

Tasty Food
食在好吃

烤箱做家常菜 一学就会

杨桃美食编辑部 主编

肉类、海鲜、蔬果、鸡蛋、豆制品，统统都可以！
焗烤美食快速上菜，好味省时更安心！



Tasty Food
食在好吃

烤箱做家常菜 一学就会



杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

烤箱做家常菜一学就会 / 杨桃美食编辑部主编. --
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4936-5

I . ①烤… II . ①杨… 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 148882 号

烤箱做家常菜一学就会

主 编 杨桃美食编辑部
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

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 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 10
插 页 4
字 数 250千字
版 次 2015年10月第1版
印 次 2015年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4936-5
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

撇去油烟烦恼， 焗烤美味佳肴



- 12 用烤箱做出珍馐美味Q&A
- 14 为美味加分的焗烤酱

PART 1

独具风味的焗烤肉

- | | | |
|-------------|-----------|-------------|
| 18 客家咸猪肉 | 30 蜜汁排骨 | 35 葱卷肉排 |
| 18 南乳叉烧 | 31 菠萝排骨 | 36 蔬菜肉串 |
| 19 蒜苗五香肉 | 31 腐乳酱烤排骨 | 36 紫苏梅笋肉卷 |
| 19 蒜味松板肉 | 32 美式烤猪排 | 37 蒜香黑胡椒汉堡肉 |
| 20 紫苏梅肉片 | 33 蒜香胡椒猪排 | 37 奶香焗烤汉堡肉 |
| 20 蒜香胡椒烧里脊 | 33 香烤猪肘子 | 38 焗烤红酒肉丸 |
| 21 栗子鲜菇梅花肉 | 34 芋香后腿肉 | 39 甜椒肉饼 |
| 21 鲜菇七味猪肉 | 34 荷香莲子排骨 | 39 香菇镶肉 |
| 22 杏鲍菇霜降肉 | 35 葱香猪肉卷 | 40 起酥黄金盒 |
| 22 黑胡椒红薯猪柳 | | |
| 23 姜汁肉排 | | |
| 23 韩式肉片 | | |
| 24 花生酱猪五花 | | |
| 24 桂花酱肉片 | | |
| 25 沙茶猪排 | | |
| 25 茄汁猪排 | | |
| 26 苹果猪排 | | |
| 26 柠檬肉排 | | |
| 27 烤猪排 | | |
| 27 西红柿乳酪猪排 | | |
| 28 猪排佐苹果菠萝酱 | | |
| 29 蒜辣莎莎猪排 | | |
| 29 佛罗伦萨猪排 | | |
| 30 五香排骨 | | |



- | | | | | | |
|----|---------|----|---------|----|---------|
| 41 | 椒麻鸡 | 53 | 虾酱鸡腿 | 65 | 黑胡椒牛肉丁 |
| 41 | 土豆鸡腿 | 53 | 蒜焗鸡腿 | 66 | 黑胡椒牛小排 |
| 42 | 茄香鸡肉 | 54 | 墨西哥辣烤鸡翅 | 66 | 蒜味盐烤牛小排 |
| 42 | 照烧鸡腿 | 54 | 匈牙利辣烤鸡翅 | 67 | 麻辣牛小排 |
| 43 | 腐乳鸡腿 | 55 | 咖喱鸡翅 | 67 | 蜂蜜芥末牛肉 |
| 43 | 奶香白酒鸡 | 55 | 红酒鸡翅 | 68 | 蜜橙汁牛小排 |
| 44 | 洋葱纸包鸡 | 56 | 甜辣酱鸡翅 | 69 | 焗烤牛小排 |
| 44 | 香葱鸡腿 | 56 | 辣烤鸡翅 | 69 | 山药泥焗烤牛排 |
| 45 | 椰奶辣酱鸡 | 57 | 香烤鸡翅 | 70 | 孜然牛肉串 |
| 45 | 柠香椰奶鸡 | 57 | 盐焗鸡翅 | 70 | 咖喱牛肉串 |
| 46 | 蜜汁鸡腿 | 58 | 鸡肉乳酪卷 | 71 | 葱串牛肉 |
| 46 | 芥末鸡排 | 58 | 三色鸡排 | 71 | 泡菜牛肉卷 |
| 47 | 橙香鸡腿 | 59 | 芦笋鸡胸肉 | 72 | 韩式牛肉 |
| 48 | 柠檬鸡腿 | 59 | 罗勒青酱鸡胸肉 | 72 | 果泥牛肉 |
| 48 | 意式蔬菜焗鸡腿 | 60 | 川辣鸡丁焗甜椒 | 73 | 咖喱酱牛腩 |
| 49 | 迷迭香酸奶鸡腿 | 61 | 鲜菇鸡肉花 | 74 | 南洋牛肉沙拉 |
| 49 | 柠檬柳橙鸡腿排 | 62 | 手扒鸡 | 75 | 红酒牛肉 |
| 50 | 奶油南瓜鸡腿 | 62 | 香料烤全鸡 | 76 | 沙茶羊肉 |
| 50 | 蔬烤鸡腿卷 | 63 | 墨西哥鸡肉卷 | 76 | 孜然羊肉串 |
| 51 | 盐焗鸡腿 | 64 | 新疆鸡肉串 | 77 | 迷迭香羊小排 |
| 51 | 洋葱鸡腿 | 64 | 沙茶鸡肉串 | 77 | 香料芥末烤羊排 |
| 52 | 富贵鸡 | 65 | 照烧牛肉 | 78 | 烤西红柿羊排 |





