



美食随身册

100道 烤箱 料理

简单健康、节省时间的无油烟美味！

0.2



许瑞莲◎著

汕头大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

100 道烤箱料理 / 许瑞莲著. — 2 版. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006. 1 (2007. 4 重印)
(美食随身册)

ISBN 978-7-81120-080-5

I. 1… II. 许… III. 焙烤食品—食谱 IV. TS972.129.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 040465 号

100 道烤箱料理

作 者: 许瑞莲

责任编辑: 蒋惠敏 李资渝

责任校对: 段文勇

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 15

字 数: 100 千字

版 次: 2007 年 4 月第 2 版

印 次: 2007 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 50.00 元 (全 5 册)

ISBN 978-7-81120-080-5

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 / 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



美食隨身冊

100道 烤箱 料理



許瑞蓮 ◎ 著

汕頭大學出版社

PREFACE 作者序



这本书以多种口味的酱料，搭配各类食材，来做出各式各样的菜肴，以提供实际烹调的参考，诉求烹调简便、有效节省时间。

现今市售的现成酱料种类很多，让我们有了多元化的选择，但是不一定适合家人口味或是对家人健康有益，因此还是亲自调制的酱料比较好。

本书除了介绍一些常见的基本酱料外，还有一些着重健康与自然风味的酱料。先做好酱料，放在冰箱保存，除了可以让新手做出好吃料理，也适合忙碌的上班族使用。搭配冰箱现有食材，就能烘烤出简单方便又美味的菜肴，而且烤的时候可以做别的料理，让食物一起上桌时，每道菜都能热腾腾的。

在撰写本书及拍摄期间，感谢外子龙貽云先生及我那三个相当窝心的孩子的支持、体谅及鼓励，与在这期间给予协助的几位同学——腾毅、佩菁、秀贞、碧贞和辛苦的拍摄及编辑人员，使得本书顺利完成。

盼本书对您有实质的帮助，真切地与您分享，更希望您会喜欢这本书。

許端蓮



CONTENTS 目录

作者序	2
认识烤箱	6
用烤箱做菜的优点	12
烤出美味的技巧	13



PART 1 烧烤好滋味

* 引出食材原味的盐烤

海盐	15
茶盐	15
香草盐	16
黑胡椒盐	16
盐烤鲈鱼	17
盐烤茭白笋	18
茶盐烘蛋	18
盐焖烤虾	19
茶盐熏墨鱼	20
茶盐烤鸡胸	21
香草盐烤春鸡	22
香草烤猪肉	23
香草异馅蛋	24
七味香烤鱼	25
枫糖熏肉烤山药	27
椒盐羊肉串	27

* 刷上特调酱料的酱烤

日式烧烤酱	28
味噌酱	28
黑胡椒酱	29
酸辣酱	29
日式汉堡排	30
熏肉鱼片芦笋卷	31
烤小黄瓜味噌饭条	32
酥皮汤饺	33
味噌扇贝蛋黄酱烧	35
田乐烧	35
串烤牛小排	36
黑胡椒烤文蛤	37
酸辣鲷鱼	38
酸辣鲍鱼片	38
熏肉卷香脆面包棒	39
泰式烧肉串	40
果香牛肉串	41



* 腌过后更入味的腌渍烤

南乳酱	42
芝麻酱	42
红酒香蒜酱	43
椒麻酱	43
玫瑰蜜汁酱	43
蜜汁鸡翅	44
蜜汁肋排	45
香蜜烤墨鱼	46
青麻鱼片	47
南乳猪脚	47
麻辣鸡腿排	48
烤牛肉水果沙拉	49
南乳龙凤翅	50
烤鲑鱼排	51
青葱肠串	53
芝麻鲜笋	53
腐香鸭胸	54
肉片芋泥卷	54
蒜香鸡肝串	55
红酒香蒜烤猪排	56

* 让食材富含汁液的蒸烤

日式味淋酱	57
橙汁酱	57
酸奶奶油酱	58
中卷辫镶肉饼	58
枸杞蛋豆腐	60
温泉蛋蒸饭	61
麒麟橙汁烤鱼	62
橙汁干贝	63
烤综合鲜菇	64
奶油螃蟹	65
烤费罗酥皮起司饺	66
法式米布丁	67





