

## 电饭煲菜谱.

### 第一部分菜类:

#### 手撕盐焗鸡

新鲜整鸡一只约两斤左右，去毛、开腹、斩指甲。以上工夫不用您自己动手，活鸡档档主会一手搞掂，您只需掏钞票。顺手在鸡档旁的杂货档上花一元钱买包盐焗鸡粉。

将鸡洗净，在鸡表面和腹内均匀涂满 3/4 包盐焗鸡粉。电饭煲洗净晾干，倒入花生油，荡一荡，让油均匀铺满锅底，将鸡放入，盖盖，插电，按下煮饭键，待跳到保温键后五分钟将鸡翻个身，再次按下煮饭键，跳键后取出鸡，戴上手套将鸡肉撕成一条条，剩下的 1/4 包鸡粉撒上，将电饭煲内的热油倒入碗内和匀，大功告成。

油腻腻的电饭煲也不要就这么洗了，就着再做一个西红柿蛋汤，汤里有鸡的鲜味，非常可口。

#### LIST

材料：新鲜整鸡一只（两斤左右）、盐焗鸡粉一包

#### 豌豆炖排骨

肋排洗净，切成段，放入电饭锅中。加热水至淹没排骨，然后加热。等水沸腾后，加入洗净的豌豆。盖上锅盖，继续加热再炖 30 分钟的样子。放入适量盐、葱，少量酱油。味道好极了。汤的味道尤其鲜美！

#### LIST

材料：肋排 1.12Kg，豌豆 2 盒，葱一定量

调味料：盐、酱油

#### 可乐鸡翅

鸡翅选用翅中,也可以适当有一些翅根,而翅尖最好不要选. 可以买那种速冻的带装翅中段,两斤左右,大概 19 元钱,零买大概 9.5 元/斤.另外你还需要买一块姜,需要的调味品很少,酱油(最好是老抽,易于上色),盐,以及可乐,大概两斤的鸡翅用一听的可乐就差不多够了.一锅大概用一斤鸡翅. 鸡翅洗好后,用酱油腌上,姜切末撒上,不时翻一翻均匀着色,腌大概一个半到两个小时.注意就是酱油的用量要适中. 将鸡翅连同酱油一起倒入电饭锅里,选择开关置于“煮饭”档,

倒入可乐,以将近漫过鸡翅为宜,姜切片放入.注意的是一定不能没有姜,否则鸡的土腥味去不掉的.好了,下面就是可以坐着看着小说,听着音乐,只需要不时翻动一下,等到可乐快要烤干了的时候,尝一下,可以根据个人的口味再加盐或加少量可乐继续煮一段时间,但时间不宜过长,以鸡肉变的松软甜嫩为准.煮的时候可以注意切换“煮饭”和“保温”开关,尺度自己调节.

OK 了,可以享用了.别忘了吃完以后刷锅!

#### LIST

材料：鸡翅(中翼为佳)两斤、可乐(一听)、姜(一块)

调味料：老抽、盐

## 蒜香排骨

排骨选用小排,就是最好是比较细的骨头,大概 6-7 元/斤.注意的就是最好不要买那种带大块骨头的,而且要买排骨的时候早上要起的早一点,否则剩下的都不太好了.我记得在大连的时候,很多大的超市里都有那种切的一段一段的洗好的排骨,码在脆塑盒里用塑料膜蒙上卖的,不知道在这哪里有,觉得那种比较方便.排骨要一斤左右,就可以做一锅了.另外你还需要一些香菇,新鲜的,大概五毛钱的吧.同样也要一块姜,还需要一些大蒜.调味品有盐,味精,鸡精,桂皮,八角等.排骨买的时候可以让卖主给剁成 5-6cm 小块,回来以后洗净.大蒜捣碎,用捣碎的汁将排骨腌上(或者你嫌麻烦,可以用大蒜粉,我知道华联有卖的,买的时候注意一些看有没有结块,不过用大蒜粉做的总归没有用蒜汁的味道足),撒上酱油,量也要适中,味精,姜切末撒在上面,拌匀.和前面一样腌上一个半小时到两个小时,将排骨拣到电饭锅里,酱油不要一起倒进来了.添点水,加入桂皮,八角(也可以买那种炖肉粉来用,里面各种味道都很足,效果不错,而且也方便).香菇一分为四放进锅里.然后开始炖,不时注意,如果水干了就加水,到排骨产生“露骨”的程度为宜,就是说肉缩了,骨头突出来,感觉骨肉分离了是的,明白吗?尝尝香菇的味道再适量加盐,加点鸡精,就可以出锅了.

