

回家吃饭系列

THE OVEN DISH

·用·烤·箱·烘·烤·出·温·暖·的·生·活·

一看就会的烤箱菜 全新升级版

车金佳 主编

153 道家庭烤箱菜

涵盖小吃、主菜、主食、甜品、汤等多种烤箱美食

宴请宾客、周末派对、悠闲下午茶，各种场合轻松应对！
营养师教你做烤箱菜，美味、营养，吃得更放心



扫一扫二维码
美味烤箱菜「码」上来

一看就会的烤箱菜
全新
升级版



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



公共营养师车金佳倾心之作

每一道烤箱菜的食材配方，都用心地研究过，
准确的用量、详细的步骤及清晰的教学视频，
不仅能让你快速上手，制作出美味的烤箱菜，
更让你享受这一过程，爱上烤箱，爱上生活！



中国纺织出版社
官方微博



中国纺织出版社
官方微信



中国纺织出版社
天猫旗舰店

上架建议：生活类·美食类

ISBN 978-7-5180-3688-2



9 787518 036882 >

定价：68.00 元

回家吃饭系列

一看就会的烤箱菜

全新升级版

车金佳◎主编



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

一看就会的烤箱菜全新升级版 / 车金佳主编. —北京: 中国纺织出版社, 2017. 8

(回家吃饭系列)

ISBN 978-7-5180-3688-2

I. ①一… II. ①车… III. ①电烤箱—菜谱 IV.
①TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第131937号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 卢志林 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年8月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 15

字数: 120千字 定价: 68.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

CONTENTS

PART 1

你好！烤箱

- 012 新手上路：烤箱怎么选
- 014 新手上路：烤箱怎么用
- 016 烤箱清洁维护有诀窍
- 018 伴你同行的烤箱搭档
- 020 初学者的烤箱问答题
- 022 不可或缺的百变酱汁

PART 2

餐前解馋的开胃小吃

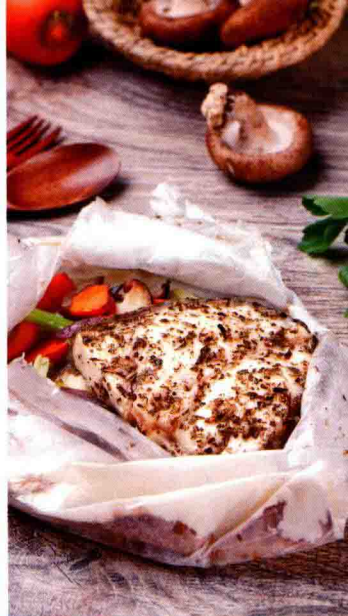
- 027 蒜香吐司
 - 028 鲜虾牛油果烤南瓜芦笋沙拉
 - 029 蜂蜜橙汁鲜虾沙拉
 - 030 培根南瓜卷
 - 031 意式茄子圆饼
 - 033 芝士培根土豆丸子
- 

