

健康生活系列

用各种小家电 做85道好菜

王振权 著

一道菜，不一定只能用一种炉具料理，
只要拥有一样小家电，
从此好菜轻松做，美味零负担！

YES

- ◎用电磁炉也能煮出香喷喷的白米饭？
- ◎用电锅就能炒出三杯鸡？
- ◎用小烤箱也能蒸鱼？
- ◎用微波炉炸出香酥猪排？

元睿文化

中国农业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

用各种小家电做85道好菜 / 王振权著. —北京: 中国农业大学出版社, 2008.10
(健康生活系列)

ISBN 978-7-81117-553-0

I. 用… II. 王… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第115354号

中文简体字版 © 2007年由 中国农业大学出版社 出版发行

本书经台湾台视文化事业股份有限公司独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用

著作权合同登记图字: 01-2008-3053

书 名 用各种小家电做85道好菜
作 者 王振权 著

策划编辑 六睿工社

责任编辑 李丽君

封面设计  东方黑马

出版发行 中国农业大学出版社

社 址 北京市海淀区圆明园西路2号

邮政编码 100193

电 话 发行部 010-62731190, 2620

读者服务部 010-62732336

编辑部 010-62732617, 2618

出 版 部 010-62733440

网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup>

e-mail cbsszs@cau.edu.cn

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

版 次 2008年 10月第1版 2008年10月第1次印刷

规 格 889 × 1194 24开本 5.5 印张 150千字

定 价 16.80元

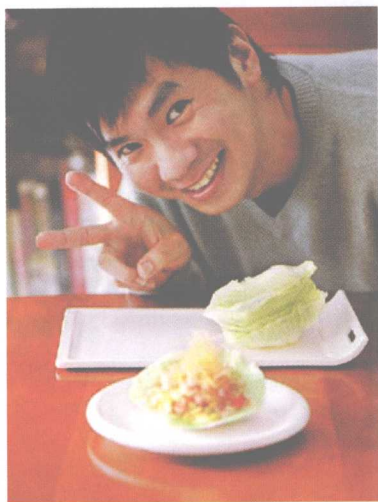
图书如有质量问题本社发行部负责调换



用各种小家电
做 85 道好菜

王振权 著

美味上桌非难事！



在这个物价飙升，而薪水没涨的时代，该怎么有效运用有限的生活费是很重要的课题，也许考虑不当外食族会是一个不错的开始，而不当外食族的最好方法就是自己下厨。自己下厨的好处真的是说也说不完。可以有效掌控预算，用同样的金额吃一顿饭，在菜市场里，你可以买到的是整桌佳肴的食材；再者，自己的料理总是比外面的少了油腻，也少了人为污染、味精，等等不健康的因素。

也许你会说：“唉！自己下厨是件麻烦的事，料理一顿晚餐需要经过一堆繁琐的手续，挑、拣、洗、切、炒，然后还要清洗一堆碗盘，还有油腻脏污的厨房……”

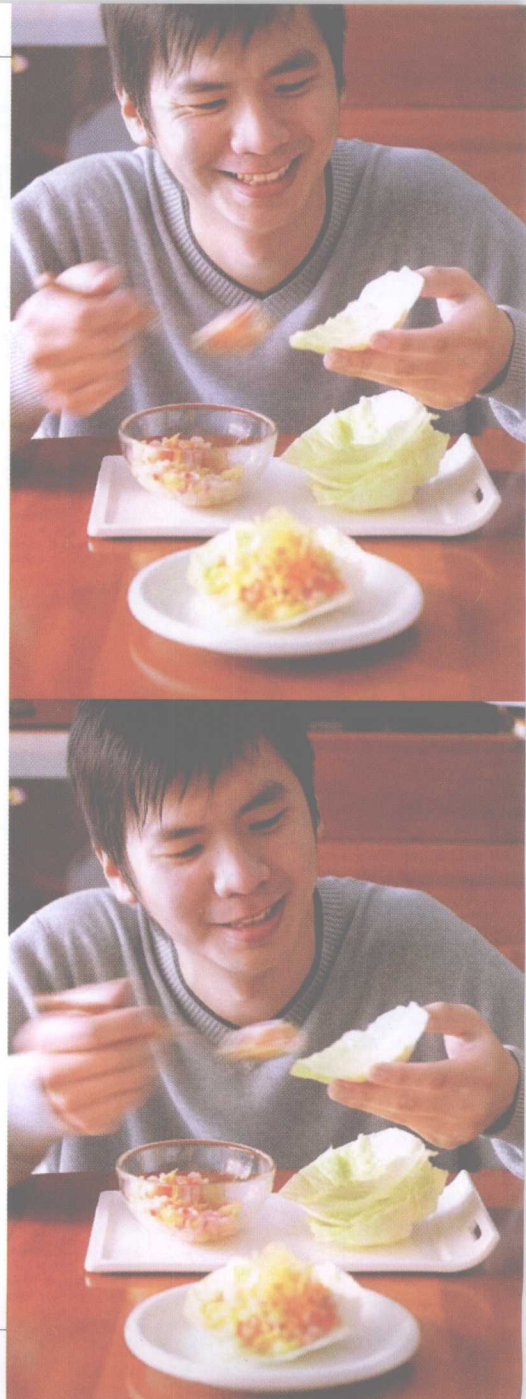
先忘掉这些借口，我相信会翻开这本食谱的你，对进厨房应该是有一点热忱的。而本书将会让你一改从前的看法，本书所介绍的料理方式，也会改变你对这些厨具的原有的成见，少油、手续简便，绝对能有效减少下厨带来琐碎和麻烦。

