

COOKING
巧厨娘

美食生活 工作室 组织编写

小家电美食

一本全

电烤箱 · 微波炉 · 电饼铛 · 电饭煲 · 面包机
料理机 · 榨汁机 · 豆浆机 · 酸奶机 · 冰激凌机

无烟厨房，
畅享健康！

超值回馈
¥39.80



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

COOKING
巧厨娘

小家电美食 一本全



美食生活工作室 组织编写

电烤箱 · 微波炉 · 电饼铛 · 电饭煲 · 面包机
料理机 · 榨汁机 · 豆浆机 · 酸奶机 · 冰激凌机



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 (C I P) 数据

巧厨娘小家电美食一本全 / 美食生活工作室编. --青岛 : 青岛出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5552-1821-0

I. ①巧… II. ①美… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第056961号

书 名 巧厨娘小家电美食一本全

组织编写  工作室

参编人员 牛国平 牛 翔 杜 勇 时 靖

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 周鸿媛

责任编辑 宋来鹏

封面设计 毕晓郁

设计制作 宋修仪 潘 婷

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 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

开 本 16开 (710毫米 × 1010毫米)

印 张 25

书 号 ISBN 978-7-5552-1821-0

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638)

建议陈列类别: 美食类 生活类

PART1 电烤箱美食

家用电烤箱	
有“四选”	12
家用电烤箱	
选购“七看”	12
了解烤箱功能键	
和配件	13
使用电烤箱	
“十一要”	14
使用电烤箱	
有“五忌”	14
电烤箱操作应	
掌握“四点”	15
制作烤制食品用到	
的辅助工具	16
美食烤制工艺	16
烤制菜肴注意事项	19
常见烤制失误原因	
及补救方法	19
01 菌蔬水果	
烤黑椒芦笋	20
烤奶酱水果	21
烤香甜栗子	22
烤红薯	23

烤蘑菇	24
02 可口肉禽	
叉烧肉	25
韩式辣里脊	26
烤五香肋排	27
自制猪肉松	28
烤橙汁肉脯	30
烤花肉片	30
烤肉馅椒盒	31
烤肥肠串	32
烤香辣牛肉	32
五香牛肉干	33
酱烤羊排	34
烤羊肉串	35
烤孜然鸡肉串	35
奥尔良烤翅	36
黑椒翅根	37
松花鸡腿卷	38
03 鲜美水产	
豆豉烤鱼	39
烤奶油鱼头	40
香茗烤鳕鱼	41
泡椒烤鱼	42

烤蒜蓉大虾	44
烤果味虾	45
酱烤墨鱼仔	46
香葱烤鲜鱿	46
蛋黄烤生蚝	47
04 中西主食	
凤梨酥饼	48
玉米南瓜饼	49
麻酱烧饼	50
蛋黄椒盐饼	52
芝士肉酱意粉	54
烤蔬菜香肠饭	56
海鲜芝士烤饭	57
法式奶油面包	58
栗子面包	59
起司洛夫面包	60
全麦面包	61
玉米蛋糕	62
蔬菜蛋糕	63
酥脆芝麻饼	64
巧克力马芬	65
杏仁瓦片	66



