

【甘智荣 主编】

蔬果菌菇、肉禽、水产、主食、西点，烤箱美食帮您找回下厨的乐趣

带给全家幸福的 烤箱美食

让食材通过烤箱来变幻成一道道美味

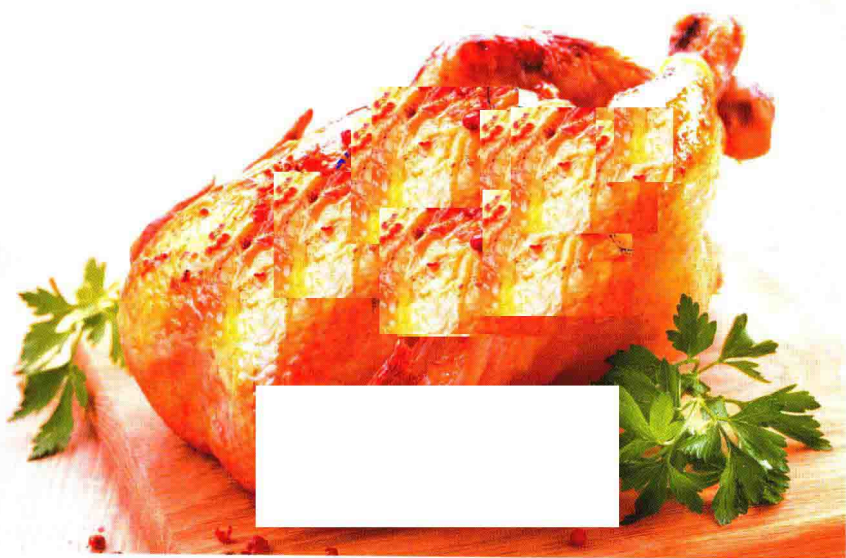
♥ 将您对家人的爱意融入美食 ♥



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

带给全家幸福的 烤箱美食

【甘智荣 主编】



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

带给全家幸福的烤箱美食/甘智荣主编. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-5372-6333-7

I. ①带… II. ①甘… III. ①电烤箱—菜谱
IV. ①TS972. 129. 2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第165393号

带给全家幸福的烤箱美食

DAIGEI QUANJIA XINGFU DE KAOXIANG MEISHI

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 王利生

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 13

字 数 150千字

版 次 2016年4月第1版

印 次 2016年4月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

序言 Preface



每到饭点，为了给家人烹饪出美味又有新意的菜肴，想必让在家掌厨的您也挺头疼的吧？每天对着蒸锅和炒锅来做菜，想必也挺无聊、没意思的吧？您的家人也曾为了您煮的“老三样”而发过牢骚吧？如果您的答案是肯定的，那编者告诉您一个好消息，有了这一本《带给全家幸福的烤箱美食》，您的烦恼就能统统甩开！

这本书不仅仅适合对烤箱一窍不通的新手，它对于已能熟练使用烤箱的人来说，也是非常实用的一本书籍。该书菜色丰富，能让您不用再为了想新菜色而抓破脑袋，节省每天呆在厨房烹饪食物的时间；该书简单易懂，让您的家人也能参与做菜，能使您充分享受与家人相处的幸福时光。书中的烤箱美食不仅都配上了色彩丰富的插图，还附上了贴心的二维码。只要用手机扫一扫，您就能通过视频清楚地知道食材是如何洗、切和烘烤的了。

整本书共分为七个部分，分别是玩转烤箱、蔬果菌菇篇、畜肉篇、禽蛋篇、水产篇、主食篇和烘焙篇。第一个部分是玩转烤箱，编者不仅会带您走近烤箱、了解烤箱，为您介绍那些烘烤必备的工具，还会教您调制各种美味的烤箱酱汁。第二至第五个部分是根据食材的种类而划分的，除了向您详细说明每种食材的性味归经、营养功效与选购保存的方法等内容之外，也会明确告诉您每种食材的烤制时间、具体做法及其烘烤技巧等。本书最后两个部分，即主食篇和烘焙篇，主要向您介绍米饭、意面、馒头、肉包、糕饼等主食和面包、蛋糕、饼干、蛋挞等西点是如何通过烤箱变幻成一道道美味的。