PART 2 肉鲜味美的焗烤海鲜

- | | | | | | |
|----|---------|-----|---------|-----|----------|
| 80 | 味噌酱鳕鱼 | 90 | 茄汁鲷鱼 | 101 | 莎莎酱白虾 |
| 80 | 甜辣酱鳕鱼 | 91 | 奶油柠檬鱼下巴 | 102 | 韩式辣酱鲜虾 |
| 81 | 麻辣鲈鱼 | 91 | 韩式辣味鲷鱼 | 102 | 芥末明虾 |
| 81 | 香酱鲈鱼 | 92 | 柠檬鲷鱼 | 103 | 香料鲜虾 |
| 82 | 鲜蔬鱼卷 | 92 | 柠汁西柚焗鲷鱼 | 103 | 鳄梨鲜虾 |
| 83 | 西红柿鲈鱼片 | 93 | 土豆鱼饼 | 104 | 蛤蜊丝瓜 |
| 83 | 泰式酸辣鲈鱼 | 94 | 咖喱酱焗鱼条 | 104 | 盐味大蛤蜊 |
| 84 | 泰式香茅鱼 | 94 | 柠檬胡椒烤香鱼 | 105 | 蛤蜊奶油铝烧 |
| 84 | 沙茶带鱼 | 95 | 蒜味大丁香鱼 | 106 | 蒜酥鲜蚶 |
| 85 | 葱烤鲳鱼 | 95 | 风味香鱼 | 106 | 奶油螃蟹 |
| 85 | 芙蓉味噌三文鱼 | 96 | 五味鱼片 | 107 | 蒜香田螺 |
| 86 | 盐烤三文鱼 | 96 | 西式白酱鱼片 | 108 | 五彩烤干贝 |
| 86 | 焗三文鱼 | 97 | 烤秋刀鱼 | 108 | 香焗干贝 |
| 87 | 胡麻酱鱼片 | 98 | 泰式鲜菇鲑鱼 | 109 | 蒜味奶油焗烤扇贝 |
| 87 | 三文鱼乳酪卷 | 99 | 蒜蓉虾 | 109 | 青酱焗烤扇贝 |
| 88 | 盐焗鲜鱼头 | 99 | 盐烤虾 | 110 | 意式什锦海鲜 |
| 88 | 味噌油鱼 | 100 | 咖喱鲜虾 | 110 | 蒜香海鲜 |
| 89 | 柠香虱目鱼肚 | 100 | 咖喱豆腐鲜虾 | | |
| 89 | 酱笋虱目鱼 | 101 | 焗烤大虾 | | |