PART2 时尚微波菜



如何选购微波炉 68

微波炉六项

主要用途 68

微波炉使用

注意事项 69

微波炉的保养 69

01 鲜嫩蔬菜

蒜蓉白菜 70

素炒菠菜 70

炒油菜 71

芹菜拌干丝 71

油焖茭白 72

酱汁茄子 72

素酿南瓜 73

02 营养菌豆

麻辣豆腐 74

冬笋香菇 75

盐水蚕豆 75

03 喷香肉菜

沙茶烤肉串 76

蒜泥白肉 77

洋葱猪排 78

豉汁酿苦瓜 79

土豆烧排骨 80

酱炒猪尾 80

碧绿腰花 81

微波烧烤 81

南瓜牛排 82

烤羊腿 83

微波鸡翅 83

三色蒸水蛋 84

04 美味水产

豆腐黄花鱼 85

清蒸鲳鱼 86

椒盐鲜鱿 86

微波炉烤虾串 87

虾仁酿香菇 87

煎酿三宝 88

蝴蝶虾 89

微波螃蟹 90

南乳煎蚝 90

05 可口主食

油饭 91

榨菜豆豉饭团 91

萝卜三角饭团 92

牛奶水果燕麦粥 92

胡萝卜粥 93

奶酪红薯饼干 93

蒜蓉小面包 94

煎蛋三明治 94

微波炉蛋糕 95

简易微波蛋糕 96

香蕉全麦比萨 96

PART3 电饼铛美食



选购电饼铛须知 98

使用电饼铛须知 98

清洗电饼铛须知 99

电饼铛的适用范围 99

电饼铛常见故障

及排除方法 99

用电饼铛做出

的美饌 99

01 特色饼子

豆芽煎米饼 100

火腿奶酪饼 101

油酥肉馅饼 102

红豆南瓜饼 104

肉丝香菇炒饼 106

02 花样馒头

果味馒头 108

葱香孜然馒头 109

肉酱土豆馒头 109

Contents



火腿馒头夹 110

03 纷呈包子

干煎牛肉包 111

水煎龙凤包 112

生煎奶味包 114

生煎鱼香包 115

烫面泡菜包 116

04 五彩饺子

煎金银饺子 117

水晶奶黄饺 118

05 风味发糕

果脯甜糕 119

红薯糕 120

06 清香素菜

孜然烤土豆 121

干煎土豆丝 122

烤葱香鸡腿菇 122

07 醇香肉菜

烤啤酒黑椒翅 123

烤蒜香花肉 124

荔枝肉 124

蒜香盐煎肉 125

煎豆腐夹肉 126

培根黄瓜卷 128

孜然羊肉卷 129

煎松仁牛柳 130

08 鲜香水产

醋焖鲢鱼 131

蛋煎香菜虾仁 131

川式寿司虾 132

香煎虾饼 134



PART4 电饭煲美食



电饭煲的选购 136

电饭煲使用

注意事项 136

电饭煲烹美食

操作要点 137

电饭煲按键说明 138

电饭煲的清洁

及保养 138

01 炒菜

茄条仔鸡 139

青椒肉丝 140

02 煎菜

甜辣鸡翅 142

韭菜鸡蛋饼 144

03 爆菜

酱爆排骨 145

碎米鸡丁 146

泡豇豆墨鱼仔 148

04 蒸菜

剁椒玉米鱼头 149

海米鸡蛋羹 150

05 烧菜

麻婆豆腐 151

蒜香排骨 152

06 炖菜

海鲜炖豆腐 153

滋补母鸡汤 154

白菜炖虾 155

07 煮菜

酸汤肥牛粉 156

果味元宵羹 158

08 焖菜

油焖大虾 159

玉米猪尾 160

09 焖菜

鱼香茄盒 161

醋熘油条 162

10 美味主食

电饭煲焖米饭

详细过程 164

香菇鸡肉饭 165

腊肉杂粮饭 166

豉汁排骨饭 167

腊肉菠菜饭团 168

咸蛋香菇粥 169

冬瓜薏米粥 170

芹香豆腐干粥 171

鲜肉四喜饺 172

豆腐包子 173

香菌烧卖 174

酥松玉米饼 176

奶香煎饼 177

鸡肉比萨 178

三色发糕 180

奶味葡干蛋糕 182