也许你又会说：“我对自己的厨艺也没有信心，怎么煮都比不上外面的……”

这就是这本食谱存在的原因了！没有人天生就会料理，只要你按部就班地跟着本书的步骤，遵循书里的调味方式，再加进你满满的爱心，谁会说你做的料理不好吃呢？

本书介绍的5位主角——电锅、电子锅、小烤箱、微波炉、电磁炉，每个家庭里最少都会拥有其中一样，我们赋予这些小家电不同以往的角色，让它们可以发挥得更淋漓尽致，不仅省时、省力，更在料理的天地间挥洒出一片色彩！

张耀



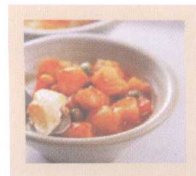
CONTENTS

08 关于本书

10 前言：善用小家电，下厨好方便

19 PART 1 用小家电轻松做蔬菜料理

- 21 椒盐栉瓜
- 21 薄荷沙拉笋
- 22 上汤焖娃娃菜
- 23 金钩虾胡瓜
- 24 培根四季豆卷
- 24 焗烤马铃薯千层
- 27 韭菜臭味响铃
- 28 香茅苦瓜冻
- 29 奶油蛤蜊丝瓜
- 31 荸荠蜜
- 31 蜂蜜南瓜
- 32 芋头烧
- 33 雪菜凉粉
- 35 咖喱可乐饼
- 36 茶香毛豆荚
- 37 香辣杏鲍菇
- 38 九层塔蛋
- 38 茶碗蒸
- 41 琼山豆腐





43 PART 2 用小家电轻松做海鲜料理

- 45 蒲烧鳗蛋卷
- 45 鲜虾镶豆腐
- 46 焗烤小龙虾
- 46 樱花虾饼
- 48 紫苏蒸蓝虾
- 49 蜜香鱼
- 51 烟熏鱼腩
- 52 茶香焗九孔
- 53 金沙花枝
- 54 香煎鲜干贝
- 54 XO酱田螺烤洋芋
- 57 黄金洋芋虾松
- 58 石头虾
- 59 红曲蚵
- 60 和风烧花枝
- 61 酱烤明虾串



63 PART 3 用小家电轻松做肉类料理

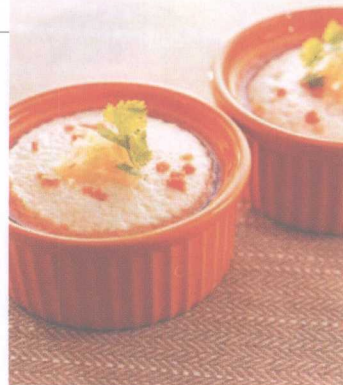
- 64 香柠松阪猪
- 64 卤肉角佐香饭
- 67 德国猪脚
- 68 地瓜粉蒸肉
- 69 芋泥排骨
- 71 鸡肉丸子

