

懒人最爱

豆浆机
面包机
酸奶机
美食
一本全

关爱家人，
轻松点餐！

双福 朱太治 等编著



1

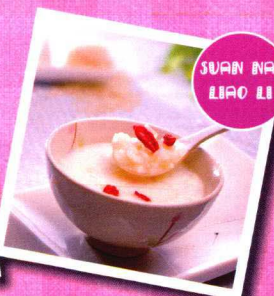
想做巧主妇，想做巧煮夫，想做懒人？
想做“吃货”？

2

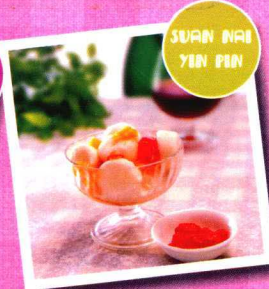
想要轻松按键
做出多样饮品、点心、主食？



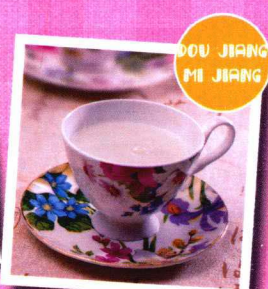
MIAN BAO



SUAN NAI
LIU LI



SUAN NAI
YUAN GUAN



DOU JIANG
ME JIANG

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

时尚新厨房

懒人最爱

面包机·酸奶机·豆浆机

美食一本全

双福 朱太治◎等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书挑选时下流行、懒人最爱的面包机、酸奶机和豆浆机，详细讲解其美食制作，包括面包、酸奶、酸奶饮品、酸奶菜品、酸奶主食、米酒、米酒料理、豆浆、豆浆菜、豆浆主食等，种类全面，营养美味。特别加入按需点菜单、本书经典套餐组合推荐，方便查找。

超详细图解小家电美食制作过程，每菜6~10步，一看就懂，一学就会，更有0失败窍门、这样更好吃等细节指导，以及面包机、酸奶机、豆浆机的相关知识，确保美食制作0失败！

图书在版编目（CIP）数据

懒人最爱面包机·酸奶机·豆浆机美食一本全 / 双福，朱太治等编著. — 北京：化学工业出版社，2013.2

（时尚新厨房）

ISBN 978-7-122-16369-1

I. ①懒… II. ①双… ②朱… III. ①食谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第011884号



责任编辑：李娜 马冰初

全案统筹：

摄影：

双福 SF文化·出品

www.shuangfu.cn

责任校对：顾淑云

装帧设计：

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

710mm × 1000mm 1/16 印张6 字数144千字

2013年5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

[如何使用这本书]

本书为想做美厨娘、巧主妇、时尚煮夫、新懒人的读者量身打造，精选时下最流行、最便捷的面包机、酸奶机、豆浆机，详细讲解其美食制作，让你远离油烟也能做出各种美食。特别加入按需点菜单、本书经典套餐组合推荐、面包机、酸奶机、豆浆机的使用与注意事项等内容，让你轻轻松松做美食，风风光光爱厨房。

按需点菜单

充满爱心的按需点菜单，让你可以针对全家需求轻松点餐。



实物材料展示，主料、辅料一目了然

每道美食全部材料皆以实物拍摄，将原料细分为主料和辅料，一目了然，让你能轻松购买到需要的食材。



真实的成品

本书中的每道美食都有实际制作成品，可供你参考。

0 失败窍门

每道美食均配有 0 失败窍门讲解，让你掌握要诀，轻松做美食。

超详细步骤图解

每道美食制作 6 ~ 10 步，图文对应，讲解详尽，一看就懂，一学就会。

本书的使用工具图示说明 (面包机)(酸奶机)(豆浆机)