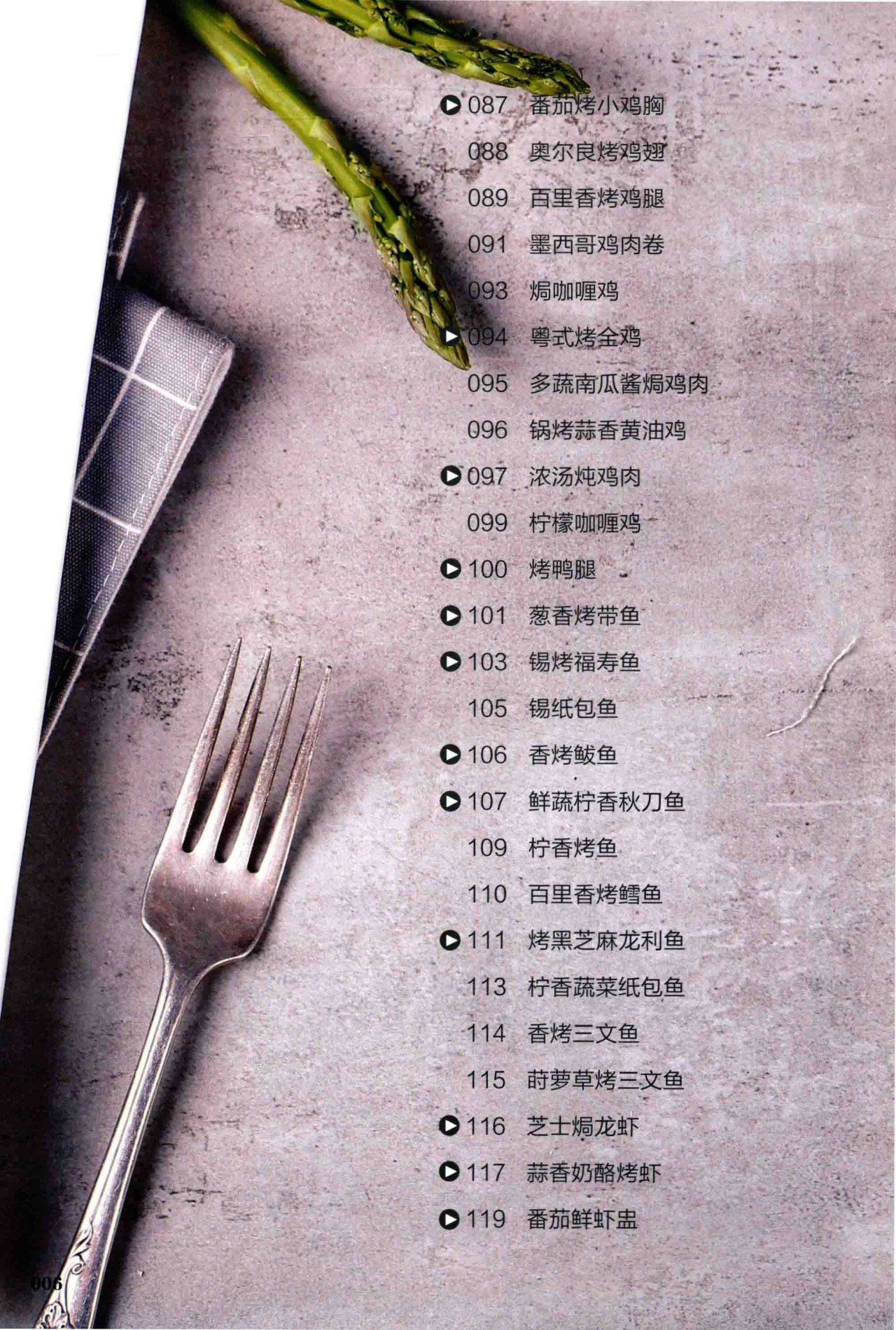
- | | |
|---------------|---------------|
| 034 香焗薯条 | 049 牛油果酿鸡胸 |
| 035 盐焗土豆 | 051 酥烤牛油果 |
| 037 奶酪焗可乐饼 | 053 台式盐酥鸡 |
| ▶ 038 黄瓜沙拉烤土豆 | ▶ 054 烤鸡脆骨 |
| ▶ 039 蔬菜塔 | ▶ 055 培根鸡蛋玛芬 |
| ▶ 040 焗烤口蘑鹌鹑蛋 | ▶ 056 串烤培根辣年糕 |
| 041 奶酪烤香菇 | 057 菠萝油条虾 |
| 043 法式焗苹果 | 059 培根芦笋鲜虾卷 |
| 045 苹果干 | 061 椰子虾 |
| ▶ 046 奶酪焗烤圣女果 | 063 芋泥焗三文鱼 |
| ▶ 047 黑椒烤牛油果 | |

PART 3

味美颜高的宴客主菜

- | | |
|---------------|---------------|
| ▶ 066 烤猪排 | ▶ 076 烤牛肉饼 |
| ▶ 067 橙汁酱油烤里脊 | 077 红酒牛肉卷 |
| 068 盐烤猪蹄 | 079 西葫芦酿牛肉 |
| ▶ 069 烤猪肋排 | ▶ 081 米其林三星牛排 |
| 070 蒜头烤牛肉 | ▶ 082 烤牛小排 |
| ▶ 071 南瓜煎牛肉 | ▶ 083 法式烤羊柳 |
| 073 梨汁烤牛肉 | ▶ 084 烤羊全排 |
| ▶ 074 烤牛肉酿香菇 | ▶ 085 千层鸡肉 |
| ▶ 075 红酒蘑菇炖牛肉 | ▶ 086 烤春鸡 |



