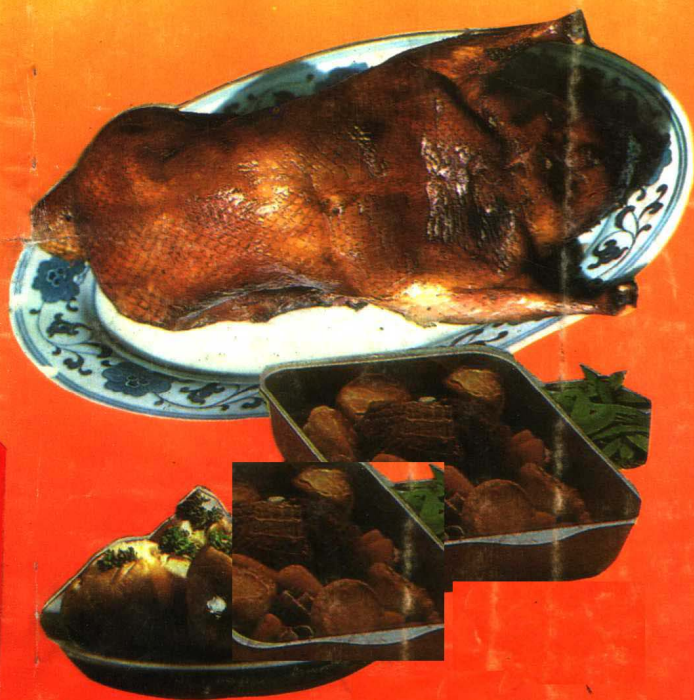


● 家庭飲食叢書

家庭烤箱食品製作



永樂 長信 編著

科學教育出版社

家庭烤箱食品制作

永乐 长信 编写

山西科学教育出版社

前 言

随着人民物质文化生活水平的提高，烤箱已逐渐进入千家万户。使用烤箱烤制各类食品大大丰富了原有的食物品种，逐步调整、更新了固有的饮食结构，使现代家庭烹饪向着多样化的方向发展。为使大家更好地掌握烤箱食品制作技艺，我们编写了《家庭烤箱食品制作》。

本书内容丰富翔实，共分为五个部分，即《中西式烤菜》、《家制糕点》、《家制面包、饼干、月饼》、《家制面点小吃》、《烤面及小食品》。各类烤箱食品原料均属中低档型，制作方法简便实用，做工考究，适于普及。其中对每一种烤箱食品从原料选配、加工制作方法、烤制温度及所需时间、烤制食品口味、食感、颜色造型均作了详细的介绍，可供用户在加工制作烤箱食品时学习参考。

本书编撰在全国尚属首次。作者在编写过程中结合多年的实践经验，并参阅了一定的资料，

希望为广大用户有所帮助和启迪。但是食无定法，传统的经验、方法绝非一成不变，有待于在实践中不断发展和创新，欢迎同志们批评指正。

作者

1990年12月

目 录

家庭电烤箱使用须知.....	1
----------------	---

中、西式烤菜

荷叶烤鸭.....	4	烤蜜汁火腿.....	19
烤卤鸭.....	5	烤生仁里脊卷.....	20
烤鸭肝.....	6	烤白菜肉卷.....	21
烤卤鸡.....	7	串烤五香肉.....	22
烤风干鸡.....	8	烤双色肉扎.....	23
网油烤兔.....	9	腐乳烤猪排.....	24
烤火鸡.....	10	烤叉烧肉.....	25
蒜茸烤鱼.....	12	酒烤羊排.....	26
网油松籽烤鱼.....	13	烤羊腿(中式).....	27
烤鲳鱼.....	14	炸烤茄夹.....	28
烤比目鱼.....	15	煎烤茄片.....	29
煎烤鲜肉饼.....	16	火腿焙蛋.....	30
豉汁烤牛肝.....	17	花油腰夹.....	31
烤火方.....	18	肉末土豆排.....	32

