

烤喷香滋味 绕齿间

自己做 更健康 味道鲜 营养全

玩转自家厨房，秒变“烤”菜大神

打造真材实料的“烤制美食”

甘智荣 主编



扫一扫二维码

韩式烤
五花肉



功夫厨房系列

烤喷香滋味 绕齿间

甘智荣 主编



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

烤: 喷香滋味绕齿间 / 甘智荣主编. —重庆:
重庆出版社, 2016. 3
ISBN 978-7-229-10790-1

I. ①烤… II. ①甘… III. ①菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第296434号

烤: 喷香滋味绕齿间

KAO: PENXIANG ZIWEI RAO CHIJIAN

甘智荣 主编

责任编辑: 刘 喆

责任校对: 何建云

装帧设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 15 字数: 150千

2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

ISBN 978-7-229-10790-1

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

随着生活节奏的加快，人们在工作之余越来越渴望美食的慰藉。如果您是在职场中打拼的上班族，无论是下班后疲惫不堪地走进家门，还是周末偶有闲暇希望犒劳一下辛苦的自己时，该如何烹制出美味可口而又营养健康的美食呢？或者，您是一位有厨艺基础的美食达人，又如何实现厨艺不断精进，烹制出色香味俱全的美食，不断赢得家人朋友的赞誉呢？当然，如果家里有一位精通烹饪的“食神”那就太好了！然而，作为普通百姓，延请“食神”下厨，那不现实。这该如何是好呢？尽管“食神”难请，但“食神”的技能您可以轻松拥有。求人不如求己，哪怕学到一招半式，记住烹饪秘诀，也能轻松烹制一日三餐，并不断提升厨艺，成为自家的“食神”了。

为此，我们决心打造一套涵盖各种烹饪技法的“功夫厨房”菜谱书。本套书的内容由名家指导编写，旨在教会大家用基本的烹饪技法来烹制各大菜系的美食。

这套丛书包括《炒：有滋有味幸福长》《蒸：健康美味营养足》《拌：快手美味轻松享》《炖：静心慢火岁月长》《煲：一碗好汤养全家》《烤：喷香滋味绕齿间》六个分册，依次介绍了烹调技巧、食材选取、营养搭配、菜品做法、饮食常识等在内的各种基本功夫，配以精美的图片，所选的菜品均简单易学，符合家常口味。本套书在烹饪方式的选择上力求实用、广泛、多元，从最省时省力的炒、蒸、拌，到慢火出营养的炖、煲，再到充分体现烹饪乐趣的烤，必能满足各类厨艺爱好者的需求。

该套丛书区别于以往的“功夫”系列菜谱，在于书中所介绍的每道菜品都配有名厨示范的高清视频，并以二维码的形式附在菜品旁，只需打开手机扫一扫，就能立即跟随大厨学做此菜，从食材的刀工处理到菜品最终完成，所有步骤均简单易学，堪称一步到位。只希望用我们的心意为您带来最实惠的便利！

前言

PREFACE

烤是最古老的烹饪方法，自从人类发明了火，知道吃热的食物时，最先使用的烹饪方法就是烤，烤是人类对美食的第一次探险，由此展开了之后一系列的传承、发扬和壮大。隋朝时期，整个民族文化的昌盛也带来了饮食文化的发展，但在众多的烹饪方法中，烤制食品依然占据着重要的位置，这时候的烤已经对其用火、用料等方面都有了比较详细的要求。

不过，随着时间的推移，“烤”逐渐被大多数人遗忘，我们的脚步不断地被时间追赶，好像根本无法抽出足够的时间、多余的热情，去研究这个与日常餐桌关系并不大的烤制食品！

其实烤很实用也很简单，只要稍微花一点心思，我们就能从烤中找到惊喜。一个烤箱或是一个烧烤炉，能带给我们的不仅是时间成本的节约，更是那难得的新奇体验！或是从紧张的时间中挤出几分钟为自己烤一道简单的美食，犒赏努力一天的自己；或是利用闲暇时光，游走在烤箱的恬然世界中，宁心静气，为朋友烤制一道精致的美味西点；更或是心累了、倦了，那就抛开烦恼，与朋友在户外畅享一段热情的烧烤聚餐，“烤”总能以其激荡人心的火热帮我们重新找回心情的放松与生活的精彩。