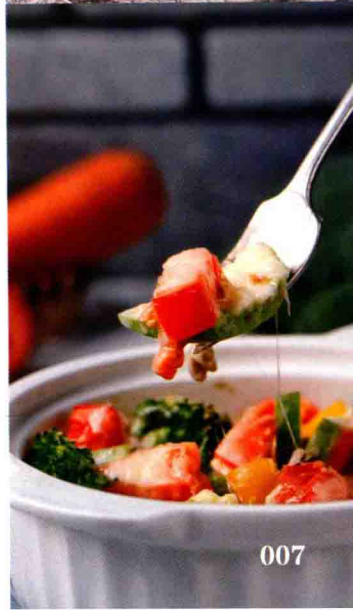
- 
- A green asparagus spear is positioned diagonally across the top left of the page. Below it, a silver fork with a textured handle lies diagonally. The background is a mottled, light-colored surface.
- ▶ 087 番茄烤小鸡胸
 - 088 奥尔良烤鸡翅
 - 089 百里香烤鸡腿
 - 091 墨西哥鸡肉卷
 - 093 焗咖喱鸡
 - ▶ 094 粤式烤全鸡
 - 095 多蔬南瓜酱焗鸡肉
 - 096 锅烤蒜香黄油鸡
 - ▶ 097 浓汤炖鸡肉
 - 099 柠檬咖喱鸡
 - ▶ 100 烤鸭腿
 - ▶ 101 葱香烤带鱼
 - ▶ 103 锡烤福寿鱼
 - 105 锡纸包鱼
 - ▶ 106 香烤鲑鱼
 - ▶ 107 鲜蔬柠香秋刀鱼
 - 109 柠香烤鱼
 - 110 百里香烤鳕鱼
 - ▶ 111 烤黑芝麻龙利鱼
 - 113 柠香蔬菜纸包鱼
 - 114 香烤三文鱼
 - 115 茼蒿草烤三文鱼
 - ▶ 116 芝士焗龙虾
 - ▶ 117 蒜香奶酪烤虾
 - ▶ 119 番茄鲜虾盅

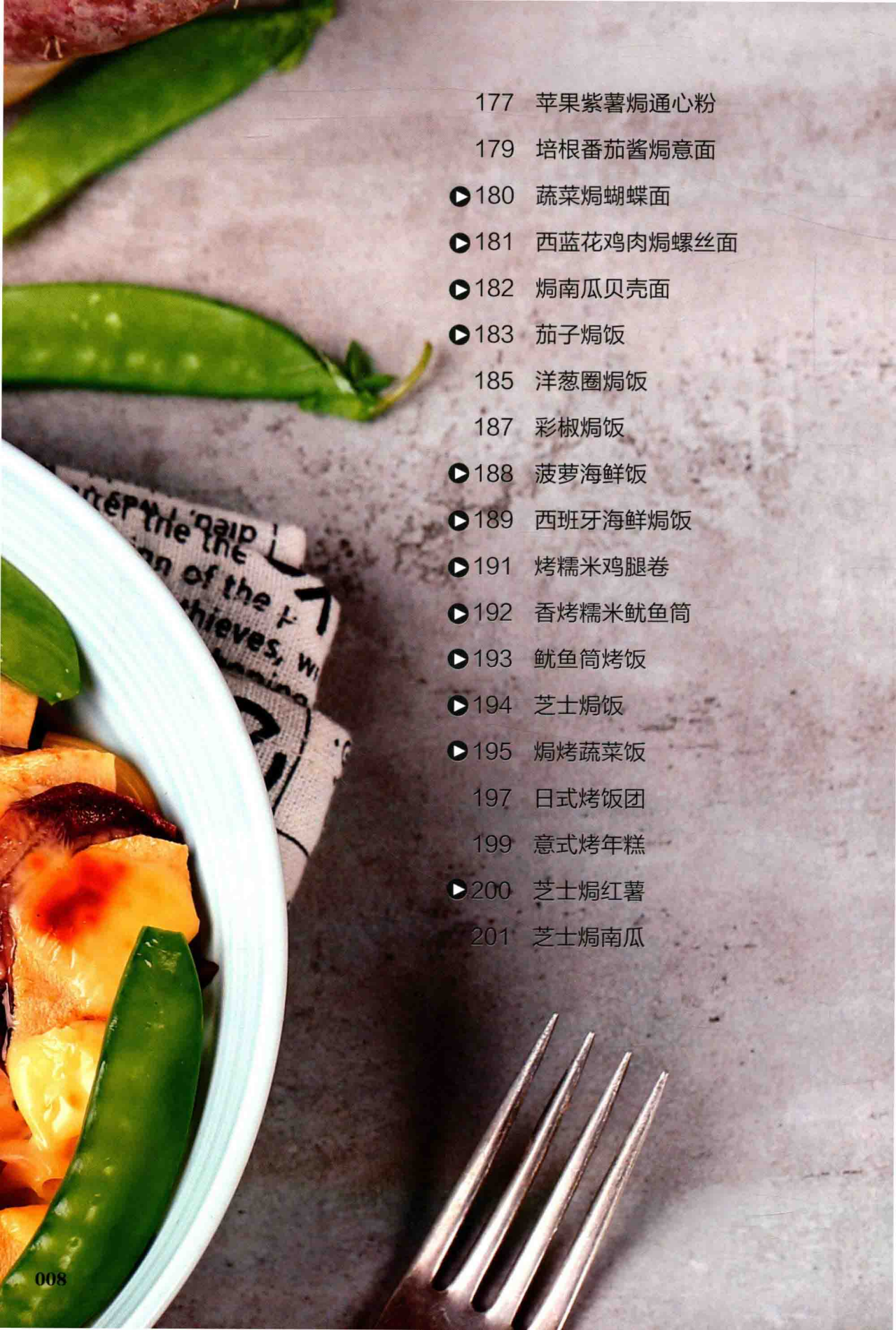
- ▶121 蒜香烤带子
- 123 黄金扇贝
- 125 烤鲍萝卜
- ▶126 烤生蚝
- ▶127 烤鱿鱼须
- 129 丝瓜焗蛤蜊
- 131 意式烤蔬菜
- ▶132 蛋香烤杂蔬
- ▶133 奶汁烤大白菜
- ▶134 葵花子焗蔬菜
- ▶135 海鲜烤菜
- ▶136 缤纷烤蔬
- ▶137 烤酿尖椒
- 139 金枪鱼焗蔬菜
- 141 香草烤薯角胡萝卜
- ▶142 XO 酱烤茭白
- ▶143 时蔬烤彩椒
- ▶144 烤杏鲍菇
- 145 香烤鲜菇
- ▶146 香菇烤芦笋
- ▶147 香芹菠菜蛋饼
- 149 奶酪焗菠菜
- ▶151 普罗旺斯炖菜
- 153 豆腐蔬菜杯
- ▶154 蒜香烤菜花
- ▶155 茄盒
- 157 烤藕片
- 159 焗烤圆白菜
- 161 烤小米酿西葫芦

