

快手 小家电 美食

双福 朱太治
等编著

轻享美味时光



6大小家电让您玩转餐桌

在家也能做大菜

快速制作营养美味

省时、少油又少盐

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

快手 小家电 美食



双福 朱太治
等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书精选时下最热门、最便捷、最实用的6大类小家电，包括电饼铛、电烤箱、电压力锅、电蒸锅、酸奶米酒机及豆浆机，详细讲解每类小家电的使用与美食制作，种类全面、综合度高。

所选菜品数量多、类别全，包括菜、汤、主食、点心等，制作方式少油、少盐，美味的同时营养保留全面。步骤超详细，每菜7~10步，不论你是新手还是美食爱好者都能轻松制作出自己喜爱的美食。真实高清大图，精美、诱发食欲。

特别加入零失败窍门、食材分类速查等，确保美食制作零失败的同时方便查找，让你真正成为美食达人。

图书在版编目(CIP)数据

快手小家电美食 / 双福，朱太治等编著. — 北京：化学工业出版社，2015.6

ISBN 978-7-122-23396-7

I. ①快… II. ①双… ②朱… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第058133号

责任编辑：李娜 丰华 沈成涛 装帧设计：八度出版服务机构
责任校对：程晓彤

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号）
邮政编码：100011

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm×1230mm 1/64 印张3½ 字数200千字

2015年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

Part 1

最受欢迎的6大类 厨房小家电

我们既希望自己能下得厨房，又希望上得厅堂。看似矛盾的想法，在厨房小家电的诞生下变为可能。厨房小家电功率小、体积小，制作美食简单快捷，省时省力。让你可以在洒满阳光的午后，从容优雅地享受美食和静谧的时光。





目 录

Part 1

最受欢迎的 6 大类厨房小家电

选购与使用注意事项

电烤箱	/2	电蒸锅	/8
电饼铛	/4	酸奶米酒机	/10
电压力锅	/6	豆浆机	/12

Part 2

美味便捷——电饼铛美食

彩椒蛤蜊比萨	/16	韭菜盒子	/30
葱花饼	/18	家常饼	/32
南瓜饼	/20	家常煎鸡翅	/34
松子玉米虾仁蛋饼	/22	家常煎藕盒	/36
土豆丝饼	/24	土豆丝肉卷	/38
鸡蛋灌饼	/26	自制烤鱼	/40
锅贴	/28	煎黄花鱼	/42





目 录

Part 3

一学就会——电烤箱美食

蜂蜜烤鸡腿	/46	椰子饼干	/68
秘制猪肉堡	/48	奶酥面包	/70
多宝猪肉饼	/50	咸罗宋	/72
猪排饭	/52	奶酪蛋糕	/74
烤金针菇牛肉卷	/54	蜂蜜鸡蛋糕	/76
烤鱿鱼	/56	椰奶蛋挞	/78
煎烤猪排	/58	核桃甜饼	/80
慢火烤鳕鱼	/60	烤玉米	/82
焗烤南瓜	/62	鸡肉比萨	/84
芝士焗土豆	/64	什锦蔬菜比萨	/86
果仁饼干	/66	菠萝比萨	/88





CONTENTS

目 录



Part 4

美味保健——电压力锅美食

炖鸡	/92	红烧鸡脖	/108
天下第一鲜	/94	大棒骨汤	/110
酱烧猪蹄	/96	萝卜排骨汤	/112
番茄牛腩	/98	土豆茄子泥	/114
炖鲤鱼	/100	皮蛋瘦肉粥	/116
小鸡炖蘑菇	/102	山药薏米姜汁粥	/118
可乐鸡翅	/104	紫米莲子花生粥	/120
花生焖鸡爪	/106	芋头西米露	/122



Part 5

营养滋补——电蒸锅美食

东北蒸肉	/126	回锅粉蒸牛肉	/130
豉汁蒸凤爪	/128	腊味蒸饭	/132





CONTENTS

目录

豉油清蒸鲫鱼 /134	粉蒸肉丸 /146
蒜蓉粉丝蒸扇贝 /136	骨汤什锦小火锅 /148
清蒸黄花鱼 /138	蒸猪蹄 /150
蒸肉饼 /140	蒜蓉蒸虾 /152
蒸肉包 /142	豆豉蒸排骨 /154
蒸水蛋 /144	羊排火锅 /156



Part 6

天然养生——酸奶米酒机美食

原味酸奶 /160	红豆酸奶杯 /168
甜橙酸奶 /162	酸奶美乃滋 /170
果酱拌酸奶 /164	原味米酒 /172
酸奶冰淇淋 /166	酸奶水果三明治 /174





目录

欧式果汁米酒 /176	米酒年糕 /182
米酒汤圆 /178	米酒水果羹 /184
米酒银耳 /180	姜汁米酒蛋花汤 /186



Part 7

天然养生——豆浆机料理美食

黑米南瓜豆浆 /190	红薯芝麻豆浆 /202
红枣山药枸杞豆浆 /192	豆浆炖羊肉 /204
菊花枸杞豆浆 /194	红豆小米豆浆 /206
百合莲子银耳浆 /196	薏米红豆豆浆粥 /208
南瓜百合豆浆汤 /198	豆渣丸子 /210
核桃黑芝麻豆浆 /200	豆浆水煮鱼 /212
附录：食材分类速查	/214





电烤箱

选购与使用注意事项

▶ 选购 功率



在选购时，应首先考虑家用电度表的安培值。在电度表所承受的范围内，再考虑家庭人口的情况，人口较少宜选用700瓦以下的电烤箱，人口较多可选用700瓦以上的。

类型

简易型电烤箱价格便宜，但需要人工控制烤制时间；全功能电烤箱带有定时装置和功率变挡装置，价格比简易型烤箱高；电子电烤箱可以按预先编排好的程序改变加热方式、加热时间以及食物的滚动等，烤制范围更广。但价位较高，适合较高消费层次的家庭使用。