编者衷心希望本书能带给您全家幸福，能让您找回烹饪的乐趣，不再为做菜而烦恼。最后，真诚地祝愿您在厨房这一亩三分地里，让每一道菜肴都填满您对家人的爱意，耕耘出专属您的幸福生活。

目录 Contents



PART 1 玩转烤箱

- 010 如何选购烤箱
- 012 如何使用烤箱
- 016 烤箱新手快问快答

- 018 烘烤食物必备工具
- 020 烤箱酱汁巧调制

PART 2 蔬果菌菇篇

红薯

- 023 烤红薯

土豆

- 025 盐焗土豆
- 026 香烤土豆
- 026 烤土豆条
- 027 香焗薯条

南瓜

- 029 烤南瓜

青椒

- 031 烤青椒

韭菜

- 033 烤韭菜

茄子

- 035 少油版烤茄子

茭白

- 037 XO酱烤茭白



秋葵

- 039 盐烤秋葵

圣女果

- 041 酸梅酱烤圣女果
- 041 布里乳酪烤圣女果

菠萝

- 043 秘制菠萝

苹果

- 045 肉桂香烤苹果
- 045 核桃仁烤苹果

香蕉

- 047 黄金香蕉

香菇

- 049 烤香菇



金针菇

051 烤金针菇

杏鲍菇

053 烤杏鲍菇

口蘑

055 烤口蘑

056 香焗口蘑

PART 3 畜肉篇



猪肉

059 烤水果猪肉卷

060 秘制五彩烤肉

061 宫廷秘制酱烤肉

062 香烤五花肉

063 回锅肉串

063 果木烤梅花肉

排骨

065 烤箱排骨

066 蒜香烤排骨

067 烤猪肋骨

猪蹄

069 黑椒蜜汁烤猪蹄

069 盐烤猪蹄

培根

071 金针菇培根卷

071 圆椒镶肉

火腿肠

073 烤火腿肠

牛肉

075 烤箱牛肉

076 肉馅酿香菇

077 烤牛肉酿香菇

078 韭菜牛肉卷

078 红酒牛肉卷

羊肉

080 新疆羊肉串

081 法式烤羊柳

082 蒜头烤羊肉

羊排

085 日式孜然羊排

085 香草烤羊排

086 烤羊全排

088 扒带骨羊排

088 桂蜜烤羊排



PART 4 禽蛋篇

鸡肉

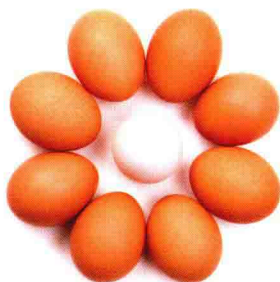
- 091 鸡肉卷
- 092 千层鸡肉
- 094 盛装烤鸡
- 094 烤箱版鸡米花
- 095 蜜汁鸡脯
- 096 烤春鸡
- 096 特色扒春鸡
- 097 常熟叫化鸡
- 097 法式童子鸡

