

美食生活
博尔乐 BOLLER

做得给力 吃得健康

知名美食家/邢振岭 中国烹饪大师/邴吉和 联合推荐

巧手烹美味

小家电美食



168

- 可口菜肴
- 营养贴士
- 厨事窍门

范海/编著



超值价

第2辑

10

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小家电美食 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.4
(巧手烹美味·第2辑)
ISBN 978-7-5101-0700-9

I. ①小… II. ①范… III. ①食谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第031975号

小家电美食

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京燕旭开拓印务有限公司
开 本 889×1194 1/40
印 张 1.75
字 数 50千
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0700-9
定 价 120.00元 (共10册)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkpbs.net
电子信箱 rkpbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



邴吉和 (菜肴制作)

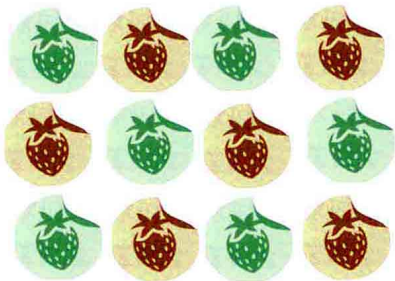
山东省青岛市人, 中国烹饪大师, 中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹调高级技师, 国家级评委, 高级营养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任, 青岛市饮食文化研究会副会长, 青岛邴大厨酒店服务有限公司董事长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大邴美食文化工作室主任。



巧手烹美味

小家电美食

范海/编著



中国人口出版社



目录

MULU

巧用小家电 简单做美食

- 06 微波炉的使用与注意事项
适用于微波炉的容器有哪些
使用电饭锅有窍门
- 08 电烤箱的使用与注意事项
- 09 电磁炉的使用和维护

电烤箱做美食

- 12 烤南瓜子/什锦烤鲜蛋
- 13 蒜香童子鸡
- 14 奥尔良鸡翅
- 15 香烤鲫鱼

- 16 煎烤番茄鱼
- 17 柠檬烤鱿鱼/烧汁鳗鱼
- 18 烤薯条/水果挞
- 19 蛋挞/草莓酥
- 20 葡萄桃酥
- 21 苹果奶酥/大米布丁
- 22 西米布丁/巧克力曲奇
- 23 苏打面包
- 24 螺旋巧克力棒
- 25 草莓味杏仁饼干/绿豆蓉
- 26 胡萝卜蛋糕/柠檬小蛋糕
- 27 上海五仁酥饼
- 28 手指饼干/苹果酥排



- 29 麻酱烧饼
- 30 德式苹果派
- 31 老婆饼
- 32 芝麻薄饼/松糕



微波炉做美食

- 34 五香茶鸡蛋/糖醋排骨
- 35 鱼香肉丝
- 36 麻辣羊排
- 37 豆瓣酱翅根/清蒸鲈鱼
- 38 桂圆鸡蛋汤/胡萝卜干
- 39 赤豆米饭/奶酪
- 40 姜汁红薯条/酸奶



电饼铛做美食

- 42 荞面煎饼/煎萝卜饼
- 43 小米菜饼
- 44 芦笋蛋饼/冬瓜饼
- 45 煎焖肉饼/吉利饼
- 46 猪肉鸡汁锅贴





目录

MULU



电饭煲做美食

- 48 珍珠南瓜汤/山药枸杞汤
- 49 雪花玉米羹/香菇蓝花汤
- 50 丝瓜豆腐汤/群英荟萃煲
- 51 娃娃菜猪蹄汤/栗子煲猪蹄
- 52 腊肉菜薹汤/腊肉慈姑汤
- 53 西湖牛肉羹
- 54 滋补羊肉汤/美味羊杂汤
- 55 鲜姜炖牛肚/莼菜鸡丝汤
- 56 小白菜鸡丸汤/蛹虫草鸡汤
- 57 养颜润肤煲/莲藕枣栗鸭汤
- 58 花生米炖肫花/番茄鸡肝汤
- 59 补身鱼头汤/竹笋虾仁汤

- 60 水陆鲜煲
- 61 海鲜汤/滋补海鲜煲
- 62 北极艳丽汤



电磁炉做美食

- 64 蒜泥白肉/豆瓣酱卤牛腱
- 65 糖醋韭菜煎蛋
- 66 蛋烙生蚝/黄豆烧猪肉
- 67 俄式红汤牛肉
- 68 甜蜜鸡翅
- 69 番茄柠檬炖鲫鱼/红烧肚档

