

最具人气 烤箱美食 制作图解 Oven Food

★五星级大厨贴身指导★

最具人气烤箱美食一本全收录！

杨进书 曲松 双福等 编著

高清
图片

详细做法
全图解

精致
美味
最喜欢

全方位地介绍烤箱美食
食材、腌渍方法、烤制方法，
经典、美味、全面，
让你足不出户，尽领烤箱美食的丰盛。

超值赠送价值
18元
VCD



化学工业出版社

时尚美食馆

缕缕焦香 令你无法拒绝的美食饗宴



最具人气

烤箱美食

制作图解

杨进书 曲松双福等 © 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

内 容 提 要

现在烤箱逐渐走进中国百姓的家庭,烤箱以其便捷、卫生以及在焗烤方面的优势越来越受到人们喜爱,但传统中餐食谱与烤箱食谱很难接轨,广大烤箱拥有者面临着有烤箱难觅烤箱食谱的问题。

烤箱制作美食简单易入门,节省时间,本书将生活中常见的材料进行分类,主要有肉类、海鲜、蔬菜等,介绍了最具人气的60种烤箱美食的详细制作方法,为您展现烤箱美食的独特魅力。您只要充分利用您的烤箱,参照书中精美图片、详细的制作步骤,喷香扑鼻的烤箱美食就可以轻松享受。

随书赠送精美光盘,大厨全程演示美食制作过程,实用超值!

图书在版编目(CIP)数据

最具人气烤箱美食制作图解 / 杨进书, 曲松, 双福等编

著. — 北京: 化学工业出版社, 2010.6

(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-08478-1

I. 最… II. ①杨… ②曲… ③双… III. 焙烤食品—食谱—图解 IV. TS972.129.2.-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第080646号



责任编辑: 李 娜

责任校对: 顾淑云

摄 影:

装帧设计:

双福 SF 文化工作室

www.shuangfu.cn

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张 5 字数 200 千字

2010年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元(附光盘)

版权所有 违者必究



CONTENTS

目录

Part1 小小电烤箱 美味大用途

认识家用电烤箱	02
如何选购电烤箱	02
电烤箱使用注意事项与技巧	03

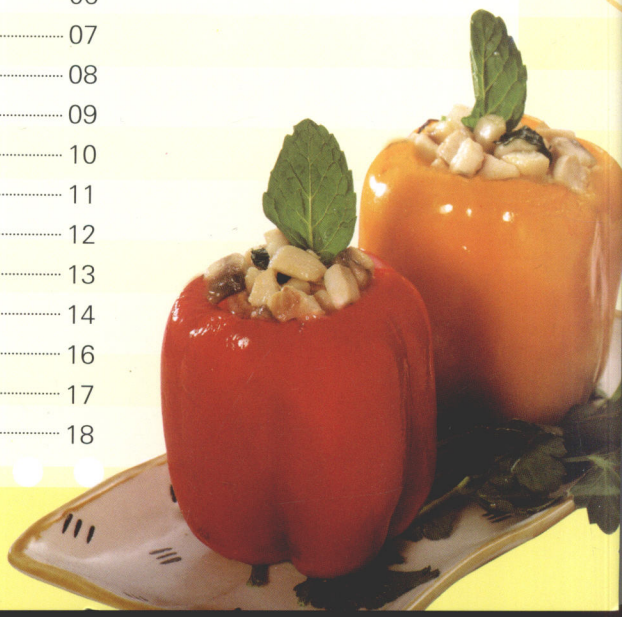


Part2 烤箱制作美食荟萃



金黄·滋油·脆皮——肉类美食

煎烤牛排	06
韩式烤牛肉	07
蜂蜜烤鸡腿	08
焗烤羊宝	09
烤鹌鹑	10
烤翅根	11
煎烤猪排	12
烤鸡	13
鸡排饭	14
烤兔腿	16
烤鸭胸	17
烤整鸡翅	18



