

烘·烤料理

烤肉·烤点心

全收录

新凤凰工作室 ◆ 编著
汕头大学出版社



健康无油烟的烤箱料理，美味诱人的烤肉饭，赏心悦目的烘烤小点心，煎烤蒸煮样样通的平底锅，带你进入神奇的烘烤世界！



图书在版编目(CIP)数据

烘·烤料理全收录 / 新凤凰工作室编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.8
(烹饪教材系列)

ISBN 7-81036-992-X

I. 烘... II. 新... III. 肉制品—制作—教材 IV. TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第087567号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

烘·烤料理全收录

编 著: 新凤凰工作室

责任编辑: 蒋惠敏 李资渝

责任校对: 张立琼

封面设计: 王 勇

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: 广州市美成印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 10

字 数: 100千字

版 次: 2006年8月第1版

印 次: 2006年8月第1次印刷

定 价: 29.80元

ISBN 7-81036-992-X/TS·141

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



☆每册29.80元



☆每册29.80元

责任编辑：蒋惠敏 李资渝
封面设计：王 勇

烤肉·烤点心
烘·烤料理
全收录

新凤凰工作室 ◆ 编著
汕头大学出版社

目 录



PART1 烧烤好滋味

使用烤箱的注意事项 8

烤出美味的技巧 9



引出食材原味的盐烤

盐烤鲈鱼	11
盐烤茭白笋	12
茶盐烘蛋	12
茶盐熏墨鱼	13
香草盐烤春鸡	14
七味香烤鱼	15



刷上特调酱料的酱烤

日式汉堡排	17
熏肉鱼肉芦笋卷	18
酸辣鲷鱼	19
酸辣鲍鱼片	19
烤小黄瓜味噌饭条	20
串烤牛小排	20
黑胡椒烤文蛤	21
果香牛肉串	21

腌过后更入味的腌渍烤

蜜汁鸡翅	24
烤牛肉水果沙拉	25
南乳龙凤翅	26
腐香鸭胸	27
芝麻鲜笋	28
青葱肠串	28
烤鲑鱼排	29
蒜香鸡肝串	29

本书所用计量单位为：

1 小匙 = 5ml

1 大匙 = 15ml

1 杯 = 240ml

让食材富含汁液的蒸烤

奶油螃蟹	31
枸杞蛋豆腐	32
温泉蛋蒸饭	32
麒麟橙汁烤鱼	33
橙汁干贝	33



浓郁香醇的焗烤酱

焗田园鲜蔬鸡肉	35
法式海鲜饭	37
海鲜酱鲜焗孔雀蛤	37
咖喱椰奶焗鸡球	38
咖喱酱焗田螺	38
香料起司鲜蔬派	39
双薯虾球	39

色彩丰富的蔬菜酱

苹果裹明虾	41
红酱焗什锦蔬菜	42
烟熏火腿三明治	43
青酱鳕鱼排	43
南瓜酱焗饭	44
南瓜田园蔬菜面	44
烤千层肉酱圆茄	45



PART2 诱人烤肉饭

麻辣烤肉酱	48
蒜味烤肉酱	48
韩式烤肉酱	49
B.B.Q.烤肉酱	49
五香烤肉酱	49
照烧烤肉酱	50
沙嗲烤肉酱	50
叉烧烤肉酱	50
烤肉真 Easy !	51
配菜也要烤得好吃才行! ...	51
蒜味羊排烤肉饭	52
迷迭香羊里脊烤肉饭	53
烤牛小排饭	54
美式烤牛排饭	54
五香烤猪肉饭	55
五香烤牛肉卷饭	56
新疆烤羊肉串饭	57
蜜汁排骨烤肉饭	58
味噌烤鸡胸饭	59
香辣烤鸡翅饭	59
叉烧烤肉饭	60
日式照烧鸡皮饭	61
味噌烤鱼饭	61

CONTENTS

PART3 魅力小点心

风情饼干

猫舌饼	65
杏仁瓦片	65
丹麦奶酥	66
蛋白糖霜饼	67
雪藏小西饼	68
红薯红糖棋格饼干	69
柚子茶椰香小馅饼	70
橙香桔饼小馅饼	70
酒香起司夹心饼	71
兰姆葡萄千层派	72
红椒起司饼干棒	73

欢乐泡芙

奶油布丁馅	75
栗子布丁馅	76
起司布丁馅	76
香草布丁馅	76
巧克力布丁馅	77
花生布丁馅	77
酸奶布丁馅	77
基础泡芙	78
酥菠萝泡芙	80
长棒泡芙	81
鸡尾酒泡芙	82
蒙布朗泡芙	83
天鹅泡芙	84
怪兽泡芙	86



