

COOKING

巧厨娘



史上最**全**的小家电美食大集

小家电

美食

WWW.MEISHILIFE.COM

编著 牛国平 王森

组织编写 **美食生活** 工作室

电烤箱·电饭煲
豆浆机·酸奶机·冰激凌机

玩转 70款 电烤箱菜品 做出 50道 电饭煲佳肴
学会 80种 豆浆米糊饮品 调出 30种 美味酸奶
掌握 40款 冰激凌制作方法



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

國家一級出版社
全國百佳圖書出版單位

第2季



XIAOJIADIAN
MEISHI

第2季
巧厨娘



小家电美食

——电烤箱·电饭煲·豆浆机
酸奶机·冰激凌机

牛国平 王森 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘小家电美食—电烤箱·电饭煲·豆浆机·酸奶机·冰激凌机 / 牛国平,
王森编著. — 青岛: 青岛出版社, 2013.7

(巧厨娘系列. 第2季)

ISBN 978-7-5436-9474-3

I. ①巧… II. ①牛… ②王… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第117903号



- 书 名 巧厨娘小家电美食—电烤箱·电饭煲·豆浆机·酸奶机·冰激凌机
编 著 牛国平 王 森
参编人员 牛 翔 杜建英 牛国强 仇金刚 郭全中 杨皎连 郭大伟 牛全书
杜东亮 王书菊 杜白则 秦晶晶 张婷婷 苏 园 张娉娉 孙安廷
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
策划组稿 张化新 周鸿媛
责任编辑 徐 巍
设计制作 宋修仪
摄 影 刘志刚 高玉德 苏 君
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2013年7月第1版 2013年9月第2次印刷
开 本 16开(710毫米×1010毫米)
印 张 17
书 号 ISBN 978-7-5436-9474-3
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 生活类



目录

PART

喷香诱人

1

电烤箱美食



电烤箱的基本原理	12	烤五香肋排	33	蛋黄烤生蚝	59
家用电烤箱有“四选”	12	自制猪肉松	34	◆中西主食◆	
家用电烤箱选购“七看”	12	烤橙汁肉脯	36	凤梨酥饼	60
了解烤箱功能键和配件	13	烤花肉片	36	玉米南瓜饼	61
使用电烤箱“十一要”	14	烤肉馅椒盒	37	麻酱烧饼	62
使用电烤箱有“五忌”	14	烤肥肠串	38	蛋黄椒盐饼	64
电烤箱操作应		烤香辣牛肉	38	芝士肉酱意粉	66
掌握“四点”	15	五香牛肉干	39	烤蔬菜香肠饭	68
制作烤制食品用到		烤羊肉串	40	海鲜芝士烤饭	69
的辅助工具	16	烤蔬香羊肉卷	40	法式奶油面包	70
美食烤制工艺	16	酱烤羊排	41	栗子面包	71
烤制菜肴注意事项	19	奥尔良烤翅	42	起司洛夫面包	72
常见烤制失误原因		黑椒翅根	43	全麦面包	73
及补救方法	19	松花鸡腿卷	44	玉米蛋糕	74
◆菌蔬水果◆		烤孜然鸡肉串	45	蔬菜蛋糕	75
烤黑椒芦笋	20	香蒜鸭排	45	原味马芬	76
烤拌青尖椒	21	烤鸭心	46	巧克力马芬	77
烤奶酱水果	22	鲜香烤鲷鱼	46	酥脆芝麻饼	78
烤奶香雪梨	23	◆鲜美水产◆		巧克力饼干	79
烤蜂蜜菠萝	23	豆豉烤鱼	47	花生蛋白饼干	80
烤猕猴桃串	24	烤菌蔬鱼串	48	香甜椰丝条	81
烤香瓜子	24	香辣烤昌鱼	48	杏仁瓦片	82
烤红薯	25	烤番茄鱼	49		
烤香甜栗子	26	烤奶油鱼头	50		
烤玉米	27	香茗烤鳕鱼	51		
烤蚝香素鸡	27	泡椒烤鱼	52		
烤蘑菇	28	烤蒜蓉大虾	54		
烤葱香腐竹	29	培根鲜虾卷	55		
海鲜烤麸	30	烤北极虾	56		
◆可口肉禽◆		烤果味虾	57		
叉烧肉	31	酱烤墨鱼仔	58		
韩式辣里脊	32	香葱烤鲜鱿	58		



