

时尚新厨房

厨艺高手 速成宝典

3天学会小家电



特别加入

★食材索引：方便查找
★6大类厨房小家电的相关知识

美食

超详细
10步图解版

- 1000多张高清精美图片，超详细图解一学就会。
- 近100道小家电美食，种类丰富，口感多样。
- 近200个0失败窍门 & 特点，确保美食制作0失败！

双福 朱太治 等编著



全国百佳图书出版单位



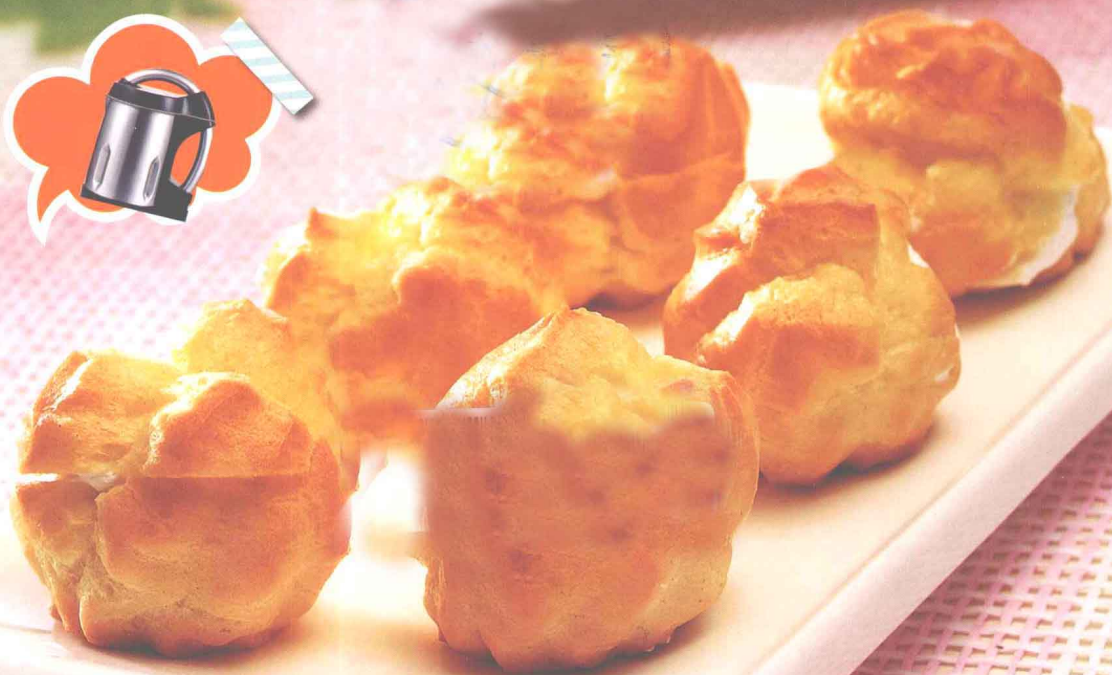
化学工业出版社

时尚新厨房



3天学会 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。

特别加入特点和零失败窍门、索引等,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

3天学会小家电美食 / 双福, 朱太治等编著. — 北京 :
化学工业出版社, 2012.9
(时尚新厨房)
ISBN 978-7-122-15074-5

I. ①3… II. ①双… ②朱… III. ①食谱IV. ①TS972.1
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第187622号



责任编辑: 李娜 马冰初

统筹:

责任校对: 顾淑云

摄影:

装帧设计:

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

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: 北京画中画印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 10 字数 200 千字

2012年11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

目录



Part 1 小家电巧使用, 轻松做美食达人

2 最受欢迎的6大类厨房小家电的选购与使用注意事项



Part 2 美味便捷——电饼铛美食

- | | | | |
|-------------------|---------------|----------------|---------------|
| 7 彩椒蛤蜊披萨 | 13 土豆丝饼 | 20 家常饼 | 26 自制烤鱼 |
| 8 葱花饼 | 14 鸡蛋灌饼 | 21 家常煎鸡翅 | 28 煎黄花鱼 |
| 10 南瓜饼 | 16 锅贴 | 22 家常煎藕盒 | |
| 12 松子玉米虾仁蛋饼 | 18 韭菜盒子 | 24 土豆丝肉卷 | |



Part 3 一学就会——电烤箱美食

- | | | | |
|------------------|----------------|----------------|-----------------|
| 29 蜂蜜烤鸡腿 | 40 煎烤猪排 | 50 奶酥面包 | 60 核桃甜饼 |
| 30 秘制猪肉堡 | 41 慢火烤鳕鱼 | 52 咸罗宋 | 62 鲜奶水果气鼓 |
| 32 多宝猪肉饼 | 42 焗烤南瓜 | 54 奶酪蛋糕 | 64 烤玉米 |
| 34 猪排饭 | 44 芝士焗土豆 | 56 蜂蜜鸡蛋糕 | 65 鸡肉披萨 |
| 36 烤金针菇牛肉卷 | 46 果仁饼干 | 58 椰奶蛋挞 | 66 什锦蔬菜披萨 |
| 38 烤鱿鱼 | 48 椰子饼干 | | 68 菠萝披萨 |