PART5 玩转面包机



如何选购面包机 184

面包机的使用方法 185

面包机的清洗 185

做好面包有诀窍 186

面包选料有讲究 187

高筋面粉与

调配料比例 188

面包原料的

投放顺序 188

面包机常见问题

解决办法 188

营养吃面包 189

01 基础面包

咸味面包 190

甜味面包 191

02 蔬菜面包

番茄面包 192

紫甘蓝面包 194

03 水果面包

椰蓉面包 195

香蕉奶味面包 196

菠萝面包 198

04 干果面包

花生面包 200

杏仁面包 201

芝麻核桃面包 202

05 粗粮面包

玉米面包 203

全麦面包 204

黑麦面包 205

燕麦面包 206

06 花式面包

蜜豆面包 208

葱香火腿面包 209

肉松面包 210

什锦果干面包 211

紫薯面包 212

黑芝麻面包 213

07 风味面包

牛奶面包 214

咖啡面包 215

蜂蜜酸奶面包 216

奶香咸味面包 216

08 面包机做蛋糕

海绵蛋糕 217

草莓椰子蛋糕 217

葡干鸡蛋糕 218

蜂蜜鸡蛋糕 218

PART6 多能料理机



料理机的组成 220

搅拌杯的安装

和使用方法 221

研磨杯的安装

和使用方法 221

搅肉杯的安装

和使用方法 222

过滤网安装

和使用方法 222

料理机操作要点 223

料理机的清洗

和保养技巧 223

01 地道粉料

五香蒸肉米粉 224

麻辣味粉 225

西式蒜香粉 226

花椒盐 228

咖喱粉 229

02 飘香酱料

麻香糊辣酱 230

蒜蓉辣椒酱 232

香辣黄豆酱 233

剁椒酱 234

花生酱 235

豆豉辣酱 236

五香肉酱 238

03 香浓果蔬泥

蓝莓山药泥 239

香糖薯泥 240

苹果莲藕泥 241

04 瘦身果蔬汁

胡萝卜香瓜汁 242

青橘柠檬冰饮 243

薄荷橙子汁 244

蓝莓猕猴桃汁 245

05 宜人果蔬汤

冰糖双耳汤	246
酸梅汤	247

06 调理酸奶

美肤酸奶	248
草莓酸奶	249
解暑酸奶	250
杏仁双西酸奶	251

07 降温奶昔

什锦水果奶昔	252
--------	-----

蓝莓黄桃奶昔	253
巧克力香蕉奶昔	254
瘦身蔬菜奶昔	255

08 米糊豆浆

花生山药米糊	256
萝卜米糊	257
雪梨黄瓜米糊	258
枣香薏米糊	259
枸杞红豆玉米糊	260
五香花生豆浆	261
大米黑豆浆	262

09 降温冰沙

芒果冰沙	263
橙子冰沙虫	264
猕猴桃蓝莓冰沙	265
咖啡冰沙	266

10 鲜香馅料

黄酱牛肉馅	267
水氽肉丸馅	268
胡萝卜猪肉馅	269
孜然羊肉馅	270



PART 7 榨汁机饮品



如何选购榨汁机	272
榨汁机的种类	272
正确使用榨汁机	273
自制和饮用蔬菜汁	
应注意的问题	273
多种果蔬如何搭配	273
果蔬汁应该怎么喝	273

01 爽口水果汁

鲜榨瓜汁	274
鲜苹果雪梨汁	275
苹果蜜桃汁	275
苹果青提汁	275
蜂蜜苹果汁	276
香蕉橘子汁	276
蜂蜜柳橙汁	276
柚橘橙三果汁	277
西柚苹果汁	277
芒果汁	277
芒果牛奶饮	278
芒果椰汁	278

芒果橙汁	278
香甜西瓜汁	279
西瓜葡萄汁	279
柠檬汁	279
香瓜蜜汁	280
香瓜鲜桃汁	280
柠檬甜瓜汁	280
草莓风味酸奶	281
猕猴桃汁	281
猕猴桃乳酸汁	281
荔枝青苹果汁	282
美白果汁	282
木瓜菠萝奶汁	282
提子苹果汁	283
夏日清凉鲜汁	283
葡萄苹果鲜汁	283
菠萝汁	284
四季果汁	284