“烤”很简单，而一本称心的烤功秘籍更是能让您在烤功的修炼之路上事半功倍，为此，我们精心策划了这本“烤”功秘籍，第一章从基本功开始介绍关于烤的基本知识，第二、三、四章是“烤”功的精华部分，分别介绍家常烤箱美食、西点烘焙、烧烤炉烤菜，每一章都是练就“烤”功不可或缺的组成。

需要说明的是，全书的菜谱不仅配有详细的做法文字和精美成品大图，还有详细的步骤图可以参考。另外，全书所有菜谱都配有二维码视频，只要拿出手机轻轻一扫，菜肴的制作视频立刻为您呈现，保证一看就懂，一学就会。

最后，衷心地希望烤制美食能给您的生活增添光彩！也希望您早日练就“烤”功最高功力，成为烤制美食界的功夫之王！

PART 1 “烤”功必备知识

- 002 / 常用烧烤炉、烤箱
- 004 / 稳打“烤”功基础，正确使用烤箱和烤炉
- 006 / 烘焙速成！学会这几招让您玩转烤箱
- 008 / 无经验也不怕！烧烤必备清单一手掌握

PART 2 家常烤箱美食

014 / 蔬菜菌菇类

015 / 烤蔬菜卷

016 / 烤韭菜

017 / 烤青椒





018 / 少油版烤茄子

020 / 酸梅酱烤圣女果

021 / XO酱烤茭白

023 / 芝士五彩烤南瓜盅

024 / 烤土豆条

025 / 烤箱版烤红薯

027 / 烤金针菇

028 / 烤杏鲍菇

029 / 烤口蘑

030 / 肉禽蛋类

031 / 圆椒镶肉

032 / 香烤五花肉

034 / 烤五花肉

035 / 金针菇培根卷

036 / 蜜汁烤猪蹄

037 / 烤箱牛肉

038 / 牛肉酿香菇

039 / 法式烤羊柳

041 / 新疆羊肉串

043 / 千层鸡肉

045 / 鸡肉卷

046 / 烤箱鸡翅

048 / 奥尔良烤翅

049 / 烤箱版鸡米花

050 / 香橙烤鸭肉

051 / 西红柿双椒烤蛋

052 / 水产类

053 / 锡烤福寿鱼

054 / 烤鲫鱼

056 / 烤秋刀鱼

057 / 烤鱿鱼须

058 / 蔬菜鱿鱼卷

061 / 香草黄油烤明虾

063 / 蒜蓉迷迭香烤虾

064 / 椒盐烤虾

065 / 香辣蟹柳

066 / 葡式烤青口

067 / 烤文蛤



068 / 烤扇贝

069 / 烤生蚝

070 / 主食类

071 / 西红柿鸡肉浓情饭

072 / 西红柿海鲜饭

074 / 洋葱烤饭

075 / 烤五彩饭团

076 / 烤小烧饼

078 / 孜然烤馒头片

079 / 腐乳汁烤馒头片

080 / 其他类

081 / 烤箱版糖桂花栗子

082 / 烤蜜汁核桃

083 / 烤箱版十三香花生

085 / 蜜烤香蕉

086 / 烤豆腐

087 / 肉末烤豆腐





PART 3 西点烘焙

090 / 面包类

091 / 蜂蜜小面包

092 / 菠萝包

095 / 椰香奶酥包

097 / 法式面包

099 / 肉松包

100 / 玉米火腿花环包

103 / 火腿肉松包

105 / 白吐司

106 / 全麦吐司

108 / 酸奶吐司

109 / 椰香吐司

111 / 提子吐司

112 / 丹麦杏仁酥

115 / 丹麦芒果面包

116 / 蛋糕类

117 / 枕头戚风蛋糕

