

凤凰汉竹
汉竹主编
健康爱家系列

Hello!

40万忠实粉丝验证
让你的烤箱发挥到极致

土豆、红薯、蘑菇
鸡翅、海鲜、蛋糕、饼干
想烤什么烤什么

烤箱

薄灰 著

附赠

美味烤箱卡片

江苏凤凰科学出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



汉竹·健康爱家系列

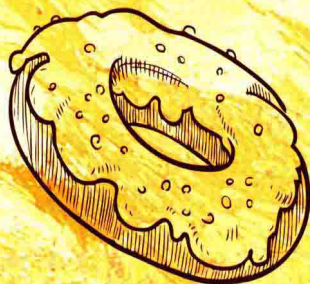
Hello!



烤箱入门



薄灰 著
汉竹 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

Hello! 烤箱 / 薄灰著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10 (2016.2重印)

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-5159-7

I. ① H… II. ①薄… III. ①电烤箱—菜谱 IV. ① TS972.129.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 178486 号



Hello! 烤箱

著 者	薄 灰
主 编	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑	刘 美 侯魏魏 孙 静
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	12
字 数	200千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2016年2月第2次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5159-7
定 价	39.80元 (附赠 美味烤箱菜卡片)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

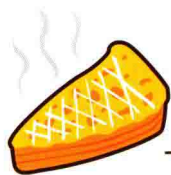
烤箱的功能和操作方法 \10
烤箱美食不败利器：16 种必备工具 \12
烘焙必须掌握的技巧 \16



第一章 超简单烤箱美食

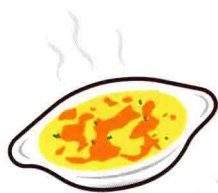
大理石磅蛋糕	22	迷迭香烤马铃薯	31
黄油蒜砖	24	蓝莓奶油松饼	32
烤板栗	26	麻薯	34
烤红薯	27	奶香椰蓉球	36
烤韭菜	28	牛油果烤蛋	38
烤腰果	29	约克夏布丁	39
烤玉米	30	杏仁费南雪	40





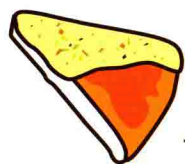
第二章 孩子最爱吃的小零食

蛋挞	44	玛德琳	68
港式甜挞	48	巧克力坚果手指饼干	70
果丹皮	50	燕麦片脆饼	72
燕麦红糖软曲奇	51	维也纳酥饼	74
核桃酥饼	52	原味戚风	76
花生腰果酥饼	54	原味曲奇	80
黄桃派	56	猪肉脯	82
焦糖香草鲜奶布丁	58		
卡仕达泡芙	60		
烤苹果片	64		
木糠杯	65		
可可巧克力马卡龙	66		



第三章 绝对拿得出手的宴客菜

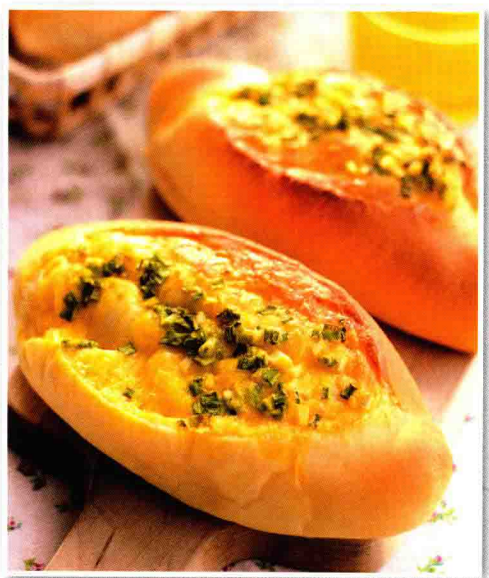
剁椒蒜蓉烤生蚝	86	烤猪蹄	98
焗番茄奶酪饭	88	羊肉串	99
咖喱鸡肉焗饭	90	培根杏鲍菇焗饭	100
咖喱烤虾	92	什蔬烤鸡	102
咖喱孜然烤翅	94	锡纸烤鲈鱼	104
烤菌菇	95	香辣烤鱼	106
金针菇烤鱿鱼	96	盐烤秋刀鱼	110