PART 2 焗烤好美味

* 浓郁香醇的焗烤酱

白酱	69
起司酱	69
海鲜酱	70
咖喱酱	70

德式香肠焗南瓜盅	71
焗田园鲜蔬鸡肉	72
蕃茄起司镶明虾	73
海鲜汤苹果盅	74
香料起司鲜蔬派	75
双薯虾球	76
法式海鲜饭	77
海鲜酱焗孔雀蛤	78
焗酥皮瑞士卷	79
咖喱椰奶焗鸡球	81
咖喱酱焗田螺	81
起司潜艇堡	82

* 色彩丰富的蔬菜酱

青酱	83
甜菜酱	83
红酱	84
南瓜酱	84

红酱焗什锦蔬菜	85
意式托玛朵扇贝	86
苹果裹明虾	87
烟熏火腿三明治	88
青酱鳕鱼排	89
青酱焗鲜菇	90
烤海鲜星形汤面	91
南瓜酱焗饭	92
南瓜田园蔬菜面	93
焗紫色香米饭	94
烤千层肉酱圆茄	95

本书使用注意事项

- 所有生鲜食材请洗净后再料理。
- 本书使用计量单位换算
1 杯 = 240ml, 1 大匙 = 15ml = 3 小匙, 1 小匙 = 5ml
- 烤箱有品牌、容量大小不同, 本书的温度设定值仅供参考, 必须依照烤箱功能或容量大小来调整烘烤温度及时间。



随着时代的进步，几乎每个家庭中都有因应不同料理方式的机器设备。烤箱有不占空间、省能源的优点，因此也日渐普及，但是大部分的时候都只用来加热吐司、面包或是烤香肠、热狗等，其实并没有好好利用。烤箱在烘焙之外，还可以做各式菜肴，不管鸡鸭鱼肉或蔬菜都能利用烤箱调理。以下我们为您汇总了烤箱的各项资讯，让您从中认识烤箱的万能功用。

一 烤箱选购原则

原则1 视自身需求

市售的烤箱数百种，到底要选哪一种呢？首先要考虑自己本身的需求。以租屋在外的上班族或学生来说，若平时没有烘焙或料理的需求，就可选购体积较小的机种，平时用来加热食物(面包、吐司)，或是加热冷冻食品(披萨、油炸物)。但若希望烤箱可以有多料理的用途，就必须考虑到烤箱的温度设定。这时可选择较大型的机种，因为此类机种可进行多种料理，温度上也较能掌控。另外烤箱内的容量大小亦是重要的考量关键，很多厂牌都以是否能放一只全鸡或半鸡做为区分烤箱大小的标准，您也可以按照这种标准来了解自己的需求，或若平时有烘焙嗜好者，可以拿自己惯用的蛋糕模型，作为购买烤箱容量的参考。

原则2 材质选择

烤箱价格不一，除了商品尺寸及功能不同外，也会使用不同材质来制造，购买时要特别注意。较便宜的机种，有可能使用了白铁或铝来制作，这种材质只要沾上油垢后就不容易清除，累积多次后，有可能在高温烘烤时造成炉内着火的问题。为了避免这样的问题，建议选购以搪瓷烤漆涂装的，比较容易清理。

原则3 温度设定

一般来说，家用的烤箱温度大多在80 ~ 250℃左右，许多小烤箱并没有温度的设定，所以使用时要多加留意，避免将食物烤焦。虽然有些较大的烤箱有温度键，但由于成本的限制，有些厂商无法安装品质较好的温度计，而运用金属片热胀冷缩的原理，采用断电方式来调控温度，若长期连续使用会造成金属疲乏，导致温度控制不够准确，造成食物烧焦或不熟的状况，因此选购时切勿贪小便宜。另外，一般美国制烤箱常以华氏度数(°F)标示温度，内地、台湾地区及日本制烤箱常以摄氏度数(°C)标示，购买时要记得先看清楚“产地”，以免造成日后烘焙或料理上的误解。

原则4 隔热功能

购买时最好要求店员将烤箱加温，感觉一下烤箱外部是否过热，若太烫，则表示隔热效果不好，这样热气会散布到机体外面，不仅烘焙的效果不佳，同时也浪费能源。一般较高级的烤箱会使用双层耐热玻璃隔热，且使用特殊塑胶防热封条，并在烤箱内部安装特殊的绝缘热板，增加隔热效果，阻绝热气散出。最后，一定要特别注意，烤箱外是否贴有国家强制产品认证的3C标志，以确保产品的安全性。