118 / 北海道戚风蛋糕





121 / 肉松小蛋糕

122 / 芬妮蛋糕

125 / 香草蛋糕卷

127 / 酥皮樱桃蛋糕

129 / 椰蓉果酱蛋糕

130 / 蔓越莓蛋糕卷

133 / 迷你蛋糕

134 / 玛芬蛋糕

135 / 柠檬玛芬

137 / 海绵蛋糕

139 / 红豆乳酪蛋糕

140 / 饼干类

141 / 黄油曲奇

143 / 奶香曲奇

145 / 罗曼咖啡曲奇

146 / 黄金芝士苏打饼干

148 / 奶香苏打饼干

149 / 花生薄饼

150 / 巧克力牛奶饼干

153 / 杏仁奇脆饼

155 / 卡雷特饼干

157 / 草莓小西饼





158 / 点心类

159 / 芝麻酥

160 / 核桃酥

162 / 葡式蛋挞

165 / 泡芙

167 / 日式泡芙

169 / 草莓派

170 / 提子派

173 / 菠萝牛奶布丁

175 / 草莓牛奶布丁

PART 4 烧烤炉美食

178 / 素菜类

179 / 烤心里美萝卜

180 / 烤娃娃菜

181 / 炭烤香菜

182 / 串烧蔬菜

183 / 烤胡萝卜马蹄

184 / 蜜汁烤玉米

185 / 串烤莲藕片

187 / 烤豆皮卷

189 / 豆皮金针菇卷

192 / 骨肉相连

193 / 烤烟熏肉肠仔卷

194 / 烤火腿片

195 / 烤台湾香肠

196 / 黑胡椒烤贡丸

197 / 茴香粒烧牛柳排

198 / 烤金针菇牛肉卷

199 / 串烧牛柳

201 / 烤双色丸

202 / 禽蛋类

203 / 串烧麻辣鸡块

204 / 咖喱鸡肉串

190 / 畜肉类

191 / 韩式烤五花肉



205 / 迷迭香烤鸡胸肉

207 / 蜜汁烧鸡全腿

208 / 香辣鸡中翅

209 / 串烤鸭胗

210 / 香辣鸭肠

211 / 香辣鸭掌

212 / 水产类

213 / 串烤鱿鱼花

214 / 辣烤沙尖鱼

215 / 孜然串烧虾

216 / 锡纸烤花甲

217 / 炭烤蛤蜊

218 / 蒜蓉扇贝

219 / 甜辣酱烤扇贝

220 / 蒜蓉烤生蚝

221 / 茼蒿草烤带子

223 / 培根蒜蓉烤青口

225 / 紫苏烤小扇贝

226 / 主食类

226 / 黄油烤馒头片

227 / 香辣香芋馒头片

228 / 烤年糕



PART

1

“烤”功必备知识

从最初的保存火种烤制猎物到现在的全自动，“烤”被人类的大脑充分升级，本章介绍烤的一些基础常识，快来进入功夫厨房，感受“烤”的魅力吧！





常用烧烤炉、烤箱

烤

烤是人类最原始的烹调方式，把食物放置于接近热源的位置直接进行加热。操作简便，让人享受美味的同时还能体验劳动的乐趣。练就“烤”功，首先得了解常用的烤制工具烤箱和烤炉。

关于家用烤箱

烤箱一般可分为家用烤箱和工业烤箱两种。家用烤箱可以用来加工一些面食，如面包、饼干、蛋糕、比萨、蛋挞、小饼干等，此外，有些家用烤箱还有做菜的功效，例如可以用来烤鸡肉等，且做出的食物香气扑鼻。工业烤箱，则是工业上用来烘干产品的一种设备，此处主要介绍日常烘焙所用的烤箱，即家用烤箱。家用烤箱又可分为台式小烤箱和嵌入式烤箱两种。