PART

2

鲜香可口

电饭煲美食



电饭煲的选购	84	滑蒸豆酱鱼	105	豉汁排骨饭	123
电饭煲使用注意事项	84	◆烧菜◆		腊肉菠菜饭团	124
电饭煲烹美食操作要点	85	蒜香排骨	106	咸蛋香菇粥	125
电饭煲按键说明	86	麻婆豆腐	107	母子团圆粥	126
电饭煲的清洁及保养	86	◆炖菜◆		冬瓜薏米粥	127
◆炒菜◆		海鲜炖豆腐	108	雪菜牛肉粥	128
家常番茄蛋	87	白菜炖虾	109	芹香豆腐干粥	129
青椒肉丝	88	滋补母鸡汤	110	鲜虾蒸饺	130
清炒土豆丝	90	◆煮菜◆		糯米豆沙饺	131
茄条仔鸡	91	果味元宵羹	111	煎素三鲜饺	132
◆煎菜◆		酸汤肥牛粉	112	鲜肉四喜饺	133
甜辣鸡翅	92	◆焖菜◆		豆腐包子	134
孜然带鱼	94	油焖大虾	114	高粱水果卷	135
韭菜鸡蛋饼	95	玉米猪尾	115	香菌烧卖	136
◆爆菜◆		◆烩菜◆		酥松玉米饼	138
碎米鸡丁	96	醋熘油条	116	奶香煎饼	139
泡豇豆墨鱼仔	98	鱼香茄盒	118	番茄炒意面	140
酱爆排骨	99	◆干锅菜◆		香肠披萨	141
◆蒸菜◆		干锅八爪鱼	119	鸡肉披萨	142
粉蒸芸豆角	100	◆美味主食◆		三色发糕	144
剁椒玉米鱼头	102	电饭煲焖米饭详细过程	120	奶味葡干蛋糕	146
海米鸡蛋羹	103	香菇鸡肉饭	121		
辣味土豆牛肉	104	腊肉杂粮饭	122		



PART

3

营养健康 美味豆浆



怎样选购豆浆机	148	红枣莲子豆浆	161	强肾豆浆	173
制作豆浆应注意的细节	148	养颜豆浆	162	黑豆活血豆浆	173
豆浆机制豆浆		五豆红枣豆浆	162	红枣补血豆浆	174
操作程序	149	百合莲子豆浆	163	糯米补气豆浆	174
豆浆饮食指导	150	二豆蜜浆	163	紫米补气豆浆	175
解析豆浆的营养	151	小麦豆浆	164	薏米祛湿豆浆	175
喝豆浆的误区	152	黄米豆浆	164	山药薏米祛湿豆浆	176
◆原味豆浆◆		小麦大米豆浆	165	芝麻冰糖乌发豆浆	176
青豆豆浆	153	麦枣豆浆	165	芝麻乌发黑豆浆	177
黄豆豆浆	153	胡萝卜豆浆	166	紫菜补钙豆浆	177
黑豆豆浆	154	芦笋豆浆	166	栗子芝麻壮骨豆浆	178
绿豆豆浆	154	◆保健祛病豆浆◆		绿豆小米祛火豆浆	178
红豆豆浆	155	干果养心豆浆	167	菊花祛火豆浆	179
豌豆豆浆	155	百合护心豆浆	167	燕麦排毒豆浆	179
◆营养豆浆◆		红枣健脾胃豆浆	168	绿豆南瓜排毒豆浆	180
芝麻黑豆浆	156	白果止咳豆浆	168	核桃红枣抗衰豆浆	180
米香豆浆	156	雪梨润肺豆浆	169	黑豆抗衰豆浆	181
玉米豆浆	157	莲子清肺豆浆	169	菊花茶抗辐射豆浆	181
红椒花生豆浆	157	抗过敏豆浆	170	◆滋养米糊◆	
荞麦豆浆	158	红枣养肝豆浆	170	米糊的营养功效	182
糯米黑豆浆	158	山楂保肝豆浆	171	制作米糊应注意	182
玉米银耳枸杞豆浆	159	苹果宜肝豆浆	171	百合菜心米糊	183
枸杞豆浆	160	青豆护肝豆浆	172	土豆京糕米糊	183
红枣枸杞豆浆	160	黑豆补肾豆浆	172	木瓜枣莲米糊	184