二 市售常见料理用烤箱评比

	小烤箱	密闭式电烤箱	BBQ 烤箱
温度范围	 约在 80℃ ~ 160℃	 约在 80℃ ~ 250℃	 约在 80℃ ~ 250℃
外观	- 外观尺寸约 25 × 41.5 × 深 27 厘米 - 时间控制按钮	- 外观尺寸约 41 × 28 × 深 26 厘米 - 有时间、温度、火力共三个按钮	- 外观尺寸约 46 × 37 × 深 32.5 厘米 - 有时间、温度、火力三个按钮
功能	- 烘烤吐司、面包 - 加热冷冻食物或隔夜菜如披萨、炒饭、炸鸡等 - 简易料理做短时间烧烤；如运用铝箔纸做蔬菜或鸡肉烧烤	- 同小烤箱功能 - 烘烤、烧烤各式料理	主要用于烧烤料理，内有旋转杆，不需翻转料理，可做烤鸡、鸭等，受热更易均匀。外层上方烤盘可利用上火煎肉片及烧烤等料理，优点是可同时烹调两道食物。
内部容量	约 6L (约半只鸡)	有 16L、22L、24L 等 (可容纳一只全鸡)	约 24L (一只全鸡)
不适合的料理用途	蛋糕、饼干等专业烘焙料理一般需要至 250℃，因此不适合	厚牛排(280克)、猪肋骨类的料理，因需要较高温度(约 300℃)，所以较不适合	因为上层不是密封状，因此较不适合制作蛋糕、面包等

三 烤箱的相关配备

究竟哪些功能算是烤箱不可缺少的基本配备呢？而一台好烤箱除了外观造型优美外，还有哪些必须注意的地方呢？以下就以烤箱外观、内部应有的配备来分别解说。

A 基本配备

大部分的烤箱都有时间设定的控制装置按钮，甚至有些高级机种有预约加热功能或内部有控温装置，这对于必须全程控制火候的西点烘焙相当有用；另外，若体积较大机种，如容量16L或24L的烤箱则跳脱单一加热管线设计，提供大面积加热板或旋风式加热，所谓旋风式就是加强烤箱内部热空气对流，获得更有效率的加热效果。此外，像其他温度、火力等按钮更是掌控烘烤料理的美味秘诀之一，可以轻易地掌控温度更易于烘烤料理。过去专业级机种才有的“上下加热”分开控制装置，最近也出现在部分机种上面，此功能可用于料理时需要加强上火或下火加热的食物。以往传统烤箱底部密闭封死，如面包屑、油渍等掉落底部难以清扫，时间一久，就有卫生上的问题，而近几年出厂的烤箱多具有“集屑盘”的功能，这种活动式的底盘功能，可以自行抽出清扫。



1 烤盘及起盘器

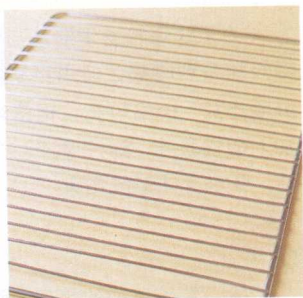
烤盘是烤箱内不可缺少的配件，而烤盘的材质大多为生铁，表面使用不沾金属涂料处理，侧面部分运用高耐温烤漆，所以清洗保养时应详细阅读说明书，如最好不可使用铁丝菜瓜布刷洗，清洗后立即擦拭等。至于小烤箱的烤盘材质大多为铝制，表面进行不沾处理，此类材质较不耐高温，不适合应用在需高温料理的食材上，以免变黑或变形。而起盘器一般是大型烤箱才会附加，其使用方法是握住把手，利用起盘器两边勾环扣住烤盘边的沟槽，就可取出烤盘，使用时一定要注意起盘器是否牢牢扣住烤盘，左手最好戴上隔热手套，稍微扶住烤盘，以确保安全。





② 烤架

大多用于肉类的烧烤上，运用此类器具可让肉排有美丽的炙烤纹路，所以若消费者有此类料理需求，购买时必须询问厂商是否附有配件。烤架的清洁保养工作一定要做好，不管在烧烤前后都要保持清洁，建议烤架在烧烤后还未完全散热之前，立即用铁丝菜瓜布把所有残余物刷除；而使用前，应在烤架上擦上或喷上植物油，防止烤物沾黏，尤其是酱料较浓稠时，更要特别注意。