索引：按需点菜单

老公最爱



P12 咖啡面包



P15 芝麻面包



P18 大面包



P24 黄油蛋糕



P32 甜橙酸奶



P36 酸奶精力汤



P46 欧式果汁米酒



P55 姜汁米酒蛋花汤



P60 黑米南瓜豆浆



P68 玉米枸杞汁



P75 花生米浆



P84 豆浆炖羊肉

老婆最爱



P6 核桃面包



P8 菠菜面包



P19 菠萝吐司



P22 戚风蛋糕



P29 橙子果酱



P30 果酱拌酸奶



P44 酸奶美乃滋



P48 米酒菠萝汁



P50 米酒汤圆



P52 米酒银耳



P53 米酒鸡蛋



P64 红豆小米豆浆



P66 红薯芝麻浆



P67 黑米黑豆汁



P72 大米黄豆汁



P74 绿豆薏仁浆



P76 红薯大米浆



P77 薏米红豆糊



P78 杏仁粉大米浆



P80 南瓜百合豆浆汤



P82 薏米豆浆粥



P86 豆渣丸子



宝宝最爱



P10 提子面包



P13 南瓜吐司



P14 红豆面包



P16 香蕉面包



P25 香蕉蛋糕



P28 猕猴桃酱



P34 酸奶冰淇淋



P38 酸奶魔蛋



P40 酸奶水果三明治



P49 果粒米酒汁



P56 米酒水果羹



P79 胡萝卜核桃米糊



P83 豆浆水煮鱼



老爸老妈
最爱



P9 全麦面包



P20 土豆养生面包



P26 苹果酱



P33 原味酸奶



P39 酸奶南瓜泥



P42 酸奶香米粥



P45 原味米酒



P54 米酒红枣煮年糕



P58 菊花枸杞豆浆



P61 百合黑白银耳浆



P62 红枣山药枸杞豆浆



P70 清甜滋润玉米汁



P71 大米南瓜花生仁汁

目录

Contents

Part 1

家用面包机、酸奶机、豆浆机 大学堂

- 2……家用面包机的选购、使用与清洁注意事项
- 3……酸奶机的选购、使用与清洁注意事项
- 4……豆浆机的选购、使用与清洁注意事项
- 5……使用家用面包机的技巧
- 5……关于本书计量常识

Part 2

最受欢迎家用面包机美食

面包

- 6……核桃面包
- 8……菠菜面包
- 9……全麦面包
- 10……提子面包
- 12……咖啡面包
- 13……南瓜吐司
- 14……红豆面包
- 15……芝麻面包
- 16……香蕉面包
- 18……大面包
- 19……菠萝吐司
- 20……土豆养生面包

