

回家吃饭系列

在烤箱的世界里，仿佛有股神奇的魔力
引领我们与美食的一场惊艳会面

开启烤箱的旅程，迎来美味新天地；细致解析容易懂，做法简单无须愁

超低价
29.80元

一看就会的 烤箱菜

菌菇蔬果、禽畜烤肉、水产海鲜、多样主食、暖心烘焙
小小的烤箱，大大的魅力，为你展现各自的绝技



一本全



甘智荣◎主编



扫一扫二维码
同步视频“码”上看



中国纺织出版社

回家吃饭系列

一看就会的 烤箱菜一本全

甘智荣◎主编

百变烤箱料理，酿造百般美味



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就会的烤箱菜一本全 / 甘智荣主编. —北京:
中国纺织出版社, 2016. 1

(回家吃饭系列)

ISBN 978-7-5180-2129-1

I. ①—… II. ①甘… III. ①电烤箱—菜谱 IV.
①TS972. 129. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第258171号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 251千字 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



PART

1

烤箱秘笈，一看就会

选对烤箱事半功倍

样式类型	010
嵌入式烤箱	010
台式小烤箱	010
功能类型	010
普通简易型烤箱	010
控温定时型烤箱	010
三控自动型烤箱	010
功率选择	010
容量规格	011
烤箱内胆	011
选购细节	011

使用维护有诀窍

高温空烤去异味	012
预热烤箱利烘烤	012
烤箱余热巧利用	012
清洁烤箱需注意	013
烤箱保养小妙招	013

熟悉配件如鱼得水

烤网	014
烤盘	014
玻璃碗	014
量匙	014

量杯	014
毛刷	014
吐司模	015
烘焙纸	015
竹扞	015
锡纸	015
电子秤	015
隔热手套	015
擀面杖	015

锁住食材的鲜味

菠萝的清洗与刀工	016
清水清洗法	016
切片	016
茄子的清洗与刀工	016
食盐清洗法	016
切花刀	016
香菇的清洗与刀工	017
淀粉清洗法	017
切花	017
猪肉的清洗与刀工	018
淘米水清洗法	018
切片	018
牛肉的清洗与刀工	018
浸泡清洗法	018
切条	018

鸡肉的清洗与刀工019

汆烫清洗法019

整鸡分割019

黑鱼的清洗与刀工019

剖腹清洗法019

切十字刀019

虾的清洗与刀工020

牙签去肠法020

切凤尾状020

鱿鱼的清洗与刀工021

整只清洗021

切麦穗形021

丰富酱料用起来

沙茶腌肉酱022

家常烤肉酱022

麻辣烤肉酱022

辣味迷迭香酱022

照烧酱汁022

沙嗲酱022

椰香串烤腌酱023

柠檬串烤酱023

烧烤鱼酱023

烤茄子酱023

海鲜酱023

芝麻酱023

沙拉酱023

黄金酱024

卡仕达酱024

墨西哥酱024

日式乳酪酱024

椰子酱024

苹果果酱024

巧克力酱024

PART

2

菌菇蔬果的清新来袭

烤苹果026

蛋黄酱烤水果027

蜜烤香蕉028

酸梅酱烤圣女果028

烤酿西红柿029

奶酪焗烤圣女果030

黑椒烤牛油果031

烤甘蔗032

芝士烤玉米032

香烤酥梨033



时蔬烤彩椒	034	烤南瓜	048
烤韭菜	036	烤土豆条	049
蒜香烤菜花	036	双味风琴烤土豆	050
奶汁烤大白菜	037	黑椒土豆泥	052
烤蔬菜卷	038	芝士焗红薯	053
奶酪嫩烤芦笋	039	烤红薯	054
蛋香烤杂蔬	040	串烤芋头	054
番茄酱烤茄子	041	香烤杂菇	055
少油版烤茄子	042	烤口蘑	056
盐烤秋葵	043	烤杏鲍菇	056
烤西葫芦串	044	芝士焗奶油蘑菇	057
XO酱烤茭白	045	烤金针菇	058
烤魔芋豆腐	046	烤香菇	059
烤青椒	046	焗烤口蘑鹌鹑蛋	060
芝士五彩烤南瓜盅	047		

PART

3

无肉不欢的烧烤聚会

秘制五彩烤肉	062	烤土豆小肉饼	072
香烤五花肉	064	圆椒镶肉	073
烤猪颈肉	066	烤猪肋排	074
蜜汁烤肉	067	叉烧酱烤排骨	076
叉烧酱烤五花肉	068	蒜香烤排骨	076
汉堡排	069	金针菇培根卷	077
广式脆皮烧肉	070	培根卷	078
花生酱烤肉串	071	德国咸猪肘	080