塔类点心

塔类点心制作材料	91
原味塔皮	92
甜味塔皮	94
蛋塔	95
核桃塔	96
凤梨塔	97
出色装饰技巧秘诀	98
水果塔	99
巧克力香蕉塔	100
蒙布朗塔	102
香蕉塔	103



缤纷泡芙	86
水果船	87
长笛泡芙	87
爱心	88



百变点心

日式基础松饼	105
比利时原味松饼	106
巧克力松饼	107
年轮松饼卷	108
脆皮原味可丽饼	110
夏威夷风味可丽饼	111
软皮甜味可丽饼	112
香橙酱汁可丽饼	113
焦糖布丁	114

栗子烧果子	115
草莓糯米糍	116
水晶果冻	117
什锦甜心巧克力	118
草莓慕斯	119
蘑菇小派饺	120
红豆酥饼	121
抹茶一口酥	122
柳橙果冻	123

PART4 平底锅烤点心

一锅抵万锅	126
平底锅四大调理法	126

平底锅基本款

山楂玫瑰厚锅饼	129
椰蓉奶黄煎饼	130
豆渣松饼	131
菠菜熏肉松饼	131
水果千层可丽饼	132
泰式椰子饼	133
卤肉豆沙六方烧	134
可可麦芽六方烧	134
姜味米饭仙贝	136
樱花虾芝麻仙贝	136
海苔麻糬煎	138
芝麻豆腐麻糬球	139
奶香法式吐司	140
香蕉核桃巧克力派	141



平底锅变身款

味噌豆沙包	143
紫茄肉末香料披萨	144
香橙巧克力布朗妮	146
无花果枫糖玛芬	147
草莓蛋糕	148
马来西亚蜂巢蛋糕	149
白豆沙方块蛋糕	150
越南绿豆椰子糕	152
红曲核桃面包	153
辣味香葱饼干	154
柠檬面包布丁	155
豆奶杂粮面包	156
紫米酒酿布丁	158
焦糖牛奶布丁	158

PART 1

烧烤好滋味



！ 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直接用清水清洗，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。





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

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烤痕了，用同样的步骤将另外一面也烙上烤痕，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熟。

盐烤

引出食材原味的

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

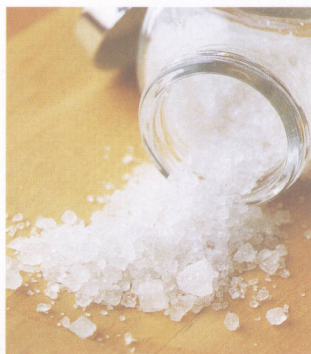
分量 >> 3000 克

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
水 500ml
海盐 200 克

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。

香草盐

分量 >> 220 克

材料

意大利综合香料 20 克
海盐 200 克

做法

将所有材料一起放入锅中，用小火干炒 5 分钟即完成。



妙方 叮咛

拌炒时除了必须使用小火外，记得要不停翻炒至海盐颗粒变成粉末状，熄火待凉后才能放入密封罐中保存，约可保存 3 个月。

黑胡椒盐

分量 >> 120 克

材料

粗黑胡椒粒 40 克
海盐 80 克

做法

将所有材料一起放入锅中，用小火干炒 5 分钟即完成。



妙方 叮咛

若想让颗粒更小，可先将材料分别磨细后再拌炒。粗黑胡椒粒的香味保留完整，若使用细胡椒粉，香气则较不足。保存时以密封容器为佳，约可保存 3 个月。

盐烤鲈鱼

分量>>3人份

材料

- ① 鲈鱼.....1条
荷叶(干).....1张
- ② 青葱.....2根
嫩姜片.....5片
米酒.....1小匙
水.....50ml
- ③ 海盐.....60克

做法

1. 鲈鱼去鳃、内脏后，于鱼身双面各横划三刀，遇到骨头处时再转刀往头部切，使骨肉分离，但不切断；荷叶洗净泡水至软，取出后擦干水分备用。
2. 材料②混合后用力挤压，挤出葱、姜汁液，过滤后即为葱姜水。
3. 将葱姜水淋在鲈鱼上，腌约15分钟；海盐略捣细；烤箱预热10分钟至220℃备用。
4. 荷叶铺平，鱼放在中间，双面各撒上一些海盐，紧密包起，放在烤盘上，再放入烤箱中，用220℃烤约25分钟即完成。



妙厨妙语

- ①切鱼时若无法顺利分离骨肉，也可在鱼肉上多划几刀，让味道容易进入鱼肉中即可。
- ②切记海盐不可撒太多，以免太咸。
- ③鱼需用荷叶紧密包好，才能使香气进入鱼肉中，水分也不会流失太多。若荷叶不好取得时，可用粽叶平行叠起来代替使用。





