

酸菜胡椒猪肚煲

【材料】猪肚500克、潮州酸菜150克、生姜、葱各10克、胡椒粒10克。

【调味料】清水300克、盐15克、味精10克、白糖5克。

- 【做法】
1. 猪肚洗净过水后切片，潮州酸菜切片，生姜切片，葱切段，胡椒粒压开。
 2. 将姜片、胡椒粒、猪肚、酸菜、盐一同放入电气锅内，注入清水，锁好锅盖，通电、将控制器调置18分钟(或按粥键)即可。
 3. 待电气锅进入保温、卸压后，打开盖调入味精、白糖，放入葱段即可。

烹调心得：猪肚要用少许盐、干生粉抓洗干净。

冬瓜煲龙骨

【材料】冬瓜300克、龙骨300克，红枣10克、生姜10克。

【调味料】盐10克、味精8克、鸡精粉少许。

- 【做法】
1. 冬瓜去籽留皮切大块，龙骨砍成块，红枣泡洗干净，生姜去皮切厚片。
 2. 将龙骨、冬瓜、红枣、生姜一同放入电气锅内，注入适量清水，锁好锅盖通电，将控制器调置15分钟(或肉类键)即可。
 3. 待电气锅进入保温、卸压后，打开盖调入盐、味精、鸡精粉稍煲片刻即成。

烹调心得：龙骨要新鲜，预先爆一爆，去除腥味。

鲜人参煲鹌鹑

【材料】鹌鹑1只、龙骨150克、红枣10克、生姜10克、鲜人参50克。

【调味料】盐10克、味精5克、胡椒粉少许、绍酒10克。

- 【做法】
1. 杀好的鹌鹑洗净内脏，龙骨砍成大块，红枣洗净，生姜去皮切厚片。
 2. 锅内加水，待水开时下入鹌鹑、龙骨，用中火煮去其中血水，捞起待用。
 3. 将鹌鹑、龙骨、红枣、鲜人参、生姜、绍酒放入电气锅内，注入适量清水，锁好锅盖通电，将控制器调置15分钟(或鸡键)即可。
 4. 待电气锅进入保温、卸压后，打开盖调入盐、味精、胡椒粉，稍煲片刻即可。

烹调心得：煲汤用的鹌鹑、龙骨，必须先煮去其中血水，以免汤色不鲜。

生地煲土鸡

【材料】鲜土鸡500克，生地15克、大骨100克、生姜15克。

【调味料】盐10克、味精10克、白糖3克、绍酒少许。

- 【做法】
1. 土鸡杀洗干净砍成大块，生地用水泡洗干净，大骨砍成块，生姜去皮切片。
 2. 烧锅内加清水，待水开时放入鸡块、大骨，把鸡块、大骨内血水煮净，捞起用清水冲洗干净。
 3. 将鸡块、大骨、生地、姜片、绍酒一同放入电气锅内，注入适量清水，锁好锅盖，通电、将控制器调置15分钟(或鸡键)即可。
 4. 待电气锅进入保温、卸压后，打开盖调入盐、味精、白糖，搅拌均匀即可。

烹调心得：煲汤的鸡要老点，不宜太嫩的鸡。