### LIST

材料：小排骨（一斤）、香菇、姜、

调味料：大蒜、盐、味精、鸡精、桂皮和八角（或者炖肉粉）

## 奶汤鲫鱼

主要原料选用活鲫鱼,大概半斤左右就可以,菜市场超市的卖水产的地方就有,不过要上午买,最好早一点.可以让卖鱼的给鱼去鳞,去内脏,去鳃,回来后用水洗净两面剔上斜刀口待用.还有就是需要葱,姜和香菜.调味品是鸡精,香油,盐,牛奶,醋等.锅里加入半锅水,煮沸后把鲫鱼放入过一下水后捞出.锅里的水重新换过,将姜和葱切丝放入锅内,添上半锅水,撒入少量香油和醋,用量不宜过多,放入盐.鲫鱼放入锅内盖上盖,水开了以后就切换控制档,闷 15 分钟,直到鱼肉变松了,放入少许牛奶,以颜色变成介于澄清和牛奶的纯色之间的程度为宜.控制开关置“煮饭”再烧 2-3 分钟左右,尝一下以后根据口味添加盐,放入鸡精,香菜切末撒上以后就好了.

注意吃鱼的时候别着急,让鱼刺掐到嗓子呀!

### LIST

材料：鲫鱼（半斤）、葱、姜、香菜

调味料：鸡精、香油、盐、牛奶、醋

## 冬瓜炖排骨清蒸鳊鱼

排骨一盒，冬瓜一圈，鳊鱼一条，葱

洗干净排骨，放到电饭锅的主锅内，加水，洗净冬瓜，切成快状，放入。加入适量盐、一点发水的干香菇、油。加热。同时在上方的蒸笼里面放一个碟子，把洗净的鳊鱼放在上面，覆

盖一些葱、生姜片、几片香菇、涂抹适量盐，加一些油。放在主锅上面一起加热。

LIST

材料：排骨一盒、冬瓜一圈、鳊鱼一条、葱、干香菇

调味料：盐、生姜

### 沙丁鱼饭

主要原料选用东北大米,这种米比较有粘性,吃起来口感比较好,大概 1.1 元/斤,实在没有买那种 1 元钱左右的米都可以,千万别图便宜买什么杂交米 6 毛多钱 一斤的,难吃死了,我估计食堂都是那种米.另外需要茄汁沙丁鱼罐头,如果实在没有可以用其它鱼罐头,按你的口味挑选,最好选汁多的,而鱼刺不多的.

另外要一些青菜或者大白菜,一个鸡蛋.调味品是鸡精,盐,香油,酱油,番茄酱.青菜或白菜洗净,如果是白菜要把梆掰成小块.锅里放入小半锅水加入菜,盐,鸡精,已经香油,酱油各少许.水沸后将鸡蛋绞随后倒入,开锅后盛出.将锅洗净后加入一捧米,就是两只手捧出来的那么多.水加到锅边 0.3 升的刻度线左右,开始煮,锅开了以后切换控制档改为“保温”,直到锅里看不出明显还有水了,尝一下,根据个人喜好选择饭的软硬程度,如果觉得还有些硬加热水,继续“煮饭”,然后再换档.觉得合适了以后将罐头鱼放在米饭上,罐头汁倒在饭上,加适量番茄酱在开水里调稀以后均匀撒入,继续闷 3-5 分钟后拔掉开关.好了,请你享用这道有饭有菜有汤的沙丁鱼大餐,呵呵.记得吃完以后马上把锅用水泡上,否则粘锅了就不好刷了。

LIST

材料：东北大米、茄汁沙丁鱼罐头（或其他鱼罐头）、青菜或者大白菜、一个鸡蛋

调味料：鸡精、盐、香油、酱油、番茄酱

### 红烧猪爪

把猪爪洗净后放入电饭锅内，放入少许酱油、茴香、酒，葱等，水烧干后，电饭锅自动跳到保温档，等需要吃时还可放入少许糖与味精。这样，既不会烧焦，水份刚好收干，蛮好吃的

LIST

材料：猪爪、葱

调味料：酱油、茴香、酒

### 白切肉

把买来的肉洗净，放入电饭锅内，放入适量水和盐（比平时烧肉略多），再放下葱、姜、酒等，待烧干后，电饭锅也自动跳到保温档，吃时把肉切成一片片，放一些味精、上面放几片香菜，色、香、味齐全呵