02 多彩蔬菜汁

番茄酸奶汁	285
芦荟蜂蜜汁	285

芦荟芹菜汁	285
黄瓜姜汁	286
胡萝卜汁	286

03 果蔬综合汁

番茄苹果柠檬汁	287
排毒果蔬汁	287
莲藕苹果汁	287
蔬菜精力汁	288
番茄苹果汁	288
鲜姜橘子汁	288
菠萝木瓜汁	289
健康果蔬汁	289
胡萝卜西瓜汁	289
茼蒿苹果鲜汁	290
木瓜鲜姜汁	290
生菜梨汁	290
胡萝卜生菜汁	291
小黄瓜梨鲜汁	291
雪梨鲜汁	291
番茄菠萝汁	292
草莓番茄汁	292



PART8 家用豆浆机



制作豆浆应注意 的细节 294

豆浆机制豆浆 操作程序 295

豆浆饮食指导 296

解析豆浆的营养 297

喝豆浆的误区 298

01 原味豆浆

青豆豆浆 299

黄豆豆浆 299

红豆豆浆 299

黑豆豆浆 300

绿豆豆浆 300

02 营养豆浆

豌豆豆浆 301

芝麻黑豆浆 301

玉米银耳枸杞豆浆302

红枣莲子豆浆 302

玉米豆浆 303

红椒花生豆浆 303

米香豆浆 304

荞麦豆浆 304

糯米黑豆浆 304

养颜豆浆 305

五豆红枣豆浆 305

二豆蜜浆 305

枸杞豆浆 306

红枣枸杞豆浆 306

百合莲子豆浆 307

小麦大米豆浆 307

胡萝卜豆浆 307

小麦豆浆 308

黄米豆浆 308

芦笋豆浆 309

麦枣豆浆 309

03 保健祛病豆浆

干果养心豆浆 310

百合护心豆浆 310

红枣健脾胃豆浆 310

白果止咳豆浆 311

雪梨润肺豆浆 311

莲子清肺豆浆 311

抗过敏豆浆 312

红枣养肝豆浆 312

山楂保肝豆浆 313

苹果宜肝豆浆 313

薏米祛湿豆浆 314

芝麻乌发黑豆浆 314

菊花祛火豆浆 314

黑豆补肾豆浆 315

黑豆活血豆浆 315

红枣补血豆浆 315

芝麻冰糖乌发豆浆316

燕麦排毒豆浆 316

栗子芝麻壮骨豆浆316

紫米补气豆浆 317

糯米补气豆浆 317

山药薏米祛湿豆浆317

青豆护肝豆浆 318

强肾豆浆 318

紫菜补钙豆浆 319

绿豆小米祛火豆浆319

绿豆南瓜排毒豆浆320

核桃红枣抗衰豆浆320

黑豆抗衰豆浆 321

菊花茶抗辐射豆浆321

04 滋养米糊

米糊的营养功效 322

制作米糊注意事项322

神仙米糊 323

杏仁橘红米糊 323

红枣木耳紫米糊 323

扁豆小米糊 324

土豆京糕米糊 324

鸡肝米糊 324

木瓜枣莲米糊 325

土豆海米糊 325

牛肉南瓜米糊 325

番茄薏米糊 326

丝瓜虾皮米糊 326

百合菜心米糊 327

韭菜虾肉米糊 327

西蓝花米糊 328

果香黄豆米糊 328

花生枣桂米糊 328

南瓜山药米糊 329

白果米糊 329

三蔬米糊 329

黄芪鸡汁米糊 330

金针菇米糊 330

龙眼米糊 331

莲子百合米糊 331

杏仁菠菜米糊 332

牛肉香菌米糊 332

PART9 活力酸奶机



怎样选购酸奶机 334

酸奶机使用

详细步骤 334

酸奶机的清洗

和保养秘诀 334

酸奶机自制酸奶

的要点 335

自制酸奶的

保健作用 337

酸奶饮用五忌五宜 338

基础酸奶的制法 339

01 水果风味酸奶

桂花山楂酸奶 340

蓝莓酸奶 341

樱桃酸奶 341

菠萝蜂蜜酸奶 342

白玉润泽酸奶 342

香瓜酸奶 343

西瓜酸奶 343

火龙果酸奶 344

桑葚酸奶 344

豆沙果味酸奶 345

02 干果风味酸奶

花生酸奶 346

开心果酸奶 347

黑芝麻酸奶 347

核桃酸奶 348

核桃番茄酸奶 349

03 蔬菜风味酸奶

菠菜酸奶 350

番茄蜂蜜酸奶 351

银耳果味酸奶 352

胡萝卜酸奶 353

04 其他风味酸奶

绿豆酸奶 354

玉米酸奶 355

玫瑰茶酸奶 356

大豆酸奶 357

藕粉酸奶 358

胶原蛋白酸奶 358

PART10 超炫冰激凌机