巧用小家电
简单做美食





• 微波炉的使用与注意事项 •

微波炉最大的特点就是能快速、全面、均匀地加热食物，同时可以烹调出多种美味。它的烹饪效率是传统炉灶的4~10倍，热效率达到80%以上。使用微波炉需注意以下几点：

① 熔点低或不耐热的塑料容器或者漆器不适用于微波炉加热，因其受热会变形、熔化甚至产生有害物质。

② 金属容器对微波有反射作用，微波很难穿透加热食物，因此也不适宜。局部有金属的器皿，在微波作用下金属部分会因电荷过量而放电，故也不适用于微波炉加热。

③ 高强度微波对人体有一定危害，操作时远离为好。

④ 微波加热表面无孔的食物（如蛋、板栗、香肠等）时，应先去皮或在表面开孔，否则可能因受热膨胀而发生爆裂。

• 适用于微波炉的容器有哪些 •

并非每种器皿都适用于微波炉。金属器皿和带有金属装饰的容器不能放进微波炉中加热；玻璃器皿和瓷器适宜在微波炉中使用；塑料容器能否用于微波炉中，应看容器上的标示，如果标明适用于微波炉，则可以放心使用。

• 使用电饭锅有窍门 •

① 用电饭锅做食物，把内胆放入外壳后要左右转动几次，使内胆与电热板紧密接触。

② 内胆与电热板表面要保持干净以免接触不良。

③ 只有在煮饭时才会自动跳闸，如果炖煮其他食物，要煮到水干时才会自动断电。所以应掌握火候，适时拔掉电源插头。

④ 电饭锅的内胆是铝制品，应避免碰撞变形。如果内胆和发热板接触不吻合，可能会

烧毁电热板和控温器。内胆变形更换时，不可用普通铝锅代替使用。

⑤ 不要煮酸、碱类或太咸的物质，也不宜放在潮湿处以防锈蚀。用电饭锅煲汤、炖肉时，应有人在场，防止水外溢而流入电器内损坏电热原件。

⑥ 要先放内胆，再插电源插头。取内胆时也应先将电源插头拔掉，以免触电。

⑦ 电饭锅的内胆可以用水刷洗，但是它的外壳、电热板和开关等都不能湿洗，可用干布擦净。

⑧ 不要将电饭锅的电源插头插接台灯插头，台灯的插头电线较细、载流量小，而电饭锅的用电功率大，电流量也较大，会使台灯线发热，造成触电、起火等事故。所以电饭锅应有单独的插座，并配用相应规格的保险丝。

⑨ 电饭锅不宜与其他家用电器贴近使用，更不宜与其他家用电器放在一起使用。因为电

饭锅加热后，喷出的水蒸气会使电视机、录音机等电子元件的绝缘性下降，使电风扇网罩等金属部件的电镀层生锈，严重的还会造成电器短路。



电烤箱的使用与注意事项

电烤箱在正式使用前，要先高温空烤一次，排出烤箱里的异味。首先用湿布将电烤箱内外擦拭干净，然后将电烤箱门半开，打开开关，温度调至最高温空烤。这个过程中会有一些异味或者白烟散出，这是正常现象，要保持室内空气通畅，15分钟后关闭开关，将电烤箱门全部打开加速散热，之后便可按一般程序使用。使用前只需将烤箱内外擦拭干净，打开电烤箱门预热（同样会有烟或异味散出），直到冒烟时关闭电源即可。使用电烤箱应注意以下几点：

- ① 电烤箱要摆放在通风处，便于散热。
- ② 在烘焙食物前，烤箱应先预热到指定温度，再按照食谱说明的烘焙时间进行。

③ 小烤箱容易发生烤焦食物的情况，可以在食物上盖一层铝箔纸。

④ 家庭用电烤箱虽有控温功能，但不比大型专业电烤箱，烘焙时应注意炉温变化，适时调整食物的摆放，以免生熟不均匀。

⑤ 电烤箱长时间工作时不要一直守在前面。

⑥ 如果发现电烤箱玻璃门有裂痕应停止使用。



· 电磁炉的使用和维护 ·

电磁炉是应用电磁感应加热原理制成的新型炉具，它有别于煤气炉、微波炉、电炉和其他传统炉具，需要特别注意使用与保养。

① 用专门插座。电磁炉功率很大，一定要用安全性高的插座，使用1300瓦的电磁炉，插座容量不低于10安，1600瓦以上的电磁炉不低于15安。

② 放置要平整。放置电磁炉的桌面要平整，特别是在餐桌上吃火锅时更应注意。如果桌面不平，让电磁炉一脚悬空，锅具的重力会迫使炉体强行变形甚至损坏。另外，桌面倾斜也容易使锅具滑出而发生危险。

③ 锅具忌过重。电磁炉不同于砖或铁等材料结构建造的炉具，其承载重量是有限的，一般锅具与食物总共不应超过5千克。如果需要超重、超大的锅具进行加热，最好对锅具另设支撑架，然后把电磁炉插入锅底。