PART 3

酸甜可口的焗烤美食

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 112 奶油焗烤白菜 | 118 豉汁笋 | 125 奶油鲜菇 |
| 112 椰奶鸡焗白菜 | 119 味噌焗竹笋 | 126 什锦鲜菇 |
| 113 蒜味圆白菜 | 119 焗烤竹笋 | 127 家常土豆 |
| 113 馅烤圆白菜 | 120 蛋黄酱焗芦笋 | 127 肉末土豆塔 |
| 114 味噌酱圆白菜 | 120 豆腐焗芦笋 | 128 火腿土豆 |
| 114 香葱菜花 | 121 洋葱蘑菇茭白 | 128 乳酪红薯土豆片 |
| 115 椰奶咖喱西蓝花 | 122 奶油金针菇 | 129 土豆焗肉 |
| 115 焗烤西蓝花 | 122 XO酱蟹味菇 | 129 奶油土豆 |
| 116 培根蔬菜卷 | 123 孜然杏鲍菇 | 130 辣味茄条 |
| 116 焗烤培根菠菜 | 123 茄汁肉酱杏鲍菇 | 130 肉末鲜烤茄子 |
| 117 洋葱蘑菇烤丝瓜 | 124 香料杏鲍菇 | 131 蒜香四季豆 |
| 117 奶油焗烤丝瓜 | 124 香蒜肉酱蘑菇 | 131 照烧四季豆 |
| 118 肉丝笋 | 125 鲜香菇盒 | 132 沙茶玉米 |

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 132 照烧玉米 | 143 南瓜红酱茄子 | 154 肉末焗蛋 |
| 133 法式焗玉米笋 | 143 木瓜鸡肉盅 | 155 乳酪焗蛋 |
| 133 玉米笋焗墨鱼 | 144 茄汁烤山药 | 155 焗水波蛋 |
| 134 梅子西红柿 | 144 咖喱焗烤山药 | 156 乳酪焗蛋盅 |
| 134 西红柿焗乳酪 | 145 茄汁肉酱焗西芹 | 156 三色焗蛋 |
| 135 意式西红柿茄子 | 145 蜂蜜芥末焗西芹 | 157 洋葱烤蛋焗乳酪 |
| 135 香料西红柿盅 | 146 香甜红薯烧 | 157 西班牙烘蛋派 |
| 136 甜椒洋葱串 | 146 红薯蒙布朗 | 158 乳酪肉桂苹果 |
| 136 乳酪焗烤甜椒 | 147 罗勒红薯 | 159 奶油香蕉 |
| 137 照烧焗甜椒 | 147 什锦鲜蔬 | 159 椰丝香蕉 |
| 137 焗烤甜椒 | 148 咖喱焗时蔬 | |
| 138 肉酱焗烤黄瓜盅 | 149 缤纷乳酪焗鲜蔬 | |
| 139 焗西蓝花甜椒 | 150 蔬食千层面皮 | |
| 139 焗烤洋葱圈 | 151 焗烤嫩豆腐 | |
| 140 培根芋香卷 | 151 沙茶百叶豆腐 | |
| 140 五香芋头 | 152 和风烤豆腐 | |
| 141 芋头夹肉 | 152 酱烤豆腐 | |
| 142 焗南瓜泥 | 153 圆白菜臭豆腐 | |
| 142 奶油焗烤南瓜 | 154 豆瓣烤豆腐 | |