全自动冰激凌机

的使用方法 360

冰激凌的口味分类

和主要特点 360

不用机器自制牛奶

冰激凌的方法 361

冰激凌的制作要点 361

冰激凌中的营养成分

及健康吃法 361

01 牛奶味

牛奶冰激凌 362

豆奶冰激凌 363

酸奶冰激凌 364

椰奶冰激凌 365

02 五谷味

八宝粥冰激凌 366

紫米冰激凌 367

白米冰激凌 368

玉米冰激凌 369

蜜红豆冰激凌 370

03 蔬果味

南瓜冰激凌 371

胡萝卜冰激凌 372

紫薯冰激凌 373

芦荟冰激凌 374

番茄冰激凌 375

苹果冰激凌 376

水蜜桃冰激凌 377

香蕉冰激凌 378

蜂蜜柠檬冰激凌 379

红提子冰激凌 380

猕猴桃冰激凌 381

芒果冰激凌 382

雪梨冰激凌 383

草莓冰激凌 384

04 茶及香料味

乌龙茶冰激凌 385

绿茶冰激凌 386

薄荷冰激凌 387

05 坚果味

杏仁冰激凌 388

开心果冰激凌 389

花生冰激凌 390

腰果冰激凌 391

核桃冰激凌 392

黑芝麻冰激凌 393

06 其他口味

红酒冰激凌 394

栗子冰激凌 395

黑巧克力冰激凌 396

咖啡冰激凌 397

桂花冰激凌 398

朗姆冰激凌 399

普洱冰激凌 400

COOKING
巧厨娘



小家电美食 一本全



美食生活工作室 组织编写

电烤箱 · 微波炉 · 电饼铛 · 电饭煲 · 面包机
料理机 · 榨汁机 · 豆浆机 · 酸奶机 · 冰激凌机



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 (C I P) 数据

巧厨娘小家电美食一本全 / 美食生活工作室编. --青岛 : 青岛出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5552-1821-0

I. ①巧… II. ①美… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第056961号

书 名 巧厨娘小家电美食一本全

组织编写  工作室

参编人员 牛国平 牛 翔 杜 勇 时 靖

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 周鸿媛

责任编辑 宋来鹏

封面设计 毕晓郁

设计制作 宋修仪 潘 婷

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 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

开 本 16开 (710毫米 × 1010毫米)

印 张 25

书 号 ISBN 978-7-5552-1821-0

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638)

建议陈列类别: 美食类 生活类

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这本《巧厨娘小家电美食一本全》。这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10个篇章,分别介绍电烤箱、微波炉、电饼铛、电饭煲、面包机、料理机、榨汁机、豆浆机、酸奶机、冰激凌机。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

2015年4月



PART1 电烤箱美食



家用电烤箱	
有“四选”	12
家用电烤箱	
选购“七看”	12
了解烤箱功能键	
和配件	13
使用电烤箱	
“十一要”	14
使用电烤箱	
有“五忌”	14
电烤箱操作应	
掌握“四点”	15
制作烤制食品用到	
的辅助工具	16
美食烤制工艺	16
烤制菜肴注意事项	19
常见烤制失误原因	
及补救方法	19
01 菌蔬水果	
烤黑椒芦笋	20
烤奶酱水果	21
烤香甜栗子	22
烤红薯	23

