

电烤箱食谱



金盾出版社

电烤箱食谱

金 毅 编著

金盾出版社

(京)新登字 129 号

内 容 提 要

电烤箱已经进入家庭,但较普遍地存在着利用率不高的现象。原因是许多人还不熟悉电烤箱的性能,在食品烤制方面缺乏必要的技术指导。为满足读者在这方面的需求,本书讲述了怎样使用、保养电烤箱的基本常识,着重介绍了 150 种食品的烤制方法,其中包括各种面点、菜肴和其他食品。内容丰富,技术可靠,好学易做。本书介绍的食品烤制方法,也基本适用于煤气烤箱和微波炉。

电烤箱食谱

金 毅 编著

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:0234

彩色印刷:北京精美印刷厂

黑白印刷:总参通信部印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:3.25 彩图:19 幅 字数:67 千字

1991 年 8 月第 1 版 1994 年 10 月第 6 次印刷

印数:200001—231000 册

ISBN 7-80022-362-0

TS·68 定价:1.90 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



• 烤鸡翅
• 五仁月饼

ACT86/04



- 巧克力饼干
- 烤羊肉

封底：

- 环形面包
- 烤羊肉串



- 烤鸡 (楼外楼饭庄
孙宝和制作)
- 三色蛋糕
- 蛋黄饼干



- 大众蛋糕
- 芝麻酥烧饼
- 烤猪肉





- 烤鹌鹑
- 烤带鱼
- 椒盐烧饼



- 咖喱酥饺
- 烤鸡大腿
- 葡萄干面包



前 言

人类的第一次熟食便是烧烤食品。尽管饮食文化经历了漫长历史的发展变化,但是,烤制在诸多烹调方法中,仍然占居重要位置。烤制食品以其独特的风味,受到人们的普遍喜爱。

讲到吃烧烤,生活在今天的现代人可比古人幸运多了。在以往漫长的岁月里,由于灶具简陋,火候难于掌握,一般家庭要享用烧烤的美味,是不那么容易的。现在简单了。随着科学技术的不断进步和先进厨、灶具的出现,特别是家用电烤箱进入千家万户,制作烤制食品已经不是什么难事;人们要享用美味的烤制食品,完全可以按个人的口味和需要,随时在家里动手制作。

电烤箱堪称是当今烤制厨、灶具中的佼佼者。它的热效率高,温度便于调节,使用方法简单,不仅能够制作各种糕点,而且可以做出多种美味佳肴。它既适于烤制肉、禽、鱼类等食品,也可用来烤制蔬菜、瓜果及其他小食品。除此之外,电烤箱还具有卫生、安全、经济等优点。因此,一经问世,便很快受到消费者的青睐,并成为许多现代家庭的宠儿。

但是对电烤箱的功能特点、操作要领,以及电烤箱到底有多大本领,到底能烤制些什么食品,许多人还不甚了了。至于用电烤箱制作各种食品的原料配方、烹调技术、加工过程和火候的掌握等等,由于参考资料的极端缺乏,知道的人就更加有限了。这些,自然不能不影响电烤箱在更广阔的范围内更好地

为大家服务。事实上,就是在一些已经购置了电烤箱的家庭,由于以上问题没有得到很好解决,电烤箱的实际利用率也并不高,有的甚至被长期闲置不用,这是非常令人惋惜的。

为了帮助广大读者了解电烤箱,学会利用电烤箱来制作自己喜爱的烧烤美味,我们编写了这本《电烤箱食谱》。本书扼要介绍了有关电烤箱的基本知识,并在此基础上,着重介绍了75种面点、63种菜肴和12种小食品的烤制方法。哪种食品需要备哪些原料、需要多少数量,加工制作须经过哪些步骤,烤制时应如何掌握火候,书中都作了详细的交代。广大读者只要按照要领去做,美味的烤制食品便不难在您的亲手制作下诞生。这无疑将为您的家庭增添许多乐趣。

本书所列面点、菜肴和其他食品的基本制作方法,如配料及制作过程,也可移植到煤气烤箱和微波灶上使用,但在制作时,应注意遵循所用灶具的特殊要求,特别是加工时的火候,一定要按照该灶具的规定和特点来掌握。