鸡肉土豆卷·····33	蛋黄少司烤虾片·····59
茄汁烤菜·····34	煎烤虾饼·····60
茄汁白菜排·····35	烤油鸡·····61
猪肉土豆排·····36	煎烤鸡肉饼·····62
鲜肉白菜排·····38	奶油口蘑烤鸡
法式烤鱼·····39	肉饼·····63
酸菜烤鱼·····40	法式烤面条鸡·····65
蔬菜末烤桂鱼·····41	烤野鸭·····66
法式素菜烤鱼·····42	西式烤猪肉·····67
意大利式烤鱼·····43	诺尔曼猪排·····68
伊拉克式烤鱼·····44	烤猪肉白豆·····69
蕃茄烤鱼·····45	德式烤猪腿·····70
俄式烤鱼·····46	煎烤酿馅猪排·····71
奶油菠菜烤鱼·····47	西式烤牛肉·····72
奶油通心粉烤鱼·····48	南斯拉夫牛肉
桑给巴尔烤鱼·····49	烤茄·····74
烤鱼糕·····50	圣地亚哥牛肉排·····75
奶油烤桂鱼·····51	奥地利烤牛肉扒·····76
黄汁计司烤鱼·····53	瑞士烤牛扒·····77
拉托维亚式烤	烤牛外脊·····78
青鱼泥·····54	烤牛脑·····79
苏力夫鱼·····55	西式烤羊肉·····80
奶汁烤蟹肉·····56	法式烤羊腿·····81
煎烤蟹肉饼·····57	英式烤羊腿·····82

叙利亚烤羊腿·····83	烤酿馅青椒·····97
叙利亚烤羊肉片·····84	奶油烤素菜·····98
苏丹羊肉茄子·····85	奶汁计司烤杂菜·····99
巴勒斯坦羊肉茄子·····86	奶油烤口蘑·····100
阿拉伯羊肉土豆排·····87	奶汁烤菜花·····101
阿拉伯羊肉西红柿排·····88	烤西红柿葱头茄子·····102
叙利亚羊肉西红柿排·····88	巴勒斯坦菜花饼·····103
奥地利羊肉酿青椒·····89	烤橘味土豆泥·····104
阿塞拜疆烤羊肉饼·····90	烤西葫芦·····104
土耳其羊肉丸子·····91	英式烤扁豆·····105
高加索羊肉烤包·····92	美式烤扁豆·····106
烤番茄·····93	奶油烤菠菜·····107
烤酿馅番茄(1)·····94	烤苹果·····108
烤酿馅番茄(2)·····95	奶汁烤通心粉·····109
西式烤白菜卷·····96	茄汁火腿烤通心粉·····109
	烤三丝通心粉·····110
	阿拉伯羊肉通心粉·····111
	鲜肉面条排·····112
	原料注释·····113

家 制 糕 点

火腿白糖饼	118	芝麻酥	140
三鲜酥饼	119	佛手枣泥酥	142
麻仁酥饼	120	五馅酥	143
五味酥饼	121	玉环耳朵酥	144
莲花蛋盐酥	122	珍酥糕	145
白糖麻酥饼	124	杏仁酥	146
冰糖百果饼	125	葱油桃酥	147
白皮枣泥饼	126	腰圆酥	148
酒皮山楂饼	127	双圈酥	149
菊花饼	128	鱼云酥	150
香脆饼	129	蛋奶酥	151
蛋黄饼	130	麻花酥	152
炉酥饼	131	双麻桂花酥	153
南乳风饼	132	杏仁酥饼	154
脆芝麻饼	133	生仁山楂酥	155
光饼	134	香油桂花裂纹酥	156
包袱饼	135	入口酥	157
白绫饼	136	桃仁牙酥	157
松子麻饼	138	百合酥	158
黄烧饼	139	豆沙方饼	159
京桃酥	140	豆沙卷	160