烤羊肾	19
秘制猪肉堡	20
牛排饭	21
烤鸡排	22
培根胡萝卜卷	24
烧烤排骨	25
烤午餐肉	26
猪肉饼	27
香煎翅中	28
香烤羊排	29
培根芦笋卷	30
香嫩翅根	32
芝士酿烤鸡胸	33
猪排饭	34
烤酿辣椒	35
烤金针菇牛肉卷	36
香草黑椒鸡腿	38

香草焗鲍鱼	50
烤鲑鲛鱼	51
烤鱿鱼	52
慢火烤鳕鱼	53
烤鳗鱼	54
烤琵琶虾	56
芝士焗红鲷鱼	57
芝士焗大虾	58
薄荷烤扇贝	59



清香·独特·健康——蔬菜美食



鲜美·外焦·里嫩——海鲜美食

烤比管	39
烤贻贝	40
烤黄花鱼	41
烤牡蛎	42
烤偏口鱼	43
烤蛤蜊	44
烤日本虾	45
烤海蛭	46
烤三文鱼	48
烤沙丁鱼	49

焗烤南瓜	60
芝士焗土豆	61
烤酿彩椒	62
烤酿番茄	64
芝士焗大葱	65
烤什锦蔬菜	66
烤时蔬	67
芝士焗西兰花	68
烤玉米	69
烤酿茭瓜	70
香草焗蘑菇	72
芝士焗玉米笋	73
烤酿茄子	74
烤土豆	75
烤彩椒蘑菇	76



小小电烤箱 美味大用途

◎认识家用电烤箱

◎如何选购电烤箱

◎电烤箱使用注意事项与技巧



Part



在中式厨房中，电烤箱并不多见，但是在西式厨房中，电烤箱就像中式厨房中的锅一样被频繁使用。电烤箱制作美食简单、快捷，并且有着烘烤后的焦香，味道极其美妙。电烤箱食谱一般有详细的温度和时间，比较适合新手下厨使用。



认识家用电烤箱



什么是电烤箱?

电烤箱是一种具有自动控温、加热、定时等功能的家庭厨房器具，制出的食品色、香、味俱全。

认识电烤箱构造

电烤箱由箱体、箱门、电热元件、控温与定时装置组成。

箱体多用薄钢板制成，一般为双层，其间为空气夹层或充填绝热材料。

箱门上装有耐高温玻璃，以便观察食物烤制情况。

电热元件常用外表涂敷远红外辐射材料的金属管式。一般电烤箱都有上下两只电热元件，有的还在箱侧加装一两只。

现在的电脑式电烤箱，可以根据预先输入的烤制程序，自动选取最佳烤制模式，使烤制过程最优化和自动化。

电烤箱工作原理

电烤箱是利用电热元件所发出的辐射热能来烘烤食品的电热器具，我们可以利用它制作出烤鸡、烤鸭、烘烤面包、糕点等。根据烘烤食品的不同需要，电烤箱的温度一般可在 $50 \sim 250^{\circ}\text{C}$ 范围内调节。

电烤箱的加热方式可分为面火（上加热器加热）、底火（下加热器加热）和上下同时加热三种。

电烤箱的烧烤食物对健康有害吗?

炭火烧烤时，油滴掉到火上产生的油烟中含有有害物质。另外，烤焦的食物中也有有害物质。使用电烤箱时可以定温度，定时间，不易烤焦，且没有油烟，当然安全得多。

如何选购电烤箱

对电烤箱功率的选择

国内市场常见的电烤箱功率一般在 $500 \sim 1500$ 瓦之间。在选购时，应首先考虑家用电度表的电流值。电流值越大，可选功率越大。在电度表所允许的范围内，再考虑家庭人口的多少情况，如果人口较少宜选用700瓦以下的电烤箱；如果人口较多可选用700瓦以上的电烤箱。

对电烤箱类型的选择

简易型电烤箱：对一般家庭而言，简易型电烤箱的最大优点即价格较为便宜，但此型不带定时装置，操作时较为麻烦，需要人不时抽空观察一下食物烤制情况并控制烤制时间。另外，简易型电烤箱的电热元件为金属电热管。此种电热管机械强度和抗氧化性能较好，但升温较慢、穿透力较差。

