

无油烟厨房美食丛书



电烤箱

美 / 食 / 料 / 理

犀文图书 编著



要做美厨娘！要做帅煮夫！远离油烟也能做出诱人美味！

柔软的蛋糕、酥香的面包、诱人的烧烤……动动手指，轻轻一按，营养美味自然来。

中国纺织出版社

无油烟厨房美食丛书



电烤箱

美 / 食 / 料 / 理

 犀文图书 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

电烤箱美食料理 / 犀文图书编著. ——北京: 中国
纺织出版社, 2012. 8
(无油烟厨房美食丛书)

ISBN 978-7-5064-8835-8

I. ①电… II. ①犀… III. ①焙烤食品-食谱 IV.
①TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第148904号

策划编辑: 胡 敏 责任编辑: 胡 敏 责任印制: 刘 强

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年8月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 150千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

PREFACE



现代生活的快节奏，让忙于工作的您没有充足的时间来烹饪美食，买一台电烤箱吧！利用它，能制作出各类美食，可与微波炉相得益彰，互为补充。不论您是喜欢西点还是烧烤，电烤箱能最大限度地满足您的需求。当您流连面包房香气四溢的面包，西饼屋让人垂涎欲滴的比萨，超市货架上琳琅满目的饼干，烘烤店里美味诱人的烧烤……不要再驻足羡慕，现在，一台电烤箱在手，美味轻松尽得。

本书按照品类分类，涵盖范围广，详细为您解读面包、蛋糕、饼干曲奇、比挞和烧烤的做法，内容丰富，设计新颖。

这是一本实用性与艺术性兼备的食谱，期望它能将烘烤的乐趣带给每一个人，让大家的生活增添更多的温馨与欢乐。

本书在最后附有面团的制作方法，请读者朋友留意。



目录 CONTENTS



PART 1 电烤箱知识小讲堂 1



电烤箱使用知识..... 2

PART 2 面包类 3



奶露椰子包.....	4
肉松包.....	5
椰皇吐司包.....	6
苹果包.....	7
牛角包.....	8
布丁香酥面包.....	9
意大利芙卡夏面包.....	10
豆沙吐司.....	11
豆沙条.....	12
花生面包.....	13
开心果仁包.....	14
无花果虎皮面包.....	15

火腿芝士面包.....	16
肉桂面包.....	17
半边月面包.....	18
蝴蝶椰香包.....	19
蓝莓包.....	20
菠萝包.....	21
红豆包.....	22
腰果仁面包.....	23
燕麦瓜子包.....	24

PART 3 蛋糕类 25



香蕉巧克力蛋糕.....	26
布朗尼蛋糕.....	27
红茶海绵蛋糕.....	28
西洋梨芝士蛋糕.....	29
苏法芝士蛋糕.....	30
法国红酒葡萄蛋糕.....	31
轻乳酪蛋糕.....	32
芙皮水果蛋糕卷.....	33
生姜柳橙芝士蛋糕.....	34
柳橙蛋糕.....	35

白巧克力芝士蛋糕.....	36
法式巧克力经典蛋糕.....	37
歌剧院蛋糕.....	38
美式红糖香蕉蛋糕.....	39
戚风香蕉蛋糕.....	40
柠檬蛋糕.....	41
白布朗尼蛋糕.....	42
波士顿派.....	43
奶油泡芙.....	44
欧培拉.....	45
贝壳蛋糕.....	46
香杏蛋糕.....	47
红茶蛋糕.....	48
火焰蛋糕.....	49
果脯蛋糕.....	50

PART 4 饼干曲奇类 51



巧克力曲奇.....	52
西杏饼干.....	53
千层腰果酥.....	54
肉桂指形饼干.....	55

蜂蜜焦糖杏仁饼	56
杏仁薄片	57
手指饼干	58
开心果饼干	59
奶酥饼干	60
蜂蜜西饼	61
大理石饼干	62
花生薄饼	63
海苔饼干	64
核桃巧克力饼干	65
猫舌饼	66
瓜子仁曲奇	67
咖啡风味饼干	68
绿茶蜜豆饼	69
蔬菜饼干	70
杂果碎饼干	71
芝士条	72
重色花式曲奇	73
樱桃酥饼	74
咖啡椰子饼	75
中式月饼	76