外形

形状：无变形、表面光洁、无凹陷，漆层无脱落、无划痕、无皱折、无碰伤。

箱门：开关畅顺，无卡死现象。

电气机能：温度调节器、定时器、功率选择开

关的旋钮安装要牢固，滚动应灵活，旋钮的标记应对准功能档次。

通电检查

在电烤箱通电后，观察电热元件的发热情况。

►使用注意事项

★电烤箱应放在平整稳固的地方，并保证接地螺栓可靠接触，在使用过程中，玻璃窗、插座应保持清洁。

★使用时应掌握好烘烤食品的温度、时间。取用食品时要停电操作，用手柄叉卡好烤盘，以防止触碰发热元件烫伤手指。

★不用时把功率、温度控制、定时三个转换开关转到关停位置上，放在干燥、通风、洁净处。

★第一次使用时，需先将温度调到最高，预热5分钟，以除尽残留的油烟。电烤箱要使用专业的耐高温器皿，不能随便使用普通的玻璃及陶瓷的盘子或盖子。

★在用烤箱做菜的时候，通常先把烤箱预热到制定温度，然后再把食材放进烤箱。而所谓的预热，就是指开启烤箱，让其空转到制定温度。

电饼铛



► 选购

家用型还是商用型

对于家用型的，如果有亲戚朋友已经使用过，你在购买之前最好先问问他们，进而了解一下在购买时的注意事项。

实体机功能确认

如果准备网上购买，那么购买之前最好到商场观看一下实体机，对网上的电饼铛图片要和实体机进行比较，确认功能是否一致。

注意电线和排线是否暴露在外，应进行通电检查



► 食物加热表

功能	工作时间（分钟）	发热状况
煎蛋/薄饼	3	上下盘同时发热
蛋饼/煎饼	4	上下盘同时发热
大饼/馅饼	7	上下盘同时发热
肉饼/锅贴	8	上下盘同时发热
煎炒	7	下盘
烧烤	8	上下盘同时发热

（仅供参考，根据自己所购电饼铛的不同而有所差别）



► 使用注意事项

★在使用前按说明书要求接通电源，打开电源开关，温度控制旋钮放置所需温度，当温度达到后，电饼铛能自动停止加温，若温度不够，自动开启，这样有利于节约电能。

★第一次使用时，先用湿布将发热盘擦拭干净，可在上下发热盘上擦少量食用油。

★插上电源插头，打开电源开关，当加热指示灯亮时，表示电饼铛预热过程完成，可以进行正常工作，电饼铛烤制过程中要间断加热，以维持恒定温度。

★在电饼铛工作过程中，严禁用手触摸发热盘及其表面，以免烫伤。

★放入将要烤制的食品后盖好盖，参照食物加工表或凭经验掌握，一般当电饼铛四周热气变小时表明食物已熟。

★电饼铛不宜长时间空烧，电饼铛连续工作时间不得超过24小时，严禁在露天或淋雨的状态下使用。

★使用完毕，断电稍等几分钟后，用湿布擦拭即可，长期存放时应使用清洁剂进行清洗。

电压力锅



► 选购

考虑家庭成员数量

2~3人的家庭宜选4升的，3~5人的家庭宜选5升的，6人以上的家庭宜选6升或8升的。

检查使用性能



要着重检查内胆与电热盘接触是否良好、通电发热是否正常。此外还要检查功能开关、轻触式按钮是否正常。

检查安全装置，选购3C产品



检查锅盖的密封圈是否出现变形和龟裂，将锅盖嵌到锅体端口，顺时针旋转锅盖手柄至定位位置，确认锅盖密封良好。查看浮子阀、排气阀、安全阀、防堵罩安装是否牢固可靠。最后，注水通电试锅，加热到预定温度，排气阀能正常排气，定时器能自动关机。



► 使用注意事项

★使用前首先要检查排气管是否畅通，然后将食物放入锅内，食物不得超过内胆容量的4/5。将锅盖盖上，按锅盖上箭头所示“关”的方向，转动锅盖，直至两手柄完全重合。

★合盖后，见有蒸汽稳定地从排气管内排出时，再将限压阀扣在排气管上。在限压阀上，不得添加其他重量，更不能用其他东西代替。

★开盖前，锅内若有气压，应首先进行冷却降压。当排气管不再放气时，再按锅盖上箭头所示“开”的方向转动，打开锅盖。

★电压力锅易溶塞孔洞，要保持清洁。当洞内的易溶金属脱落时，应另行更换，绝对不能用其他东西代替。

★做稀饭时，当限压阀放气抬起时，应立即将锅移出火外，防止饭汤喷出。

★用后随时洗净擦干，锅盖应反置于锅体上而不要和锅体合在一起，以防密封胶圈变形，导致使用时漏气。

★锅内不宜长久存放碱、盐、酱油等，以防腐蚀。

电蒸锅



► 选购

注重品牌

建议尽量购买知名产品，以便在产品质量、售后服务等方面有所保障。应该注意对产品外观的检查，一是看锅体之间的结合是否紧密，二是注意电路部分的质量，三是要检查电蒸锅的配件是否齐全。

尺寸和容量

目前市场上所售的电蒸锅有3升、7升、9升和10升四种型号，可根据家庭人口的多少选择适当的容量。

检查基本功能

最好选用无异味、易清洗、不易摔碎的透明材质，这样可随时观察蒸煮的效果；一般都要有两至三层蒸格，可根据食物的多少自由组合；还需注意有无定时器、水位观测窗和外注水口等。