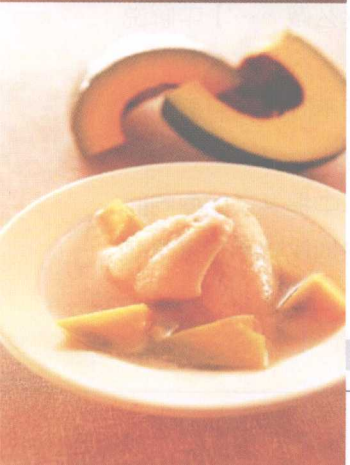
CONTENTS

- 72 酱渍白肉
- 73 梅干菜烧肉
- 75 迷迭香鸡腿
- 76 三杯鸡
- 76 蓝带猪排
- 78 桶仔鸡
- 79 荷香百菇鸡
- 80 竹节鸡盅
- 81 太阳亲子饼
- 83 清炖牛腩
- 85 乳香羊排
- 85 孜然牛肉串

87 PART 4 用小家电轻松做主食料理

- 88 香喷喷白米饭
- 89 野菜炊饭
- 90 锅烧意面煎饼
- 90 竹笋饭
- 93 香料牛腱抓饭
- 94 生煎包
- 94 葱煨面
- 97 荷叶油饭





- 98 蔬菜盒子
- 99 干煎蛋米粉
- 100 鲷鱼饭饼
- 100 菠菜海鲜烩饭
- 103 青酱拌饭
- 103 法国蘑菇起司饭
- 105 清蒸虾仁肉圆

107

PART 5 用小家电轻松做汤品、甜点

- 108 鸡上汤
- 109 鱼清汤
- 110 蔬菜汤
- 110 法式奶香虾壳汤
- 112 墨西哥酪梨鸡汤
- 113 奶油马铃薯浓汤
- 114 百菇汤
- 115 冰糖素燕窝
- 117 印度咖喱鱼丸汤
- 117 瓜粒汤
- 118 草莓奶冻
- 118 英国香蕉米布丁
- 120 核桃酪
- 121 黑糖红豆麻圆
- 123 抹茶铜锣烧
- 125 双味凉糕



- 126 附录：小家电轻松做一餐
- 129 索引：可以用各种小家电完成的料理

关于本书

◎用电磁炉也能煮出香喷喷的白米饭？

◎用电锅就能炒出三杯鸡？

◎用烤箱也能蒸鱼？

◎用微波炉能炸出香酥猪排？

对于在外租赁，只能用有限的小家电做菜的学生一族，或是拥有多种小家电，却不知道如何善用其效能，以达到快速上菜的家庭主妇来说，电磁炉、电锅、电子锅、烤箱、微波炉，除了加热、煮饭、烤东西之外还有别的用途吗？一道菜除了以一般瓦斯炉烹调外是不是还有其他的做法呢？

其实，只要拥有一种小家电，照样能美味上桌，轻松上菜。

这本《用各种小家电做85道好菜》以蔬菜、海鲜、肉类、主食、汤品和甜点区分，收录了85道点阅率最高的超人气家常菜，做法简单，易学易懂。

每道食谱都经过特别设计，以家庭最常使用的瓦斯炉即可做出的菜为主，在做法中先示范该道菜使用瓦斯炉及电磁炉的烹调方式，同时在【运用其他小家电您也可以这么做……】中解说该道菜运用其他小家电可以如何烹调，即使同时烹饪多道菜都能游刃有余。

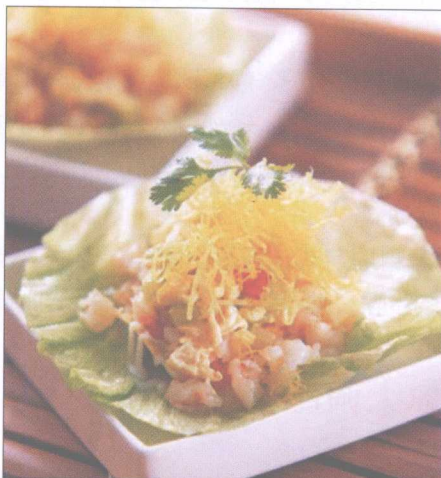
作者还在【小家电烹饪指南】中列出使用不同小家电时的烹调重点及处理不同食材时需注意的事项，让读者在实际烹调时能够轻松上手，协助料理完成度达到百分之百。

书中除了介绍不同小家电的料理法外，也在【附录：小家电轻松做一餐】中提供了如何同时运用各种小家电轻松快速做好一餐饭的实例解说。同时为了帮助读者更快速地找到不同家电可