单位换算

固体类 / 油脂类

1大匙 = 15克

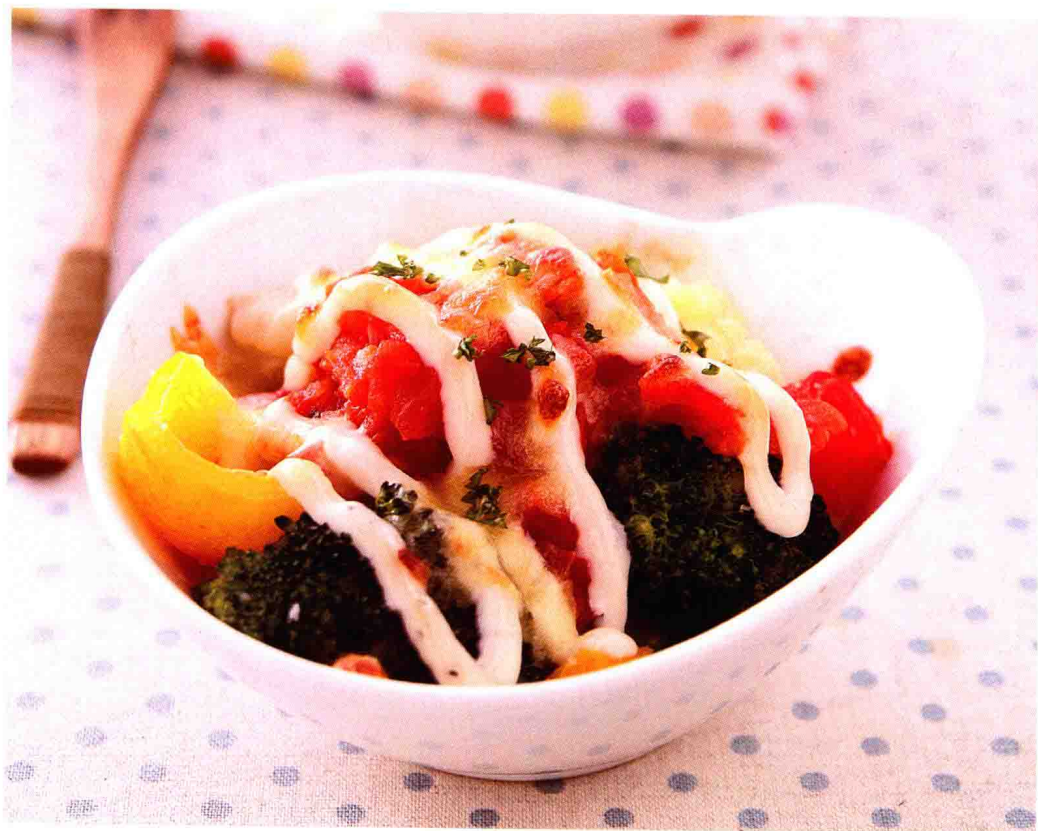
1小匙 = 5克

液体类

1杯 = 240毫升

1大匙 = 15毫升

1小匙 = 5毫升



Tasty Food
食在好吃

烤箱做家常菜 一学就会

杨桃美食编辑部 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

烤箱做家常菜一学就会 / 杨桃美食编辑部主编. --
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4936-5

I . ①烤… II . ①杨… 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 148882 号

烤箱做家常菜一学就会

主 编 杨桃美食编辑部
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

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 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 10
插 页 4
字 数 250千字
版 次 2015年10月第1版
印 次 2015年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4936-5
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

随着社会的发展，人们的饮食文化也逐渐丰富多彩起来，不但讲究色、香、味俱全，更要求滋、养、补的养生特点，所以菜色越来越多，烹饪手法也越来越新颖多样。常用来制作面包、点心的烤箱，其实用途非常广泛，用它来烹饪各式各样美味珍馐，不但能保住食物的大部分营养成分，而且在操作等方面，相对于其他烹饪工具而言也优势多多。

中国人比较习惯用各类锅具烹饪菜肴，例如炒锅、压力锅、煎锅、蒸锅、汤锅、电饭锅等，各自有各自的烹饪特色。不论是做色香味美的炒菜、质嫩爽口的炖肉，还是浓郁鲜香的汤品，都需要选对烹饪器具，并掌握关键的烹饪技巧，才能做起来得心应手。

烤箱不仅兼具多种烹饪特色，而且操作起来也很简单。不论您是想吃烤肉、炖肉，还是蒸鱼、焗虾，只要将材料与调料准备好，调对焗烤温度，就可以轻而易举地做出来了。不需要选择多种器具去完成一餐的烹制，也不需要多高的烹饪技巧就能满足您的口腹之欲。

利用电流热效应焗烤食物的烤箱，具有温度高、密封性能好的特点，所以用它来焗烤家常菜品，不仅比普通锅具要快得多，而且食物营养成分也不容易流失。

一道土豆烧鸡，在准备工作已做好的情况下，送入烤箱烤约15分钟后，就会酥香味美、芳香四溢，而一般的炒锅则需要花费至少30分钟，才能将鸡肉炖熟。尤其是在这分秒必争的社会中，大多数人因工作繁忙，没有足够的时间、精力在家做菜，而具有快速烹饪特性的烤箱，能帮助您解决这样的困扰，让您无须花费过多的时间、精力，在家也能美美地享受多种美味佳肴。

如今较流行的微波炉烹饪和高压锅烹饪，以快速方便为主要特点，但是相对同样能快速烹饪的烤箱而言，却存在一些不足之处。例如，放入微波炉加热的食物，不容易均匀受热，食物水分也容易流失，因为微波炉加热时的热能是由内向外传递的；而高压锅也因其高压，对置于其中炖煮的食物营养破坏较大。