全功能电烤箱：全功能电烤箱一般指的是普通型或高级型电烤箱。此类电烤箱带有定时装置和功率变挡装置，使用方便。另外，此型电烤箱的电热元件为金属电热管和石英电热管两种。石英电热管升温迅速，穿透力强，节电；但机械强度较差，体脆，碰撞时易裂。全功能电烤箱与简

易型电烤箱相比价格较贵。

电子电烤箱：电子电烤箱是市场最近出现的一种高档产品。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。烤制范围更广，烤制效果更好，适合较高消费层次的家庭使用。

对电烤箱外型的选择

外形：新颖、美观、结构合理。无变形，表面光洁，无凹陷。漆层无脱落，无划痕，无皱折，无碰伤。

内壳和五金件：应无毛刺，手感圆滑，电镀层光亮，无生锈，无水痕或缺镀。

箱门：箱门应开关畅顺，无卡死现象。关门时弹簧应起作用。门框应没有变形，钢化玻璃应无瑕疵，无裂纹，透明度应高。

电气性能：温度调节器、定时器、功率选择开关的旋钮安装要牢固，转动应灵活，旋钮的标记应对准功能档次。电源插头、电源线应牢固，无破损。电热元件与瓷绝缘座应安装稳妥，电热元件的管壁不应与绝缘座的管壁接触。金属电热管涂层应无脱落或碰伤的现象。石英电热管应明亮，其内部应有小气泡或气线存在，且应无破损和裂纹。

通电检查：给电烤箱通电后，先看指示灯是否亮，再将转换开关拧到各个位置，观察电热元件的发热情况。最后检查定时器走时情况，虽然不要求定时器像手表那样精确，但误差也不应大于 $\pm 10\%$ ；并且不能有“偷停”现象。

如果电烤箱有温度调节装置，可将调节器调至 200°C ，接通电源20分钟以内，电烤箱应能达到设置的温度，自动切断电源，指示灯熄灭，说明电烤箱工作性能良好。



电烤箱使用注意事项与技巧

电烤箱使用注意事项

☆按使用说明书要求进行操作。

☆电烤箱应放在平整、稳固的地方，并保证接地螺栓可靠接触，要用250V、10A单相三芯插座与自带电源插头匹配使用。在使用过程中，玻璃窗、插座应保持清洁。

☆不同类型的食品，所吸收的热量和升温速度不同，使用时掌握好烘烤食品的温度、时间最为重要。靠近炉门有散热现象，烘烤食品时要翻面，使其受热均匀。

☆取用食品要停电操作，用手柄叉卡好烤盘，以防止触碰发热元件烫伤手指。

☆保持内腔壁洁净，烘烤食品完毕，若内腔有调料、油渍等物质，可用毛巾润湿肥皂水轻擦烤箱内腔壁达洁净为止，并且从炉门排出湿气。烤箱表面用柔软布擦净，不能用清水冲洗内腔壁，以防止电气元件受潮。

☆不用时把功率、温度控制、定时三个转换开关转到关停位置上，放在干燥、通风、洁净处。

☆第一次使用时，需先将温度调到最高，预热5分钟，以除尽残留



的油烟。在初次使用闻到异味，也是正常的。因为在发热管上涂有一层防止发热管在运输过程中受盐蚀的保护膜。

☆请使用专业的耐高温器皿，不能随便使用普通的玻璃或陶瓷的盘子或盖子。

☆做烤箱菜的时候，通常都需要把烤箱预热到制定温度，然后再把食材放进烤箱。而所谓的预热，就是指开启烤箱，让其空转到制定温度。

用烤箱做菜的好处

☆用烤箱制作食物时，比如烤肉，不用放油或者放很少一点油，烤的过程中肉本身的油脂还会析出一些，减掉了很多油分，所以比油炸或者锅烧的做法让我们少吃很多油脂，会更健康。