PART 4

百吃不厌的花样主食

- ▶164 鲜虾牛油果开口三明治
- ▶165 金枪鱼番茄开口三明治
- 166 自制坚果燕麦片
- ▶167 培根蛋杯
- 169 面包片比萨
- ▶171 黄桃培根比萨
- ▶172 鲜蔬虾仁比萨
- ▶173 奥尔良风味比萨
- 175 泡面比萨
- ▶176 海鲜焗意面





177 苹果紫薯焗通心粉

179 培根番茄酱焗意面

▶ 180 蔬菜焗蝴蝶面

▶ 181 西蓝花鸡肉焗螺丝面

▶ 182 焗南瓜贝壳面

▶ 183 茄子焗饭

185 洋葱圈焗饭

187 彩椒焗饭

▶ 188 菠萝海鲜饭

▶ 189 西班牙海鲜焗饭

▶ 191 烤糯米鸡腿卷

▶ 192 香烤糯米鱿鱼筒

▶ 193 鱿鱼筒烤饭

▶ 194 芝士焗饭

▶ 195 焗烤蔬菜饭

197 日式烤饭团

199 意式烤年糕

▶ 200 芝士焗红薯

201 芝士焗南瓜

PART 5

甜上心头的美滋滋烘焙

- ▶ 205 草莓牛奶布丁
- 206 菠萝牛奶布丁
- ▶ 207 健康版泡芙
- ▶ 209 舒芙蕾
- ▶ 210 黄桃派
- ▶ 211 丹麦杏仁酥
- ▶ 212 椰挞
- ▶ 213 葡式蛋挞
- ▶ 214 浓情布朗尼
- ▶ 215 无油少糖菠萝蛋糕
- ▶ 217 草莓慕斯蛋糕
- ▶ 218 海绵蛋糕
- ▶ 219 奶香曲奇
- ▶ 220 趣多多
- ▶ 221 蔓越莓司康
- ▶ 222 芝麻卷
- ▶ 223 巧克力蔓越莓饼干
- ▶ 225 巧克力墨西哥面包