蛋糕



- 22……戚风蛋糕
- 24……黄油蛋糕
- 25……香蕉蛋糕

果酱

- 26……苹果酱
- 28……猕猴桃酱
- 29……橙子果酱



Part 3 最受欢迎酸奶机美食

酸奶饮品

- 30……果酱拌酸奶
- 32……甜橙酸奶
- 33……原味酸奶
- 34……酸奶冰淇淋

酸奶料理

- 36……酸奶精力汤
- 38……酸奶魔蛋

- 39……酸奶南瓜泥
- 40……酸奶水果三明治
- 42……酸奶香米粥
- 44……酸奶美乃滋

米酒饮品

- 45……原味米酒
- 46……欧式果汁米酒
- 48……米酒菠萝汁
- 49……果粒米酒汁

米酒料理



- 50……米酒汤圆
- 52……米酒银耳
- 53……米酒鸡蛋
- 54……米酒红枣煮年糕
- 55……姜汁米酒蛋花汤
- 56……米酒水果羹

Part 4 最受欢迎豆浆机美食

豆浆

- 58……菊花枸杞豆浆
- 60……黑米南瓜豆浆
- 61……百合黑豆银耳浆
- 62……红枣山药枸杞豆浆
- 64……红豆小米豆浆
- 66……红薯芝麻浆

五谷汁

- 67……黑米黑豆汁
- 68……玉米枸杞汁

- 70……清甜滋润玉米汁
- 71……大米南瓜花生仁汁
- 72……大米黄豆汁

米浆、粉糊

- 74……绿豆薏仁浆
- 75……花生米浆
- 76……红薯大米浆
- 77……薏米红豆糊
- 78……杏仁粉大米浆
- 79……胡萝卜核桃米糊

豆浆料理



- 80……南瓜百合豆浆汤
- 82……薏米豆浆粥
- 83……豆浆水煮鱼
- 84……豆浆炖羊肉
- 86……豆渣丸子

88……附录：本书经典套餐组合推荐



曾几何时，我们幻想自己能拥有魔法，
想吃什么，就能变出什么，
不费吹灰之力，不受油烟之苦。
这些想法，也曾被归结为懒人的美食之梦。
但是，现在却不同了，
因为拥有了面包机、酸奶机和豆浆机，
你只要按键选择，
喷香的面包、蛋糕，香滑的酸奶、豆浆、米浆、粉糊……
统统都能“变”出来，
而你，却可以从容地去做其他事情。
生活瞬间变得如此轻松，如此惬意。
其实，做“懒人”真的很快乐……





[家用面包机的选购、使用与清洁注意事项]

◎ 选购

看材质

面包机的外壳通常为进口 PP 硬塑，以表面光洁、无划痕，做工细致、接缝紧密自然、功能按键分布自然合理为佳。同时，要选择内胆厚的面包机，不仅受热均匀、使用寿命长，而且会更加节能。



看性价比

国产大厂家生产的正品面包机无论在质量和市场占有率上都已经完全可以与进口或合资品牌相媲美了，而大部分价格却只有几百元，具有较高的性价比。

看品牌

最好选购比较知名的企业生产的面包机，这样的面包机虽然在价格上会稍微贵一些，但是无论是在产品质量还是售后服务上都具优势，使用起来更加放心。

看包装

在选购面包机时，一定要注意检查一下面包机的外包装，以免以后使用过程中产生安全隐患。要购买外包装完好、封存妥当并且在包装上明确标明生产厂家、厂家地址、联系方式、产品型号、规格大小等信息的面包机产品。

◎ 使用与清洁注意事项

- ☆ 使用时，应清除机身内外的杂物并确定所有器件是干燥的。
- ☆ 面包机工作过程中，不要拔出插头，否则面包机将停止工作并将不再继续本次操作。
- ☆ 配料应一次性分类放入面包桶内，然后将桶放入面包机烘烤室内。
- ☆ 使用过程中，面包机上盖不要长时间打开。
- ☆ 面包机不可靠近窗帘或其他可燃性材料或在其下方使用。
- ☆ 将面包从面包桶中取出时，要戴上隔热手套将面包桶倒转几次，然后再取出面包。
- ☆ 将面包放在台架上冷却，最好让面包完全冷却后再切，搅拌翼片可能会留在面包底部，所以切割前应用塑料或其他木制用具将其取出。



☆切面包时，请务必先取出面包底部的搅拌翼片。

☆面包机使用后，应让其少冷却 1 小时后再投入使用，冷却过程中应打开上盖以加速冷却。

☆面包机完全冷却后，清洗干净，晾干后存放。存放时将面包桶和搅拌翼片安装在烤箱内，盖上顶盖，顶盖表面不要放置任何重物，并且面包机要竖直放置，不能倒置。

☆请将面包机置于固定的绝缘表面，不要置于布质表面和易燃物品上面。

☆不要在面包机上放置任何物体，操作过程中要保持通气孔的畅通。



【酸奶机的选购、使用与清洁注意事项】

◎ 选购

观察外观

低成本产品往往存在做工粗糙、接缝不匀、材质质量低等缺点，在选购时一定要仔细分辨。



查看功能

酸奶机通常具有一定的扩展功能，建议选购功能相对丰富一些的产品。

查看加热方式

高质量的酸奶机不但可以通过立体加热的方法使奶制品受热更加平均，以加强酸奶的口感，还能通过电脑系统操作台的自动调温来保证自制酸奶的成功率。所以在选购酸奶机时重点咨询一下其加热及控制方式。