本书编写过程中,曾得到北京市明华民用电器厂和总后勤部管理局烹饪师培训班的合作与帮助,在此谨表谢意。

编 者

目 录

一、家用电烤箱的基本知识.....	(1)
(一)家用电烤箱有哪些种类	(1)
(二)家用电烤箱的一般结构	(3)
(三)电烤箱烤制食物的原理及优点	(6)
(四)家用电烤箱的使用	(7)
(五)家用电烤箱的维护和常见故障的排除	(10)
二、面点的烤制.....	(11)
(一)蛋糕	(12)
大众蛋糕.....	(12)
水果蛋糕.....	(15)
三色蛋糕.....	(13)
葡萄干蛋糕.....	(15)
雪花蛋糕.....	(13)
酒味蛋糕.....	(16)
梅花蛋糕.....	(14)
奶油蛋糕.....	(16)
什锦蛋糕.....	(14)
长寿蛋糕.....	(17)
(二)饼干	(17)
苏打饼干.....	(17)
蛋白饼干.....	(20)
花生饼干.....	(18)
果汁饼干.....	(20)
花色饼干.....	(18)
巧克力饼干.....	(21)
夹心饼干.....	(19)
油酥饼干.....	(21)
香草饼干.....	(19)
小薄脆饼干.....	(21)
(三)面包	(22)
甜味面包.....	(22)
果酱面包.....	(25)
咸味面包.....	(23)
葡萄干面包.....	(25)
多维面包.....	(23)
豆沙面包.....	(26)
果料面包.....	(24)
花样面包.....	(27)

环形面包..... (27) 热狗面包..... (28)

(四)烧饼 (29)

椒盐烧饼..... (29) 油酥烧饼..... (33)

葱花烧饼..... (29) 芝麻酥烧饼..... (34)

黄桥烧饼..... (30) 糖油酥烧饼..... (34)

盘瓢烧饼..... (31) 油酥火烧..... (35)

蟹壳烧饼..... (31) 豆沙火烧..... (35)

麻酱烧饼..... (32) 枣泥火烧..... (36)

糖馅烧饼..... (32) 脂油火烧..... (36)

豆沙烧饼..... (33)

(五)酥饼 (37)

桃酥..... (37) 油蛋酥条..... (42)

桂花酥..... (38) 枣泥酥条..... (43)

芝麻酥..... (38) 芝麻酥条..... (43)

杏仁酥..... (39) 糖麻酥卷..... (44)

蛋黄酥..... (39) 可可蛋酥..... (44)

混糖酥..... (40) 奶油羊角酥..... (45)

香蕉酥..... (40) 奶油三角酥..... (45)

牛舌酥..... (41) 五仁酥皮..... (46)

金钱酥..... (41) 水晶酥皮..... (47)

蛋白酥条..... (42) 咖喱酥饺..... (47)

(六)月饼 (48)

大众月饼..... (48) 什锦月饼..... (51)

丰收月饼..... (49) 豆蓉月饼..... (52)

中秋月饼..... (49) 肉丁月饼..... (52)

五仁月饼..... (50) 水晶月饼..... (53)

麻仁月饼..... (50) 奶香月饼..... (54)

三、菜肴的烤制..... (54)

(一)猪肉及猪内脏..... (56)

烤猪肉..... (56)	烤猪肉脯..... (59)
烤元宝肉..... (56)	烤肉饺..... (60)
烤酥肉..... (57)	焗咸肉扁豆..... (60)
烤猪排..... (57)	烤咖喱猪肝..... (61)
烤肉糜条..... (58)	烤网油猪腰..... (61)
烤白菜肉卷..... (58)	奶油烤杂拌..... (62)
烤猪肉串..... (59)	

(二)牛羊肉..... (63)

烤牛肉..... (63)	烤羊肉..... (66)
烤咖喱牛肉..... (64)	烤羊肉卷..... (66)
烤牛排..... (64)	烤羊肉串(一)..... (67)
烤牛肉扒..... (65)	烤羊肉串(二)..... (68)
烤小牛肉和猪肉..... (65)	焗羊肉..... (68)

(三)家禽及蛋..... (69)

烤鸡(一)..... (69)	烤苹果鸡..... (74)
烤鸡(二)..... (69)	金银鸡卷..... (74)
十香醉烤鸡..... (70)	烤鸡大腿..... (75)
核桃汁烤鸡..... (71)	烤鸡翅..... (75)
荷叶烤鸡..... (71)	烤填鸭..... (76)
烤笋鸡..... (72)	烤鸭肝..... (76)
烤咖喱瓢馅笋鸡..... (72)	烤乳鸽..... (77)
红烩鸡..... (73)	烤瓢馅鸡蛋..... (77)

(四)鱼、虾..... (78)

烤带鱼..... (78)	烤鲳鱼卷..... (79)
焗马鲛鱼..... (78)	酸菜烤鳊鱼..... (80)