③ 其他附加设备

有些特别的机种附有烤叉，如BBQ专用的机型，而此类型的机种内有让烤叉旋转的特殊装置，用烤叉来串住较大型的肉块或全鸡，可以方便烧烤，不须翻转食材，就能均匀受热，也能拥有较佳的外观，大大地提升了料理的效率。



B 料理时的小帮手

烤在烤箱料理时，可利用一些小道具来帮助烹调，让整个烹调过程较轻松愉快，也能让食物获得较佳的外观。

1 竹签

市售的竹签有长、短、粗、细不同之分，首先要判断料理食物的样式，如食材大小、种类（肉类或是蔬菜）等，再安排适当的尺寸较为准确。比如料理肉串或玉米，可能较不容易插入，竹签就必须选择较粗的，这样才不会一不小心就折断。若要使用长竹签，还要考虑到烤箱的宽度或深度是不是会有摆放不下的问题等。而较细的竹签可运用在虾、鱼等体积较小、肉质较软的食材上，若使用较粗的竹签，很可能会将肉弄碎，使得形状不完整。

2 铝箔纸

为了让烤箱易于清洁与保养，或是让食物不容易烤焦及保留营养原味，许多人在做烧烤料理时都会使用锡箔纸或铝箔纸，铺在烤盘上或是包裹食材。锡箔纸利用棉纸分隔排放，价格较高；铝箔纸为卷式，附有切割刀，两种都可用在烧烤上，但不建议加入酸性酱汁，如柠檬汁、白醋等，因为烧烤过程中会将金属物质溶出，长久食用的话，会对身体造成伤害。

3 烤皿

除了烤箱所附的烤架、烤盘外，另一种可以放入烤箱烧烤的器具是陶瓷材质的容器，此类材质通常都可承受高温烧烤，且保温效果良好，如烤盅、烤盘、烤皿等。其他材质的容器，除非有特别标示可使用在烤箱外，建议不要任意将未知材质的容器放入烤箱中加热，以免融化或产生有害人体的物质，造成危险。

4 毛刷

一般多运用在烘焙上，如沾刷蛋汁、酱汁，或将奶油涂抹在烤盘或烤具容器上，避免食材沾黏等。第一次使用时最好清洗干净，再用热水烫洗一下，甩干水分后，用手整理一下，并将脱落的毛取下，以免使用时掉落在食材上，而使用后也最好立刻清洗干净、沥干，这样才能延长毛刷的寿命喔！

四 使用烤箱的注意事项

要点1 ➡ 第一次使用烤箱时

烤箱在正式使用前，可先用干净湿布将烤箱内外擦拭一遍，烤箱门半开，开启上下火至最高温，不放食材空烤15分钟，此过程会有一些异味甚至有白烟散出，是正常的现象，15分钟后再将烤箱门全开加速散热，之后便可依一般程序使用。而小烤箱也一样将内外擦拭干净，转下时间开关约10~15分钟左右，直到异味或烟散出后即可关闭电源。但若正式使用时仍觉得异味无法去除，可以将菠萝皮放在烤盘上，烤约20分钟，烤箱的臭味就可去除，当然也可以使用其他柑橘类水果的果皮。

要点2 ➡ 烤箱的清洁与保养

在清洁保养前先拔掉插头，待烤箱本体冷却后再开始清理，以免发生触电或烫伤的意外。烤箱外观，可用厨房清洁剂加上海绵来刷除污垢，再用拧干的湿抹布擦干净。烤箱内部壁面，需用干布擦拭，若油垢太严重不易清除时，可用清洁剂或苏打粉使污垢软化，再用拧干的湿抹布擦拭干净(抹布一定要拧得很干才行)。电热管部分，若烘烤时有油垢或酱汁滴在电热管上，记得使用后一定要清理干净，以免产生油烟而使得电热管表面变黑，影响了烤箱的寿命。至于烤箱内烤盘与烤架可取出用清水清洗，若油垢过于严重就可使用温水加清洁剂浸泡30分钟再清洗，切勿使用金属类材质的刷洗用具，以免刮伤表面。

