

10种小家电购买指南 · 保养知识 · 用法大全

玩转小家电 生活更便捷

电饭锅也可以炒菜

烤箱不仅可以做烘焙

一学就会的 小家电美食

主编 ○ 张云甫

编写 ○ 牛国平 牛翔



爱心家肴 越吃越有味
Aixinjiayao

一学就会的 小家电美食

主编○张云甫

编写○牛国平 牛翔

图书馆
藏书章

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的小家电美食 / 张云甫主编; 牛国平, 牛翔编写. — 青岛: 青岛出版社, 2018.1 (爱心家肴系列)

ISBN 978-7-5552-6478-1

I. ①一… II. ①张… ②牛… ③牛… III. ①食谱

IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第306521号

- 书 名** 一学就会的小家电美食
主 编 张云甫
编 写 牛国平 牛 翔
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
选题策划 刘海波 周鸿媛
责任编辑 肖 雷
封面设计 丁文娟 叶德勇
制 版 青岛帝骄文化传播有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷
开 本 16开(787毫米×1092毫米)
印 张 10
字 数 200千
图 数 531幅
印 数 1-8000
书 号 ISBN 978-7-5552-6478-1
定 价 29.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017

0532-68068638

建议陈列类别: 生活类 美食类

第一章

电烤箱



家用电烤箱有“四选” 8

家用电烤箱选购“七看” 8

烤蜂蜜菠萝 9

烤猕猴桃串 9

烤香瓜子 10

烤红薯 11

烤香甜栗子 12

烤蘑菇 13

蜜汁叉烧 15

烤肥肠串 16

烤香辣牛肉 16

五香牛肉干 17

烤羊肉串 18

烤蔬香羊肉卷 18

酱烤羊排 19

奥尔良烤翅 21

黑椒翅根 22

松花鸡腿卷 23

烤孜然鸡肉串 24

豆豉烤鱼 25

蛋白瓜子酥 27

轻乳酪蛋糕 29

第二章

电饭煲



电饭煲的选购 32

电饭煲使用注意事项 32

家常番茄蛋 33

青椒肉丝 35

蒜香排骨 37

麻婆豆腐 38

白菜炖虾 39

海鲜炖豆腐 41

滋补母鸡汤 42

香菇鸡肉饭 43

腊肉杂粮饭 44

豉汁排骨饭 45

煎素三鲜饺 46

鲜肉四喜饺 47

香肠比萨 49

鸡肉比萨 51

电饭锅版蜂蜜蛋糕 52

第三章

豆浆机



怎样选购豆浆机 54

制作豆浆应注意的细节 54

青豆豆浆 55

黄豆豆浆 55

黑豆豆浆 56

绿豆豆浆 56

红豆豆浆 57

豌豆豆浆 57

芝麻黑豆浆 58

米香豆浆 58

玉米豆浆 59

红椒花生豆浆 59

荞麦豆浆 60

糯米黑豆浆 60

玉米银耳枸杞豆浆 61

枸杞豆浆 61

红枣枸杞豆浆 62

番茄薏米糊 62

第四章

酸奶机



酸奶机自制酸奶的要点 64

制作酸奶常见问题及原因 64

蓝莓酸奶 66

樱桃酸奶 66

桂花山楂酸奶 67

香瓜酸奶 68

西瓜酸奶 68

火龙果酸奶 69

苹果生菜酸奶 69

豆沙果味酸奶 70

花生酸奶 71

绿豆酸奶 72

玉米酸奶 73

藕粉酸奶 74

胶原蛋白酸奶 74

第五章

冰激凌机



不用机器自制牛奶冰激凌

的方法 76

冰激凌的制作要点 76

冰激凌中的营养成分及健

康吃法 76

牛奶冰激凌 77

豆奶冰激凌 78

酸奶冰激凌 79

椰奶冰激凌 80

南瓜冰激凌 81

胡萝卜冰激凌 82

紫薯冰激凌 83

芦荟冰激凌 84

番茄冰激凌 85

苹果冰激凌 86

水蜜桃冰激凌 87

蜂蜜柠檬冰激凌 88

芒果冰激凌 89

猕猴桃冰激凌 90

第六章

微波炉



如何选购微波炉 92

微波炉六项主要用途 92