PART 5 比挞类 77



新奥尔良比萨	78
意大利烟熏培根比萨	79
澳门蛋挞	80
薄饼比萨	81
培根比萨	82
佳法软糖塔	83

杏仁鲜奶塔	84
南瓜软饼	85
苹果酸奶油蛋饼	86
黑醋栗塔	87
杏仁草莓塔	88
香槟蜜桃塔	89
双果奶油塔	90
鲜奶油塔	91
洋梨栗子塔	92
苹果派	93
鸡粒香菇派	94
咖喱牛肉派	95
鱿鱼风味派	96

PART 6 烧烤类 97



新奥尔良烤鸡腿	98
广式脆皮烤鹅	99
新奥尔良烤乳鸽	100
新奥尔良烤鸡	101
烤生蚝	102
炙烤大黄花鱼	103
炙烤秋刀鱼	104
香汁焗花蛤	105
蒜香茄子	106
烤猪蹄	107
蜜汁烧花叉	108
炭烤猪颈肉	109
烤大肠	110
串香凤爪	111

粤式片皮鹅	112
蜜汁烤鹅肝	113
潮莲烤鸭	114
炭烤鸭下巴	115
南乳汁烤鸡	116
脆皮神仙鸡	117
沙茶吊烤鸡	118
琵琶吊烤鸡	119
烤鸡腿	120
酱板鸡	121
烤羊排	122

附录 面团的做法 123





part 1 电烤箱知识小讲堂





电烤箱使用知识

1. 选购电烤箱的几个原则

选购电烤箱时，首先要关注功率，如果您家里人少，可以选择700瓦以下的，家里人多的话可以选择700瓦以上的。其次，考虑您需要哪种类型的电烤箱，一般情况下，一台简易型电烤箱即可，如果您想要烤制范围广一些、烤制效果好一些的，最好选多功能电烤箱或电子电烤箱，当然价格也会更高一些。最后是对电烤箱外型的选择，并关注内壳、箱门、电气性能和通电状况即可。

2. 使用电烤箱的注意事项

使用电烤箱时，请严格按照使用说明书的要求进行，把电烤箱放在平整、稳固的地方，注意玻璃窗和插座保持清洁，取用食品要停电操作，用手柄叉好烤盘，以防止触碰发热元件烫伤手指；烤箱表面用柔软布擦净，内壁保持洁净，不能用清水冲洗内壁，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。

3. 电烤箱的使用技巧

烤箱一般都不能自动调节温度，烤箱的温度调节器就是一自动开关，达到它的设定温度就停止工作，低于温度再继续加热。如果要控制温度，只能人为去隔几分钟开关一下。

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

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、鸡翅

25~30分钟——鸡、鹅、鸭、烧肉

30~35分钟——红烧鱼、烧排骨



part 2 面包类





奶露椰子包

原料 | 面团180克，椰子馅、蛋黄液、沙拉酱各适量

做法

1. 将面团分成均衡的三个，用手压扁以排出里面的空气。
2. 面包上椰子馅。
3. 面团放入发酵箱醒发100分钟左右，温度为36℃，湿度为80%，让面团发酵至体积为原来的3倍左右。
4. 扫上蛋黄液。
5. 挤上沙拉酱，入电烤箱中以上火210℃、下火170℃的温度烘烤15分钟左右即可。

营养功效

预防高血脂，对心血管有保健作用。



椰子以果实大、果皮呈绿色、果形丰圆者为佳。

肉松包

原料 面包皮500克，猪肉松50克，奶油100克

营养功效

补钙降压，健脾开胃。

做法

- 1.将面包皮搓圆，捏成橄榄形。
- 2.放入扫了油的烤盘内，醒发约2个小时，包面扫上蛋液，再放入温度为180℃的烤箱中。
- 3.烤12分钟后取出，待晾凉后在包面切一刀。
- 4.将奶油挤入面包内，再撒上肉松即可。



醒发温度控制在38℃为宜。





椰皇吐司包

原料 | 椰丝、糖、酥油各300克，食用油50克，
黄色素适量

做法

- 1.将面团（约350克）滚圆松弛15分钟。（面团的做法请参照附录）
- 2.把松弛好的面团取出，用擀面棍擀薄成长方形面皮。
- 3.将所有原料放入搅拌机中拌匀，做成椰丝馅，然后放在面皮表面。
- 4.由上而下把馅料卷入，捏紧收口成长方形。
- 5.表面中间用刀切开一条直线，摆入烤盘，放入烤箱内发酵90分钟，再上火150℃、下火200℃的温度烘烤30分钟即可。