Part 4 美味保健——电压力锅美食

► 滋补菜品

- 69 炖鸡
- 70 天下第一鲜
- 72 酱烧猪蹄
- 74 番茄牛腩
- 75 炖鲤鱼
- 76 小鸡炖蘑菇
- 78 可乐鸡翅
- 80 花生焖鸡爪
- 82 红烧鸡脖
- 83 大棒骨汤

► 健康主食

- 84 萝卜排骨汤
- 86 土豆茄子泥
- 88 皮蛋瘦肉粥
- 90 山药薏米姜汁粥
- 91 紫米莲子花生粥
- 92 芋头西米露



Part 5 营养滋补——电蒸锅美食

- 93 东北蒸肉
- 94 豉汁蒸凤爪
- 96 回锅粉蒸牛肉
- 98 腊味蒸饭
- 99 豉油清蒸鲫鱼
- 100 蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 102 南瓜粉蒸肉
- 104 清蒸黄花鱼
- 106 蒸肉饼
- 107 蒸肉包
- 108 蒸水蛋
- 110 粉蒸肉丸
- 112 骨汤什锦小火锅
- 113 蒸猪蹄
- 114 蒜蓉蒸虾
- 116 豆豉蒸排骨
- 118 羊排火锅



Part ♥ 6 天然养生——酸奶米酒机美食

- | | | | |
|-----------------|-------------------|------------------|-------------------|
| 119 原味酸奶 | 124 红豆酸奶杯 | 130 欧式果汁米酒 | 135 米酒水果羹 |
| 120 甜橙酸奶 | 126 酸奶美乃滋 | 131 米酒汤圆 | 136 姜汁米酒蛋花汤 |
| 122 果酱拌酸奶 | 127 原味米酒 | 132 米酒银耳 | |
| 123 酸奶冰淇淋 | 128 酸奶水果三明治 | 134 米酒年糕 | |



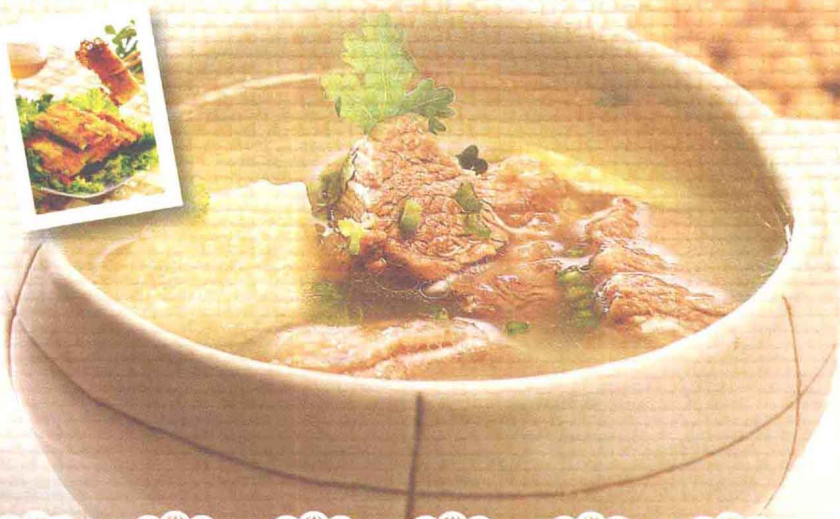
Part ♥ 7 天然养生——豆浆机料理美食

- | | | |
|--------------------|-------------------|-----------------|
| 137 黑米南瓜豆浆 | 144 核桃黑芝麻豆浆 | 150 豆渣丸子 |
| 138 红枣山药枸杞豆浆 | 145 红薯芝麻豆浆 | 152 豆浆水煮鱼 |
| 140 菊花枸杞豆浆 | 146 豆浆炖羊肉 | |
| 141 百合莲子银耳浆 | 148 红豆小米豆浆 | |
| 142 南瓜百合豆浆汤 | 149 薏米红豆豆浆粥 | |



153

附录：食材分类速查



Part 1

小家电巧使用，轻松做美食达人



我们既希望自己能上得厨房，又希望入得厅堂，贤惠的同时又不失优雅。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，既省电又方便使用，制作美食简单、快捷，省时、省力。在美食制作的过程中，你可以做其他事情，充分节约了时间；同时既安全，便于清洁，又绿色、环保、美味营养，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。





电 烤 箱

选 购

对电烤箱功率的选择。

在选购时，应首先考虑家用电度表的安培值。在电表所承受的范围内，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 瓦以上的电烤箱。

对电烤箱类型的选择。

简易型电烤箱价格便宜，但需要人工控制烤制时间；多功能电烤箱带有定时装置和功率变档装置，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。



对电烤箱外型的选择。

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类。



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。

保持内腔壁洁净。

☆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，要使用专业的耐高温器皿，不能随便使用普通的玻璃或陶瓷的盘子或盖子。