☆用烤箱做菜，少了煎、炒、烹、炸导致的油烟四起问题，厨房比较干净。在国外，很多家庭的厨房都是没有抽油烟机的，窗帘都是白色的！

☆烤箱菜都有很精确的菜谱，有详细的烤制温度和时间，不容易失败，适合新手下厨，并且味道很不错。

☆烤制食物的时候，在烤盘上铺一层锡纸，烤完直接把锡纸扔掉，省去了刷锅洗盘的时间，适合生活节奏比较快的现代人。

烤箱制作美食的常用温度和时间

● 常用温度

- 50℃ —— 食物保温、面团发酵
- 100℃ —— 各类酥饼、曲奇饼、蛋挞
- 150℃ —— 酥角、蛋糕
- 200℃ —— 面包、煎饺、花生、烙饼

● 常用时间

- 10~20分钟 —— 饼、桃酥、串烧肉
- 12~15分钟 —— 面包、烙饼、排骨
- 15~20分钟 —— 各类酥饼、烤花生
- 20~25分钟 —— 牛扒、蛋糕、鸡翼
- 25~30分钟 —— 鸡、鹅、鸭、烧肉
- 30~35分钟 —— 红烧鱼、烧排骨



本书非常见调料解析：

红粉：由柿椒脱水研磨制成，颜色鲜红，无刺激味道，一般用于原料调色，在大型超市有售。

烧烤汁：一般由盐、糖、烧肉汁、辣椒粉、柠檬汁、胡椒粉、日本酱油、香草调制而成，在大型超市可购得成品。



烤箱制作美食荟萃

◎ 金黄 · 滋润 · 脆皮 —— 肉类美食

◎ 鲜美 · 外焦 · 里嫩 —— 海鲜美食

◎ 清香 · 独特 · 健康 —— 蔬菜美食



Part

2

无论是肉类，还是海鲜和蔬菜，经过调料腌制后，都可以用烤箱制作出令人留恋的美味，肉类的油润金黄、海鲜的鲜美滑嫩、蔬菜的清香，都可以得到充分展现，成为让人赞叹的美食！还等什么呢，只要按照菜谱指导，一步步制作，你也将会成为厨艺大师。



煎烤牛排

Grilled Steak

主料

牛肉200克。

配料

面粉、面包糠各20克，鸡蛋1个。

调料

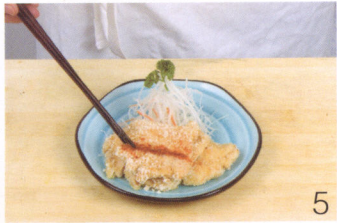
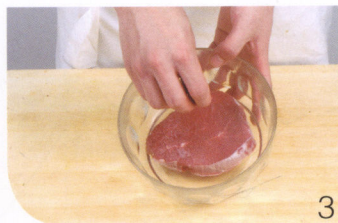
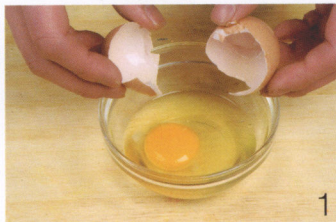
烧烤汁、盐、橄榄油各适量。

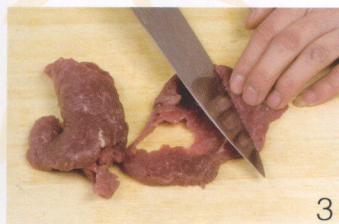
制作

- 1.鸡蛋打散备用。
- 2.牛肉洗净，片成厚片。
- 3.牛肉片加盐腌渍入味。
- 4.将腌好的牛肉片均匀拍上面粉，裹上蛋液，均匀蘸面包糠，放入油锅炸至表面金黄色，放入烤箱150℃烘烤8分钟。
- 5.取出，改刀装盘，抹烧烤汁装饰即可。

特色

金黄色外皮酥脆，里面的牛肉软嫩鲜香。由于牛肉的纤维组织较粗，应横切，将长纤维切断，更容易入味、易嚼。





特色

最受欢迎的韩式口味，用烤箱也可以轻松制作！将生菜洗净，包着烤牛肉一起吃，滋味更为鲜美！还可以将牛肉换成薄牛仔骨、五花肉片、鸡肉片等。

主料

牛肉250克。

配料

青椒、红椒、洋葱各50克，鸡蛋1个，辣椒适量。

调料

韩国酱油、BBQ汁、辣椒粉、胡椒粉、糖、盐、黑芝麻、柠檬汁、橄榄油各适量。

制作

1. 红椒洗净切碎，洋葱洗净切碎，辣椒切碎。
2. 青椒洗净切碎，鸡蛋取蛋清备用。
3. 牛肉洗净，片成薄片。
4. 将所有原料、调料放入碗中，调拌均匀，腌渍入味。
5. 装入烤盘，放入烤箱180℃烘烤10分钟，盛盘装饰即可。

