

舌尖上的中国 用厨房小家电轻松制作美食

甜、苦、酸、辣、鲜,红椒、紫菜、黄鱼、海参,爆炒、慢炖、白煮……一部以美食为主题的纪录片《舌尖上的中国》,在刚刚过去的一周里将中国人对美食压抑已久的热情重新引燃,一场“吃货总动员”就这样热热闹闹地展开了。



说到美食,食材固然是第一位,但如果挑选到合适的厨房电器,配以正确的烹饪方法,不仅可以让我们一饱口福,还能节省不少的时间和精力。今天,不妨就让我们一起来细数一下“这些年我们用的美食小家电”。

煲汤高手:电炖锅

煲汤已经不再是南方人的专利,越来越多的人开始喜欢煲汤,因为汤类不仅美味而且营养。电炖锅的诞生彻底把主妇们从厨房中解放出来,尽享美味没有麻烦。

据了解,目前市面上的电炖锅按材质分,有紫砂电炖锅和白瓷电炖锅两种。业内人士表示,两者皆有优点,紫砂电炖锅比较容易吸味,白瓷电炖锅相对容易清洗。另外,相比电压力煲,就煲汤而言,电炖锅煲出来的汤更加精细,味道更浓。而且,如今的电炖锅除了主打的炖汤功能外,还可以炖菜炖肉,甚至还有制造酸奶的功能,不过功能越多,价钱上就越高。

在使用时,业内人士建议放入锅胆内的水要适量,最多不要超过八分满,并且在加满室温水条件下,用“高档”煮沸约2-5小时左右,为节约炖煮时间,建议添加70℃左右的湿水炖煮。

煮饭强手:电饭煲

好米饭的五大标准是:“味道好,清香甘甜;看着好,晶莹剔透;闻着好,淡雅的香味;口感好,有弹性无夹生;营养好,释放充分,流失少”。想要煮出合乎以上标准的美味营养好米饭着实不容易,还好我们有煮饭强手电饭煲帮

忙。电饭煲看似平常,但是讲究却不少,从最开始的机械式电饭煲,到之后的电脑煲,电饭煲产品在不断的研发换代,提升口感与美味。

内胆是电饭煲直接接触米饭的部分,因此不同材料和结构的内胆对米饭营养价值的影响各不一样。目前四层结构内胆是被众多家电厂商采用的先进技术,该技术能很好地烹饪米饭并保持营养。采用该技术的电饭煲内胆由内而外分别是不粘涂层、硬质氧化层、铝合金层、硬质氧化层。其中不粘涂层能确保做饭饭不焦,营养不浪费,双硬质氧化层则有利于长期安全使用,而且它的内胆厚度更达2.0mm以上,传热更均匀。同样,电饭煲的底盘对米饭烹饪的营养价值也有很大影响。传统的电饭煲使用平面底盘加热,做饭时常是外围已熟而中心夹生,甚至外层烧焦,造成营养浪费。而一些环形球面底盘的电饭煲全面解决了这类问题。环形球面底盘的加热模式令水在加热时形成有序的对流,米粒不容易破损,因此能充分保留米饭的营养价值。

省事好手:微波炉

近年来,微波炉以其功能新颖、使用方便的特性,受到越来越多消费者的欢迎。微波炉的最大特点是省时、省力、节能、干净,能保持食品の色、香、味,营养成分也不会被破坏。另外,微波炉既可用来加热熟食、牛奶、面包等,又可将冷藏食品迅速解冻。

专家提醒,消费者在购买微波炉时,应根据自身需要:如果平时只是热菜热饭及解冻食



品,可选择单一微波加热功能的微波炉;如果平时使用微波炉烹制菜肴,可选择带烧烤的微波炉。另外,微波炉的功率是其主要性能,也是选购时应重点考虑的因素。一般说来,3—4口之家选用650W—800W的微波炉就足以满足需要。如果生活中需要快速加热、烹调食品,应选择大于800W的微波炉。除此之外,在选择微波炉时,一定要注意微波炉底板面积的大小,因为底板面积越大,加热越快,热度越高,受热面积越均匀。

点心能手:电烤箱

在前些年,电烤箱并非家中必备的厨房电器。然而随着生活条件的改善以及人们对于生活品质的追求,各种电烤箱纷纷进入住户,给大家带来了烹饪新体验。电烤箱的出现改变了很多人的饮食习惯,不仅可以制作各类美味点心,还可以烤出独特美味。

据了解,目前市场上有三种类型的电烤箱可供选择,分别是简易型电烤箱、全能型电烤箱以及电子电烤箱。其中电子电烤箱是目前相对效果较好的产品。它可以按预先编制好的程序改变加热方式、加热时间以及食品的转动等。简易型电烤箱因为不带定时装置,所以操作时较为麻烦,需要我们不时抽空观察。另外,简易型电烤箱的电热元件为金属电热管,这类元件升温较慢、穿透性较差。而全能型电烤箱的电热元件为石英电热管,石英电热管升温迅速,穿透力强,但机械强度较差,体脆,碰撞时易裂。

禾页

『大视所趋 无与伦笔』三星 GALAXY Note 2 新民晚报读者体验会开始招募啦！

《新民晚报》E 生活携手三星,为读者带来了一场三星倾力打造的大屏幕、高画质跨界之作智能手机——GALAXY Note 体验活动!在本次体验会上,你不仅可以感受到三星带来的 5.3 英寸超大 SUPER HD AMOLED 屏幕以及改变你使用触屏手机习惯的 Spen 智能手写笔,更有精彩的互动环节虚位以待。现场将提供人手一部全新 GALAXY Note 进行体验,更有移动路由器、三星精美数码周边礼品等你来拿!不仅如此,你还可以在体验会现场,一边享用美食一边用 GALAXY Note 畅游网络。感受智能魅力,尽享视觉盛宴,赶快行动吧!

