

## 舊式煮飯電鍋好處多

林妙娟

我家到現在還在延用舊式煮飯電鍋，這並不是說，我不夠先進，趕不上時代，而實在是它確實合乎「好用」、「實用」、「便宜」及「易修護」的經濟效用原則。下面就我的使用心得與經驗介紹給大家並共享之：

### 一、在操作方面，簡單「好用」：

祇要按照說明加水，按下開關即能自動將米飯煮好，不用耗時間等候，也不用怕飯燒焦。如遇清早或不在家時，可事先洗好，裝配上定時器設定煮飯時間，便可於預定時間吃到香噴噴且熱騰騰的米飯。

### 二、在應用方面，切合「實用」：

- (一)可用於煮稀飯；煮法為，外鍋水量與煮乾飯同，內鍋之水量則為乾飯的 4 5 倍。
- (二)可用於燉煮雞湯、魚湯、排骨湯、蛤蜊湯、佛跳牆、綠豆湯、小米粥...等等；煮法為，外鍋加 1 杯水，內鍋則按一般處理法加水量，按下開關即可。
- (三)可用於燉煮花生、玉米、地瓜、馬鈴薯、芋頭；煮法為，外鍋加 1 杯水，內鍋加 1 2 杯水及適量的鹽，按下開關即可。
- (四)可用於蒸蛋、蒸魚、蒸肉；蒸法為，外鍋加半杯水放蒸架，再將處理好之蛋、魚裝於餐具內，置於蒸架上，按下開關即可。
- (五)可用於蒸蛋糕；蒸法為，外鍋加水 1 杯，內鍋擦油倒入麵糊，按下開關即可。麵糊之調製法為：雞蛋 5 個、麵粉 1 杯、白細砂糖 1 杯、沙拉油 2 湯匙，首先將蛋加糖打醃，入已篩好的麵粉輕輕拌勻，再拌入沙拉油，即可倒入已塗油之內鍋內。
- (六)可用於煮豆漿；免去起泡溢出鍋外及刷洗鍋子之煩惱；煮法為，外鍋加 1 杯水，豆漿盛置於內鍋七分滿水，按下開關即可自動煮出香味的豆漿。
- (七)可用於烤土司麵包；烤法為，外鍋擦乾淨，按下開關加熱，放下土司麵包烤，烤出的效果不亞於麵包烤箱。

### 三、在價錢方面，「便宜」省錢：

新式煮飯電子鍋煮出的飯較Q，用電量也較省是它的優點，但是用途不如舊式電鍋多，在價格上也貴 2 - 3 倍，一般 10 份電子鍋為 3,000 元左右，而舊式電鍋僅為 1000 元左右，是以舊式電鍋便宜許多。

### 四、在維護方面，容易且耐用：

舊式電鍋故障少，而且較易修護；而新式電子鍋是較難修護，修護費用當然較貴。

朋友！也許您會說我不夠先進，趕不上時代，但既有以上那麼多優點，我何樂而不為？目前我也使用了相當方便、省時的尖端廚具 微波爐。身為忙碌的現代家庭主婦，加上冷凍食品風行時代，確實是不能沒有它。於下期再為您介紹微波爐之安全使用法及烹調法。