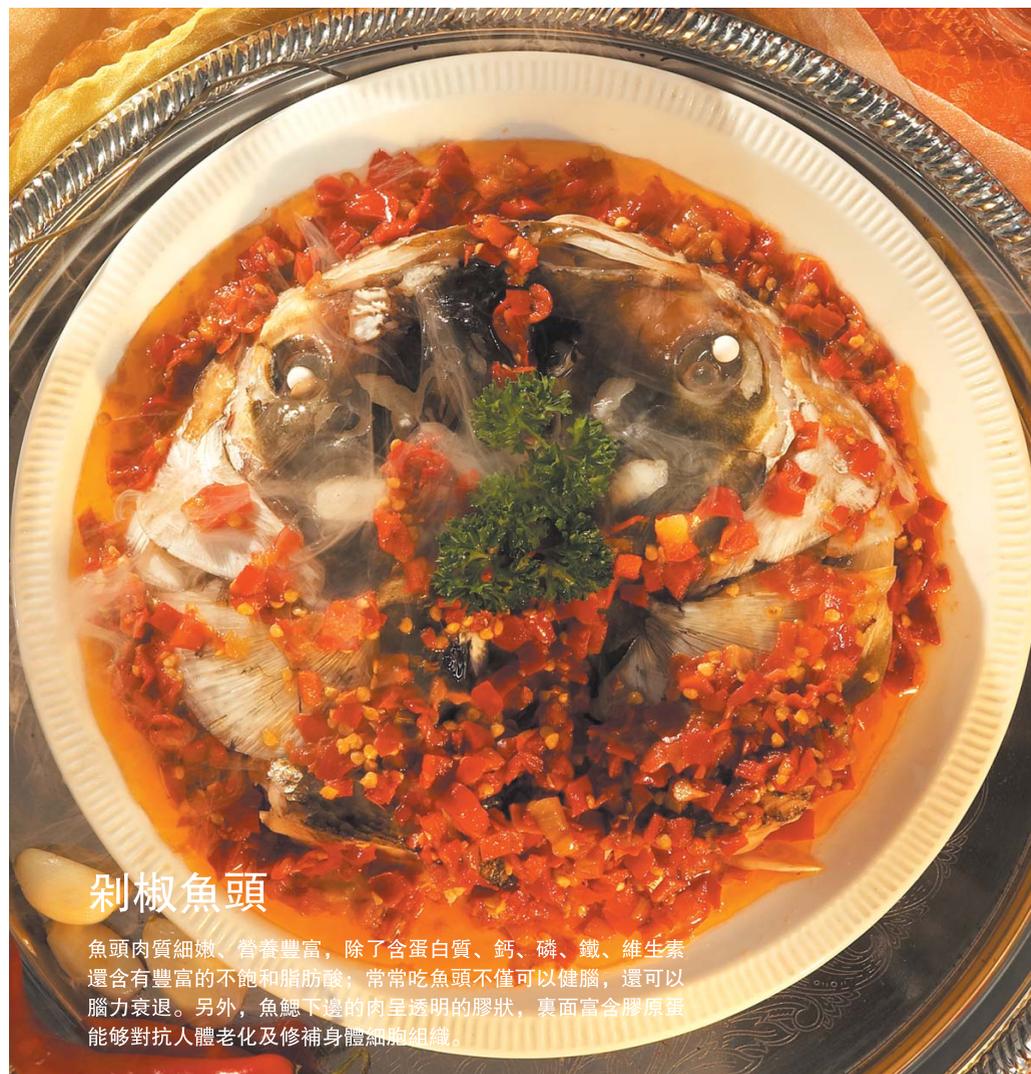
主料：大頭魚魚頭1個

輔料：剁椒1瓶、生姜5片

調料：蔥5克、鹽5克、香油適量

做法

- 1.新鮮大魚魚頭洗淨，從側面一劈兩半，再將鹽均勻塗拌在與頭上腌制5分鐘。
- 2.去圓盤一祇，在盤底放2片生姜，將腌好的魚頭放在上面，再將剩餘的生姜切絲均勻放於魚的表面。
- 3.將剁椒均與放於魚頭表面，盡量將魚全部覆蓋，並淋上適量香油。
- 4.內膽盛少許水後放入蒸籠，並將盛好魚頭的圓盤放於蒸籠上，合上煲蓋。
- 5.選擇“魚”檔或定時5分鐘左右，烹飪結束後將蔥花撒在魚頭上即成。



剁椒魚頭

魚頭肉質細嫩、營養豐富，除了含蛋白質、鈣、磷、鐵、維生素還含有豐富的不飽和脂肪酸；常常吃魚頭不僅可以健腦，還可以腦力衰退。另外，魚鰓下邊的肉呈透明的膠狀，裏面富含膠原蛋白能夠對抗人體老化及修補身體細胞組織。

東坡豬手

豬排骨除含蛋白、脂肪、維生素外，還含有大量磷酸鈣、骨膠原、骨粘蛋白等，可為幼兒和老人提供鈣質。



用料

主料：豬手1000克

輔料：醬油50克、料酒75克、澱粉15克、糖10克、蔥姜適量、五香料少許、青蔥少許、鹽適量

做法

- 1.先用爐火或電烙鐵將豬手上的毛和汗腺的異味去除。
- 2.肘子刮洗乾淨後用刀在豬手上劃幾道，最好能劃開，抹上鹽和其他調味料，更好入味。
- 3.內膽中放入所有用料，加適量水，合蓋到位後接通電源，選擇“蹄筋”檔或定時50分鐘左右即可。