LIST

材料：肉、葱、姜、香菜

调味料：盐、酒、味精

### 蒜蓉虾仁

去超市里买大虾，粉丝，花生油，蒜。这些就可以了。

把蒜剁碎，越碎越好，然后铺在盘子底，铺平哦要，蒜要比较多，至少要覆盖住盘子底。把粉丝放入开水中烫软，然后捞出来铺在蒜泥上边，把虾洗干净，放在粉丝上边。然后加盐，鸡精，少量料酒，花生油进盘子，花生油要稍微多一些，不然不好吃。不过也不能太多了，会腻。

嗯，如果没有放东西的话，花生油大概铺平盘子底就可以了，这样粉丝就都可以沾到油了。如果是先放粉丝那就看着倒花生油了，大概差不多就可以了。

完成上面步骤以后，把盘子放到电饭锅里去蒸，蒸熟了就可以取出来吃了

LIST

材料：虾仁、粉丝、蒜

调味料：油、盐、鸡精、少量料酒

### 白煮河虾

在 350W 电饭锅中放入热水到 2/3 处，放入生姜片、料酒和精盐煮开，放入河虾的 1/3，煮 5—10 分钟。同时准备醋、蒜沫和少许精盐，拌匀作为调料。捞出河虾，蘸着准备好的调料开吃，同时准备下一个 1/3 分量河虾。以此类推。

LIST

材料：大河虾一斤六两

调味料：生姜片、料酒、精盐、醋、蒜沫

### 盐焗乳鸽

材料：乳鸽两只，海天的，姜片、葱段、油各适量

做法：

- 1、乳鸽买回来洗干净，晾干水；
- 2、把盐焗鸡粉均匀地涂在乳鸽上，腌 1 小时以上入味；

3、在电饭锅里涂上一点油，把姜片、葱段放进腌好的乳鸽肚子里，再把放进电饭锅里，按下开关，中途帮鸽子变换一下姿势，等开关跳起，乳鸽就可以吃了。

这样做出来的鸽子颜色虽然没有卖的好看，但味道好极了，猪仔仔一次就吃了半只，还加上两个鸽子的肝。

同样的办法也做盐焗鸡，但盐焗鸡粉就要用 1/2 包了。喜欢鸽子皮香一点的话，就多按一次电饭锅的开关。

### 番茄炒蛋和生黄瓜

制作：番茄一只，大葱一根，鸡蛋2个，黄瓜一根，头天晚上熬好的小玉粥一碗（小米，玉米和大米一起熬制的）。大葱切碎和鸡蛋打匀，放少许盐，搪瓷钵放到电磁炉上，放少许花生油，火开到最小，油温热后，下蛋，然后把火力调到保温，这样油温度不会太高以至于焦锅，鸡蛋的营养也保持得很好，且不容易产生致癌物，然后还有时间把番茄皮剥了，直接用刀切入锅中。调到中火，让番茄汁充分和蛋混合，这时候番茄出汁，火大也不会让食物温度过高，而调高火力可以让抗氧化的番茄红素大量产生。2分钟左右后，关火，倒入小玉粥，黄瓜洗净去皮，用刀切片入锅，一份美味营养的早餐就做成了。葱香蛋香黄瓜的清香加上酸酸甜甜的番茄汁，白色黄色绿色，真是色香味美营养丰富。最关键是用一个搪瓷钵就搞定