第四章 周末郊游美食



奥尔良烤鸡腿比萨	114
布朗尼	118
布列塔尼酥饼	120
豆沙面包	122
黑芝麻吐司	124
萝卜丝酥饼	126
玫瑰爱心饼干	128
抹茶豆沙酥	130
抹茶蜜豆蛋糕卷	132
墨西哥蜜豆面包	134
奶油水果蛋糕卷	136



培根比萨面包	138
轻乳酪蛋糕	140
肉松面包卷	142
酸奶戚风	144
酸奶小蛋糕	146
香葱面包	148
香葱芝士肉松面包	150
杏仁牛奶排包	152
芝麻苏打饼干	154
可可螺旋面包	156



第五章 解馋的佐餐甜品

巧克力慕斯	160	南瓜月饼	176
白巧克力乳酪蛋糕	164	苹果派	180
芙纽多	166	巧克力蛋糕	182
炼乳蛋糕	168	舒芙蕾	184
芒果奶油蛋糕	170	提拉米苏	186
蜜桃芝士慕斯蛋糕	172	无花果挞	188
奶酪水果挞	174	小山布丁	190





烤箱美食索引

A

奥尔良烤鸡腿比萨 / 114



B

白巧克力乳酪蛋糕 / 164

布朗尼 / 118

布列塔尼酥饼 / 120

D

大理石磅蛋糕 / 22

蛋挞 / 44



豆沙面包 / 122

剁椒蒜蓉烤生蚝 / 86

F

芙纽多 / 166



G

咖喱鸡肉焗饭 / 90

咖喱烤虾 / 92

咖喱孜然烤翅 / 94

港式甜挞 / 48

果丹皮 / 50



H

核桃酥饼 / 52

黑芝麻吐司 / 124

花生腰果酥饼 / 54

黄桃派 / 56

黄油蒜砖 / 24



J



焦糖香草鲜奶布丁 / 58

焗番茄奶酪饭 / 88

金针菇烤鱿鱼 / 96

K

卡仕达泡芙 / 60



烤板栗 / 26

烤红薯 / 27

烤韭菜 / 28

烤菌菇 / 95

烤苹果片 / 64

烤腰果 / 29

烤玉米 / 30

烤猪蹄 / 98

可可螺旋面包 / 156

可可巧克力马卡龙 / 66

L

蓝莓奶油松饼 / 32



炼乳蛋糕 / 168

萝卜丝酥饼 / 126

M

麻薯 / 34

玛德琳 / 68

芒果奶油蛋糕 / 170

玫瑰爱心饼干 / 128



迷迭香烤马铃薯 /31

蜜桃芝士慕斯蛋糕 /172

抹茶豆沙酥 /130

抹茶蜜豆蛋糕卷 /132

墨西哥蜜豆面包 /134

木糠杯 /65

N

奶酪水果挞 /174

奶香椰蓉球 /36

奶油水果蛋糕卷 /136

南瓜月饼 /176

牛油果烤蛋 /38

P

培根比萨面包 /138

培根杏鲍菇焗饭 /100

苹果派 /180

Q

巧克力蛋糕 /182

巧克力坚果手指饼干 /70

巧克力慕斯 /160

轻乳酪蛋糕 /140

R

肉松面包卷 /142

S

什蔬烤鸡 /102

舒芙蕾 /184



酸奶戚风 /144

酸奶小蛋糕 /146

T

提拉米苏 /186

W

维也纳酥饼 /74

无花果挞 /188

X

锡纸烤鲈鱼 /104

香葱面包 /148

香葱芝士肉松面包 /150

香辣烤鱼 /106

小山布丁 /190

杏仁费南雪 /40

杏仁牛奶排包 /152

Y

盐烤秋刀鱼 /110

燕麦红糖软曲奇 /51

燕麦片脆饼 /72

羊肉串 /99

原味戚风 /76

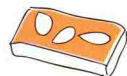
原味曲奇 /80

约克夏布丁 /39

Z

芝麻苏打饼干 /154

猪肉脯 /82





汉竹·健康爱家系列

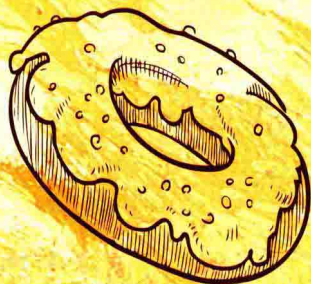
Hello!