完成的料理，在【索引：可以用各种小家电完成的料理】中还分别列出可用电磁炉、电锅、电子锅、烤箱、微波炉完成的料理，帮助读者迅速判别适合的烹调方式，快速上菜更轻松。

有了这本书，不论是忙碌的上班族、辛苦的主妇，还是在外租赁、只拥有一种厨房小家电的学生，都能轻松运用小家电快速做出一桌好菜喔！

范例



这道菜的菜名

黃金洋芋蝦鬆

材 料
草蝦仁4兩 美生菜3棵
馬鈴薯1條 西洋芹1片
紅薯14兩 洋芋片5片
蒜汁1罐 薑末2茶匙
黑胡椒適量 太白粉水1大匙

調味料
鹽1小匙 糖粉1小匙
美乃滋適量 香油適量

这道菜的材料 & 調味料

步 驟
1. 草蝦仁去腸泥切蝦粒，馬鈴薯、西洋芹、紅薯切細絲，美生菜撕成塊狀，鹽水沖。
2. 草蝦仁粒、馬鈴薯粒、西洋芹粒、紅薯粒放入滾水鍋焗熟，撈起。
3. 鍋內加入1大匙油，先將薑打勻炒香，再加入馬鈴薯食材拌勻，加入鹽粒繼續翻炒，勾上薄芡，淋上香油。
4. 美生菜內鋪上美乃滋，放入洋芋片，將炒好的蝦鬆放上，撒上黑胡椒和香油即可。

这道菜的主要做法

還有其他小家电也可以這樣做.....

電 鍋 內鋪加入1大匙油炒香，放入入步驟，加入草蝦仁粒、馬鈴薯粒、西洋芹粒、紅薯粒，炒熟的炒香，繼續翻炒，加入太白粉水勾芡，淋上香油即可。
電 磁 爐 鍋中放入1大匙油，將薑打勻，先將馬鈴薯炒香，再加入草蝦仁粒、馬鈴薯粒、西洋芹粒、紅薯粒，炒熟的炒香，繼續翻炒，加入太白粉水勾芡，淋上香油即可。

这道菜运用其他小家电的延伸做法

小 家 電
電 磁 爐 將美生菜為了這道菜是有點難弄成型，除了將美生菜炒熟，美生菜用滾水沖洗至不燙手為止，多沖洗幾次沖淨香氣，並攪拌均勻，在美生菜內先洗水後，再在草蝦鬆子，美生菜子即可完成這道菜。

这道菜烹調的重点及訣竅

做菜之前，先弄清楚

本书所使用的标准计量 & 换算

1杯= 240毫升 1大匙= 15毫升 1茶匙= 1小匙= 5毫升

少许= 略加即可，如葱花、香菜末、胡椒粉等材料的添加。

适量= 视个人口味增减分量，如“盐”的咸淡以每个人能接受的程度而定。

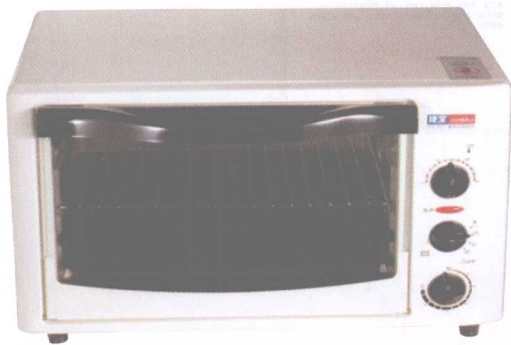
葱花1支= 用量为1支葱，并预先处理切成葱花。（依此类推）

善用小家电，下厨好方便

在外地求学的莘莘学子，或是只身在外工作的单身一族，有多久没有尝到妈妈煮的家常菜肴了？当久了外食族，忍不住想下厨试试自己的身手，却苦于没有厨房，或是总觉得每次做完菜厨房就堆积了一堆油污？

其实做菜可以很简单，也可以很轻松，就算没有瓦斯炉、炒菜锅，或是没有丰富的厨房实战经验，只要有一种小家电，就可以创造出多样丰富的料理，轻松成为创意的料理达人；如果你是单身一族，一人份的料理也可以不费吹灰之力地简单完成。对于家庭主妇而言，善用不同小家电，就能在短时间内轻松上菜，一点也不麻烦。