## 第二部分糖水

### 蜜汗莲子红枣

把红枣洗净后放入电饭锅内，放下适量冰糖和水（水必需盖过红枣）等水份烧干后，电饭锅也自动跳到保温档，这是一道可当冷盆的菜，也是一道补身体，养颜的药膳呵

## LIST

材料：红枣、冰糖

### 水果羹

原料：

苹果两只，要那种皱皱巴巴的便宜的黄苹果，味道好

橙子一只

菠萝一个

梨子一只

冰糖 70 克左右

把菠萝，苹果和梨的皮核去掉，把果肉切成 3cm 见方的小块。橙子皮剥掉，一瓣一瓣的打开。

把水果都放进电饭锅，倒进开水，注意千万不要倒过多的水，个人推荐不要浸没水果，到水果高度的八成即可。

加入冰糖，大约 20 粒吧，不要加多。

打开开关煮 20 分钟左右，关掉电源，闷着放凉。保证比罐头好吃

### 冰糖雪耳

全程做法很简单，各位有空也可以做来润润嗓子：

材料只有几样：水，木瓜，冰糖，雪耳

把木瓜切好片，雪耳少量用水泡开，放五碗水一起放去电磁炉上煲。

约 40 分钟到一小时就可以吃了。木瓜变成软身，可以闻到香香的味道。

糖可以最后放，喜甜的可以放多些。

## 第三部分饭类

### 沙丁鱼饭

原料选用东北大米,另外需要茄汁沙丁鱼罐头,或其它鱼罐头,按你的口味挑选,最好选汁多的,而鱼刺不多的.另外要一些青菜或者大白菜,一个鸡蛋.调味品是 鸡精,盐香油,酱油,番茄酱.青菜或白菜洗净,锅里放入小半锅水加入菜,盐,鸡精,已经香油,酱油各少许水沸后将鸡蛋绞随后倒入,开锅后盛出.将锅洗净后 加入一捧米,开始煮,锅开了以后切换控制档改为“保温”,直到锅里看不出明显还有水了.觉得合适了以后将罐头鱼放在米饭上,罐头汁倒在饭上.加适量番茄酱 在开水里调稀以后均匀撒入,继续闷 3-5 分钟

LIST

材料:东北大米、茄汁沙丁鱼罐头（或其它鱼罐头）、青菜（或者大白菜）、一个鸡蛋

调味料：鸡精、盐香油、酱油、番茄酱

### 香菜蟹肉饭

LIST

材料：

香菜 1/3 杯(含叶) 蟹肉 1/2 杯 蒜味花生 2 大匙 白米 1 杯

调味料：

盐 1 大匙 酒 1/2 大匙 糖 1/3 大匙 胡椒粉 1 小匙 香油 2 小匙

做法：

- (1)将香菜洗净浸泡在水中 10 分钟，捞起沥干水分，香菜叶一一摘下，香菜茎切末备用。
- (2)将米洗净沥干水分，加入 1 杯水浸泡 15 分钟，再加入调味料拌匀，蟹肉与香菜茎末铺在米上，放入电饭锅中煮熟，熟后再焖 15 分钟。
- (3)打开锅盖后，再加入香菜叶与花生，用饭匙略拌匀后，即可盛起食用

### 黄豆芽饭

#### LIST

#### 材料：

黄豆芽 4 两 黑木耳丝 1/3 杯(约 1 两) 白米 2 杯 高汤 2 杯

#### 调味料：

盐 2 小匙 酒 1/2 大匙 香油 2 小匙 色拉油 1/2 大匙 胡椒粉 1 小匙

#### 做法：

- (1)将米洗净沥干水分，加入 2 杯高汤，浸泡 15~20 分钟，再加入调味料略拌匀备用。
- (2)黄豆芽洗净与黑木耳丝一起铺在米上，放入电饭锅中煮熟，煮好后需再焖 15 分钟，打开锅盖后，用饭匙由下往上轻轻拌匀即可。

### 蘑菇火腿饭

#### LIST

#### 材料：

蘑菇 10 个 洋葱丁?杯 火腿?杯 巴西里粉 1/2 大匙 五穀米 1 杯 白米 1 杯 水 2 杯

#### 调味料：

盐 2 小匙 胡椒粉 1 小匙 糖 1/3 大匙 橄榄油 1 大匙

#### 做法：

- (1)将蘑菇洗净沥干，切片备用。
- (2)将五谷米洗净沥干水分，加入 1 杯水浸泡 3 小时，再将白米洗净加入 1 杯水浸泡 15 分钟，最后将两种米(连水)混在一起备用。
- (3)将平底锅预热，加入橄榄油，将洋葱爆香，蘑菇、火腿放入略拌炒，再加入其它的调味料翻炒均匀，起锅后，铺在米上。
- (4)放入电饭锅中煮熟，开关跳起后，再焖 20 分钟，最后洒上巴西里粉，用饭匙轻轻拌匀即可