烤箱



薄灰 著
汉竹 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



开启烤箱的奇妙之旅

小时候点心的品种并不多，我的妈妈经常带着我，拎着一篮鸡蛋来到家旁边的蛋糕店，让老板加工成蛋糕，我还记得那个大大的搅拌鸡蛋的打蛋器，很像现在大号的厨师机，看着老板倒面粉、油、糖进去，然后“神奇”得满屋都是香甜滋味，童年的我坐在那里看上一两个小时也不会觉得无聊。

从那时起，我就梦想长大要开一家甜点店，整天被蛋糕的香味包围，有数不清的美味饼干、蛋糕、巧克力和满满的甜蜜滋味。

慢慢地长大了，小时候的梦想并没有完全忘记。在我有了女儿之后，这个梦想终于开始付诸实现。之所以能实现，完全是因为一颗妈妈的心，就像我的妈妈小时候疼爱我那样，孩子总是抗拒不了香甜蛋糕的滋味，我也始终认为，没有小甜点的童年是不完整的。伴随着童年最美好记忆的，总是那些童年最爱吃的小点心。

如今市面上有花样繁多的蛋糕饼干，但是却失去了小时候那种天然的味道。再看一看饼干蛋糕包装袋上的成分表，你一定会被上面五花八门的添加剂吓到，防腐剂、人造奶油、起酥油、香精、牛奶香粉、精炼植物油、代可可脂、氢化植物油的添加让现在的食品闻起来越来越香，保存期也越来越久，离天然的味道却越来越远……

于是，当我的女儿可以食用磨牙棒的时候，我便搬回了第一台烤箱，还有电动打蛋器等工具，开始我的烘焙奇妙之旅。

记得我为女儿做的第一款饼干是无油的手指饼干，这款饼干很适合让孩子抓在手中代替市售的磨牙棒。材料是鸡蛋、糖、面粉，小姑娘吃得很开心，现在，我的女儿总是会得意地对别的小朋友说：“我妈妈是大厨师，什么都会做。”我相信在她的心里，妈妈真的是无所不能的，因为蛋糕、饼干、面包、比萨我全部能搞定，虽然比不了专业的烘焙师，但是满足一家人的味蕾已经绰绰有余了。

相信我，烤箱就是一段奇妙之旅的开头，它可以变化出无数美味，就像变魔术一样神奇。

薄皮(2017)



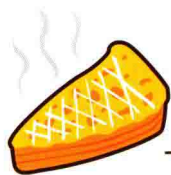
烤箱的功能和操作方法 \10
烤箱美食不败利器：16 种必备工具 \12
烘焙必须掌握的技巧 \16



第一章 超简单烤箱美食

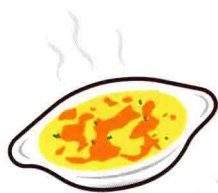
大理石磅蛋糕	22	迷迭香烤马铃薯	31
黄油蒜砖	24	蓝莓奶油松饼	32
烤板栗	26	麻薯	34
烤红薯	27	奶香椰蓉球	36
烤韭菜	28	牛油果烤蛋	38
烤腰果	29	约克夏布丁	39
烤玉米	30	杏仁费南雪	40





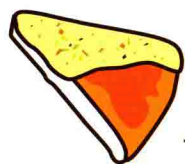
第二章 孩子最爱吃的小零食

蛋挞	44	玛德琳	68
港式甜挞	48	巧克力坚果手指饼干	70
果丹皮	50	燕麦片脆饼	72
燕麦红糖软曲奇	51	维也纳酥饼	74
核桃酥饼	52	原味戚风	76
花生腰果酥饼	54	原味曲奇	80
黄桃派	56	猪肉脯	82
焦糖香草鲜奶布丁	58		
卡仕达泡芙	60		
烤苹果片	64		
木糠杯	65		
可可巧克力马卡龙	66		