黑椒蜜汁烤猪蹄	082
烤火腿肠	082
烤猪皮串	083
洋葱烤牛肉	083
烤牛肉酿香菇	084
烤牛肉饼	086
多彩牛肉串	087
烤羊全排	088
法式烤羊柳	090
蒜头烤羊肉	091
新疆羊肉串	092
烤春鸡	093
粤式烤全鸡	094
鸡肉卷	096
日式起司鸡排	098
千层鸡肉	100
培根鸡肉卷	101
烤百里香鸡肉饼	102

烤箱版鸡米花	104
麻辣烤翅	105
烤箱鸡翅	106
奥尔良烤翅	107
酱烤鸡翅	108
香烤松花蛋鸡腿	109
蜜汁烤鸡腿	110
烤鸡肫串	112
烤鸡心串	113
烤鸡心	114
烤鸡脆骨	115
香橙烤鸭肉	116
烤鸭腿	117
烤箱鸭翅	118
美味烤鸭肫	118
烤鹌鹑	119
烤乳鸽	120

PART

4

水产海鲜的暗中较量

烤秋刀鱼	122
鲜蔬柠香秋刀鱼	123
锡纸包三文鱼	124
烤三文鱼头	125
烤鲫鱼	126

什锦烤鱼	128
锡烤福寿鱼	130
葱香烤带鱼	131
锡纸烤银鲳	132
烤鲤鱼	133



香草鱼卷	134
生烤鳕鱼	136
香烤鲑鱼	137
私房烤鱼	138
照烧鳗鱼	140
烤黑芝麻龙利鱼	141
辣烤大头鱼	142
蔬菜鱿鱼卷	143
烤鱿鱼须	144
西式烤鱿鱼	145
串烤麻辣八爪鱼	146
蒜蓉迷迭香烤虾	147
烤小黄花鱼	148
葱烤皮皮虾	148
蒜香芝士烤虾	149
芝士焗龙虾	150
蒜蓉香草烤龙虾	152

香草黄油烤明虾	154
椒盐烤虾	155
蒜蓉烤对虾	156
香辣蟹柳	158
黄油焗烤螃蟹	159
双味生蚝	160
烤生蚝	162
烤文蛤	163
法式焗烤扇贝	164
焗烤扇贝	166
蒜蓉烤花甲	166
蒜香烤海虹	167
葡式烤青口	168
蒜香烤带子	169
葱蒜烤蛤蜊	170

PART

5

多样主食的不甘落后

孜然烤馒头片	172
腐乳汁烤馒头片	172
烤小烧饼	173
鲜菇肉片汉堡	174
法式蒜香面包片	176
牛油果金枪鱼烤法棍	177

海洋芝士焗意面	178
芝士焗咖喱意面	179
苹果紫薯焗贝壳面	180
香肠焗意面	181
烤鱿鱼饭团	182
烤五彩饭团	184

三文鱼烤饭团·····	185
腊肠焗饭·····	186
芝士焗饭·····	187
茄子焗饭·····	188
番茄酱鸡肉浓情焗饭·····	190
西班牙海鲜焗饭·····	192
焗烤蔬菜饭·····	193
牛肉咖喱焗饭·····	194
菠萝海鲜饭·····	195
番茄酱海鲜饭·····	196

芝士猪扒饭·····	198
洋葱烤饭·····	200
香烤糯米鱿鱼筒·····	201
鱿鱼筒烤饭·····	202
烤糯米鸡腿卷·····	204
串烤培根辣年糕·····	205
鸡肉烤年糕·····	206
脆皮烤年糕·····	207
培根蛋杯·····	208

PART

6

暖心烘焙的浪漫风暴

黄油曲奇·····	210
芝麻苏打饼干·····	211
杏仁瓦片·····	212
砂糖饼干·····	213
枕头戚风蛋糕·····	214
柠檬玛芬·····	216
奶油玛芬蛋糕·····	218
抹茶蜂蜜蛋糕·····	219
蜂巢蛋糕·····	220
罗宋包·····	222
奶黄吐司·····	224

板栗吐司·····	225
丹麦牛角包·····	226
法式面包·····	228
芝麻法包·····	229
夹心酥·····	230
蝴蝶酥·····	232
双条扭酥·····	234
迷你肉松酥饼·····	236
巧克力酥饼·····	237
蜜豆蛋挞·····	238
蛋黄饼·····	240

回家吃饭系列

一看就会的 烤箱菜一本全

甘智荣◎主编

百变烤箱料理，酿造百般美味



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就会的烤箱菜一本全 / 甘智荣主编. —北京:
中国纺织出版社, 2016. 1

(回家吃饭系列)

ISBN 978-7-5180-2129-1

I. ①一… II. ①甘… III. ①电烤箱—菜谱 IV.
①TS972. 129. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第258171号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 251千字 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