烤蘑菇	24
02 可口肉禽	
叉烧肉	25
韩式辣里脊	26
烤五香肋排	27
自制猪肉松	28
烤橙汁肉脯	30
烤花肉片	30
烤肉馅椒盒	31
烤肥肠串	32
烤香辣牛肉	32
五香牛肉干	33
酱烤羊排	34
烤羊肉串	35
烤孜然鸡肉串	35
奥尔良烤翅	36
黑椒翅根	37
松花鸡腿卷	38
03 鲜美水产	
豆豉烤鱼	39
烤奶油鱼头	40
香茗烤鳕鱼	41
泡椒烤鱼	42

烤蒜蓉大虾	44
烤果味虾	45
酱烤墨鱼仔	46
香葱烤鲜鱿	46
蛋黄烤生蚝	47
04 中西主食	
凤梨酥饼	48
玉米南瓜饼	49
麻酱烧饼	50
蛋黄椒盐饼	52
芝士肉酱意粉	54
烤蔬菜香肠饭	56
海鲜芝士烤饭	57
法式奶油面包	58
栗子面包	59
起司洛夫面包	60
全麦面包	61
玉米蛋糕	62
蔬菜蛋糕	63
酥脆芝麻饼	64
巧克力马芬	65
杏仁瓦片	66