韩式烤牛肉

Korean Grilled Beef

蜂蜜烤鸡腿

Honey Roasted Chicken

主料

鸡腿250克。

调料

盐、蜂蜜、红粉、烧烤汁各适量。

制作

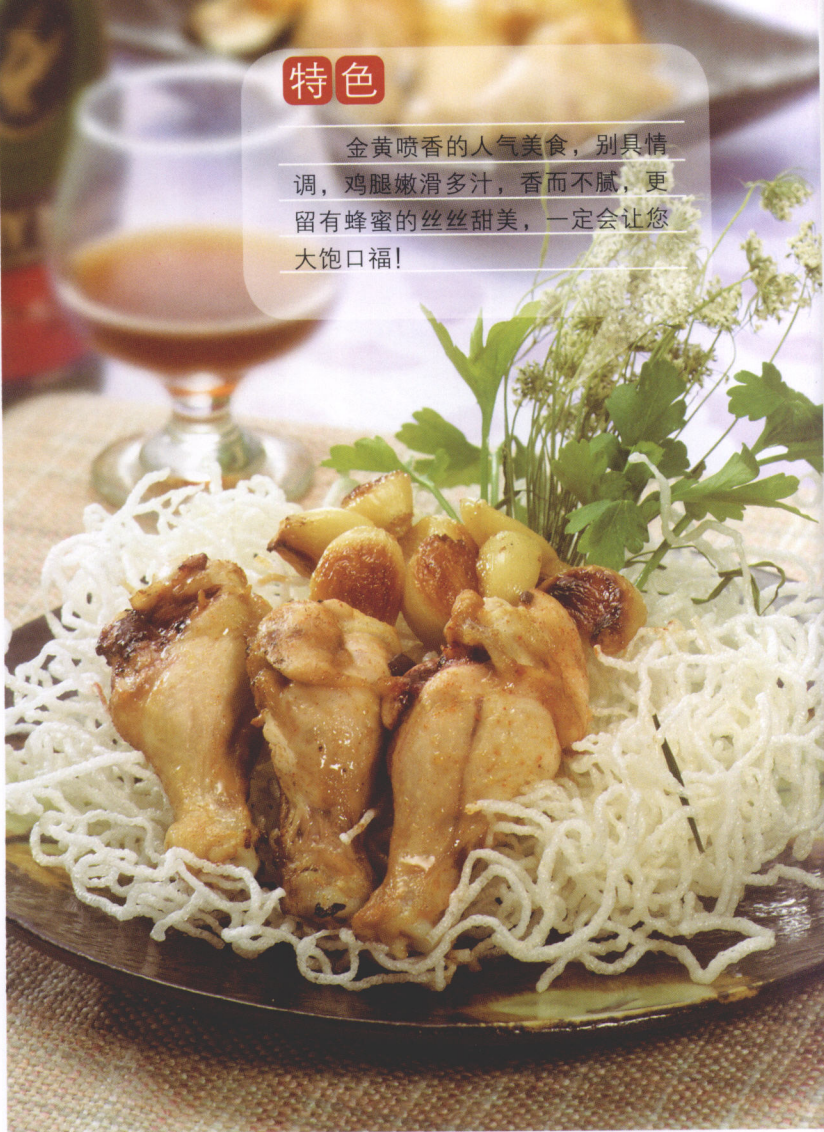
1. 鸡腿洗净，切花刀备用。
2. 原料放入碗中，加橄榄油、蜂蜜。
3. 加入烧烤汁。
4. 加入红粉，搅拌均匀、腌渍10分钟。
5. 装入烤盘，放入烤箱内150℃烘烤15分钟，盛盘即可。

