

格兰仕电烤箱研发中心 著

ELECTRIC
OVEN
RECIPES

食尚 烤箱美食

生活妙用
家居妙招
电烤箱妙招
电烤箱选购
轻松获得精致生活



6大类家藏级烤箱美食

- 肉类烧烤
- 海鲜烧烤
- 中式点心
- 西式糕点
- 果蔬类烧烤
- 坚果类烧烤



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

食尚

格兰仕电烤箱研发中心 著

烤箱美食



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

食尚烤箱美食 / 格兰仕电烤箱研发中心著. —北京: 电子工业出版社, 2014.1
ISBN 978-7-121-22071-5

I. ①食… II. ①格… III. ①电烤箱—食谱 IV. ①TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第289290号

策划编辑: 白 兰

责任编辑: 张 轶

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 787×1000 1/16 印张: 10 字数: 180千字

印 次: 2014年1月第1次印刷

定 价: 38.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

序

——致正在享受或即将开始精致生活的你

罗曼·罗兰曾说过：“幸福是灵魂的一种香味”。这大抵是浪漫主义情怀艺术家的幸福观。而对于普罗大众的我们来说，把平凡的生活过得舒坦一些，让柴米油盐变得细致一些，将日常烹饪演绎得精致，就是幸福的开始。

各类智能小家电为我们带来了厨房中的奇妙烹饪体验，让我们带您从360°全方位认识和体验这一现代家电带给您的至臻、至美、至善的精致享受。

秉承外为中用，中西结合的原则，作为专业的烤箱产品研发机构，我们充分遵循中国消费者的烹饪习惯，着重开发了涵盖肉类烧烤、海鲜烧烤、中式点心、西式糕点、果蔬类烧烤、坚果类烧烤在内的6大类家藏级烤箱美食。这些美食囊括了入门级、精选级、精巧级等不同烹调难度，分门别类，图文并茂，直观地展现了电烤箱引领的生活新食尚。

因为专业，更加多元。在这本书中，电烤箱更发挥了它的多功能，提供了诸多生活妙用的好点子。科技的便捷与人性化让你尽享现代生活的乐趣！

这是一本读来亲切、愉悦的书，并非大厨的俯视指点，而是像老朋友那样的娓娓道来。无论你宴请亲朋，还是融情于生活，总会找到心灵的满足。希望这本书，不仅仅放进书架，更流连于你家厨房，或，送给你心底最重要的人。