◎ 使用与清洁注意事项

☆所用菌种酸奶不可以加入果料，更不可用果味酸奶。

☆牛奶加热的温度以摸着不烫手为宜。

☆发酵容器用带盖瓷杯最好，硬塑料杯子也可。盖子很重要，乳酸菌是厌氧菌，无氧环境更有利于发酵。容器消毒最好不用消毒液，因为如果冲洗不干净，就会杀死乳酸菌，使发酵失败。可以在各大超市和网上轻松购买到制作酸奶用的乳酸菌粉和制作米酒用的酒曲。



[豆浆机的选购、使用与清洁注意事项]

◎ 选购

根据家庭人口的多少选择容量

两口之家建议选择 800 ~ 1000 毫升的；三四口之家建议选择 1000 ~ 1300 毫升的；四口以上建议选择 1200 ~ 1500 毫升的豆浆机。



选择大品牌，并核对功能

真正的智能不粘豆浆机是先将水温加热到标准温度后才开始磨浆等加工程序；好的网罩网孔按人字形交叉排列，密而均匀；理想的豆浆机加热管的下半部是小半圆形，易于洗刷和装卸网罩。

是否采用“黄金比例”设计

观察产品的豆量与水量的比例、磨浆的水温、磨浆的时间、煮浆的时间等因素的组合是否达到最佳效果。

◎ 使用与清洁注意事项

☆ 机头内请勿进水，拿出或放入机头部分前要先切断电源。制作豆浆时，请先将豆或其他原料加入杯体内，然后再加水至上下水位线之间。

☆ 机器工作时，与插座等保持一定的距离，使插头处于可触范围内。

☆ 按键时，要按照使用说明按压功能键，选择相应的工作程序，否则制作的豆浆不能满足要求。

☆ 机器工作后期或工作完成后，请勿拔、插电源线插头并重新按键执行工作程序。

☆ 机器工作时，不要忘记安装拉法尔网，豆子、米类等放入杯体内时，注意尽量均匀平放在杯体底部。

☆ 如果在机器工作过程中停电，注意不要再按下功能键进行工作。随机附送的过滤杯是过滤豆浆用的，制作豆浆时一定要从杯体内取出。

☆ 制作完成后，请不要再二次加热、打浆，否则会造成糊底。

☆ 使用完毕，必须把插头从插座上拔下后才能清洗，避免触电的危险。外壳表面弄脏时，要用软布擦去；肮脏严重时，可用洗洁剂清洗。

☆ 桶内清洗，要顺时针旋松，取下渣浆分离器，倒掉制浆后的豆渣，用清水、毛刷轻轻地冲刷表面的豆浆纤维物。

☆ 清洗机头部分时千万注意，不要将机头整个浸在水中，这样会损害机头，容易造成短路发生危险，可用流水或清洁刷清洗刀头部分。



[使用家用面包机的技巧]

☆ 如果不喜欢黄油的味道，可以将食用油直接从面包桶转轴上倒入，让油铺满面包桶底，这样不仅能润滑转轴，而且能防止面包粘底。

☆ 一定要控制牛奶的用量，太多的话和出的面过湿，这样做出的面包就没有什么面包组织了，而更像发糕。

☆ 制作面包时，盐和糖最好放在面包机桶的两个角落中，用面包机自带的勺子控制用量。

☆ 在面粉堆上挖个小洞，放 1 小勺安琪的耐高糖酵母（1/2 小勺多点安琪的普通酵母），用筷子搅匀，再将桶放进面包机。这样能避免面包机工作搅动时，面粉四溅，便于清洗打理。

☆ 在制作过程中不要随意打开上盖，以免影响发酵的效果。部分面包可以选择颜色浅，以免面包的底部烤得过于焦糊。

☆ 做出来的面包要及时倒出，不要放在面包机里面，以免因继续保温而烤过头，另外面包也会塌陷。



[关于本书计量常识]

容积换算法

- 1 升 = 1000 毫升
- 1 量杯 = 240 毫升
- 1 大匙 = 15 毫升 = 3 小匙
- 1/2 小匙 = 2.5 毫升
- 1/4 小匙 = 1.25 毫升