牛肉南瓜米糊	184	番茄薏米糊	189	莲子百合米糊	193
扁豆小米糊	185	丝瓜虾皮米糊	189	金针菇米糊	194
土豆海米糊	185	豉香荆芥米糊	190	南瓜山药米糊	194
韭菜虾肉米糊	186	神仙米糊	190	杏仁菠菜米糊	195
鸡肝米糊	186	杏仁橘红米糊	191	白果米糊	195
西蓝花米糊	187	蒲公英米糊	191	三蔬米糊	196
果香黄豆米糊	187	黄芪鸡汁米糊	192	牛肉香菌米糊	196
红扁豆米糊	188	红枣木耳紫米糊	192		
花生枣桂米糊	188	龙眼米糊	193		



PART

4

时尚诱人
活力酸奶

什么是酸奶机	198	桂花山楂酸奶	206	黑芝麻酸奶	215
怎样选购酸奶机	198	香瓜酸奶	207	◆蔬菜风味酸奶◆	
酸奶机使用详细步骤	198	西瓜酸奶	207	菠菜酸奶	216
酸奶机的清洗和保养秘诀	198	火龙果酸奶	208	番茄蜂蜜酸奶	217
酸奶机自制酸奶的要点	199	桑葚酸奶	208	胡萝卜酸奶	218
制作酸奶常见问题及原因	200	豆沙果味酸奶	209	银耳果味酸奶	219
自制酸奶的保健作用	201	苹果生菜酸奶	210	◆其他风味酸奶◆	
酸奶饮用五忌五宜	202	白玉润泽酸奶	211	绿豆酸奶	220
基础酸奶的制法	203	◆干果风味酸奶◆		玉米酸奶	221
◆水果风味酸奶◆		核桃酸奶	212	藕粉酸奶	222
蓝莓酸奶	204	核桃番茄酸奶	213	胶原蛋白酸奶	222
樱桃酸奶	204	花生酸奶	214	玫瑰茶酸奶	223
菠萝蜂蜜酸奶	205	开心果酸奶	215	大豆酸奶	224



PART 5

绿色清凉 超炫冰激凌



普通家用冰激凌机 的使用方法	226	玉米冰激凌	235	乌龙茶冰激凌	253
全自动冰激凌机 的使用方法	226	蜜红豆冰激凌	236	普洱茶冰激凌	254
冰激凌的口味分类 和主要特点	226	◆蔬果味◆		绿茶冰激凌	255
不用机器自制牛奶 冰激凌的方法	227	南瓜冰激凌	237	薄荷冰激凌	256
冰激凌的制作要点	227	胡萝卜冰激凌	238	◆坚果味◆	
冰激凌中的营养成分 及健康吃法	227	紫薯冰激凌	239	杏仁冰激凌	257
◆牛奶味◆		芦荟冰激凌	240	开心果冰激凌	258
牛奶冰激凌	228	番茄冰激凌	241	花生冰激凌	259
豆奶冰激凌	229	苹果冰激凌	242	腰果冰激凌	260
酸奶冰激凌	230	水蜜桃冰激凌	243	核桃冰激凌	261
椰奶冰激凌	231	香蕉冰激凌	244	黑芝麻冰激凌	262
◆五谷味◆		柿子冰激凌	245	◆其他口味◆	
八宝粥冰激凌	232	蜂蜜柠檬冰激凌	246	红酒冰激凌	263
紫米冰激凌	233	红提子冰激凌	247	栗子冰激凌	264
白米冰激凌	234	猕猴桃冰激凌	248	朗姆冰激凌	265
		芒果冰激凌	249	黑巧克力冰激凌	266
		雪梨冰激凌	250	咖啡冰激凌	267
		草莓冰激凌	251	桂花冰激凌	268
		◆茶及香料味◆			
		大麦茶冰激凌	252		