鸡腿

- 099 孜然烤鸡腿
- 100 百里香烤鸡腿
- 101 椰汁烤鸡腿
- 102 烤百里香鸡肉饼

鸡翅

- 105 麻辣烤翅
- 105 美味烤鸡翅



106 奥尔良烤翅

108 烤箱鸡翅

鸭肉

111 香橙烤鸭肉

111 酱汁烧鸭

鸭翅

113 烤箱鸭翅

鹌鹑肉

115 烤鹌鹑

乳鸽

117 烤乳鸽

鸡蛋

119 西红柿双椒烤蛋

120 烤箱水蛋

PART 5 水产篇

鲫鱼

- 123 烤鲫鱼

福寿鱼

- 125 锡烤福寿鱼

秋刀鱼

- 127 烤秋刀鱼
- 128 蒜香秋刀鱼



128 盐烤秋刀鱼

129 香烤秋刀鱼

多春鱼

131 烧多春鱼



131 照烧多春鱼

带鱼

133 烤带鱼

三文鱼

135 烤三文鱼配时蔬

135 锡纸烤三文鱼

136 洋葱三文鱼排

136 香烤三文鱼

137 茼蒿草烤三文鱼

鳕鱼

139 百里香烤鳕鱼

139 西式烤鳕鱼

鱿鱼

141 照烧鱿鱼圈

141 烤鲜鱿

142 蔬菜鱿鱼卷

144 烤鱿鱼须

虾

147 椒盐烤虾

148 蒜蓉迷迭香烤虾

149 烧大虾

149 蒜片烤大虾

生蚝

151 烤生蚝

152 香草烤生蚝

152 烤新西兰生蚝

153 双味生蚝

扇贝

155 焗烤扇贝

156 法式烤扇贝

156 法式焗扇贝

PART 6 主食篇



158 烤五彩饭团

159 洋葱烤饭

160 西红柿海鲜饭

162 西红柿鸡肉浓情焗饭

164 炭烤冬菜鲜肉包

165 烤牛肉包

165 烤柳橙意大利面

166 家乡萝卜糕

166 香烤芋头糕



167 五香芋头糕

168 腐乳汁烤馒头片

169 孜然烤馒头片

170 烤小烧饼

PART 7 烘焙篇

面包类

- 172 全麦话梅吐司
- 173 果酱吐司
- 173 豆奶火腿吐司
- 174 法式面包
- 176 日式乳酪面包
- 178 香葱芝士面包
- 180 蒜香面包
- 182 芝麻卷
- 184 花生卷

蛋糕类

- 186 蓝莓麦芬蛋糕
- 187 脱脂奶水果玛芬
- 188 无水蛋糕
- 189 蜂蜜海绵蛋糕
- 190 香蕉蛋糕
- 192 法兰西依士蛋糕
- 194 草莓卷



饼干类

- 196 花生黄油饼干
- 197 黄油酥饼
- 198 奶香曲奇
- 199 全麦核桃酥饼
- 199 牛奶方块小饼干
- 200 数字饼干
- 202 双色耳朵饼干

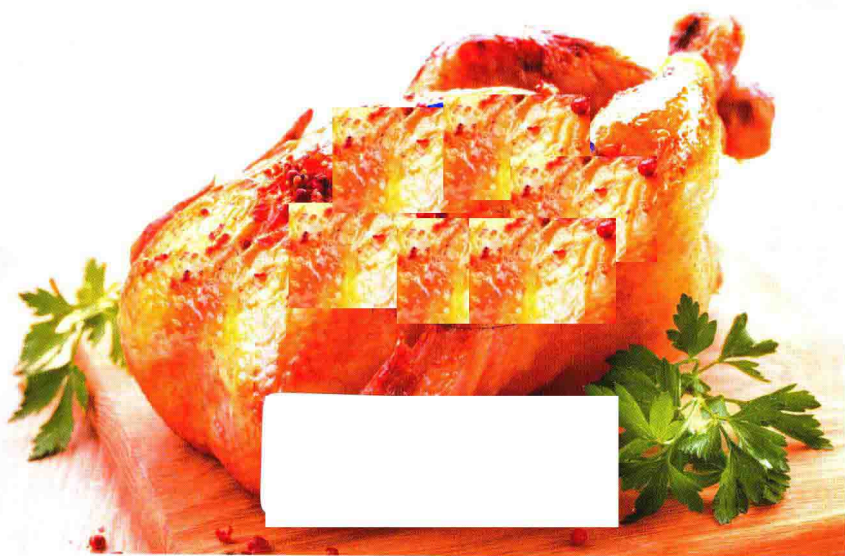
甜点类

- 204 蓝莓布丁
- 205 红糖桃酥
- 206 马卡龙
- 208 香蕉柠檬蛋挞
- 208 蓝莓挞



带给全家幸福的 烤箱美食

【甘智荣 主编】



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

带给全家幸福的烤箱美食/甘智荣主编. —乌鲁木齐:
新疆人民出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-5372-6333-7