——格兰仕电烤箱研发中心



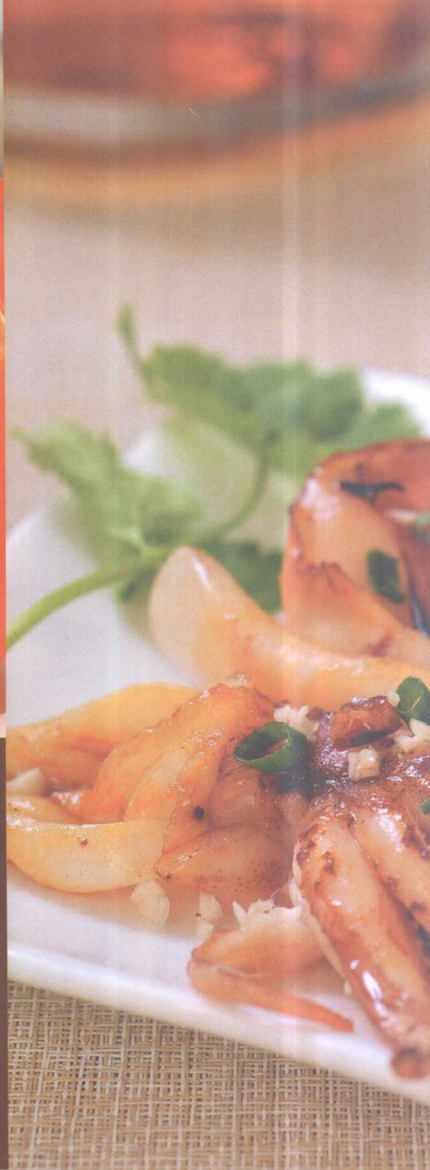
推荐序

格兰仕集团作为全球化家电专业研发和制造企业，是中国家电业最优秀的企业集团之一。成立于1982年的电子工业出版社是中共中央宣传部、国家新闻出版总署授予的“全国优秀出版社”和“全国百佳图书出版单位”。此次与格兰仕集团的合作已经是第二次了，正所谓强强联手。作为各自领域中的领先者，双方充分利用各自的专长和优势进行出版合作和品牌融合，我们于2013年策划出版了《食尚微波美食精烹饪》，取得了良好的市场反响和读者反馈。

微波炉和电烤箱，均是现代化家庭生活中的智能小家电，为人们的都市生活创造了便捷与高效。而绿色环保的生活方式，同样是我们生活图书所秉承与追求的理念。在这本书中，针对国人的烹饪习惯，使用经过优化升级后的产品，并配合“中西合璧”、“西为中用”的专业电烤箱和烤箱配件产品，你将感受到无油烟、省电环保的舒适生活，获得轻松、愉快的烹饪体验！爱上厨艺，其实很简单，通过这本家藏级的《食尚烤箱美食》，相信你一定会有许多温馨、甜蜜的新发现。

——电子工业出版社





C 目录 Contents





前言

第一章 360° 认识电烤箱

一、“舶来品”电烤箱 · 12

二、电烤箱的“中国风” · 14

三、如何选购电烤箱？ · 16

第二章 用好电烤箱

一、选对电烤箱 · 20

二、用好专业烘烤配件 · 26

三、电烤箱只能做烧烤？ · 30

四、怎样保养电烤箱？ · 32



第三章 家藏级烤箱美食

肉类烧烤

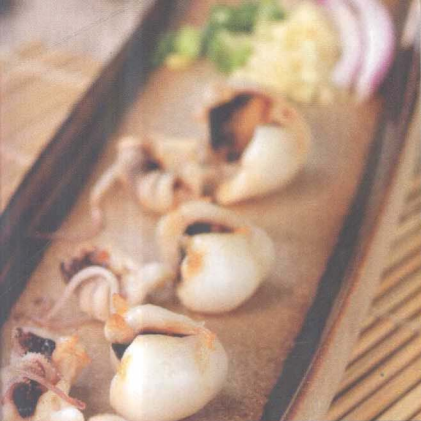
- 烤春鸡 · 40
- 照烧鸡腿扒 · 43
- 蜜汁鸡翅 · 44
- 黑椒鸡腿 · 46
- 烤鹌鹑 · 48
- 咖喱鸡块 · 50
- 烤鸭块 · 51
- 黑椒牛扒 · 52
- 烤牛仔骨 · 54
- 烤牛肉饼 · 56
- 孜然牛肉片 · 57
- 酱烧猪扒 · 59
- 蜜汁叉烧肉 · 60
- 烤排骨 · 63
- 烤猪蹄 · 64
- DIY腊肉 · 65
- 黑椒热狗肠 · 66

海鲜烧烤

- 照烧墨鱼丸 · 70
- 烤鲜鱿鱼 · 73
- 烤扇贝 · 74
- 烤生蚝 · 76
- 烤虾 · 79
- 烤秋刀鱼 · 80
- 烤边鱼 · 82
- 酱烧鱼块 · 84
- 烤墨鱼仔 · 85
- 咖喱鱼蛋 · 86

果蔬烧烤

- 彩椒海鲜焗饭 · 91
- 酱烧茄子 · 92
- 烤花椰菜 · 94
- 烤南瓜 · 96
- 烤香菇 · 98
- 烤玉米 · 100
- 芝士西红柿 · 103
- 芝士火腿土豆 · 104
- 烤韭菜 · 106
- 烤豆角 · 108
- 烤辣椒 · 109



中式点心烧烤

- 烤鸡蛋 · 112
- 烤水蛋 · 113
- 葱花饼 · 114
- 牛肉馅饼 · 116
- 煎饺 · 118
- 烤包子 · 120
- 烤羊肉锅贴饼 · 122
- 月饼 · 124