COOKING

巧厨娘



小家电

编著 牛国平 王森

组织编写  工作室

史上最**全**的小家电美食大集

美食

WWW.MEISHLIFE.COM

电烤箱·电饭煲

豆浆机·酸奶机·冰激凌机

玩转 70款 电烤箱菜品 做出 50道 电饭煲佳肴

学会 80种 豆浆米糊饮品 调出 30种 美味酸奶

掌握 40款 冰激凌制作方法



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

第2季



第2季

巧厨娘



XIAOJIADIAN
MEISHI

小家电美食

——电烤箱·电饭煲·豆浆机
酸奶机·冰激凌机

牛国平 王森 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



Preface

厨房无烟 美味更鲜!

有没有无烟厨房？能不能既方便快捷地做出美食又能免受油烟之苦？

长久以来，提起厨房人们似乎总能想起那恼人的油烟。油烟不仅妨害身体健康，而且也会极大地影响下厨的心情。虽然不可能百分之百的解决，但我们仍要发挥自己的聪明才智，充分利用小家电带来的便利，尽可能地免除油烟困扰。

小家电，顾名思义，是指除了大功率输出的电器以外的家电，通常分为三大类——厨房小家电、家居小家电和个人护理小家电。厨房小家电主要包括微波炉、电烤箱、电饭煲、榨汁机、豆浆机、电饼铛、料理机、面包机、酸奶机和冰激凌机等。在我们的日常生活中，这些厨房小家电扮演着越来越重要的角色。厨房小家电因为具有简单易学、方便快捷、没有油烟的特点受到人们的青睐。年轻人选择小家电，因为它外观精美、操作方便；中老年人喜欢小家电因为它价格实惠、节电省钱。

为了让更多的读者了解厨房小家电的使用技巧，熟练运用小家电做出可口的美食，我们邀请专家精心策划出版了两本小家电美食图书，它们分别是《巧厨娘小家电美食——微波炉·榨汁机·电饼铛·料理机·面包机》和《巧厨娘小家电美食——电烤箱·电饭煲·豆浆机·酸奶机·冰激凌机》。



这两本小家电美食书延续了“巧厨娘”系列畅销书的特点，图片一如既往的精美，讲解一如既往的详细，价格一如既往的实惠。

具体到本书，全书共分5个篇章，分为电烤箱篇、电饭煲篇、豆浆机篇、酸奶机篇及冰激凌机篇。我们按制作工具分类，以直观的步骤图进行详解，使检索更简便，操作更方便。您可以充分利用自己现有的小家电，制作出花样丰富的美味。书中的每道菜品均配有详尽的文字说明，精心分析的制作关键，让您轻轻松松玩转厨房小家电，烹制百变美味菜肴。