嵌入式烤箱

嵌入式烤箱被称为小烤箱的升级和

终极版，以高品质著称。通常情况下，嵌入式烤箱的功率都比较大，所以其最大的优点，就是烘烤速度快，密封性和隔热性都很好，而且温控准确，当然耗电大，费用高也是它相对的劣势。不过，随着烘烤制作的普及，它也受到越来越多人的喜爱。

台式小烤箱

台式小烤箱最大的优点就是非常灵活，是一款可以根据需要选择不同配置的烤箱。台式小烤箱是较早被人们选择的烤箱，使用起来也比较方便，是大多数家庭的选择。

关于家用烧烤炉

烧烤炉是一种用于烧烤肉串、蔬菜等的设备。烧烤炉分为3种，炭烤炉、气烤炉和电烤炉，其中气烤炉和电烤炉以无油烟、对产品无污染而备受欢迎。这里主要介绍大家常用的电烤炉和炭烤炉。

炭烤炉

炭烤炉是用木炭作为燃料的一种烧烤设备。由烤盘、炭桶、油槽、底座构成，烧烤时需要准备烤炉、木炭、固体酒精、点火器。炭烤炉是使用最广泛的烤炉，主要用于庭院聚餐、户外野炊。常见的炭烤炉有落地型炭烤炉和书桌型炭烤炉。

1.落地型炭烤炉：落地型炭烤炉一般是放在桌面或席子上面使用，流行于韩日和欧美国家，会在一些庭院聚会、家庭聚餐以及户外旅行时看得到，非常方便携带和干净卫生，深受户外一族的喜爱。在户外想吃上干净卫生的食物确实很难，如果带上一个炭烤炉基本什么难题都解决了。但是落地型炭烤炉一次只能满足四到六人的饮食需要，若人多，则需多个才行。

2.书桌型炭烤炉：书桌型炭烤炉外观很像一个桌子，有四个脚，是一种非常常见的炭烤炉，大街上非常多。它可以同时做大量的食物满足用户需求，但是由于体形太大、不方便携带和卫生问题，家庭中不是很常用。

电烤炉

电烤炉是一种用电加热的烧烤工

具，一般容易与电烤箱相混淆。电烤炉分为以下三种，每一种都有其独特的优点，以适应不同人群的需求。

1.红外线电烤炉：红外线电烤炉分三种：一种是旋钮式控制，一种是皮膜式控制，一种是轻触微电脑式控制。红外线电烤炉采用的是钢化玻璃盖，比炭、煤气类电烤炉的加热速度快1.5倍，还配有无烟无灰的双重安全设置，可适用于所有烧烤类食物，适合高档营业场所、烧烤店、日韩料理店等。

2.陶瓷板电烤炉：陶瓷板电烤炉开放式发热，使用创新技术的发热原材料，将电热能转变为红外线，功率为200~2000W，可以根据烹饪食材任意选择。陶瓷板电烤炉配有热奶、煲汤、烧水、烧烤、爆炒、火锅等不同功能，大大地体现了可选性强的特性。

3.电炉丝电烤炉：电炉丝电烤炉具有煎、烤、炸功能，小巧玲珑，加热时热量快速传递，能使烤肉受热均匀。电炉丝电烤炉具有设计独特的储热结构，可实现无级温度调节，其操作方便、节能环保，是很多家庭的优先选择。



稳打“烤”功基础，正确使用烤箱和烤炉

烤

看到别人轻轻松松就能做出美美的烤菜，是不是很羡慕？不用急，学会如何正确使用烤箱和烤炉，咱们也能做出大师级的烤菜。下面大家一起来了解这些“烤”的注意事项，为接下来的学习打下坚实的基础吧！

烤箱使用小锦囊

烤箱可以用来做面包、比萨、蛋挞、小饼干之类的点心，也可以用来烤肉菜。想要用烤箱做出香气扑鼻的食物，需要做到以下几点：

正确放置烤箱

在使用烤箱之前，先将烤箱放置在隔热的水平桌面上，注意应是平稳的隔热的平面。此外，周围应预留足够的空间，保证烤箱表面与其他物品至少有10cm的距离，且烤箱顶部不能放置任何物品，避免在烤箱运作过程中产生不良的影响。