④ 操作要得当。电磁炉应放置在空气流通处使用，应确保不会使水蒸气进入电磁炉内部。在电磁炉加热至高温时，瞬间功率忽大忽小，容易损坏电磁炉机板，要尽量避免将锅具拿起再放下。

⑤ 锅具有讲究。最好选配铁磁性材料制作的锅具，如铁锅、不锈钢锅、搪瓷锅。使用时要放置在电磁炉中央，并且锅底保证有一定的平面与电磁炉充分接触。不能使用诸如玻璃、铝、铜质的容器加热食品，这些非铁磁性物质是不会升温的。

⑥ 保护炉面。为避免油污沾污炉面或炉体，在使用电磁炉时可在电磁炉下面放一张略大于炉面的纸，如废报纸，以此来处理锅具内跳、溢出的水和油等污物，用后即可将纸扔弃。

⑦ 清除磁场环境。在使用时，炉面板上不要放置小刀、小叉、瓶盖之类的铁磁物件，



也不要将手机、MP3等易受磁场影响的物品放在炉面上或近距离之内。在距离电磁炉2米~3米的范围内，最好不要放置电视机、电话机等容易受到磁场影响的家用电器，以免受到不良影响。

⑧ 避免干烧。不要让铁锅或其他锅具空烧、干烧，以免电磁炉面板因受热过高裂开。

⑨ 正确关闭。电磁炉使用完毕后，应把

功率档位调至最小位置。关闭电源后，再取下铁锅，这时面板的加热范围内切忌用手直接触摸。

⑩ 清洁得法。需要清洁电磁炉台面时，应待其完全冷却后，方可使用少许中性洗涤剂擦拭。切忌使用强力除油垢剂，也不要金属刷子刷洗面板，更不允许用水直接冲洗电磁炉。





电烤箱做美食





烤南瓜子

【原料】生南瓜子500克。

【调料】精盐、五香粉各适量。

做法

- ① 生南瓜子洗净，加适量清水，放入所有调料，搅拌均匀，腌制12小时，捞出，沥干，在阳光下平铺开晒干。
- ② 烤箱预热到400℃，放入南瓜子烤10分钟，取出略微翻动，再烤至南瓜子稍微变成金黄色即成。



什锦烤鲜蛋

【原料】肉末250克，胡萝卜末、芹菜末各30克，鸡蛋4个。

【调料】高汤、精盐、胡椒粉各适量。

做法

- ① 鸡蛋磕入碗中打散，加肉末、胡萝卜末、芹菜末、精盐、胡椒粉拌匀，再加入高汤搅拌，倒入烤盒中。
- ② 烤箱先以200℃预热10分钟，放入烤盒，烤炙约17分钟，至蛋凝固即成。

蒜香童子鸡

【原料】 童子鸡2只，整蒜2头。

【调料】 半个柠檬，40克黄油（化软），百里香4枝，精盐、黑胡椒粉各适量。

做法

① 2头蒜剥好，洗净；炖锅中加水后放少许盐，放入蒜瓣煮15分钟，捞出沥水；柠檬洗净，切成小块；百里香洗净。

② 童子鸡治净，在鸡腹内塞入柠檬、百里香，每只鸡腹内再放入5瓣蒜，在鸡身上撒上精盐和黑胡椒粉，再擦上40克黄油。

③ 其余的蒜放在烤盘中，鸡放在蒜上，放入预热的烤箱中以200°C的高温烘烤40分钟，烤好后将童子鸡放到大盘中，用锡箔纸松松地包住，放置10分钟，打开即可。





奥尔良鸡翅

【原料】 鸡翅300克。

【调料】 香蒜炸粉、姜丝、精盐、料酒、胡椒、鸡精、白糖、生抽、老抽、辣椒粉、蜂蜜各适量。

做法

- ① 鸡翅洗净，用刀划斜口，吸干水，放入大碗中，加适量姜丝、精盐、料酒、胡椒、鸡精、白糖、生抽、老抽、香蒜炸粉和辣椒粉，拌匀装入保鲜袋，扎紧放进冰箱冷藏6小时。
- ② 取出鸡翅，包上铺有锡纸的烤盘，放进已预热的烤箱中，180℃上下烤30~40分钟，取出烤盘，在鸡翅上刷一层薄薄的蜂蜜，再烤5分钟即成。

香烤鲫鱼



【原料】 鲫鱼2条。

【调料】 精盐、料酒、姜汁、胡椒粉、香醋、十三香、香油、孜然粉、花椒粉、葱花各适量。

做法

- ① 鲫鱼洗净，控干水分，加精盐、料酒、胡椒粉、十三香、香醋、姜汁腌制1小时。
- ② 将入味后的鲫鱼用竹扦串好，涂抹匀香油，放入烤盘中，入烤箱用中火烤至皮酥，取出，再涂抹一次香油，蘸上花椒粉、孜然粉、葱花，入烤箱微火烤2分钟即成。