### 鲜香菇饭

#### LIST

#### 材料：

鲜香菇 4 朵 鸡肉丝?杯 芹菜末 1 大匙 白米 1 杯 水 1 杯

调味料：

盐 1 小匙 香油 2 小匙 酱油 2/3 大匙 糖 1/3 大匙 太白粉 2 小匙 黑胡椒粉 2 小匙

做法：

- (1)将米洗净沥干水分，加入 1 杯水浸泡约 15 分钟备用。
- (2)将新鲜香菇洗净切丝，与鸡肉丝、调味料拌匀，铺在米上。
- (3)放入电饭锅中煮熟，开关跳起后，再焖 10 分钟，将锅盖打开，拌入芹菜末，再焖 5 分钟，最后用饭匙轻轻拌匀即可

### 玉蕈月见饭

LIST

材料：

玉蕈 2 两 生蛋黄 1 个 白米 1 杯 水 1 杯

调味料：

盐 1 小匙 糖 1/3 大匙 香油 1/2 大匙 柴鱼汁(淡色)1/3大匙

做法：

- (1)将米洗净沥干水分，加入 1 杯水，浸泡 15~20 分钟备用。
- (2)将玉蕈切除头部，洗净沥干备用。
- (3)将调味料加入米中略拌匀，再将玉蕈铺在米上，放入电饭锅中煮熟，煮好后焖 15 分钟，再用饭匙由下往上轻轻拌匀。
- (4)将饭盛入碗中，用汤匙在饭中间压出一凹洞，再将新鲜蛋黄放在凹洞里面，吃的时候轻轻拌匀即可。

### 蒜味八宝饭

LIST

材料：

蒜头 10 个 猪肉丁 1/2 杯 八宝米 2 杯 水 2 杯

调味料：

胡椒粉 1 小匙 油 1 大匙 糖 2 小匙 太白粉 2 小匙

做法：

- (1)将八宝米洗净沥干水分，加入 1 又 9/10 杯的水，浸泡 4 小时备用。
- (2)蒜头去膜切丁，猪肉丁加入调味料腌约 10 分钟备用。
- (3)将蒜头、猪肉丁均匀铺在八宝米上，一起煮熟，煮好后再焖 15~20 分钟，最后用饭匙由下往上轻轻拌匀即可。

### 地瓜起司饭

配 料：材料：地瓜 1 条、 起司 1 片 、白米 1 杯 、水 1 杯调味料：盐 1 小匙、 油 1/3 大匙

操 作：(1)将米洗净，加入 1 杯水，浸泡 15 分钟。(2)将地瓜去皮切丁备用。起司也切成小



丁片备用。(3)将地瓜丁、油加入米中，稍微拌一下。(4)放入电饭锅中蒸熟，取出后立即放入起司片及盐拌匀后即可食用

配 料：材料：茄子 1 条、绞肉 3 大匙、白米 1 杯、水 1 杯 调味料 A：酱油 1 大匙、糖 1/2 大匙、盐 1 小匙、香油 1/3 大匙 调味料 B：葱末 1/2 大匙、蒜末 1/2 大匙、辣椒末 1/3 大匙

### 茄子焖饭

操 作：(1)将茄子去蒂洗净，切成滚刀小片状，浸泡在水中，要煮时再捞起沥干水分备用。(2)将米洗净，沥干水分，再加入 1 杯水浸泡 20 分钟，最后加入茄子片、绞肉末及调味料 A 稍微拌一下，放入电饭锅中蒸熟。(3)开关跳起后，先不要打开锅盖，让茄子饭焖 20 分钟左右，打开后，加入调味料 B 再用饭匙由下往上搅拌均匀即可食用。

### 韭菜花饭

配 料：材料：韭菜花(细)20 枝 咸蛋 2 个 白米 1 杯 水 1 杯 调味料：盐 1 小匙 糖 4 小匙 辣椒粉 2 小匙

操 作：(1)将米洗净沥干水分，加入 1 杯水浸泡 15~20 分钟备用。(2)将韭菜花洗净泡水 30 分钟，沥干水分后切成 1~2 公分段备用。咸蛋去壳后，切成 0.5 公分丁块备用。(3)将咸蛋丁、调味料拌入米中，一起煮熟。开关跳起后，将韭菜花段放入，盖上锅盖再焖 15 分钟，最后用饭匙由下往上轻轻拌匀即可食用

