

酸奶机、榨汁机、面条机…… 聊聊厨房这些小家电

你家厨房里只有锅碗瓢盆吗?有点单调了,其实,还有很多小家电值得推荐,让我们的饮食生活变得简单有趣。

酸奶机

实用指数:★★☆☆☆

酸奶机一直都在很多健康饮食家庭的购买清单中,它能把牛奶发酵温度控制在35℃~45℃之间,在这样的环境下,加入的益生菌会大量繁殖,牛奶中乳糖转化成乳酸,牛奶就会发酵成酸奶。

用酸奶机做酸奶的过程很简单,将容器用开水煮一分钟备用,将5袋纯牛奶倒入,再倒入一袋原味酸奶做“引子”,用勺子搅拌均匀。将盖好的容器放入酸奶机内,盖上盖

子。接通电源,8~12小时后,酸奶就做好了。

做好的酸奶通常特别酸,可适当加一两滴蜂蜜来调味。未喝完的酸奶要放入冰箱冷藏(4℃以下),如再加入应季的水果粒变成美味的酸奶沙拉。当然,酸奶机不仅仅能用来做酸奶,还可以催熟水果、米酒、催熟水果等。

缺陷:用酸奶机做酸奶容易污染杂菌,而且,发酵时间不易控制。



空气炸锅

实用指数:★★★★☆



油炸食品以其酥、脆、香的特点,使人百吃不厌,殊不知过嘴瘾的同时,也吃进太多的油脂,易导致肥胖及其他不良影响。

空气炸锅不同于通常的烹饪用锅,只利用空气烹饪,不需用油或很少用油,所以不会产生大量的油烟。

同时,有些空气炸锅能控制温度,可以避免制作食物时温度过高产生一些致癌物。而且,适宜的温度可以减少食物中的营养物质过多流失。

可以用空气炸锅来烤薯条、烤鸡翅等,做出来的食物口感有点像油炸,但没有油炸那么有油。

而且,由于油少,也很容易清洗。

缺陷:空间比较小,一次能做的食物略少。利用度不是很高,同样容易三分钟热度,易被闲置。

榨汁机

实用指数:★★★★☆

目前市场上的榨汁机主要有两种类型:高速离心式榨汁机,操作方便、榨汁速度快,果汁清亮,但缺点是噪音大、出汁率低,清洗费时;低速挤压式榨汁机的噪音低、出汁率高,榨出的果汁较稠,但它的缺点是操作较复杂,费时间。

正常人最好直接吃水果,因为我们可以通过咀嚼等食用过程,从果蔬中获得更多的膳食纤维。但是如果家里有老人或小孩,咀嚼能力差,可以把蔬菜或水果做成菜泥或果汁来喝,还是很方便的。

如果光知道用榨汁机榨果蔬汁,那就可惜了,还能用它做果酱、打豆浆、菜汁、辣椒酱等。

缺陷:用榨汁机榨果汁很方便,但是一般来说,清洗起来比较麻烦。而且,对于正常人来说,榨果汁真的不如直接吃水果。



蒸蛋器

实用指数:★★★★☆



如果开火用锅煮鸡蛋,需要一直观察锅是否开了,是否该关火了等等,虽然是小事,其实很费精力,而如果用的是蒸蛋器,就不用时刻看着了。

我们只需要将鸡蛋洗干净,放入蒸笼格子上,加入1~2量杯水(蒸蛋器配的量杯),将定时旋钮拧到设定好的蒸蛋档即可(时间按需来定)。快速、简单,并充满乐趣,还能最大程度地保证鸡蛋的营养成分不被破坏和流失,可以随心所欲地控制鸡蛋的熟嫩程度,满足不同的口味喜好。

除了煮鸡蛋,煮蛋器还可以加热馒头、包子、蒸蛋羹、蒸土豆、毛豆、山药、玉米等,蒸出的味道比用锅煮出来的好,定时可以根据数量多少而定,千万不可干锅。

缺陷:需要记得及时关闭电源,不然温度低了就会重新启动,容易发生危险。

面包机

实用指数:★★★★☆



和榨汁机的购买初衷一样,面包机也被很多家庭喜爱,放好配料后就可以坐等面包的“诞生”。

不过,面包机并不能称作“懒人机”,因为做面包需要很多技巧。面包做不好,原因可能有很多,比如水温低于25℃(最佳温度在35℃~40℃);面粉为低筋面粉(高筋面粉为好);酵母失效;面粉与水比例不对等,这些因素都要考虑。

还有很多人在用“多士炉”,它的作用就比较简单直接了,那就是多被用于早餐烤面包,只要有切片面包,放进去,很快就可以吃到热乎乎的面包片了。

缺陷:面包机似乎并不适合在繁忙的早上做着吃,因为做面包需要的时间略长,最好是在闲暇时间做好了享用,或者提前一晚做好,第二天早上直接吃。

面条机

实用指数:★★★★☆

自己擀面条太麻烦,买外边的面条不太放心,吃挂面钠含量有点高,如果你有这些顾虑,可以试试面条机。

大多数面条机是集揉面、压面、醒面功能于一身,面团经过电机反复挤压,仿人工模式,不断的揉、压,才能获得筋道、爽滑的面条。

还有一点比较好,就是它配备了不同款式的模切刀具,可以做出细面、窄面、粗面、烩面、空心面等各种面条,可以变着花样吃面条。

如果不想吃面条,想吃面片,也可以帮你实现,压饺子皮、压面片等,都不在话下。有些面条机,还可以帮你和面,也可省不少力。

缺陷:面条机用的时候很省劲方便,但是用完清洗的时候就有点让人头疼。大家可以选择一体式搅拌棒式的面条机,无缝隙不藏垢,安装、清洁都更加方便,适合家庭使用。



本版稿件据人民网

电饼铛

实用指数:★★★★☆



北方人经常会用电饼铛做家人爱吃的食物,比如烙葱花饼、馅饼、匹萨、煎肉、煎荷包蛋、烤肉等食物,使用频次在所有厨房小电家中是比较高的。

电饼铛烙、煎样样在行,有的电饼铛的上下加热面中间间隙是可调整的,饼厚则两面上升,薄则两面下降,保证了双面的加热均匀。而且,用电饼铛只需要薄薄的一层油即可,减少油的摄入。可用它做简单的早餐饼,用水或牛奶搅少量面粉成稀糊状,电饼铛锅底刷一薄层油,倒入少量面糊,选烙饼模式,两三分钟后就可以吃了。

再者,煎鸡蛋、煎豆腐都很方便,用来烤肉也很好用,把腌制好的肉放进去,选烤肉模式即可。

缺陷:使用完毕需及时清洗干净,注意保护锅底涂层。

养生壶

实用指数:★★☆☆☆

现在是全民养生时代,每天随时随地喝到养生又好喝的茶水也是刚需,养生壶不单可以烧开水,还可以煮养生汤、花茶、水果茶、虫草,煮水煮茶。

它的外形透明、小巧,像菊花、玫瑰、枸杞等食材泡在里面一目了然,色彩赏心悦目,味道也沁人心脾。或许它可以提醒我们记得喝水,保证水的摄入量。

还有人用它来熬粥、煮火锅,其实就不太建议了,毕竟它的下方有插空,清洗比较费力。选购养生壶时还需注意它是否具备自动断电和识别冷水等人性化设置,这样可在使用时大大减少安全和卫生隐患。

缺陷:如果你仅仅用它来烧水喝,其实没有必要,直接买一个烧水壶就好了,性价比不是特别高。