西式糕点烘焙

- 咖啡蛋糕 · 128
- 戚风蛋糕 · 130
- 纸杯甜橙蛋糕 · 132
- 生日蛋糕 (4寸规格) · 134
- 面包 · 136
- 披萨 · 139
- 椰丝蛋挞 · 140
- 泡芙 · 142
- 公仔饼干 · 144
- 芝麻小饼 · 146
- 香脆曲奇 · 149

坚果及其他

- 烤花生米 · 151
- 烤板栗 · 153
- DIY酸奶 · 154
- 发面 · 155
- DIY干花 · 156
- 瓜子除潮 · 157
- 解冻肉类 · 158
- 日用品消毒 · 159

食尚

格兰仕电烤箱研发中心 著

烤箱美食



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

序

——致正在享受或即将开始精致生活的你

罗曼·罗兰曾说过：“幸福是灵魂的一种香味”。这大抵是浪漫主义情怀艺术家的幸福观。而对于普罗大众的我们来说，把平凡的生活过得舒坦一些，让柴米油盐变得细致一些，将日常烹饪演绎得精致，就是幸福的开始。

各类智能小家电为我们带来了厨房中的奇妙烹饪体验，让我们带您从360°全方位认识和体验这一现代家电带给您的至臻、至美、至善的精致享受。

秉承外为中用，中西结合的原则，作为专业的烤箱产品研发机构，我们充分遵循中国消费者的烹饪习惯，着重开发了涵盖肉类烧烤、海鲜烧烤、中式点心、西式糕点、果蔬类烧烤、坚果类烧烤在内的6大类家藏级烤箱美食。这些美食囊括了入门级、精选级、精巧级等不同烹调难度，分门别类，图文并茂，直观地展现了电烤箱引领的生活新食尚。

因为专业，更加多元。在这本书中，电烤箱更发挥了它的多功能，提供了诸多生活妙用的好点子。科技的便捷与人性化让你尽享现代生活的乐趣！

这是一本读来亲切、愉悦的书，并非大厨的俯视指点，而是像老朋友那样的娓娓道来。无论你宴请亲朋，还是融情于生活，总会找到心灵的满足。希望这本书，不仅仅放进书架，更流连于你家厨房，或，送给你心底最重要的人。

——格兰仕电烤箱研发中心



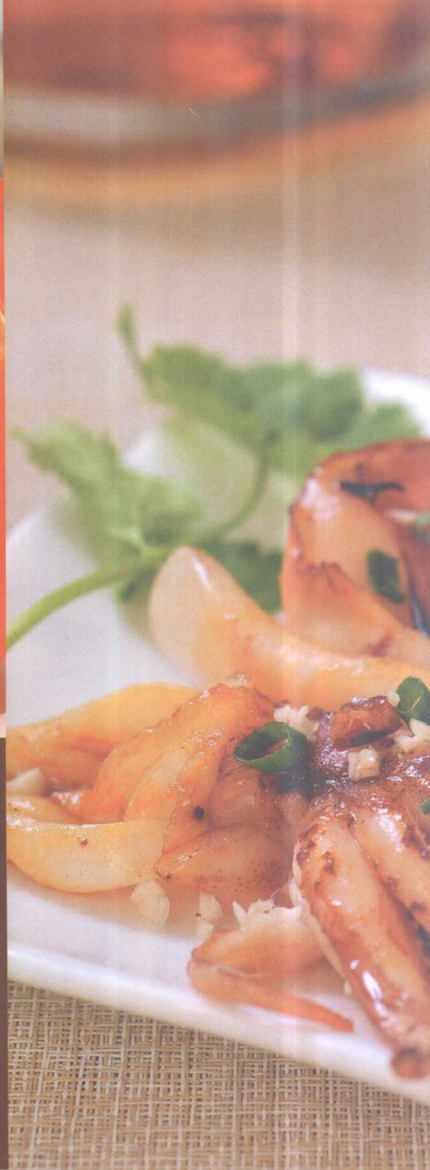
推荐序

格兰仕集团作为全球化家电专业研发和制造企业，是中国家电业最优秀的企业集团之一。成立于1982年的电子工业出版社是中共中央宣传部、国家新闻出版总署授予的“全国优秀出版社”和“全国百佳图书出版单位”。此次与格兰仕集团的合作已经是第二次了，正所谓强强联手。作为各自领域中的领先者，双方充分利用各自的专长和优势进行出版合作和品牌融合，我们于2013年策划出版了《食尚微波美食精烹饪》，取得了良好的市场反响和读者反馈。