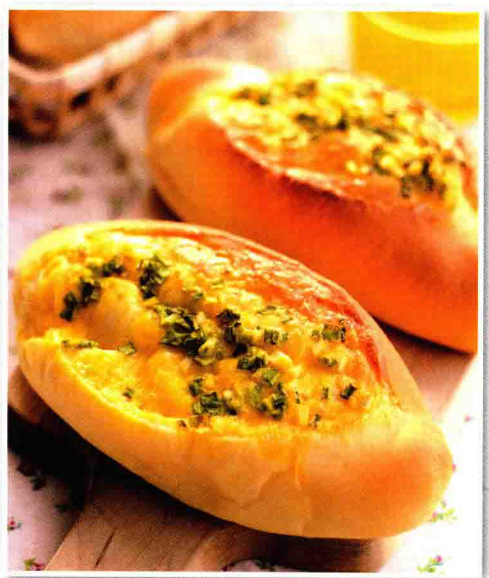


第三章 绝对拿得出手的宴客菜

剁椒蒜蓉烤生蚝	86	烤猪蹄	98
焗番茄奶酪饭	88	羊肉串	99
咖喱鸡肉焗饭	90	培根杏鲍菇焗饭	100
咖喱烤虾	92	什蔬烤鸡	102
咖喱孜然烤翅	94	锡纸烤鲈鱼	104
烤菌菇	95	香辣烤鱼	106
金针菇烤鱿鱼	96	盐烤秋刀鱼	110



第四章 周末郊游美食



奥尔良烤鸡腿比萨	114
布朗尼	118
布列塔尼酥饼	120
豆沙面包	122
黑芝麻吐司	124
萝卜丝酥饼	126
玫瑰爱心饼干	128
抹茶豆沙酥	130
抹茶蜜豆蛋糕卷	132
墨西哥蜜豆面包	134
奶油水果蛋糕卷	136
培根比萨面包	138
轻乳酪蛋糕	140
肉松面包卷	142
酸奶戚风	144
酸奶小蛋糕	146
香葱面包	148
香葱芝士肉松面包	150
杏仁牛奶排包	152
芝麻苏打饼干	154
可可螺旋面包	156



第五章 解馋的佐餐甜品

巧克力慕斯	160	南瓜月饼	176
白巧克力乳酪蛋糕	164	苹果派	180
芙纽多	166	巧克力蛋糕	182
炼乳蛋糕	168	舒芙蕾	184
芒果奶油蛋糕	170	提拉米苏	186
蜜桃芝士慕斯蛋糕	172	无花果挞	188
奶酪水果挞	174	小山布丁	190





烤箱美食索引

A

奥尔良烤鸡腿比萨 /114



B

白巧克力乳酪蛋糕 /164

布朗尼 /118

布列塔尼酥饼 /120

D

大理石磅蛋糕 /22

蛋挞 /44



豆沙面包 /122

剁椒蒜蓉烤生蚝 /86

F

芙纽多 /166



G

咖喱鸡肉焗饭 /90

咖喱烤虾 /92

咖喱孜然烤翅 /94

港式甜挞 /48

果丹皮 /50



H

核桃酥饼 /52

黑芝麻吐司 /124

花生腰果酥饼 /54

黄桃派 /56

黄油蒜砖 /24



J



焦糖香草鲜奶布丁 /58

焗番茄奶酪饭 /88

金针菇烤鱿鱼 /96

K

卡仕达泡芙 /60



烤板栗 /26

烤红薯 /27

烤韭菜 /28

烤菌菇 /95

烤苹果片 /64

烤腰果 /29

烤玉米 /30

烤猪蹄 /98

可可螺旋面包 /156

可可巧克力马卡龙 /66

L

蓝莓奶油松饼 /32



炼乳蛋糕 /168

萝卜丝酥饼 /126

M

麻薯 /34

玛德琳 /68

芒果奶油蛋糕 /170

玫瑰爱心饼干 /128