I. ①带… II. ①甘… III. ①电烤箱—菜谱
IV. ①TS972. 129. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165393号

带给全家幸福的烤箱美食

DAIGEI QUANJIA XINGFU DE KAOXIANG MEISHI

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民出版社

责任编辑 王利生

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 13

字 数 150千字

版 次 2016年4月第1版

印 次 2016年4月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

序言 Preface



每到饭点，为了给家人烹饪出美味又有新意的菜肴，想必让在家掌厨的您也挺头疼的吧？每天对着蒸锅和炒锅来做菜，想必也挺无聊、没意思的吧？您的家人也曾为了您煮的“老三样”而发过牢骚吧？如果您的答案是肯定的，那编者告诉您一个好消息，有了这一本《带给全家幸福的烤箱美食》，您的烦恼就能统统甩开！

这本书不仅仅适合对烤箱一窍不通的新手，它对于已能熟练使用烤箱的人来说，也是非常实用的一本书籍。该书菜色丰富，能让您不用再为了想新菜色而抓破脑袋，节省每天呆在厨房烹饪食物的时间；该书简单易懂，让您的家人也能参与做菜，能使您充分享受与家人相处的幸福时光。书中的烤箱美食不仅都配上了色彩丰富的插图，还附上了贴心的二维码。只要用手机扫一扫，您就能通过视频清楚地知道食材是如何洗、切和烘烤的了。

整本书共分为七个部分，分别是玩转烤箱、蔬果菌菇篇、畜肉篇、禽蛋篇、水产篇、主食篇和烘焙篇。第一个部分是玩转烤箱，编者不仅会带您走近烤箱、了解烤箱，为您介绍那些烘烤必备的工具，还会教您调制各种美味的烤箱酱汁。第二至第五个部分是根据食材的种类而划分的，除了向您详细说明每种食材的性味归经、营养功效与选购保存的方法等内容之外，也会明确告诉您每种食材的烤制时间、具体做法及其烘烤技巧等。本书最后两个部分，即主食篇和烘焙篇，主要向您介绍米饭、意面、馒头、肉包、糕饼等主食和面包、蛋糕、饼干、蛋挞等西点是如何通过烤箱变幻成一道道美味的。

编者衷心希望本书能带给您全家幸福，能让您找回烹饪的乐趣，不再为做菜而烦恼。最后，真诚地祝愿您在厨房这一亩三分地里，让每一道菜肴都填满您对家人的爱意，耕耘出专属您的幸福生活。