小家电也有大作用，让美味佳肴做起来更快捷，让我们远离厨房油烟的困扰。玩转厨房小家电，时尚生活更方便！



编者
2013年7月





目录

PART

喷香诱人

1

电烤箱美食



电烤箱的基本原理	12	烤五香肋排	33	蛋黄烤生蚝	59
家用电烤箱有“四选”	12	自制猪肉松	34	◆中西主食◆	
家用电烤箱选购“七看”	12	烤橙汁肉脯	36	凤梨酥饼	60
了解烤箱功能键和配件	13	烤花肉片	36	玉米南瓜饼	61
使用电烤箱“十一要”	14	烤肉馅椒盒	37	麻酱烧饼	62
使用电烤箱有“五忌”	14	烤肥肠串	38	蛋黄椒盐饼	64
电烤箱操作应		烤香辣牛肉	38	芝士肉酱意粉	66
掌握“四点”	15	五香牛肉干	39	烤蔬菜香肠饭	68
制作烤制食品用到		烤羊肉串	40	海鲜芝士烤饭	69
的辅助工具	16	烤蔬香羊肉卷	40	法式奶油面包	70
美食烤制工艺	16	酱烤羊排	41	栗子面包	71
烤制菜肴注意事项	19	奥尔良烤翅	42	起司洛夫面包	72
常见烤制失误原因		黑椒翅根	43	全麦面包	73
及补救方法	19	松花鸡腿卷	44	玉米蛋糕	74
◆菌蔬水果◆		烤孜然鸡肉串	45	蔬菜蛋糕	75
烤黑椒芦笋	20	香蒜鸭排	45	原味马芬	76
烤拌青尖椒	21	烤鸭心	46	巧克力马芬	77
烤奶酱水果	22	鲜香烤鲷鱼	46	酥脆芝麻饼	78
烤奶香雪梨	23	◆鲜美水产◆		巧克力饼干	79
烤蜂蜜菠萝	23	豆豉烤鱼	47	花生蛋白饼干	80
烤猕猴桃串	24	烤菌蔬鱼串	48	香甜椰丝条	81
烤香瓜子	24	香辣烤昌鱼	48	杏仁瓦片	82
烤红薯	25	烤番茄鱼	49		
烤香甜栗子	26	烤奶油鱼头	50		
烤玉米	27	香茗烤鳕鱼	51		
烤蚝香素鸡	27	泡椒烤鱼	52		
烤蘑菇	28	烤蒜蓉大虾	54		
烤葱香腐竹	29	培根鲜虾卷	55		
海鲜烤麸	30	烤北极虾	56		
◆可口肉禽◆		烤果味虾	57		
叉烧肉	31	酱烤墨鱼仔	58		
韩式辣里脊	32	香葱烤鲜鱿	58		



PART

2

鲜香可口

电饭煲美食



电饭煲的选购	84	滑蒸豆酱鱼	105	豉汁排骨饭	123
电饭煲使用注意事项	84	◆烧菜◆		腊肉菠菜饭团	124
电饭煲烹美食操作要点	85	蒜香排骨	106	咸蛋香菇粥	125
电饭煲按键说明	86	麻婆豆腐	107	母子团圆粥	126
电饭煲的清洁及保养	86	◆炖菜◆		冬瓜薏米粥	127
◆炒菜◆		海鲜炖豆腐	108	雪菜牛肉粥	128
家常番茄蛋	87	白菜炖虾	109	芹香豆腐干粥	129
青椒肉丝	88	滋补母鸡汤	110	鲜虾蒸饺	130
清炒土豆丝	90	◆煮菜◆		糯米豆沙饺	131
茄条仔鸡	91	果味元宵羹	111	煎素三鲜饺	132
◆煎菜◆		酸汤肥牛粉	112	鲜肉四喜饺	133
甜辣鸡翅	92	◆焖菜◆		豆腐包子	134
孜然带鱼	94	油焖大虾	114	高粱水果卷	135
韭菜鸡蛋饼	95	玉米猪尾	115	香菌烧卖	136
◆爆菜◆		◆熠菜◆		酥松玉米饼	138
碎米鸡丁	96	醋熠油条	116	奶香煎饼	139
泡豇豆墨鱼仔	98	鱼香茄盒	118	番茄炒意面	140
酱爆排骨	99	◆干锅菜◆		香肠披萨	141
◆蒸菜◆		干锅八爪鱼	119	鸡肉披萨	142
粉蒸芸豆角	100	◆美味主食◆		三色发糕	144
剁椒玉米鱼头	102	电饭煲焖米饭详细过程	120	奶味葡干蛋糕	146
海米鸡蛋羹	103	香菇鸡肉饭	121		
辣味土豆牛肉	104	腊肉杂粮饭	122		