而烤箱加热时，其热能是由外向内传递，食物在一定的焗烤温度及焗烤时间下，能够均匀受热，食物内部的水分及营养成分也不容易流失，较符合现代人饮食养生的理念，不再只是享受食物的色、香、味，更能增强食物滋、养、补的功效。

然而大多数人对于烤箱烹饪方法很陌生，不论是用它来烹饪家常菜，还是烘烤面包、做点心，都望而却步，或者做出来的菜肴不论是外观还是口感，总感觉缺少点什么。

本书根据大众的需求与难点，汇集近300道广受欢迎的经典焗烤美食，从材料、调料的准备，到焗烤的每一个步骤，以及焗烤过程中的操作重点，均做出全面详细的介绍。不论是独具风味的焗烤肉、肉鲜味美的焗烤海鲜，还是酸甜可口的焗烤蔬菜、蛋类、水果，都能轻松掌握。

不论您是焗烤新手，还是有一定焗烤经验的人，对于烤箱使用注意事项，以及焗烤过程中遇到的种种难题，在本书中都能找到解答。例如烤箱为什么需要预热？烤箱预热可以使食物均衡受热；如何避免食物烤焦？可以在食物上包裹锡箔纸，或者不要让食物离上火太近；烘烤过程中如何避免烫伤？在开启或关闭烤箱门时，最好戴上隔热手套等，让您的焗烤美食做得更加美味。

若您的厨房里有一台烤箱，本书将会是您焗烤美食的最好搭档，肉类、海鲜类、蛋类、水果类、蔬菜类的焗烤食谱一应俱全，就好像焗烤大师在家亲自指导，让您做出的任何一种焗烤美食都能媲美餐馆大厨的手艺，从而让您以及您的家人得到由胃至心的享受。



撇去油烟烦恼， 焗烤美味佳肴



12 用烤箱做出珍馐美味Q&A

14 为美味加分的焗烤酱

PART 1

独具风味的焗烤肉

- | | | |
|-------------|-----------|-------------|
| 18 客家咸猪肉 | 30 蜜汁排骨 | 35 葱卷肉排 |
| 18 南乳叉烧 | 31 菠萝排骨 | 36 蔬菜肉串 |
| 19 蒜苗五香肉 | 31 腐乳酱烤排骨 | 36 紫苏梅芦笋肉卷 |
| 19 蒜味松板肉 | 32 美式烤猪排 | 37 蒜香黑胡椒汉堡肉 |
| 20 紫苏梅肉片 | 33 蒜香胡椒猪排 | 37 奶香焗烤汉堡肉 |
| 20 蒜香胡椒烧里脊 | 33 香烤猪肘子 | 38 焗烤红酒肉丸 |
| 21 栗子鲜菇梅花肉 | 34 芋香后腿肉 | 39 甜椒肉饼 |
| 21 鲜菇七味猪肉 | 34 荷香莲子排骨 | 39 香菇镶肉 |
| 22 杏鲍菇霜降肉 | 35 葱香猪肉卷 | 40 起酥黄金盒 |
| 22 黑胡椒红薯猪柳 | | |
| 23 姜汁肉排 | | |
| 23 韩式肉片 | | |
| 24 花生酱猪五花 | | |
| 24 桂花酱肉片 | | |
| 25 沙茶猪排 | | |
| 25 茄汁猪排 | | |
| 26 苹果猪排 | | |
| 26 柠檬肉排 | | |
| 27 烤猪排 | | |
| 27 西红柿乳酪猪排 | | |
| 28 猪排佐苹果菠萝酱 | | |
| 29 蒜辣莎莎猪排 | | |
| 29 佛罗伦萨猪排 | | |
| 30 五香排骨 | | |