水果奶油蛋糕	161	杏仁蛋糕	163
奶油蛋糕	162		

家制面包、饼干、月饼

白面包	165	枣泥面包	183
果料面包	167	蛋黄面包	184
犹太面包	168	火腿面包	185
黑面包	169	什锦面包	186
大面包	170	肉茸面包	187
热狗面包	171	多维营养面包	189
甜小面包(1)	172	奶油面包	190
甜小面包(2)	172	黄油小面包	191
伊朗大饼面包	174	薯泥面包	192
巴勒斯坦大饼		科斯林饼干	193
面包	174	南特饼干	194
麻皮面包	175	葡萄南特饼干	194
瑞士甜面包	176	牛奶咸饼干	195
法式列日面包	177	豆粉饼干	196
奶油面包圈	178	可可饼干	197
牛奶咸面包	179	奶油饼干	198
法式羊角面包	179	牛奶黄油饼干	199
经济面包	180	桃仁饼干	200
果酱面包	182	苏打饼干(1)	201

苏打饼干(2)	202	五仁月饼	208
火腿月饼(1)	202	提江月饼	209
火腿月饼(2)	205	百果月饼	210
五仁甜肉月饼	206	枣蓉月饼	211

家制面点、小吃

火腿萝卜丝饼	213	乌梅酥饼	231
白糖萝卜饼	214	火腿葱油烧饼	232
芝麻糖饼	215	双麻鸡油饼	233
油酥火烧	216	芝麻酱烧饼	234
豆沙开花饼	217	萝卜丝烧饼	235
椒盐酥烧饼	218	维也纳奶油烧 饼	236
芝麻糖三角	219	烤馅饼	237
枣泥火烧	220	奶油土豆饼	239
割花豆沙饼	221	芝麻松酥饼	239
冬菜肉末火烧	222	豆沙松酥卷	241
糖油酥饼	224	广东德庆酥	241
葱花脂油饼	225	黄油桃仁蛋酥	242
宫廷肉末烧饼	226	可可酥	243
桂花酥饼	227	芝麻酥	244
白糖芝麻饼	228	蛋黄酥	245
枣花饼	229	牛舌酥	246
酥皮豆沙饼	230		

烤蛋挞	247	烤小馒头	250
核桃球	248	擦酥火烧	251
果酱排	249		

烤面及小食品

鸡丝烤面	252	利口酥片	258
羊排烤面	253	杏仁小泡夫	258
茄汁烤面	254	巧克力球	259
烤法式通心粉	255	杏仁脆条	260
烤大米饼	256	烤瓜子	261
烤薄脆	257	烤五香花生仁	262

家庭电烤箱使用须知

随着社会经济的发展和人民生活水平的提高，食品电烤箱已逐渐进入城市家庭之中，成为一种比较经济实用的家用电热炊具，使用家庭小烤箱可烤制各种中西菜肴、糕点、面点、面包、饼干及风味小食品等。用电烤箱制作各种食品有着升温较快、无毒、无异味、无污染的优点，而且安全卫生、操作简单、使用方便；耗电量也不大，比较实惠宜用。

家用食品电烤箱按型式可分普通型、调温型、自动定时型和调温定时型几种。其中国内目前批量生产的多为普通型和调温型两种，功率大都在1500瓦以下。体积一般为 $380 \times 250 \times 260$ 毫米，容积为 $280 \times 190 \times 190$ 毫米。为了便于烘烤和取放小件食品，其内腔分上、中、下三层，并备有一定附件，如烤盘、烘架、叉子等。

使用电烤箱，除需掌握一定的烹调技术之外，还必须懂得一些使用常识，一般须注意以下事项：

1. 第一次使用电烤箱前，应仔细检查发热

元件的螺丝等是否有松动现象，最好将所有螺丝逐个拧紧，以防因电热元件松动而引起接触不良，发生断路。使用前最好接好地线，保证安全使用。

2. 为了达到一定温度，要先驱除箱内潮气。即在使用电烤箱前应先通电预热 5 ~ 7 分钟，然后关闭电源，随即再放入烤盘和食品，关好炉门，再开启电源（为了安全）。

3. 凡各式中西烤菜，一般均应采取烤前入味，即将全部原材料用各种佐料调料腌渍入味。然后再进行烤制，以保证菜肴达到应有的香味度。

4. 摆放烤盘的高低位置，可根据食品的体积大小和食品的烤制方法来选择，对需要烤成焦黄色的食品（如面点、糕点等）可放在中层或上层；而对体积较大的食物，如鸡鸭等，就需要放在下层。