PART

3

营养健康 美味豆浆



怎样选购豆浆机	148	红枣莲子豆浆	161	强肾豆浆	173
制作豆浆应注意的细节	148	养颜豆浆	162	黑豆活血豆浆	173
豆浆机制豆浆		五豆红枣豆浆	162	红枣补血豆浆	174
操作程序	149	百合莲子豆浆	163	糯米补气豆浆	174
豆浆饮食指导	150	二豆蜜浆	163	紫米补气豆浆	175
解析豆浆的营养	151	小麦豆浆	164	薏米祛湿豆浆	175
喝豆浆的误区	152	黄米豆浆	164	山药薏米祛湿豆浆	176
◆原味豆浆◆		小麦大米豆浆	165	芝麻冰糖乌发豆浆	176
青豆豆浆	153	麦枣豆浆	165	芝麻乌发黑豆浆	177
黄豆豆浆	153	胡萝卜豆浆	166	紫菜补钙豆浆	177
黑豆豆浆	154	芦笋豆浆	166	栗子芝麻壮骨豆浆	178
绿豆豆浆	154	◆保健祛病豆浆◆		绿豆小米祛火豆浆	178
红豆豆浆	155	干果养心豆浆	167	菊花祛火豆浆	179
豌豆豆浆	155	百合护心豆浆	167	燕麦排毒豆浆	179
◆营养豆浆◆		红枣健脾胃豆浆	168	绿豆南瓜排毒豆浆	180
芝麻黑豆浆	156	白果止咳豆浆	168	核桃红枣抗衰豆浆	180
米香豆浆	156	雪梨润肺豆浆	169	黑豆抗衰豆浆	181
玉米豆浆	157	莲子清肺豆浆	169	菊花茶抗辐射豆浆	181
红椒花生豆浆	157	抗过敏豆浆	170	◆滋养米糊◆	
荞麦豆浆	158	红枣养肝豆浆	170	米糊的营养功效	182
糯米黑豆浆	158	山楂保肝豆浆	171	制作米糊应注意	182
玉米银耳枸杞豆浆	159	苹果宜肝豆浆	171	百合菜心米糊	183
枸杞豆浆	160	青豆护肝豆浆	172	土豆京糕米糊	183
红枣枸杞豆浆	160	黑豆补肾豆浆	172	木瓜枣莲米糊	184





牛肉南瓜米糊	184	番茄薏米糊	189	莲子百合米糊	193
扁豆小米糊	185	丝瓜虾皮米糊	189	金针菇米糊	194
土豆海米糊	185	豉香荆芥米糊	190	南瓜山药米糊	194
韭菜虾肉米糊	186	神仙米糊	190	杏仁菠菜米糊	195
鸡肝米糊	186	杏仁橘红米糊	191	白果米糊	195
西蓝花米糊	187	蒲公英米糊	191	三蔬米糊	196
果香黄豆米糊	187	黄芪鸡汁米糊	192	牛肉香菌米糊	196
红扁豆米糊	188	红枣木耳紫米糊	192		
花生枣桂米糊	188	龙眼米糊	193		



PART

4

时尚诱人
活力酸奶

什么是酸奶机	198	桂花山楂酸奶	206	黑芝麻酸奶	215
怎样选购酸奶机	198	香瓜酸奶	207	◆蔬菜风味酸奶◆	
酸奶机使用详细步骤	198	西瓜酸奶	207	菠菜酸奶	216
酸奶机的清洗和保养秘诀	198	火龙果酸奶	208	番茄蜂蜜酸奶	217
酸奶机自制酸奶的要点	199	桑葚酸奶	208	胡萝卜酸奶	218
制作酸奶常见问题及原因	200	豆沙果味酸奶	209	银耳果味酸奶	219
自制酸奶的保健作用	201	苹果生菜酸奶	210	◆其他风味酸奶◆	
酸奶饮用五忌五宜	202	白玉润泽酸奶	211	绿豆酸奶	220
基础酸奶的制法	203	◆干果风味酸奶◆		玉米酸奶	221
◆水果风味酸奶◆		核桃酸奶	212	藕粉酸奶	222
蓝莓酸奶	204	核桃番茄酸奶	213	胶原蛋白酸奶	222
樱桃酸奶	204	花生酸奶	214	玫瑰茶酸奶	223
菠萝蜂蜜酸奶	205	开心果酸奶	215	大豆酸奶	224