双菇豆腐 93

素酿南瓜 94

冬笋香菇 95

盐水蚕豆 95

麻辣豆腐 96

鲜牡蛎豆腐 97

洋葱猪排 98

土豆烧排骨 99

酱炒猪尾 99

南瓜牛排 100

苹果鸡 101

五香鸡肉松 101

威化海鲜沙拉 102

第七章

果汁机



正确使用榨汁机 104

自制和饮用蔬菜汁应注意

的问题 104

葡萄苹果鲜汁 105

鲜榨瓜汁 105

鲜苹果雪梨汁 106

苹果青提汁 106

蜂蜜柳橙汁 107

柚橘橙三果汁 107

番茄菠萝汁 108

番茄苹果柠檬汁 108

莲藕苹果汁 109

柠檬甜瓜汁 109

雪梨鲜汁 110

草莓番茄汁 110

第八章

电饼铛



选购电饼铛须知 112

电饼铛常见故障及排除

方法 112

用电饼铛做出的美馐 112

鸡蛋煎豆腐 113

孜然烤土豆 114

软煎鱼香茄子 115

孜然羊肉卷 116

烤啤酒黑椒翅 117

红豆南瓜饼 119

肉丝香菇炒饼 121

果味馒头 122

火腿馒头夹 123

水煎龙凤包 125

生煎奶味包 126

生煎鱼香包 127

水晶奶黄饺 128

第九章

料理机



料理机操作要点 130

料理机的清洗和保养技巧 130

蒜蓉辣椒酱	131	蓝莓黄桃奶昔	139
香辣黄豆酱	132	什锦水果奶昔	140
剁椒酱	133	绿豆冰沙	141
花生酱	134	猕猴桃蓝莓冰沙	142
苹果豆豉酱	135	水氽肉丸馅	143
韭菜花酱	136	胡萝卜猪肉馅	144
五香肉酱	137	黄酱牛肉馅	145
瘦身蔬菜奶昔	138	孜然羊肉馅	146

第十章

面包机



如何选购面包机 148

面包机的使用方法 149

面包机的清洗 149

咸味面包	150	烤豆火腿面包	157
甜味面包	151	熏肉鸡蛋面包	158
香蕉奶味面包	153	鸡蛋火腿面包	158
椰蓉面包	154	葡干鸡蛋糕	159
花生面包	155	蜂蜜鸡蛋糕	159
腊肠香蒜面包	156	海绵蛋糕	160
香蒜黄油面包	156	草莓椰子蛋糕	160
金枪鱼面包	157		

本书经典菜肴的视频二维码



蜜汁叉烧
(图文见 15 页)



蛋白瓜子酥
(图文见 27 页)



轻乳酪蛋糕
(图文见 29 页)



电饭锅版蜂蜜蛋糕
(图文见 52 页)

前言

PREFACE

用爱做好菜 用心烹佳肴

不忘初心，继续前行。

将时间拨回到2002年，青岛出版社“爱心家肴”品牌悄然面世。

在编辑团队的精心打造下，一套采用铜版纸、四色彩印、内容丰富实用的美食书被推向了市场。宛如一枚石子投入了平静的湖面，从一开始激起层层涟漪，到“蝴蝶效应”般兴起惊天骇浪，青岛出版社在美食出版领域的“江湖地位”迅速确立。随着现象级畅销书《新编家常菜谱》在全国摧枯拉朽般热销，青版图书引领美食出版全面进入彩色印刷时代。

市场的积极反馈让我们备受鼓舞，让我们也更加坚定了贴近读者、做读者最想要的美食图书的信念。为读者奉献兼具实用性、欣赏性的图书，成为我们不懈的追求。

时间来到2017年，“爱心家肴”品牌迎来了第十五个年头，“爱心家肴”的内涵和外延也在时光的砥砺中，愈加成熟，愈加壮大。

一方面，“爱心家肴”系列保持着一如既往的高品质；另一方面，在内容、版式上也越来越“接地气”。在内容上，更加注重健康实用；在版式上，努力做到时尚大方；在图片上，要求精益求精；在表述上，更倾向于分步详解、化繁为简，让读者快速上手、步步进阶，缩短您与幸福的距离。

2017年，凝结着我们更多期盼与梦想的“爱心家肴”新鲜出炉了，希望能给您的生活带来温暖和幸福。

2017版的“爱心家肴”系列，共20个品种，分为“好吃易做家常菜”“美味新生活”“越吃越有味”三个小单元。按菜式、食材等不同维度进行归类，收录的菜品款款色香味俱全，让人有马上动手试一试的冲动。各种烹饪技法一应俱全，能满足全家人对各种口味的需求。

书中绝大部分菜品都配有3~12张步骤图演示，便于您一步一步动手实践。另外，部分菜品配有精致的二维码视频，真正做到好吃不难做。通过这些图文并茂的佳肴，我们想传递一种理念，那就是自己做的美味吃起来更放心，在家里吃到的菜肴让人感觉更温馨。