PART 6

你不知道的烤箱汤

- 229 香浓烤南瓜汤
- 231 罗勒番茄汤
- 233 西蓝花杏仁浓汤
- 235 法式芦笋浓汤
- 237 烤鸡肉洋葱汤
- 239 奶油蘑菇汤
- ▶ 240 意式蔬菜汤



回家吃饭系列

一看就会的烤箱菜

全新升级版

车金佳◎主编



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

一看就会的烤箱菜全新升级版 / 车金佳主编. —北京: 中国纺织出版社, 2017. 8

(回家吃饭系列)

ISBN 978-7-5180-3688-2

I. ①一… II. ①车… III. ①电烤箱—菜谱 IV.
①TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第131937号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 卢志林 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年8月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 15

字数: 120千字 定价: 68.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

PREFACE

自序

烤箱，带我领略生活与健康

说起烤箱，不禁回忆起我的第一个小烤箱，只有不到 20 寸，但它却是照亮我生活的一道暖阳。那是我脱离学校、开始工作、独立生活的第一个月，完全不会生活的我处于迷茫的漩涡里，全靠当时一个小小的赠品烤箱带我走出了迷茫。

在这个烤箱的陪伴下，我开始学着烤饼干、烤鸡翅、烤早餐吐司片，学着挑选食材，学着整理厨具，学着购买各类烘焙工具，学着拍摄漂亮的美食……学着学着，我爱上了烤箱，学会了处理生活的琐碎，我开始认真地生活，开始创造有爱有温暖的日子。

就这样，日子有条不紊的过着，即使它还是默默无闻的，可它是在爱与温暖中流淌。我们借助烤箱的温度，烘烤出生活的温暖；烤肉时弥漫在厨房的焦香就是一种幸福；烤泡芙时面糊在烤箱中膨胀就是一种喜悦；烤面包时等待发酵的时光就是一种耐心；烤蛋糕时脑海里挂念的人就是一种爱……

身为一名营养师，我在烤箱中学会了生活，领悟了营养与烘烤的关系。原始人将肉放在火上烧烤，慢慢走上烹调食物的道路，生食肉类变成烤肉，减少了寄生虫感染造成的死亡，而营养也得以转换。现代家庭拥有一个烤箱，减少了油烟对呼吸道的刺激；烤肉时学会选择低温慢烤，烤出多余的油脂，让我们获得一份鲜嫩与健康；烤甜品时选用优质食材，规避外买甜品的植物奶油等反式脂肪和香精色素等，尝试着用水果和果干等代替一部分油和精致糖，既能满足了吃甜品的欲望，又减少了肥胖、患糖尿病的风险。最重要的是，家庭里的烘焙，不仅是笼络家人、情人、朋友感情的工具，更可以给平淡的生活添加温暖与爱。

北川理惠在《三行情书》中写道：爱就是给喜欢的花不断的浇水。那么于我这个营养师来说，爱就是给你做很多很多美味又健康的食物。愿这本书和你家的烤箱可以伴你开启有爱、有温度、有健康的日子。



李金俊





目录

CONTENTS

PART 1 你好！烤箱

- 012 新手上路：烤箱怎么选
- 014 新手上路：烤箱怎么用
- 016 烤箱清洁维护有诀窍
- 018 伴你同行的烤箱搭档
- 020 初学者的烤箱问答题
- 022 不可或缺的百变酱汁



PART 2 餐前解馋的开胃小吃

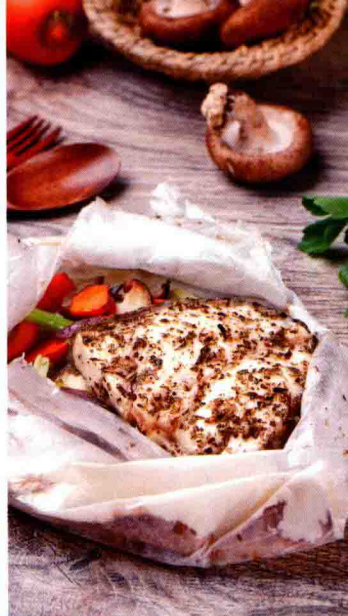
- 027 蒜香吐司
- 028 鲜虾牛油果烤南瓜芦笋沙拉
- 029 蜂蜜橙汁鲜虾沙拉
- 030 培根南瓜卷
- 031 意式茄子圆饼
- 033 芝士培根土豆丸子