☆做烤箱菜的时候，通常要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



确定买的电饼铛是家用型的还是商用型的。

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

注意确认宣传与实体机功能是否一致。

购买之前最好到公司观看实体机，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，看看是否暴露在外面。

通电检查，观察是否能正常运行。

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热，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，可在上下发热盘擦上少量食用油。

☆插上电源插头，打开电源开关，加热指示灯亮时，电饼铛开始预热过程完成，产品才能进行正常工作，电饼烤制过程中间断加热，以维持恒定温度。

☆产品工作过程中，严禁用手触摸发热盘及产品表面，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。

☆电热铛不宜长时间空烧，电热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。

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，根据自己电饼铛的不同有所差别）





电压力锅

选购

选购电压力锅的规格应考虑人口数量。

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。

注意检查使用性能。

要着重检查内锅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。

检查安全装置的性能, 选购通过 3C 认证的产品。

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孔是否畅通, 然后将食物放入锅内, 食物不得超过锅容量的 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, 见有蒸气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掉时, 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、售后服务等方面更有保障。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。

尺寸和容量的选择。

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。



使用注意事项

☆检查供水水压是否符合生产厂家的
要求，进水阀是否开启，排污阀是否关闭。

☆检查自动给水式电蒸锅的水位是否
基本浸没电热管，人工注水式电蒸锅供水
是否达到水位标记。

☆应关紧箱门以免蒸气泄露，工作完
毕打开箱门时，箱体內的蒸气应完全释放。

☆使用完后应将隔间内的水放掉，以
免电蒸锅的电热管及金属表面受潮老化。

☆清洁内外表面，使电蒸锅保持干净
卫生，但不可对其喷射清洗。

☆在使用带有压力的电蒸锅时，要将
压力阀的大小设置在80千帕左右，在操作
过程中不要离开人。

酸 奶 米 酒 机

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
要注意仔细分辨。



查看功能。



酸奶机通常具有一定的功能扩展，建议选购功能丰富一些的产品。

查看加热方式。

高质量的酸奶机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。



使用注意事项



☆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

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。

使用注意事项



☆机头拿出或放入机头部分前要先切断电源。制作豆浆时，先将豆或其他原料加入杯体内，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。

☆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，否则会造成糊管。

彩椒蛤蜊披萨

原料加工: 40分钟 加热成熟: 8分钟 难度: ★★

原料

面粉300克, 蛤蜊200克, 奶酪100克, 番茄酱、黄椒、红椒、鸡蛋、葱花、活性干酵母、盐、胡椒粉、橄榄油各适量。



零失败窍门

披萨烤好后, 再淋上橄榄油能提亮披萨的色泽, 使披萨更美观。



制作



在面粉中加入活性干酵母、打散的鸡蛋液、橄榄油、适量水。



和成柔软的面团, 盖上保鲜膜, 放在温暖处饧30分钟。



将黄椒、红椒洗净、去籽, 切成粒。



将蛤蜊煮熟剥出肉备用。



将发好的面团擀成5毫米厚的面坯。



将电饼铛预热至左边的红灯变绿, 刷适量橄榄油。



放入披萨面皮, 在面皮上涂抹番茄酱。



均匀地撒上黄椒粒、红椒粒、蛤蜊肉、奶酪、盐, 淋少许橄榄油。



盖盖, 静待8分钟。



取出, 撒胡椒粉、葱花, 淋橄榄油即成。

特点

蛤蜊肉质细嫩, 汤汁鲜美, 彩椒味辣微甜, 新鲜适口, 这款披萨使用蛤蜊和彩椒作为配料, 不仅造型美观、颜色亮丽, 在口味方面也颇有独到之处, 十分受人欢迎。

葱花饼

原料加工：30分钟 加热成熟：10分钟 难度：★





原料

面粉500克，小葱、大葱、盐、花生油各适量。

零失败窍门

做饼的面要和得较软，加水量要比做其他面食多一些。

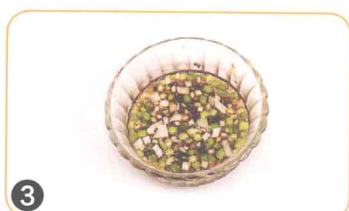
制作



将面粉放入盆中，加入适量温水，和成柔软的面团，饧20分钟。



将大葱、小葱分别洗净，切末。



锅内注花生油烧热，浇到大葱末中制成葱油，晾凉。



将饧好的面团揉平，用擀面杖擀成大薄片。



均匀地刷上葱油，撒上小葱、蒜末、盐。



将面饼沿着一边卷成筒。



沿着长筒的一头向里卷起，卷到头。



拍平，用擀面杖擀成厚薄适中的面饼。



将电饼铛预热至左边的红灯变绿，刷上适量花生油。



放入葱花饼盖盖，5分钟后翻面，再盖盖，过5分钟即成。

特点

用葱油做饼，使葱花饼金黄香脆，酥香可口，咬上一口会有浓浓的葱香袭来，让你胃口大开。

南瓜饼

原料加工：10分钟 加热成熟：10分钟 难度：★★