爱心家肴，用爱做好菜，用心烹佳肴。

由于时间仓促，书中难免存在错讹之处，还请广大读者批评指正。

美食生活工作室

2017年12月于青岛

第一章

电烤箱



家用电烤箱有“四选” 8

家用电烤箱选购“七看” 8

烤蜂蜜菠萝	9
烤猕猴桃串	9
烤香瓜子	10
烤红薯	11
烤香甜栗子	12
烤蘑菇	13
蜜汁叉烧	15

烤肥肠串	16
烤香辣牛肉	16
五香牛肉干	17
烤羊肉串	18
烤蔬香羊肉卷	18
酱烤羊排	19
奥尔良烤翅	21
黑椒翅根	22
松花鸡腿卷	23
烤孜然鸡肉串	24
豆豉烤鱼	25
蛋白瓜子酥	27
轻乳酪蛋糕	29

第二章

电饭煲



电饭煲的选购	32
电饭煲使用注意事项	32
家常番茄蛋	33
青椒肉丝	35
蒜香排骨	37

麻婆豆腐	38
白菜炖虾	39
海鲜炖豆腐	41
滋补母鸡汤	42
香菇鸡肉饭	43
腊肉杂粮饭	44
豉汁排骨饭	45
煎素三鲜饺	46
鲜肉四喜饺	47
香肠比萨	49
鸡肉比萨	51
电饭锅版蜂蜜蛋糕	52

第三章

豆浆机



怎样选购豆浆机 54

制作豆浆应注意的细节 54

青豆豆浆 55

黄豆豆浆 55

黑豆豆浆 56

绿豆豆浆 56

红豆豆浆 57

豌豆豆浆 57

芝麻黑豆浆 58

米香豆浆 58

玉米豆浆 59

红椒花生豆浆 59

荞麦豆浆 60

糯米黑豆浆 60

玉米银耳枸杞豆浆 61

枸杞豆浆 61

红枣枸杞豆浆 62

番茄薏米糊 62

第四章

酸奶机



酸奶机自制酸奶的要点 64

制作酸奶常见问题及原因 64

蓝莓酸奶 66

樱桃酸奶 66

桂花山楂酸奶 67

香瓜酸奶 68

西瓜酸奶 68

火龙果酸奶 69

苹果生菜酸奶 69

豆沙果味酸奶 70

花生酸奶 71

绿豆酸奶 72

玉米酸奶 73

藕粉酸奶 74

胶原蛋白酸奶 74

第五章

冰激凌机



不用机器自制牛奶冰激凌

的方法 76

冰激凌的制作要点 76

冰激凌中的营养成分及健

康吃法 76

牛奶冰激凌 77

豆奶冰激凌 78

酸奶冰激凌 79

椰奶冰激凌 80

南瓜冰激凌 81

胡萝卜冰激凌 82

紫薯冰激凌 83

芦荟冰激凌 84

番茄冰激凌 85

苹果冰激凌 86

水蜜桃冰激凌 87

蜂蜜柠檬冰激凌 88

芒果冰激凌 89

猕猴桃冰激凌 90

第六章

微波炉



如何选购微波炉 92

微波炉六项主要用途 92

双菇豆腐 93

素酿南瓜 94

冬笋香菇 95

盐水蚕豆 95

麻辣豆腐 96

鲜牡蛎豆腐 97

洋葱猪排 98

土豆烧排骨 99

酱炒猪尾 99

南瓜牛排 100

苹果鸡 101

五香鸡肉松 101

威化海鲜沙拉 102

第七章

果汁机



正确使用榨汁机 104

自制和饮用蔬菜汁应注意

的问题 104

葡萄苹果鲜汁 105

鲜榨瓜汁 105

鲜苹果雪梨汁 106

苹果青提汁 106

蜂蜜柳橙汁 107

柚橘橙三果汁 107

番茄菠萝汁 108

番茄苹果柠檬汁 108

莲藕苹果汁 109

柠檬甜瓜汁 109

雪梨鲜汁 110

草莓番茄汁 110

第八章

电饼铛



选购电饼铛须知 112

电饼铛常见故障及排除

方法 112

用电饼铛做出的美饌 112

鸡蛋煎豆腐 113

孜然烤土豆 114

软煎鱼香茄子 115

孜然羊肉卷 116

烤啤酒黑椒翅 117

红豆南瓜饼 119

肉丝香菇炒饼 121

果味馒头 122

火腿馒头夹 123

水煎龙凤包 125

生煎奶味包 126

生煎鱼香包 127

水晶奶黄饺 128

第九章

料理机



料理机操作要点 130

料理机的清洗和保养技巧 130

蒜蓉辣椒酱	131	蓝莓黄桃奶昔	139
香辣黄豆酱	132	什锦水果奶昔	140
剁椒酱	133	绿豆冰沙	141
花生酱	134	猕猴桃蓝莓冰沙	142
苹果豆豉酱	135	水氽肉丸馅	143
韭菜花酱	136	胡萝卜猪肉馅	144
五香肉酱	137	黄酱牛肉馅	145
瘦身蔬菜奶昔	138	孜然羊肉馅	146