- | | | | | | |
|----|---------|----|---------|----|---------|
| 41 | 椒麻鸡 | 53 | 虾酱鸡腿 | 65 | 黑胡椒牛肉丁 |
| 41 | 土豆鸡腿 | 53 | 蒜焗鸡腿 | 66 | 黑胡椒牛小排 |
| 42 | 茄香鸡肉 | 54 | 墨西哥辣烤鸡翅 | 66 | 蒜味盐烤牛小排 |
| 42 | 照烧鸡腿 | 54 | 匈牙利辣烤鸡翅 | 67 | 麻辣牛小排 |
| 43 | 腐乳鸡腿 | 55 | 咖喱鸡翅 | 67 | 蜂蜜芥末牛肉 |
| 43 | 奶香白酒鸡 | 55 | 红酒鸡翅 | 68 | 蜜橙汁牛小排 |
| 44 | 洋葱纸包鸡 | 56 | 甜辣酱鸡翅 | 69 | 焗烤牛小排 |
| 44 | 香葱鸡腿 | 56 | 辣烤鸡翅 | 69 | 山药泥焗烤牛排 |
| 45 | 椰奶辣酱鸡 | 57 | 香烤鸡翅 | 70 | 孜然牛肉串 |
| 45 | 柠香椰奶鸡 | 57 | 盐焗鸡翅 | 70 | 咖喱牛肉串 |
| 46 | 蜜汁鸡腿 | 58 | 鸡肉乳酪卷 | 71 | 葱串牛肉 |
| 46 | 芥末鸡排 | 58 | 三色鸡排 | 71 | 泡菜牛肉卷 |
| 47 | 橙香鸡腿 | 59 | 芦笋鸡胸肉 | 72 | 韩式牛肉 |
| 48 | 柠檬鸡腿 | 59 | 罗勒青酱鸡胸肉 | 72 | 果泥牛肉 |
| 48 | 意式蔬菜焗鸡腿 | 60 | 川辣鸡丁焗甜椒 | 73 | 咖喱酱牛腩 |
| 49 | 迷迭香酸奶鸡腿 | 61 | 鲜菇鸡肉花 | 74 | 南洋牛肉沙拉 |
| 49 | 柠檬柳橙鸡腿排 | 62 | 手扒鸡 | 75 | 红酒牛肉 |
| 50 | 奶油南瓜鸡腿 | 62 | 香料烤全鸡 | 76 | 沙茶羊肉 |
| 50 | 蔬烤鸡腿卷 | 63 | 墨西哥鸡肉卷 | 76 | 孜然羊肉串 |
| 51 | 盐焗鸡腿 | 64 | 新疆鸡肉串 | 77 | 迷迭香羊小排 |
| 51 | 洋葱鸡腿 | 64 | 沙茶鸡肉串 | 77 | 香料芥末烤羊排 |
| 52 | 富贵鸡 | 65 | 照烧牛肉 | 78 | 烤西红柿羊排 |





PART 2 肉鲜味美的焗烤海鲜

- | | | | | | |
|----|---------|-----|---------|-----|----------|
| 80 | 味噌酱鳕鱼 | 90 | 茄汁鲷鱼 | 101 | 莎莎酱白虾 |
| 80 | 甜辣酱鳕鱼 | 91 | 奶油柠檬鱼下巴 | 102 | 韩式辣酱鲜虾 |
| 81 | 麻辣鲈鱼 | 91 | 韩式辣味鲷鱼 | 102 | 芥末明虾 |
| 81 | 香酱鲈鱼 | 92 | 柠檬鲷鱼 | 103 | 香料鲜虾 |
| 82 | 鲜蔬鱼卷 | 92 | 柠汁西柚焗鲷鱼 | 103 | 鳄梨鲜虾 |
| 83 | 西红柿鲈鱼片 | 93 | 土豆鱼饼 | 104 | 蛤蜊丝瓜 |
| 83 | 泰式酸辣鲈鱼 | 94 | 咖喱酱焗鱼条 | 104 | 盐味大蛤蜊 |
| 84 | 泰式香茅鱼 | 94 | 柠檬胡椒烤香鱼 | 105 | 蛤蜊奶油铝烧 |
| 84 | 沙茶带鱼 | 95 | 蒜味大丁香鱼 | 106 | 蒜酥鲜蚶 |
| 85 | 葱烤鲳鱼 | 95 | 风味香鱼 | 106 | 奶油螃蟹 |
| 85 | 芙蓉味噌三文鱼 | 96 | 五味鱼片 | 107 | 蒜香田螺 |
| 86 | 盐烤三文鱼 | 96 | 西式白酱鱼片 | 108 | 五彩烤干贝 |
| 86 | 焗三文鱼 | 97 | 烤秋刀鱼 | 108 | 香焗干贝 |
| 87 | 胡麻酱鱼片 | 98 | 泰式鲜菇鲑鱼 | 109 | 蒜味奶油焗烤扇贝 |
| 87 | 三文鱼乳酪卷 | 99 | 蒜蓉虾 | 109 | 青酱焗烤扇贝 |
| 88 | 盐焗鲜鱼头 | 99 | 盐烤虾 | 110 | 意式什锦海鲜 |
| 88 | 味噌油鱼 | 100 | 咖喱鲜虾 | 110 | 蒜香海鲜 |
| 89 | 柠香虱目鱼肚 | 100 | 咖喱豆腐鲜虾 | | |
| 89 | 酱笋虱目鱼 | 101 | 焗烤大虾 | | |