烤加吉鱼.....	(80)	鲜奶烤鲤鱼.....	(83)
烤比目鱼.....	(80)	墨鱼烤腿肉.....	(83)
烤鳊鱼.....	(81)	烤鳝段.....	(84)
烤鲥鱼.....	(82)	烤明虾.....	(84)
奶粉黄鱼.....	(82)	盐烤明虾.....	(85)

(五) 蔬菜水果 (85)

烤豆角.....	(85)	瓢青椒.....	(88)
烤什锦蔬菜.....	(86)	烤瓢茄子.....	(88)
烤土豆泥.....	(86)	烤胡萝卜饼.....	(89)
烤葱油土豆片.....	(87)	烤苹果.....	(89)
瓢节瓜.....	(87)	烤什锦水果串.....	(90)

四、其他食品的烤制..... (90)

烤花生果.....	(90)	烤栗子.....	(93)
烤五香花生米.....	(91)	椒盐核桃.....	(93)
烤五香葵花子.....	(91)	椒盐小胡桃.....	(93)
烤五香西瓜子.....	(92)	盐烤松子.....	(94)
盐霜白瓜子.....	(92)	烤红薯.....	(94)
椒盐杏仁.....	(92)	烤玉米.....	(94)

本书彩照摄影:程炳新

一、家用电烤箱的基本知识

随着人们物质生活水平的提高,生活节奏的加快,家用电烤箱以其用途广泛、使用方便、热效率高和安全卫生等优点,而迅速进入了广大家庭。为了充分发挥家用电烤箱的使用效能,使之更好地为家庭烹饪服务,并尽可能地延长其使用寿命,这里,对家用电烤箱的种类、构造、工作原理和使用、维护等基本知识,作一些扼要的介绍。

(一)家用电烤箱有哪些种类

目前,国产家用电烤箱从使用功能上可分为简易型、自动调温型和自动调温定时型三种。简易型只能供热。连续供热后,箱内温度越来越高。它的控制只能靠接通或切断电源来进行。自动调温型可以根据需要自动控制箱内温度。箱内达到所需温度时,电源便自动切断;低于所需温度时,电源再自动接通,继续供热。但烘烤时间的长短仍要靠人接通或切断电源的办法来掌握。自动调温定时型可以规定箱内温度的高低和烘烤时间的长短,功能较之前者更趋完善,使用起来比较方便。此外,有的电烤箱在此基础上,还增设有发酵开关和焦酥开关,帮助进行发面和控制烘制的焦酥程度。

家用电烤箱的规格是按功率大小来划分的。目前生产的家用电烤箱的额定功率大致有 400 瓦、500 瓦、600 瓦、800 瓦、1000 瓦、1200 瓦、1500 瓦几种。电烤箱的容积和功率有一定的比例关系,功率越大,烤箱的有效容积也越大。一般每百

瓦的额定功率,可以保证 1.10~1.20 升箱容烘烤食物供热的需要。

综上所述,家庭选购电烤箱,最好选购自动调温型或自动调温定时型的电烤箱,当然以后者为更好。功率多大为好?有的人从省电、费电来考虑,这是不科学的。应当从要拥有多大的烤箱容积来考虑。一般家庭有 10 升左右的烤箱容积也就够用了,以此换算选用 800 瓦左右的为合适。比如以为 500 瓦的省电,但它只能保证 6 升左右的有效容积,显然这在一般家庭是不够使用的。如以 500 瓦连续不断供热,来保证大容积的需要,势必要延长供热时间,不仅同样费电,还不能保证烘烤的均匀。

一台家用电烤箱好不好,挑选时除了检查电烤箱的门关闭时是否严密、外观质量是否好以外,还应注意检查:

1. 绝缘性能 接通电源,用试电笔检查,箱体不应带电。

2. 选择开关 接通电源,将定时器接通或放在常接档,控温器放在大于 0 档,旋转选择开关旋钮至各档,看电热元件是否正常工作,指示灯是否发亮。电热元件正常发热,指示灯发亮即为合格。

3. 控温器 接通开关,最好是最大功率时,把定时器放在常接档,将控温器旋钮先后放置各档,看工作是否正常。开始控温器触点闭合,指示灯发亮,电烤箱供热升温,当温度升到控温器选定的温度时,控温器触点断开,指示灯熄灭。当烤箱内温度低于各档选定的温度时,控温器触点闭合,指示灯发亮即为合格。

4. 定时器 接通开关,控温器置一档,旋转定时器旋钮至 60 分钟处,看定时器工作是否正常,中途有无间歇,转到 0 点是否停机。无间歇、到 0 点停机是正常(定时器的允许误差