容积重量换算表

	水	油	面粉	泡打粉	盐	酵母	糖
1 量杯	236 克	227 克	120 克	150 克	180 克		
1 大匙	15 克	14 克	7 克	12 克	15 克	12 克	12 克
1 小匙	5 克	4 克	2.5 克	4 克	4 克	3 克	4 克



核桃面包

份量: 3人份



主料

面包粉……4 杯
鲜奶油……300 毫升
牛奶……155 毫升
核桃仁……25 克
葡萄干……25 克

辅料

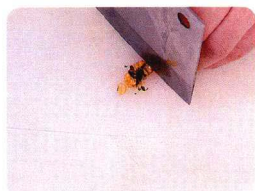
糖……1/4 杯
干酵母……2 小匙
盐……1 小匙
蜂蜜……适量



制作



1. 将葡萄干洗净。



2. 将核桃仁切碎。



3. 将鲜奶油放入面包机桶内。



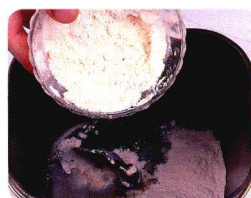
4. 加入蜂蜜。



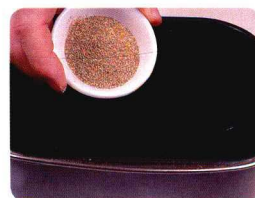
5. 加入牛奶。



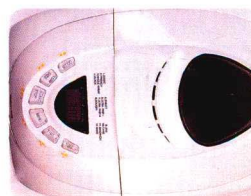
6. 分别在面包机的两个角上加入糖、盐。



7. 加入面包粉，在面粉上挖个窝。



8. 加入干酵母，在面粉搅拌过程中，蜂鸣器响时将葡萄干和核桃仁碎加入到桶中。



9. 选择甜面包程序，重量 750 克，颜色中，开始做面包，约 1 小时后取出即成。

0 失败窍门

要控制牛奶和水的量，以免影响烤出来的面包效果。

特点

因为加入了鲜奶油和葡萄干、核桃仁，所以吃起来特别香甜。

这样更好吃

也可以将核桃仁换为榛子仁等干果。





菠菜面包

份量：2 人份



主料

面包粉……………1+1/4 杯
 嫩菠菜……………250 克
 鸡蛋……………1 个

辅料

面粉改良剂………2 小匙
 盐……………1 小匙
 糖……………1/4 杯
 奶粉……………2 大匙
 干酵母……………1+1/2 小匙
 黄油……………3 大匙



制作



1. 将嫩菠菜洗净，沥干，切成 2 厘米长的段，焯水后捞出沥干。



2. 放入搅拌机打成细腻糊，用量杯取 2/3 杯。



3. 面包机内打入鸡蛋。



4. 加入菠菜糊，在面包桶的两个角上分别放盐和糖，加入黄油。



5. 将面包粉、奶粉面包改良剂放入面包机桶，在表面挖个窝，加入干酵母。



6. 选择普通面包程序，重量 750 克，颜色中，开始做面包，约 1 小时取出即成。

0 失败窍门

一定要先将菠菜焯水，去掉多余的草酸。



全麦面包

份量：2人份

主料

全麦粉……………1/4 杯
面包粉……………3 杯
鸡蛋……………1 个

辅料

红糖……………4 大匙
奶粉……………3 大匙
色拉油……………2 大匙
盐……………1 小匙
干酵母……………1+1/2 小匙



制作



1. 面包机内倒入色拉油，铺满面包桶底。



2. 加入 1 杯水，再加入 3 大匙水，打入鸡蛋。



3. 加入奶粉，在面包桶的两个角上分别放红糖和盐。



4. 倒入全麦粉、面包粉，在面包粉的表面挖个窝。



5. 加入干酵母。



6. 选择甜面包程序，重量 750 克，颜色中，开始做面包，约 1 小时后取出即成。

0 失败窍门

在面包的制作过程中，一定不能随便打开面包机，以免影响效果。