第十章

面包机



如何选购面包机 148

面包机的使用方法 149

面包机的清洗 149

咸味面包	150	烤豆火腿面包	157
甜味面包	151	熏肉鸡蛋面包	158
香蕉奶味面包	153	鸡蛋火腿面包	158
椰蓉面包	154	葡干鸡蛋糕	159
花生面包	155	蜂蜜鸡蛋糕	159
腊肠香蒜面包	156	海绵蛋糕	160
香蒜黄油面包	156	草莓椰子蛋糕	160
金枪鱼面包	157		

本书经典菜肴的视频二维码



蜜汁叉烧
(图文见 15 页)



蛋白瓜子酥
(图文见 27 页)



轻乳酪蛋糕
(图文见 29 页)



电饭锅版蜂蜜蛋糕
(图文见 52 页)

第一章

电烤箱

电烤箱发热温度高，
空间大，
适用于制作烤鸡、
烤肉等菜式。
而制作烘焙产品，
更是烤箱最基本的用途。



家用电烤箱有“四选”

❶ 选功率：

常见的烤箱功率一般在500~1500瓦之间。如果家里人口少，宜选用700瓦以下的电烤箱；反之，可选用700瓦以上的电烤箱。

❷ 选款式：

电烤箱的款式主要有立式和卧式两种。立式的比较适合厨房不是很大的家庭；卧式的则适合厨房面积大一些的家庭。

❸ 选功能：

首先，烤箱必须具有火力可调功能，即可以选择上火加热或是下火加热或是上下同时加热。其次，在定时设置方面，最好选择定时范围在0~60分钟可调的，或者有持续加热挡的。三

是烤箱的温度范围要大一些，一般烤箱都具有100~250℃可调，有些烤箱还有40~100℃的低温挡。四是如果家里经常吃烤全鸡全鸭，最好选用带有360°旋转烤制功能的烤箱，使其受热均匀。

❹ 选类型：

电烤箱所用的发热元件可分为三类：一类是选用一根远红外管和一根石英加热管的电烤箱，是档次较低的类型；一类是采用两根远红外管和一根石英加热管的电烤箱，比前者加热速度快，但价格稍贵一点；还有一类是在附件中备有一根紫外线加热管，可附带用于高温消毒。

家用电烤箱选购“七看”

当您确定要购买哪一款家用电烤箱时，要做到以下“七看”。

❶ 看外观：

外表漆层无脱落、划痕，玻璃窗安全牢固，透明度高，箱门开关灵活，旋钮转动自如，刻度字迹清晰。

❷ 看功能：

一种是属于“经济型”的，这种烤箱应具备定时器和加热选择开关；另一种属于“豪华型”，这种烤箱除具有经济型的功能外，还具有自动调温功能，操作更为方便。

❸ 看附件：

检查随机附件是否齐全，如柄叉、烤盘、烤网等。

❹ 看电源插头和线路：

接线要牢固，接地线完好，并无接触不良现象。同时要保证线路的任何部分都不能漏电。

❺ 看通电试验：

先看指示灯是否点亮。变换功率选择开关位置，观察上、下发热元件是否工作正常。

❻ 看恒温性能：

可将温度调节钮调到200℃，双管同时工作20分钟左右，烤箱内温应达到200℃。然后烤箱能自动断电，指示灯熄灭。若达到如上要求，说明其恒温性能良好，否则为不正常。

❼ 看清理方便：

电烤箱的内箱会经常受污染，所以除中间要光洁外，烤箱的四角最好是圆的，以便于清洗。

主料

菠萝 1个

调料

蜂蜜 适量

做法

- ① 菠萝去皮洗干净，切成片，放在淡盐水中泡10分钟，捞出控干水分。
- ② 烤盘上垫上锡纸，摆上菠萝片，放入预热至180℃的烤箱中，烤约10分钟。
- ③ 烤好后，取出装盘，淋上蜂蜜，即可食用。



烤蜂蜜菠萝

主料

猕猴桃 2个

调料

番茄酱、苹果醋、白糖、色拉油 各适量

做法

- ① 将猕猴桃洗净去皮，切成2厘米见方的块，然后取四块为一组穿在竹签上。依法逐一穿完，待用。
- ② 将烤箱预热至200℃时，把猕猴桃串刷上色拉油和苹果醋，入烤箱烤约2分钟。
- ③ 时间到后取出，再刷上色拉油和苹果醋，续烤约1分钟，取出装盘。淋上番茄酱，撒上白糖即成。



烤猕猴桃串