要点3 ➡ 烤盘放置的高度

使用小烤箱烘烤时，基本上只要将食物摆入即可。中型以上的烤箱通常都有分层设计，最少会有上、中、下三层高度可选择使用，如果食谱上未特别注明上下火温度时，即可放入中层。若上火温度高而下火温度低时，除非烤箱的上下火可以分别调温，就可将烤盘放在中间，不然的话，就要把上下火温度相加除以二，而烤盘就要放在上层，烤的时候，更要时时注意表面是否有过焦的情形或炉温不均匀的问题产生，适时地将食材换边或降温，以免造成成品不佳。

要点4 ➡ 烘烤过程中不要常开炉门

由于烘烤过程的高温，可以使食物在短时间达到熟化，所以若常开炉门容易使食材不易熟透。可通过烤箱的透明玻璃来观看烘烤的情形，适当地调整温度即可，若一定要在烘烤过程中开启时，必须戴上隔热手套，避免烫伤。另外，最好使用单一电源，不要插太多电器，以免跳闸。

贰



用烤箱做菜的优点

1 ➡ 低油、健康

烘烤是最早出现的一种烹调方式，通过烘烤将食物内的油脂逼出，相对地使食物的油脂量减少，食用时也就减少过多油量的摄入了，而且烹调料理中也不需用太多油，的确省钱又健康。

2 ➡ 无油烟

家庭主妇在料理时最怕油烟，而油烟的产生不但容易产生厨房油垢，使得厨房难以清洗，而且全身油烟味也不容易清除，利用烤箱做料理可以避免产生这些问题。

3 ➡ 清洗简易

您可以利用锡箔纸或铝箔纸事先包裹烤盘，待料理完成后再将铝箔纸去除，轻轻松松就可以做好清洁工作。若不使用铝箔纸，只要使用后立即浸泡清洗，也是很容易就能洗净的。

4 ➡ 省能源

在欧美国家中，几乎家家户户都少不了烤箱这个厨房设备，而根据研究显示，使用烤箱的确与天然气相较节省了不少能源，相对的也比较环保。





烤出美味的技巧

1 烤箱需预热

在进行烘烤料理时一定要记得预热，先预热至指定温度，这样才能完全符合食谱所标示的烘烤时间，达到正确的熟成标准。一般而言，预热约需10分钟，如果时间不足的话可能就无法达到指定温度，不过若烤箱预热空烤太久，很容易会影响烤箱的使用寿命，因此烤箱的预热时间的掌控，要特别小心注意喔！

2 食物转边

食物转边的作用是让食材受热均匀，不至于发生一边过老一边未熟的状况，让两边都能达到均衡的美味标准，所以在做肉类烹调时一定要记得将食物转边。

3 烤盘不沾黏的方法

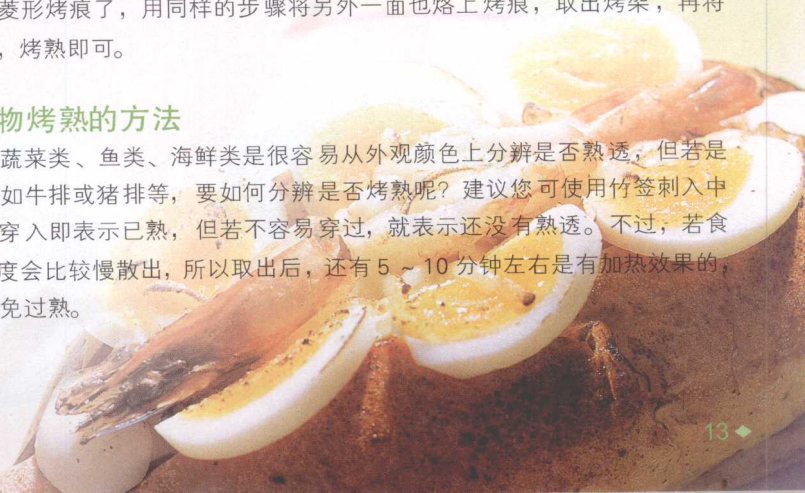
您可以使用食用油(色拉油或奶油)，以毛刷或海绵在烤盘上涂抹上薄薄一层，再把所要料理的食材放入烘烤，这样不但食材可以轻易取出，清洁时也较方便。

4 做出烙印的方法

利用烤架或是蒸架可以做出类似炭烤的烙印，增加食物美观。方法是先在架上涂上奶油，放入烤箱中，烤约15~20分钟左右，直到烤架与烤箱内的温度一致时，放入食材(如猪肉排)，用30度斜角放在烤架上，烤约5分钟后，转至反方向30度斜角，就可形成美丽的菱形烙印了，用同样的步骤将另外一面也烙上烙印，取出烤架，再将食物放在烤盘上，烤熟即可。