### 土豆焖饭

用料：土豆 200g、肥瘦相间的猪肉 100g、酱油 1 汤匙(15ml)、葱 10g、姜 5g、蒜 5g、米 300g、油 80ml

将土豆和肥瘦相间的猪肉切成条或丁状，切适量的葱姜蒜，(平时炒菜即可)备用。将炒菜锅内倒油上火加热(注意：油可适量多放一点。)然后放入切好的肉和葱姜蒜，煸炒至 5 成熟时，倒入酱油，酱油开锅即可关火。

注：这个饭的米应采用优质大米，如东北大米，天津的小站米等，西北的宁夏米也不错，将淘好的大米放到电饭锅，再放如炒好的肉和切好的土豆丁，把土豆，肉，大米搅拌均匀可根据个人口味加盐和酱油，然后一股脑倒在电饭锅里，放入平时焖米饭时的水量，按下开关，就不用管了，把米饭焖熟就能吃了。

电磁炉

## 第四部分蛋糕

### 蛋糕

材料：4 个鸡蛋，90 克面粉（要筛 1-3 次），60 克白糖（怕胖的可以斟酌减量），少许牛奶（为了把面粉搅拌均匀才加的），少许植物油（不敢用黄油了，怕凝固了蛋糕发不起来）。

- 1 把蛋黄和蛋白分开，装在两个干净的无水无油的盆子里。
- 2 在蛋黄里加上 20 克白糖，开始搅拌吧，一直到白糖溶化为止。
- 3 分 3 次将面粉和到蛋黄里，搅拌均匀就可以，不要搅拌过头哦。
- 4 在和面粉的时候，把油和牛奶加入，这样面粉好和点，要不然拌不匀的哦。拌好后就放在一边吧。
- 5 现在开始打蛋白，在蛋白里加 2 到 3 滴柠檬汁，就很好打发了（最近才发现的奥妙，嘿嘿），分 3 次把剩下的 40 克白糖边打边加入，打到把盆子倒扣都不会流下来。
- 6 好了，现在把蛋白和蛋黄和起来。先取 3 分之一的蛋白到蛋黄糊里，用平平的饭铲从下向上一个方向轻轻而快速的搅匀，再把蛋黄糊倒入剩下的蛋白中，用相同方法搅匀。
- 7 在电饭锅底抹上油，稍稍预热下（要快啊，不然时间久了蛋糕糊要消泡的，蛋糕就发不起来了），然后把蛋糕糊倒进去吧，按煮饭。
- 8 好了，可以去洗那一大堆刚用过的盆盆碗碗了。
- 9 电饭锅很快会跳的，让它保温 5 分钟左右，再按一次，再跳起后保温 10-15 分钟就 OK 了。不放心的话，用牙签插一下，没有蛋糕粘在上面就说明已经好了哦

## 第五部分汤类

### 紫菜蛋花汤

材料：四洲紫菜两包（虾米牌子都可以，不一定要是四洲），鸡蛋一只

用具：饭盒（一定要是不锈钢的，以下同），筷子一双

做法：鸡蛋在饭盒里打散，放上紫菜，拿到开水房直接加热水（不能用热水瓶的）一边加一边搅拌

P.S.因为即食紫菜里面已经有盐和味精，连调味料都省了。此外可以个人口味加入葱花（用剪刀剪）、番茄粒、黄瓜粒、冬菇之类的东东，保证比饭堂的白开水汤好喝

### 珍菇莲子炖乌鸡

乌鸡，珍菇，莲子，盐，生姜，葱

将上面物品洗干净，然后用电饭锅加水和乌鸡一起加热。大约 30 分钟后，水沸腾。继续加热，注意锅盖不定时间的掀开放汽。加盐、生姜片、莲子、珍菇。继续加热 20 分钟，可适当添加少量开水，以保持水位。期间，可以用筷子翻动鸡身，以均匀加热。出锅，撒少量葱末。可以在加热过程中用小盒子在上面蒸鸡蛋，也很好吃。鸡肉基本上第一天晚上吃完，然后留少量鸡架肉和鸡汤，第二天早晨做一顿美味鸡肉面。

LIST

材料：乌鸡、珍菇、莲子、葱

调味料：盐、生姜

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/988006136040007007>