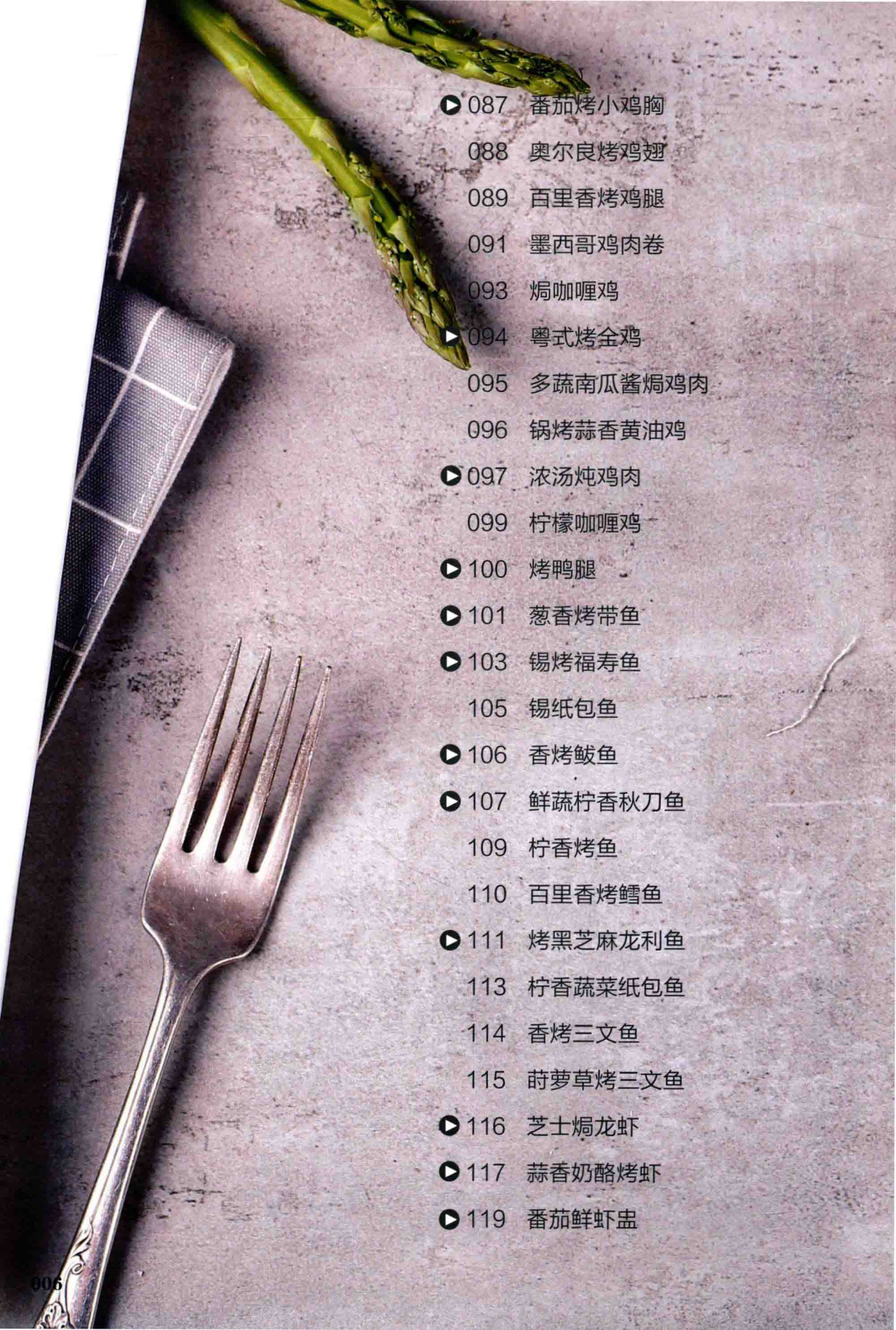
- | | |
|---------------|---------------|
| 034 香焗薯条 | 049 牛油果酿鸡胸 |
| 035 盐焗土豆 | 051 酥烤牛油果 |
| 037 奶酪焗可乐饼 | 053 台式盐酥鸡 |
| ▶ 038 黄瓜沙拉烤土豆 | ▶ 054 烤鸡脆骨 |
| ▶ 039 蔬菜塔 | ▶ 055 培根鸡蛋玛芬 |
| ▶ 040 焗烤口蘑鹌鹑蛋 | ▶ 056 串烤培根辣年糕 |
| 041 奶酪烤香菇 | 057 菠萝油条虾 |
| 043 法式焗苹果 | 059 培根芦笋鲜虾卷 |
| 045 苹果干 | 061 椰子虾 |
| ▶ 046 奶酪焗烤圣女果 | 063 芋泥焗三文鱼 |
| ▶ 047 黑椒烤牛油果 | |