微波炉和电烤箱，均是现代化家庭生活中的智能小家电，为人们的都市生活创造了便捷与高效。而绿色环保的生活方式，同样是我们生活图书所秉承与追求的理念。在这本书中，针对国人的烹饪习惯，使用经过优化升级后的产品，并配合“中西合璧”、“西为中用”的专业电烤箱和烤箱配件产品，你将感受到无油烟、省电环保的舒适生活，获得轻松、愉快的烹饪体验！爱上厨艺，其实很简单，通过这本家藏级的《食尚烤箱美食》，相信你一定会有许多温馨、甜蜜的新发现。

——电子工业出版社





C 目录 Contents





前言

第一章 360° 认识电烤箱

一、“舶来品”电烤箱 · 12

二、电烤箱的“中国风” · 14

三、如何选购电烤箱？ · 16

第二章 用好电烤箱

一、选对电烤箱 · 20

二、用好专业烘烤配件 · 26

三、电烤箱只能做烧烤？ · 30

四、怎样保养电烤箱？ · 32



第三章 家藏级烤箱美食

肉类烧烤

- 烤春鸡 · 40
- 照烧鸡腿扒 · 43
- 蜜汁鸡翅 · 44
- 黑椒鸡腿 · 46
- 烤鹌鹑 · 48
- 咖喱鸡块 · 50
- 烤鸭块 · 51
- 黑椒牛扒 · 52
- 烤牛仔骨 · 54
- 烤牛肉饼 · 56
- 孜然牛肉片 · 57
- 酱烧猪扒 · 59
- 蜜汁叉烧肉 · 60
- 烤排骨 · 63
- 烤猪蹄 · 64
- DIY腊肉 · 65
- 黑椒热狗肠 · 66

海鲜烧烤

- 照烧墨鱼丸 · 70
- 烤鲜鱿鱼 · 73
- 烤扇贝 · 74
- 烤生蚝 · 76
- 烤虾 · 79
- 烤秋刀鱼 · 80
- 烤边鱼 · 82
- 酱烧鱼块 · 84
- 烤墨鱼仔 · 85
- 咖喱鱼蛋 · 86

果蔬烧烤

- 彩椒海鲜焗饭 · 91
- 酱烧茄子 · 92
- 烤花椰菜 · 94
- 烤南瓜 · 96
- 烤香菇 · 98
- 烤玉米 · 100
- 芝士西红柿 · 103
- 芝士火腿土豆 · 104
- 烤韭菜 · 106
- 烤豆角 · 108
- 烤辣椒 · 109



中式点心烧烤

- 烤鸡蛋 · 112
- 烤水蛋 · 113
- 葱花饼 · 114
- 牛肉馅饼 · 116
- 煎饺 · 118
- 烤包子 · 120
- 烤羊肉锅贴饼 · 122
- 月饼 · 124

西式糕点烘焙

- 咖啡蛋糕 · 128
- 戚风蛋糕 · 130
- 纸杯甜橙蛋糕 · 132
- 生日蛋糕 (4寸规格) · 134
- 面包 · 136
- 披萨 · 139
- 椰丝蛋挞 · 140
- 泡芙 · 142
- 公仔饼干 · 144
- 芝麻小饼 · 146
- 香脆曲奇 · 149

坚果及其他

- 烤花生米 · 151
- 烤板栗 · 153
- DIY酸奶 · 154
- 发面 · 155
- DIY干花 · 156
- 瓜子除潮 · 157
- 解冻肉类 · 158
- 日用品消毒 · 159

chapter 1

360°

认识电烤箱

Knowledge
of electric oven