5. 在烘烤过程中，应注意观察食品各部分受热量是否均匀。必要时，可用叉子等调转烤盘的位置和方向。

6. 在向箱内送入或取出食品时，一般应切断电源，以保证安全。

7. 使用完毕后，应将烤箱的开关、自动调温旋钮转到“关”的位置，取出食品，拨下电源

插销，待烤箱冷却后，用干布擦净，放在干燥通风的地方。烤盘、烘架、叉子等用具用后须擦洗干净，再少抹一层油，以防生锈。发热元件上的废物污渍要用软布轻擦，切不可用硬物去刮，也不要用水冲洗。

8. 除上述注意事项外，还应认真查看烤箱使用说明书，使用时参照要求及注意事项，作到既安全卫生，又可延长电烤箱的使用寿命。

中、西式烤菜

荷 叶 烤 鸭

原料

肥嫩白条鸭一只（约2000克），荷叶2~3张，酒坛泥4000克，细麻绳一条，肥瘦猪肉丝300克，料酒75克，酱油100克，盐25克，白纸一大张，白糖50克，葱段、姜片、山奈、大料、花椒、味精各少许，食油100克。

制法

1. 将宰杀好的白条鸭洗净，用刀剥去鸭爪，取出翅骨和鸭腿骨，翅尖用刀轻轻剥几下，鸭脖骨敲断，鸭腿内侧用刀竖割一刀。然后放入一盆内，加山奈、大料、花椒、酱油、盐、白糖、味精、葱、姜、料酒，用手反复揉擦几次，使之腌渍入味。

2. 将切好的猪肉丝加油、葱、姜、料酒、盐等在炒锅内炒熟，填入鸭的肚内；同时也将腌

鸭的卤汁也灌入肚里。将鸭头用手扳别至鸭腿中间，鸭腿扳到鸭脯部，鸭翅扳下使之抱住颈和腿，将整鸭扳别成大鸭蛋形后，用荷叶将鸭包裹住，用细麻绳捆紧。

3. 将酒坛泥（或细湖泥、细土泥）内掺入料酒、盐、水拌和成软泥后，平摊在一块湿布上，把捆好的鸭放在湿布泥上，将湿布四角折起，裹紧鸭身，使泥紧贴在鸭身和麻绳上，然后缓缓揭去湿布，用一大白纸包好，放入烤盘内烤箱烤约3~4小时，至鸭熟。

4. 食时取出烤鸭上桌，当客人之前敲去泥皮，去掉荷叶，取鸭置于盘内，撒花椒盐而食。

特点

制法新颖，别具特色，当众开包满室喷香，入口软烂，鲜美异常，为山西地方改造菜之一。

烤 卤 鸭

原料

生鸭一只（约2000~2500克），花生油2000克（实耗150克），精盐、酱油、花椒、大料、汾酒、葱段、生姜各适量。

制法

1. 将鸭由翅下开口掏净五脏，内外洗净，沥去水分。

2. 锅置于火上，加入食油，将鸭子上的水分用净布沾干，投入油中炸至金黄色捞出。把放好调料的卤汁锅上火烧开，放入鸭子小火焖至8成熟，捞出沥浮卤汁，凉干鸭皮。

3. 把即将卤熟的鸭子放入烤盘，用热油100克浇在鸭上入烤箱，中火烤成金黄色，皮脆后出炉即成。

食时整鸭装盘上桌或剁块装盘均可，可配带花椒盐。

特点

皮焦脆，肉嫩烂，味醇厚。

烤 鸭 肝

原料

鸭肝500~1000克（多少均可），白酱油、盐、白酒、汾酒、味精、葱、姜、香油、胡椒粉。

制法