本书分别介绍了5种简单常见小家电的创意料理方式，包括小烤箱、电锅、电子锅、电磁炉、微波炉，只要拥有其中一样，跟着书里的步骤，就可以做出美味无限、创意满分的料理。



◎小家电身家大调查

烤箱

烤箱利用发热管通电后所产生的热能来加热烤箱内部空气和食物，所以使用时最好先预热，以达到所需温度。

烤箱通常上下各有两根铜管，加热管只有一种功率，当箱内达到所需温度时，加热管就会断电，而当箱内渐渐冷却之后，加热管又会通电再加热，如此反复，来保证箱内温度恒定。

注意事项：

- 1.小烤箱通常不能设定温度，最高温度约为250℃，所以时间的掌控拿捏是很重要的。
- 2.烤箱加热是使用加热灯管加上密闭的空间，所以过程中最好不要一直打开烤箱，以确保温度



不会随着冷空气进入而降低，进而可以精确掌握料理。

3. 在使用烤箱时，很容易遇到电热管离食物太近，而导致食物外焦内生的情形，此时可以用汤匙隔开烤箱门，留一点空隙散热，让食物表层不易焦，更均匀熟透。
4. 要使食物不粘黏，最好在烤盘上覆铝箔纸，并刷上一层油，不仅食物不会粘黏在烤盘上，清洗时直接将铝箔纸取下，即可轻松清洁。

电锅

家庭中最基本的烹饪用具，最主要的用途通常是煮饭或复热剩菜。电锅大多以隔水加热的方式烹煮食物。

按下开关后，电锅的电热丝会发热，以升高外锅的温度，使得在外锅放入的水因受热而开始温度慢慢升高，热能于是传递至内锅，煮熟内锅里的食材。由于采用隔水加热，锅里的温度在不掀锅盖的状态下会达到水的沸点（100℃），而当外锅的水蒸干之后，锅内的温度开始快速上升，此时就会启动过热保护装置，于是电锅的开关会跳起来，便完成料理。

注意事项：

1. 电锅的烹煮时间取决于外锅水量的多寡，需要焖煮或炖熬食材时，水量就要多一些，如果只是热菜，水量便可以少一些。
2. 外锅也可以直接用来烹煮食物，像在便利商店常见的茶叶蛋，便是很好的例子。





电子锅

过去电子锅的加热方式大多以电热管加热为主，目前市面上多数电子锅主要为电热盘加热，而最新方式则是以电磁诱导感应（IH）加热，电流通过不锈钢，形成电阻而迅速发热，因此内锅本体会发热，火力强大且均匀分布，热效能更佳。而内锅材质也从铁氟龙升级为不锈钢，不锈钢内锅除了耐刮，还有“快速导热”及“热传导均匀”的特性，其效能更胜传统电子锅。

电子锅是最普及的一种烹饪用具，大多数家庭只使用其最主要功能——煮饭，功能与电锅差不多，使用起来却比电锅方便。目前市面上的电子锅多为微电脑操作，可以自己设定预约炊煮时间和烹调时间，不用挂念该什么时候煮才能在晚餐时享用刚煮好的食物，也没有外锅该加多少水的困扰，只要善用其特性，便可烹调出低油烟、少油脂的健康美味。

注意事项：

1. 电子锅的外锅和传统电锅的设计不一样，锅底并没有被完全覆盖，若直接加水会使机器损坏，因此必需将原本的内锅当做外锅使用，可以使用比内锅直径再小一点的蒸架，加水蒸煮。
2. 金属制的打蛋器、刀、叉不可用于内锅锅面的搅拌，会刮伤内锅，不耐高温的塑胶制品、漆器、保鲜膜等也都在禁用范围之内。

电磁炉

电磁炉里有产生高频交流电的电子线路接到一组线圈，而按下开关后，便会有高频交流电通入线圈而产生高频交流磁场，当不锈钢锅或铁锅放在电磁炉上，其线圈产生的高频交流磁场就会感应金属锅底，使锅底金属内部产生强烈的振荡电流，进而产生大量的热，可将水烧开或烹煮食物。



注意事项:

电磁炉的使用方式和瓦斯炉相似,只要准备能感应高频交流磁场的锅具(通常锅具都会说明能否适用于电磁炉)即能轻松使用。设定好适合的温度,再斟酌需要烹调的时间即可,不仅简单易操作,也比瓦斯炉安全。

微波炉

微波是电磁波的一种,遇到水会振荡,振荡中分子与分子互相摩擦,因而产生热量。微波炉产生的微波功率较大,一般为600~2 000瓦。水分子在微波中每秒振荡24.5亿次,几乎是在食物的内外各部分同时发生,因此用微波加热食品能够在很短的时间内将整份食物煮熟,节省时间和能源。



注意事项:

- 1.微波遇到金属会反射回来,所以使用金属容器盛装食物,在微波炉中反而不能被加热,甚至会损坏微波炉。因此,用微波炉烹煮食物,应选用绝缘耐热材质的容器,如陶瓷、耐热玻璃或塑料等。
- 2.不可将金属类或镶有金边的餐具或是锡箔纸放入微波炉中使用,这类会反射能量的物质在微波中会起火甚至爆炸。
- 3.微波鸡蛋时需先将蛋打在适当的餐具中,并用筷子刺破蛋黄,因为生鸡蛋里有空气,若不刺破,微波时会因为急速的热胀冷缩使鸡蛋内的空气爆开。
- 4.需使用耐高热的餐具,有少部分的塑胶餐具是无法耐高热的,保利龙餐具也不能放入微波炉中,请注意家中使用的保鲜膜是否耐高温。
- 5.在调理微波冷冻食品时,请将冷冻食品放入适当的餐具中,在食品表面洒水,盖上盖子再微波,才不会使表面干化。



1



2



3



4

◎用小家电简单烹调非难事

“煎、蒸、烤、炸、爆香”是料理的主要步骤，要完成这些步骤，不一定只能靠炒菜锅和瓦斯炉，用不同的小家电也可以轻松完成喔！

◎“爆香&热炒”——先会爆香，热炒不NG

中式快炒少了爆香，味道就不对，然而不是只有瓦斯炉才能爆香，其实懂得使用小烤箱、微波炉、电锅，也能爆香出好菜，在此以“青葱爆香”为例。

◆**烤箱**：先将烤盘涂上适量的油，放入葱段，直接加热，待葱的香味释出或有些焦黄（图1），便可加入其他的食材和调味料拌炒。

◆**微波炉**：将葱段放入盘中，抹上适量的油，不盖保鲜膜，放入微波炉加热，待香味释出，呈现微焦黄状（图2），便可加入其他的食材和调味料拌炒。

◆**电锅**：使用外锅，在锅底涂上适量油加热后，放入葱段翻炒，待葱的香味释出或有些焦黄（图3），便可加入其他的食材和调味料拌炒。

◎“煎”——不是只有平底锅才能煎鸡翅

煎蛋、煎鱼、煎肉片是再简单不过的烹调了。只有小烤箱、微波炉或是电锅也能煎东西吗？其实很简单！在此以“香煎鸡翅”为例。

◆**烤箱**：先将鸡翅抹上适量油，放入已预热的烤箱（图4）烤15分钟，中途记得翻面，便可制作出双面微焦的煎鸡翅。

◆**微波炉**：鸡翅放在可微波的瓷盘上，涂上适量油（图5），放入微波炉中微波加热，中途记得翻面，便可制作出双面微焦的煎鸡翅。微波时间依照食材而定，不确定微波时间的，可分几次微波，每次微波完可取出确认煎的程度再设

定还需要煎多久，一面煎熟后再翻面以同样方式继续煎另一面。

◆**电锅：**使用外锅，在锅底抹上适量油，放入鸡翅煎至两面焦黄（图6）便可起锅。

◆**电子锅：**先将鸡翅抹上适量油，包入铝箔纸，封紧后，放入已放入网架的内锅，盖上锅盖，选择炊煮键“煮饭”，按下启动按键即可。

◎ “蒸”——除了电锅，你也可以这样蒸

习惯了电锅的便利，没有电锅就不会蒸东西了吗？在此以“清蒸鱼片”为例，教你用不同小家电简单蒸煮好便利。

◆**烤箱：**将葱及鱼片放在浅盘（比烤盘稍小）上，放入已预热的烤箱，将少许水倒入烤盘（图7），以蒸烤的方式加热至熟透即可。

◆**电磁炉：**锅底加入少许水，放入网架，再将装有葱及鱼片的盘子放入锅中，盖上锅盖蒸煮（图8）即可。

◆**微波炉：**做法大致与烤箱相同，类似隔水加热的方式，市售的微波烹饪道具里也有一种微波蒸锅，像传统蒸锅一般将水注入底锅，将食材放入锅中微波即可。

◆**电子锅：**将网架架入电子锅内锅中，放入鱼片，盖上锅盖，选择炊煮键“蒸”或“煮饭”，利用水蒸气将食材蒸熟。

◎ “烤”——没有烤箱的时候……

不一定每个家庭都有烤箱，遇到需要焗烤或是烧烤的料理，难道没有烤箱就不能做了吗？在此以“焗烤海鲜盅”为例，教你用不同小家电烤出香酥好滋味。