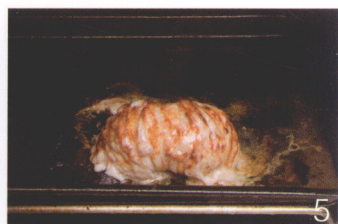
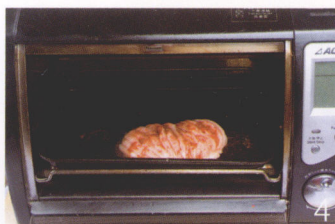
Tips

1. 将鸡腿切花刀，可以更好的腌渍入味，也可以将肉质肥厚的地方戳上洞。
2. 加入蜂蜜，味道会甘甜一些，并且成品油润光泽。

特色

金黄喷香的人气美食，别具情调，鸡腿嫩滑多汁，香而不腻，更留有蜂蜜的丝丝甜美，一定会让您大饱口福！





特色

风味独特的西式焗烤料理，羊宝有很高的食疗价值，可滋补壮阳、补肾益气、强身壮体。

主料

羊宝200克。

调料

盐、红粉、糖、柠檬汁、烧烤汁、橄榄油各适量。

制作

1. 羊宝洗净去掉外皮杂筋，切成两半。
2. 将羊宝切花刀，放入容器中。
3. 加入盐、红粉、糖、柠檬汁、烧烤汁、橄榄油腌渍10分钟，放入烤盘内。
4. 放入烤箱内160℃烘烤20分钟。
5. 取出装盘，装饰即可。

Tips

羊宝容易有腥臊气味，食用前要去掉筋膜，并用料酒、清水浸泡去味。

焗烤羊宝

Baked Lamb Testicles

烤鹌鹑

Roasted Quail

主料

鹌鹑2只。

调料

盐、胡椒粉、孜然粉、辣椒粉、橄榄油各适量。

制作

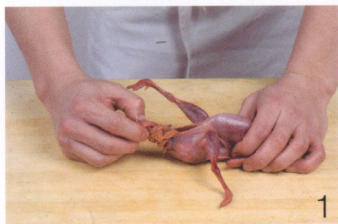
1. 鹌鹑内脏掏空，洗净沥干，放入碗中。
2. 加入橄榄油，均匀涂抹鹌鹑全身。
3. 加入辣椒粉涂抹均匀。
4. 加入盐、胡椒粉、孜然粉腌渍20分钟。
5. 放入烤箱内180℃烘烤20分钟，取出装盘装饰即可。

Tips

鹌鹑适用于炸、炒、烤、焖、煎汤等烹调方法。

特色

色红皮脆，肉质细嫩，散发着淡淡诱人的孜然香。鹌鹑肉是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，特别适合中老年人以及高血压、肥胖症患者食用。





特色

香喷喷，肉质细嫩，食后有淡淡酸甜味，口中留香，很受小朋友喜爱！

主料

翅根250克。

调料

盐、烧烤汁、柠檬汁、橄榄油各适量。

制作

1. 鸡腿洗净，切花刀，放入碗中。
2. 加入烧烤汁腌渍1分钟。
3. 加入适量盐涂抹均匀。
4. 加入少许柠檬汁腌渍入味。
5. 放入烤箱160℃烘烤15分钟，取出装盘装饰即可。

Tips

烧烤时加入柠檬汁可以让烤出的食物释出香味、鲜嫩多汁，还可以抑制致癌物质发挥作用。

烤翅根

Roasted Root Wings

煎烤猪排

Grilled Pork Chops

主料

猪肉200克。

配料

面粉、面包糠各20克，鸡蛋1个。

调料

烧烤汁、盐、橄榄油各适量。

制作

1. 鸡蛋打散。
2. 猪肉洗净，切大片。
3. 猪肉片放入碗中，加盐、橄榄油腌渍入味。
4. 将腌好的猪肉片均匀拍上面粉，裹上蛋液，均匀蘸面包糠，放入油锅炸至表面金黄色，放入烤箱150℃烘烤8分钟。
5. 取出，改刀装盘，抹烧烤汁装饰即可。

特色

闻起来香气浓郁，引人食欲，也可不加烧烤汁，直接蘸番茄酱或苹果酱食用。