5 研判食物烤熟的方法

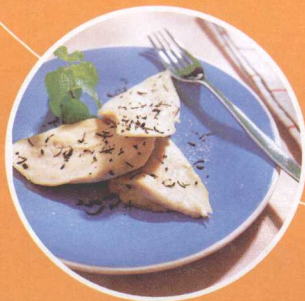
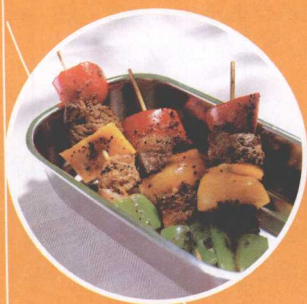
一般而言，蔬菜类、鱼类、海鲜类是很容易从外观颜色上分辨是否熟透，但若是比较厚的肉类，如牛排或猪排等，要如何分辨是否烤熟呢？建议您可使用竹签刺入中心点，若可轻易穿入即表示已熟，但若不容易穿过，就表示还没有熟透。不过，若食材本身较厚，热度会比较慢散出，所以取出后，还有5~10分钟左右是有加热效果的，因此也需注意避免过热。



PART 1

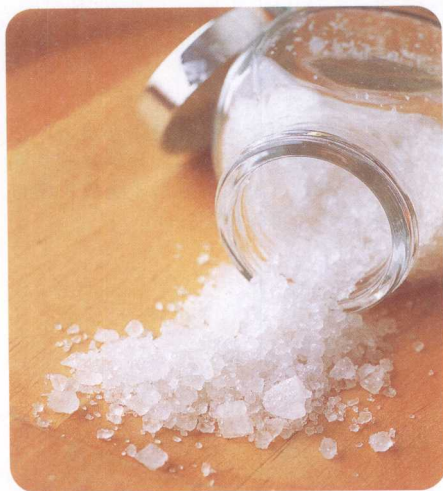
烧烤好滋味

- >>> 引出食材原味的盐烤
- >>> 刷上特调酱料的酱烤
- >>> 腌过后更入味的腌渍烤
- >>> 让食材富含汁液的蒸烤



引出食材原味的盐烤

盐烤是最能引出食材原味的方式，最适合使用在烧烤上的是海盐。利用海盐和其他材料的搭配，能够产生不同香气，增添食物芳香，却不会掩盖食材的原味，这里除了介绍原味海盐的用法外，还有茶盐、香草盐、黑胡椒盐等变化，可以品尝不同味道。



海盐

分量>> 3000 克

材料

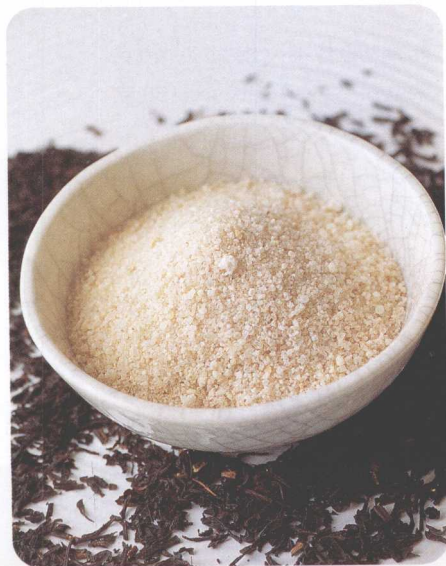
市售海盐 3000 克

做法

将海盐分次放在研磨钵或食物调理机中略磨碎即可。

妙方叮咛

海盐颗粒较精盐粗，颜色有白色、淡黄褐色等。一般在生机食品店或传统市场、杂货店买得到，价格比精盐略高。需放在密封容器中保存，避免受潮。



茶盐

分量>> 240 克

材料

红茶茶叶 ... 30 克 海盐 200 克
水 500 ml

做法

1. 水煮滚，倒入茶叶，续煮 7 分钟后熄火，过滤出茶汁备用。
2. 海盐放入锅中，干炒至温度上升，倒入茶汁，用小火翻炒至水分收干即完成。

妙方叮咛

炒盐时需不停翻炒，避免烧焦。炒好的茶盐待凉后，必须放入密封罐中保存，避免受潮，约可保存 3 个月。