相关链接

体验会日期: 2012 年 6 月 16 日下午 2 点
体验会地点: 上海市威海路 755 号 43 楼咖啡厅
报名方式:
1. E-mail 报名: 请将姓名、性别、年龄、在用手机品牌及型号发送 E-Mail 至 xmwbbhdzb@sina.com
2. 微博报名:关注 @ 新民晚报活动专版部 新浪官方微博,在活动报名微博下回复你的微博名、性别、年龄以及在用手机品牌,等待我们微博管理人员的私信回复确认。
报名截止日期:即日起至 2012 年 6 月 14 日 18 点。

自动科技纱窗

上海铭固自动卷帘纱窗厂一直坚持自主品牌,不断研发创新。铭固已成为中国纱窗技术领先品牌,有较高的知名度和美誉度。

铭固隐形纱窗外观新颖,结构独特,具有较好的密封性、抗风性、灵活性。有合理的设计,精致的工艺,专业的技术,在同行业中脱颖而出,真正做到了牢固耐用、方便实用。

小小纱窗有讲究。想装就装一个货真价实,使您放心、省心、称心的品牌纱门窗。

军工路 1452 号 55782987
顾戴路 647 号 51110662

燃气热水器的保养方法



家电Q&A

燃气热水器由于其热效率高、加热速度快、温度调节稳定、可连续使用的优点,深受广大消费者的青睐。然而很多家庭却忽略了对燃气热水器进行应有的保养,使得其在日常工作中并没有发挥最大能效。

1. 定期清理保养。

家用燃气热水器一般 6 至 8 个月就要清理一次,减少有害物质的排放量,还可节约燃气。专家表示,家用燃气热水器长期使用时,因水中含有的微量杂质和矿物质长期沉淀而影响出水水质以及使用寿命,因此建议内胆每半年清洗一次。具

体清洁方法是首先切断电源,关闭进水阀,开启出水阀,并将安全阀上的排水开关逆时针旋转 90°。自然排净热水器内的水和沉淀物,然后再用自来水清洗。清洗完毕,再将排水开关恢复原位,注意满水后方可通电。

2. 每年不少于一次的定期检查,对安全性能以及其他一些有可能潜在的隐患作仔细的检测和排除。

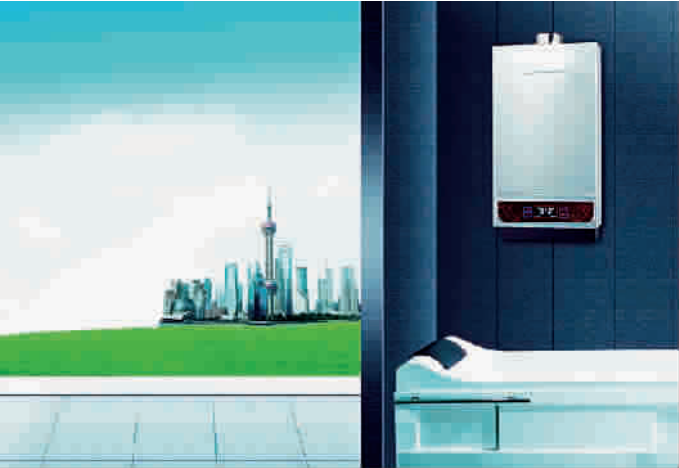
常年不关热水器电源的用户应经常查看热水器是否正常,有异常情况应及时送维修点维修。在热水器使用正常的情况下,建议每三年到指定维修点更换一次温控器和加热器,并及时更换超龄热水器。

3. 长期不使用时,要关闭电源,将内胆的贮水排空。

如淋浴花洒出水量减少,要及时清理堵塞的杂物,保证出口通畅,这样对延长热水器的使用寿命有帮助。如果长期不使用热水器,为安全起见,首先应拔掉电源插头,使热水器处于断电状态。长时间不使用,却使热水器处于工作状态,会导致热水器里的部件加速老化,缩短热水器的使用寿命。

4. 千万不要自行更换热水器上的零件。

热水器故障后切勿私自维修。应及时与指定维修单位联系。当维修人员抵达后,建议查阅其出具的维修保用凭证。为确保热水器的正常



使用,每月需对安全阀进行不少于一次的保养,保证安全阀的正常泄压。

编者的话:如果您有什么家电的选购使用、维修保养的烦恼,欢迎

来信,我们将请相关专家为您答疑支招。来信请寄上海市威海路 755 号 4201 室新民晚报活动专版部“家电 Q&A”栏目收,邮编 200041。