初次使用应去除烤箱异味

长期放置而没有使用的烤箱和新购买的第一次使用的烤箱，在烘烤之前一定要先去除烤箱内的异味，否则食用带有异味的烤箱烘烤出来的食品对健康无益，并且影响口感。

一般情况下，去除烤箱异味的步骤比较简单。先用温水将烤架和烤盘稍微清洁一遍，然后用浸过清洁剂的柔软湿布擦拭烤箱内部，等待烤箱完全干燥，将烤箱门半开，上下火全开，将温度调

至烤箱最高温度空烤5分钟，之后就可以正常使用烤箱了。

预热烤箱

在使用烤箱烘烤任何食品之前，都需要先将烤箱预热，经过预热后烤出来的食物会更加的可口。

由于被烘烤的食物不同所需的温度也不同，时间可根据预热时间来估计预热温度。若烘烤鸡鸭等一类体积大、水分多的食物预热温度可选高一些，可选在250℃左右，预热时间可控制在15分钟。若烘烤花生米、芝麻等体积小、水分少的食物预热温度可选低一些，时间可控制在5~8分钟。带壳的花生预热时间可适当延长。

温度控制

在使用家用烤箱制作烘焙时，需要





注意对烤箱温度的准确控制。

以用烤箱烘烤蛋糕为例，一般情况下，蛋糕的体积越大，烘焙所需的温度越低，烘焙时间越长；蛋糕的体积越小，烘焙所需的温度越高，烘焙所需的时间越短。

设定烘烤时间

不同食材吸收能力不同，升温速度也不一样，因此烘烤时间应不同。例如花生、瓜子、芝麻等吸收能力弱升温快，烘烤时间可短一些，并注意经常搅拌，以便烘烤均匀；像面包、饼干之类吸收能力强些，升温速度慢一些的，烘烤时间可适当延长。另外，也可根据自己的需要适当设定烘烤时间，比如喜欢吃质硬的面包，时间可适当延长。

正确利用烤箱余热

要注意烤箱停电后的2~3分钟内烤箱的远红外能力还在不断反射，没有吸收完，烤箱的温度还会继续上升。实验证明花生米从冷态开始烘烤16分钟后停电，在停电后的2分钟内温度可升高12~15℃，足以使烘烤适度的花生米变焦。熟练地利用好余热不但可省电，还可烤出美味的食物。

烤炉使用小锦囊

烤炉是户外烧烤的必备工具，使用烤炉需要注意以下几点：

烧烤前确保烤炉干净

使用前要清楚烤炉各部分的功能和使用方法，先将烤炉清理干净，摆放平整、稳固。

烤架上应刷一层食用油

在烧烤食物前，先将烤架上刷一层油，以免食物粘在架上。随时用刷子刷掉烤架上的残渣，保持烤架清洁，才不会影响食物的风味。

将食物放在烤网中间

将食物均匀地摆放在烤网中间，尽量使各处食物都受热均匀。在烧烤的过程中，可以经常翻面使食物各部位都受热均匀。

掌握好烤制时间

烤制时间的长短应根据当时烧烤的食材品种和火候大小而定，只有这样，才能使烤出来的食物更美味可口。蔬菜类食材可以直接放在烤网上面，均匀地刷上一层食用油，再撒入适量调料，翻动着烤制，时间不宜太久，烤熟即可；肉扒、排骨之类的食材，一般烤制时间要5~15分钟，应该两面都刷上食用油烧烤，并适时翻面烧烤，以确保食物的各部位都烤制熟透。

适时加调料

在烧烤过程中，应适时加入一些调料、酱料，不仅可以增强美味口感，而且可以使食物不容易变焦。可以根据个人的喜好来添加调料和酱料。