PART 3

酸甜可口的焗烤美食

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 112 奶油焗烤白菜 | 118 豉汁箭笋 | 125 奶油鲜菇 |
| 112 椰奶鸡焗白菜 | 119 味噌焗竹笋 | 126 什锦鲜菇 |
| 113 蒜味圆白菜 | 119 焗烤竹笋 | 127 家常土豆 |
| 113 馅烤圆白菜 | 120 蛋黄酱焗芦笋 | 127 肉末土豆塔 |
| 114 味噌酱圆白菜 | 120 豆腐焗芦笋 | 128 火腿土豆 |
| 114 香葱菜花 | 121 洋葱蘑菇茭白 | 128 乳酪红薯土豆片 |
| 115 椰奶咖喱西蓝花 | 122 奶油金针菇 | 129 土豆焗肉 |
| 115 焗烤西蓝花 | 122 XO酱蟹味菇 | 129 奶油土豆 |
| 116 培根蔬菜卷 | 123 孜然杏鲍菇 | 130 辣味茄条 |
| 116 焗烤培根菠菜 | 123 茄汁肉酱杏鲍菇 | 130 肉末鲜烤茄子 |
| 117 洋葱蘑菇烤丝瓜 | 124 香料杏鲍菇 | 131 蒜香四季豆 |
| 117 奶油焗烤丝瓜 | 124 香蒜肉酱蘑菇 | 131 照烧四季豆 |
| 118 肉丝箭笋 | 125 鲜香菇盒 | 132 沙茶玉米 |

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 132 照烧玉米 | 143 南瓜红酱茄子 | 154 肉末焗蛋 |
| 133 法式焗玉米笋 | 143 木瓜鸡肉盅 | 155 乳酪焗蛋 |
| 133 玉米笋焗墨鱼 | 144 茄汁烤山药 | 155 焗水波蛋 |
| 134 梅子西红柿 | 144 咖喱焗烤山药 | 156 乳酪焗蛋盅 |
| 134 西红柿焗乳酪 | 145 茄汁肉酱焗西芹 | 156 三色焗蛋 |
| 135 意式西红柿茄子 | 145 蜂蜜芥末焗西芹 | 157 洋葱烤蛋焗乳酪 |
| 135 香料西红柿盅 | 146 香甜红薯烧 | 157 西班牙烘蛋派 |
| 136 甜椒洋葱串 | 146 红薯蒙布朗 | 158 乳酪肉桂苹果 |
| 136 乳酪焗烤甜椒 | 147 罗勒红薯 | 159 奶油香蕉 |
| 137 照烧焗甜椒 | 147 什锦鲜蔬 | 159 椰丝香蕉 |
| 137 焗烤甜椒 | 148 咖喱焗时蔬 | |
| 138 肉酱焗烤黄瓜盅 | 149 缤纷乳酪焗鲜蔬 | |
| 139 焗西蓝花甜椒 | 150 蔬食千层面皮 | |
| 139 焗烤洋葱圈 | 151 焗烤嫩豆腐 | |
| 140 培根芋香卷 | 151 沙茶百叶豆腐 | |
| 140 五香芋头 | 152 和风烤豆腐 | |
| 141 芋头夹肉 | 152 酱烤豆腐 | |
| 142 焗南瓜泥 | 153 圆白菜臭豆腐 | |
| 142 奶油焗烤南瓜 | 154 豆瓣烤豆腐 | |

单位换算

固体类 / 油脂类

1大匙 = 15克

1小匙 = 5克

液体类

1杯 = 240毫升

1大匙 = 15毫升

1小匙 = 5毫升