盐烤茭白笋

分量》》3人份

材料

茭白笋 …… 6条 海盐 …… 120克

做法

1. 茭白笋连皮洗净，擦干水分备用。
2. 烤皿铺上适量海盐，茭白笋排放在海盐上，排列时不相叠，上面再铺上海盐。
3. 烤箱预热10分钟至250℃，将烤皿放在烤箱烤架上，用250℃烤约7分钟，取出后剥除海盐及茭白笋外皮后，即可食用。



妙厨妙语

茭白笋不需烤太久，只需用高温略烤一下，将海盐及其本身的鲜味引出即可。

茶盐烘蛋

分量》》3人份

材料

- | | |
|------------|------------|
| ① 鸡蛋 …… 3个 | 茶盐 …… 3大匙 |
| ② 红茶茶叶 3大匙 | 白砂糖 …… 1大匙 |
| 面粉 …… 1大匙 | |

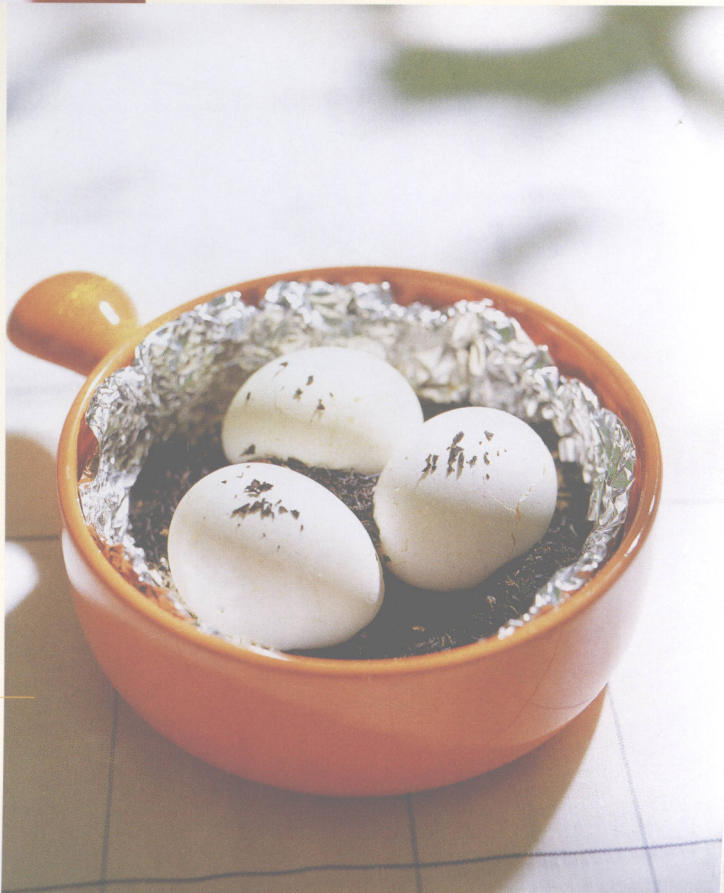
做法

1. 鸡蛋洗净，放入锅中，加入盖过鸡蛋的水，用大火煮约10分钟，捞起后放入冷水中，静置待凉后擦干水分备用。
2. 烤箱预热10分钟至220℃备用。
3. 烤皿铺上铝箔纸，放上材料②，稍微拌匀后铺平，将蛋放入，盖上铝箔纸，放入烤箱中，用220℃烤约30分钟即完成。



妙厨妙语

表面盖上铝箔纸时不需紧压，只要覆盖好即可。或是包紧后，用牙签在表面戳出几个洞，让空气流通亦可。





妙厨妙语

- ① 墨鱼选购1条约500~600克的较适合，太大不容易入味，太小则容易烤焦。
- ② 在墨鱼表面涂上橄榄油，可以避免水分烤干，若喜欢光泽感，在快烤好前，可以再涂上少许橄榄油。烤好的墨鱼也可再撒上少许茶盐，增加适度咸味。



茶盐熏墨鱼

分量>>3人份

材料

墨鱼 1条
 酱油 2小匙
 茶盐 1大匙
 橄榄油 1大匙

做法

1. 墨鱼去除内鳃、撕除薄膜后，表面涂抹酱油，腌约15分钟备用。
2. 腌好的墨鱼表面撒上薄薄一层茶盐，涂抹均匀；烤箱预热10分钟至220℃备用。
3. 烤盘铺上铝箔纸，放上墨鱼，表面涂上少许橄榄油，放入烤箱中，用220℃烤约15分钟。
4. 取出后待凉，切成薄片，盛入盘中即完成。