PART2 时尚微波菜



如何选购微波炉 68

微波炉六项

主要用途 68

微波炉使用

注意事项 69

微波炉的保养 69

01 鲜嫩蔬菜

蒜蓉白菜 70

素炒菠菜 70

炒油菜 71

芹菜拌干丝 71

油焖茭白 72

酱汁茄子 72

素酿南瓜 73

02 营养菌豆

麻辣豆腐 74

冬笋香菇 75

盐水蚕豆 75

03 喷香肉菜

沙茶烤肉串 76

蒜泥白肉 77

洋葱猪排 78

豉汁酿苦瓜 79

土豆烧排骨 80

酱炒猪尾 80

碧绿腰花 81

微波烧烤 81

南瓜牛排 82

烤羊腿 83

微波鸡翅 83

三色蒸水蛋 84

04 美味水产

豆腐黄花鱼 85

清蒸鲳鱼 86

椒盐鲜鱿 86

微波炉烤虾串 87

虾仁酿香菇 87

煎酿三宝 88

蝴蝶虾 89

微波螃蟹 90

南乳煎蚝 90

05 可口主食

油饭 91

榨菜豆豉饭团 91

萝卜三角饭团 92

牛奶水果燕麦粥 92

胡萝卜粥 93

奶酪红薯饼干 93

蒜蓉小面包 94

煎蛋三明治 94

微波炉蛋糕 95

简易微波蛋糕 96

香蕉全麦比萨 96

PART3 电饼铛美食



选购电饼铛须知 98

使用电饼铛须知 98

清洗电饼铛须知 99

电饼铛的适用范围 99

电饼铛常见故障

及排除方法 99

用电饼铛做出

的美饌 99

01 特色饼子

豆芽煎米饼 100

火腿奶酪饼 101

油酥肉馅饼 102

红豆南瓜饼 104

肉丝香菇炒饼 106

02 花样馒头

果味馒头 108

葱香孜然馒头 109

肉酱土豆馒头 109



Contents



火腿馒头夹 110

03 纷呈包子

干煎牛肉包 111

水煎龙凤包 112

生煎奶味包 114

生煎鱼香包 115

烫面泡菜包 116

04 五彩饺子

煎金银饺子 117

水晶奶黄饺 118

05 风味发糕

果脯甜糕 119

红薯糕 120

06 清香素菜

孜然烤土豆 121

干煎土豆丝 122

烤葱香鸡腿菇 122

07 醇香肉菜

烤啤酒黑椒翅 123

烤蒜香花肉 124

荔枝肉 124

蒜香盐煎肉 125

煎豆腐夹肉 126

培根黄瓜卷 128

孜然羊肉卷 129

煎松仁牛柳 130

08 鲜香水产

醋焖鲢鱼 131

蛋煎香菜虾仁 131

川式寿司虾 132

香煎虾饼 134



PART4 电饭煲美食



电饭煲的选购 136

电饭煲使用

注意事项 136

电饭煲烹美食

操作要点 137

电饭煲按键说明 138

电饭煲的清洁

及保养 138

01 炒菜

茄条仔鸡 139

青椒肉丝 140

02 煎菜

甜辣鸡翅 142

韭菜鸡蛋饼 144

03 爆菜

酱爆排骨 145

碎米鸡丁 146

泡豇豆墨鱼仔 148

04 蒸菜

剁椒玉米鱼头 149

海米鸡蛋羹 150

05 烧菜

麻婆豆腐 151

蒜香排骨 152

06 炖菜

海鲜炖豆腐 153

滋补母鸡汤 154

白菜炖虾 155

07 煮菜

酸汤肥牛粉 156

果味元宵羹 158

08 焖菜

油焖大虾 159

玉米猪尾 160

09 焖菜

鱼香茄盒 161

醋熘油条 162

10 美味主食

电饭煲焖米饭

详细过程 164

香菇鸡肉饭 165

腊肉杂粮饭 166

豉汁排骨饭 167

腊肉菠菜饭团 168

咸蛋香菇粥 169

冬瓜薏米粥 170

芹香豆腐干粥 171

鲜肉四喜饺 172

豆腐包子 173

香菌烧卖 174

酥松玉米饼 176

奶香煎饼 177

鸡肉比萨 178

三色发糕 180

奶味葡干蛋糕 182



PART5 玩转面包机



如何选购面包机	184
面包机的使用方法	185
面包机的清洗	185
做好面包有诀窍	186
面包选料有讲究	187
高筋面粉与 调配料比例	188
面包原料的 投放顺序	188
面包机常见问题 解决办法	188
营养吃面包	189
01 基础面包	
咸味面包	190
甜味面包	191
02 蔬菜面包	
番茄面包	192

紫甘蓝面包	194
03 水果面包	
椰蓉面包	195
香蕉奶味面包	196
菠萝面包	198
04 干果面包	
花生面包	200
杏仁面包	201
芝麻核桃面包	202
05 粗粮面包	
玉米面包	203
全麦面包	204
黑麦面包	205
燕麦面包	206
06 花式面包	
蜜豆面包	208

葱香火腿面包	209
肉松面包	210
什锦果干面包	211
紫薯面包	212
黑芝麻面包	213
07 风味面包	
牛奶面包	214
咖啡面包	215
蜂蜜酸奶面包	216
奶香咸味面包	216
08 面包机做蛋糕	
海绵蛋糕	217
草莓椰子蛋糕	217
葡干鸡蛋糕	218
蜂蜜鸡蛋糕	218

PART6 多能料理机



料理机的组成	220
搅拌杯的安装 和使用方法	221
研磨杯的安装 和使用方法	221
搅肉杯的安装 和使用方法	222
过滤网安装 和使用方法	222
料理机操作要点	223
料理机的清洗 和保养技巧	223

01 地道粉料	
五香蒸肉米粉	224
麻辣味粉	225
西式蒜香粉	226
花椒盐	228
咖喱粉	229
02 飘香酱料	
麻香糊辣酱	230
蒜蓉辣椒酱	232
香辣黄豆酱	233
剁椒酱	234
花生酱	235

豆豉辣酱	236
五香肉酱	238
03 香浓果蔬泥	
蓝莓山药泥	239
香糖薯泥	240
苹果莲藕泥	241
04 瘦身果蔬汁	
胡萝卜香瓜汁	242
青橘柠檬冰饮	243
薄荷橙子汁	244
蓝莓猕猴桃汁	245