PART 3

味美颜高的宴客主菜

- | | |
|---------------|---------------|
| ▶ 066 烤猪排 | ▶ 076 烤牛肉饼 |
| ▶ 067 橙汁酱油烤里脊 | 077 红酒牛肉卷 |
| 068 盐烤猪蹄 | 079 西葫芦酿牛肉 |
| ▶ 069 烤猪肋排 | ▶ 081 米其林三星牛排 |
| 070 蒜头烤牛肉 | ▶ 082 烤牛小排 |
| ▶ 071 南瓜煎牛肉 | ▶ 083 法式烤羊柳 |
| 073 梨汁烤牛肉 | ▶ 084 烤羊全排 |
| ▶ 074 烤牛肉酿香菇 | ▶ 085 千层鸡肉 |
| ▶ 075 红酒蘑菇炖牛肉 | ▶ 086 烤春鸡 |



- 
- A green asparagus spear is positioned diagonally across the top left of the page. Below it, a silver fork with a textured handle lies diagonally. The background is a mottled, light-colored surface.
- ▶ 087 番茄烤小鸡胸
 - 088 奥尔良烤鸡翅
 - 089 百里香烤鸡腿
 - 091 墨西哥鸡肉卷
 - 093 焗咖喱鸡
 - ▶ 094 粤式烤全鸡
 - 095 多蔬南瓜酱焗鸡肉
 - 096 锅烤蒜香黄油鸡
 - ▶ 097 浓汤炖鸡肉
 - 099 柠檬咖喱鸡
 - ▶ 100 烤鸭腿
 - ▶ 101 葱香烤带鱼
 - ▶ 103 锡烤福寿鱼
 - 105 锡纸包鱼
 - ▶ 106 香烤鲅鱼
 - ▶ 107 鲜蔬柠香秋刀鱼
 - 109 柠香烤鱼
 - 110 百里香烤鳕鱼
 - ▶ 111 烤黑芝麻龙利鱼
 - 113 柠香蔬菜纸包鱼
 - 114 香烤三文鱼
 - 115 茼蒿草烤三文鱼
 - ▶ 116 芝士焗龙虾
 - ▶ 117 蒜香奶酪烤虾
 - ▶ 119 番茄鲜虾盅

- ▶121 蒜香烤带子
- 123 黄金扇贝
- 125 烤鲍萝卜
- ▶126 烤生蚝
- ▶127 烤鱿鱼须
- 129 丝瓜焗蛤蜊
- 131 意式烤蔬菜
- ▶132 蛋香烤杂蔬
- ▶133 奶汁烤大白菜
- ▶134 葵花子焗蔬菜
- ▶135 海鲜烤菜
- ▶136 缤纷烤蔬
- ▶137 烤酿尖椒
- 139 金枪鱼焗蔬菜
- 141 香草烤薯角胡萝卜
- ▶142 XO 酱烤茭白
- ▶143 时蔬烤彩椒
- ▶144 烤杏鲍菇
- 145 香烤鲜菇
- ▶146 香菇烤芦笋
- ▶147 香芹菠菜蛋饼
- 149 奶酪焗菠菜
- ▶151 普罗旺斯炖菜
- 153 豆腐蔬菜杯
- ▶154 蒜香烤菜花
- ▶155 茄盒
- 157 烤藕片
- 159 焗烤圆白菜
- 161 烤小米酿西葫芦

PART 4

百吃不厌的花样主食

- ▶164 鲜虾牛油果开口三明治
- ▶165 金枪鱼番茄开口三明治
- 166 自制坚果燕麦片
- ▶167 培根蛋杯
- 169 面包片比萨
- ▶171 黄桃培根比萨
- ▶172 鲜蔬虾仁比萨
- ▶173 奥尔良风味比萨
- 175 泡面比萨
- ▶176 海鲜焗意面