营养功效

滋润肠胃，和脾温中。



包入馅后口一定要收紧。

苹果包

原料 苹果丁450克，糖粉35克，奶油30克，清水55毫升，玉米淀粉30克，香酥粒适量

营养功效

润肺止咳，生津利尿。

做法

- 1.将苹果丁、糖粉、奶油放入锅中煮开。
- 2.加入玉米淀粉与清水煮成糊状即可。
- 3.冷却待用。
- 4.将每个60克的小面团用手压扁排出里面的空气。
- 5.包入苹果馅。
- 6.沾上少量清水。
- 7.沾上香酥粒。
- 8.放入电烤箱醒发80分钟左右，温度为38℃，湿度为70%。
- 9.让面团发酵至体积为原来的3倍左右。
- 10.用剪刀在面团中间剪个小口，以上火205℃、下火175℃的温度烘烤15分钟左右，出炉即可。



苹果宜选择脆嫩水分多的。





牛角包

原料 | 面包皮100克，黄油500克，蛋液适量

营养功效

生津开胃，干软酥松，易于消化。

做法

- 1.将面包皮开成15厘米×30厘米的薄皮，切成三角形。
- 2.在皮上扫上黄油，卷上，捏成牛角形。
- 3.放入扫了油的烤盘内，醒发约2小时，包面扫上蛋液，放入温度为180℃的烤箱内，烤12分钟即可。

**温馨
提示**

选购鸡蛋时，无声的是鲜蛋，有水声的是陈蛋。

布丁香酥面包

原料 | 面包皮500克，鹌鹑蛋2个，黄油酥粒50克，盐适量

营养功效

鹌鹑蛋含有丰富的蛋白质和卵磷脂，是营养价值很高的健脑食品。

做法

- 1.将面包皮搓圆，从中间压个孔。
- 2.压孔后扫上蛋液。
- 3.在包面粘上黄油酥粒。
- 4.放入扫了油的烤盘内，在孔中打入鹌鹑蛋，加少许盐。
- 5.放入温度为180℃的烤箱中，烤12分钟即可。



打鸡蛋时要仔细小心，以免打进蛋壳。





意大利芙卡夏面包

原料 | 高筋面粉315克，低筋面粉135克，细砂糖25克，快速干酵母9克，水250毫升

配料 | 迷迭香、香肠片、蒜片、百里香、黑胡椒粉、黑橄榄、盐、绿橄榄、橄榄油各适量

营养功效

可抑制肿瘤细胞生长，降低肿瘤发病率。

做法

- 1.将所有原料混合均匀，揉成面团，静置120分钟。基本发酵完成的面团，收口朝下拍扁排气后，擀开与烤盘同样大小。
- 2.面团放入烤盘，用手指压出一排排的洞，防止面团在烘焙时不规则凸起。
- 3.刷上一层橄榄油，依序排上配料，放入预先预热为180℃烤箱中烤15分钟，最后撒一点盐即可。



注意原料的配比。

豆沙吐司

原料 水550毫升，糖200克，鸡蛋2个，蛋牛奶浆20克，高筋面粉1000克，酵母10克，改良剂3克，盐10克，酥油100克，豆沙馅、瓜子仁各适量

营养功效

消食下气，通利肠胃，养胃生津。

做法

- 1.将除豆沙馅、瓜子仁外所有材料制成面团，然后分割成350克每个的面团滚圆松弛15分钟。
- 2.把松弛好的面团取出，用手掌压扁，将豆沙馅包入中间，捏紧收口成圆形。
- 3.用擀面棍擀薄成长方形，用切刀将其切分成三等份，然后将其编成辫子形。
- 4.把造型好的半成品入模具，再放进电烤箱内发酵90分钟。
- 5.把发酵好的半成品取出，表面刷上蛋液，撒上瓜子仁，挤上沙拉酱，放入电烤箱中上火150℃、下火200℃的温度烘烤30分钟，熟透后出炉。



编辫子时注意不要太紧。