目录 Contents



PART 1 玩转烤箱

010 如何选购烤箱

012 如何使用烤箱

016 烤箱新手快问快答

018 烘烤食物必备工具

020 烤箱酱汁巧调制

PART 2 蔬果菌菇篇

红薯

023 烤红薯

土豆

025 盐焗土豆

026 香烤土豆

026 烤土豆条

027 香焗薯条

南瓜

029 烤南瓜

青椒

031 烤青椒

韭菜

033 烤韭菜

茄子

035 少油版烤茄子

茭白

037 XO酱烤茭白



秋葵

039 盐烤秋葵

圣女果

041 酸梅酱烤圣女果

041 布里乳酪烤圣女果

菠萝

043 秘制菠萝

苹果

045 肉桂香烤苹果

045 核桃仁烤苹果

香蕉

047 黄金香蕉

香菇

049 烤香菇



金针菇

051 烤金针菇

杏鲍菇

053 烤杏鲍菇

口蘑

055 烤口蘑

056 香焗口蘑

PART 3 畜肉篇



猪肉

059 烤水果猪肉卷

060 秘制五彩烤肉

061 宫廷秘制酱烤肉

062 香烤五花肉

063 回锅肉串

063 果木烤梅花肉

排骨

065 烤箱排骨

066 蒜香烤排骨

067 烤猪肋骨

猪蹄

069 黑椒蜜汁烤猪蹄

069 盐烤猪蹄

培根

071 金针菇培根卷

071 圆椒镶肉

火腿肠

073 烤火腿肠

牛肉

075 烤箱牛肉

076 肉馅酿香菇

077 烤牛肉酿香菇

078 韭菜牛肉卷

078 红酒牛肉卷

羊肉

080 新疆羊肉串

081 法式烤羊柳

082 蒜头烤羊肉

羊排

085 日式孜然羊排

085 香草烤羊排

086 烤羊全排

088 扒带骨羊排

088 桂蜜烤羊排



PART 4 禽蛋篇

鸡肉

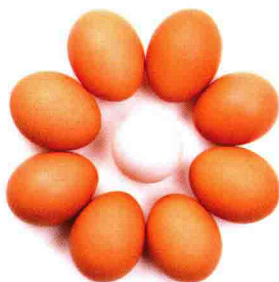
- 091 鸡肉卷
- 092 千层鸡肉
- 094 盛装烤鸡
- 094 烤箱版鸡米花
- 095 蜜汁鸡脯
- 096 烤春鸡
- 096 特色扒春鸡
- 097 常熟叫化鸡
- 097 法式童子鸡

鸡腿

- 099 孜然烤鸡腿
- 100 百里香烤鸡腿
- 101 椰汁烤鸡腿
- 102 烤百里香鸡肉饼

鸡翅

- 105 麻辣烤翅
- 105 美味烤鸡翅



106 奥尔良烤翅

108 烤箱鸡翅

鸭肉

111 香橙烤鸭肉

111 酱汁烧鸭

鸭翅

113 烤箱鸭翅

鹌鹑肉

115 烤鹌鹑

乳鸽

117 烤乳鸽

鸡蛋

119 西红柿双椒烤蛋

120 烤箱水蛋

PART 5 水产篇

鲫鱼

- 123 烤鲫鱼

福寿鱼

- 125 锡烤福寿鱼

秋刀鱼

- 127 烤秋刀鱼
- 128 蒜香秋刀鱼



128 盐烤秋刀鱼

129 香烤秋刀鱼

多春鱼

131 烧多春鱼



131 照烧多春鱼

带鱼

133 烤带鱼

三文鱼

135 烤三文鱼配时蔬

135 锡纸烤三文鱼

136 洋葱三文鱼排

136 香烤三文鱼

137 茼蒿草烤三文鱼

鳕鱼

139 百里香烤鳕鱼

139 西式烤鳕鱼

鱿鱼

141 照烧鱿鱼圈

141 烤鲜鱿

142 蔬菜鱿鱼卷

144 烤鱿鱼须

虾

147 椒盐烤虾

148 蒜蓉迷迭香烤虾

149 烧大虾

149 蒜片烤大虾

生蚝

151 烤生蚝

152 香草烤生蚝

152 烤新西兰生蚝

153 双味生蚝

扇贝

155 焗烤扇贝

156 法式烤扇贝

156 法式焗扇贝

PART 6 主食篇



158 烤五彩饭团

159 洋葱烤饭

160 西红柿海鲜饭

162 西红柿鸡肉浓情焗饭

164 炭烤冬菜鲜肉包

165 烤牛肉包

165 烤柳橙意大利面

166 家乡萝卜糕

166 香烤芋头糕



167 五香芋头糕

168 腐乳汁烤馒头片

169 孜然烤馒头片

170 烤小烧饼

PART 7 烘焙篇

面包类

- 172 全麦话梅吐司
- 173 果酱吐司
- 173 豆奶火腿吐司
- 174 法式面包
- 176 日式乳酪面包
- 178 香葱芝士面包
- 180 蒜香面包
- 182 芝麻卷
- 184 花生卷

蛋糕类

- 186 蓝莓麦芬蛋糕
- 187 脱脂奶水果玛芬
- 188 无水蛋糕
- 189 蜂蜜海绵蛋糕
- 190 香蕉蛋糕
- 192 法兰西依士蛋糕
- 194 草莓卷



饼干类

- 196 花生黄油饼干
- 197 黄油酥饼
- 198 奶香曲奇
- 199 全麦核桃酥饼
- 199 牛奶方块小饼干
- 200 数字饼干
- 202 双色耳朵饼干

甜点类

- 204 蓝莓布丁
- 205 红糖桃酥
- 206 马卡龙
- 208 香蕉柠檬蛋挞
- 208 蓝莓挞