PART

1

烤箱秘笈，一看就会

选对烤箱事半功倍

样式类型	010
嵌入式烤箱	010
台式小烤箱	010
功能类型	010
普通简易型烤箱	010
控温定时型烤箱	010
三控自动型烤箱	010
功率选择	010
容量规格	011
烤箱内胆	011
选购细节	011

使用维护有诀窍

高温空烤去异味	012
预热烤箱利烘烤	012
烤箱余热巧利用	012
清洁烤箱需注意	013
烤箱保养小妙招	013

熟悉配件如鱼得水

烤网	014
烤盘	014
玻璃碗	014
量匙	014

量杯	014
毛刷	014
吐司模	015
烘焙纸	015
竹扞	015
锡纸	015
电子秤	015
隔热手套	015
擀面杖	015

锁住食材的鲜味

菠萝的清洗与刀工	016
清水清洗法	016
切片	016
茄子的清洗与刀工	016
食盐清洗法	016
切花刀	016
香菇的清洗与刀工	017
淀粉清洗法	017
切花	017
猪肉的清洗与刀工	018
淘米水清洗法	018
切片	018
牛肉的清洗与刀工	018
浸泡清洗法	018
切条	018

鸡肉的清洗与刀工019

汆烫清洗法019

整鸡分割019

黑鱼的清洗与刀工019

剖腹清洗法019

切十字刀019

虾的清洗与刀工020

牙签去肠法020

切凤尾状020

鱿鱼的清洗与刀工021

整只清洗021

切麦穗形021

丰富酱料用起来

沙茶腌肉酱022

家常烤肉酱022

麻辣烤肉酱022

辣味迷迭香酱022

照烧酱汁022

沙嗲酱022

椰香串烤腌酱023

柠檬串烤酱023

烧烤鱼酱023

烤茄子酱023

海鲜酱023

芝麻酱023

沙拉酱023

黄金酱024

卡仕达酱024

墨西哥酱024

日式乳酪酱024

椰子酱024

苹果果酱024

巧克力酱024

PART

2

菌菇蔬果的清新来袭

烤苹果026

蛋黄酱烤水果027

蜜烤香蕉028

酸梅酱烤圣女果028

烤酿西红柿029

奶酪焗烤圣女果030

黑椒烤牛油果031

烤甘蔗032

芝士烤玉米032

香烤酥梨033



时蔬烤彩椒	034	烤南瓜	048
烤韭菜	036	烤土豆条	049
蒜香烤菜花	036	双味风琴烤土豆	050
奶汁烤大白菜	037	黑椒土豆泥	052
烤蔬菜卷	038	芝士焗红薯	053
奶酪嫩烤芦笋	039	烤红薯	054
蛋香烤杂蔬	040	串烤芋头	054
番茄酱烤茄子	041	香烤杂菇	055
少油版烤茄子	042	烤口蘑	056
盐烤秋葵	043	烤杏鲍菇	056
烤西葫芦串	044	芝士焗奶油蘑菇	057
XO酱烤茭白	045	烤金针菇	058
烤魔芋豆腐	046	烤香菇	059
烤青椒	046	焗烤口蘑鹌鹑蛋	060
芝士五彩烤南瓜盅	047		

PART

3

无肉不欢的烧烤聚会

秘制五彩烤肉	062	烤土豆小肉饼	072
香烤五花肉	064	圆椒镶肉	073
烤猪颈肉	066	烤猪肋排	074
蜜汁烤肉	067	叉烧酱烤排骨	076
叉烧酱烤五花肉	068	蒜香烤排骨	076
汉堡排	069	金针菇培根卷	077
广式脆皮烧肉	070	培根卷	078
花生酱烤肉串	071	德国咸猪肘	080

黑椒蜜汁烤猪蹄	082
烤火腿肠	082
烤猪皮串	083
洋葱烤牛肉	083
烤牛肉酿香菇	084
烤牛肉饼	086
多彩牛肉串	087
烤羊全排	088
法式烤羊柳	090
蒜头烤羊肉	091
新疆羊肉串	092
烤春鸡	093
粤式烤全鸡	094
鸡肉卷	096
日式起司鸡排	098
千层鸡肉	100
培根鸡肉卷	101
烤百里香鸡肉饼	102

烤箱版鸡米花	104
麻辣烤翅	105
烤箱鸡翅	106
奥尔良烤翅	107
酱烤鸡翅	108
香烤松花蛋鸡腿	109
蜜汁烤鸡腿	110
烤鸡肫串	112
烤鸡心串	113
烤鸡心	114
烤鸡脆骨	115
香橙烤鸭肉	116
烤鸭腿	117
烤箱鸭翅	118
美味烤鸭肫	118
烤鹌鹑	119
烤乳鸽	120

PART

4

水产海鲜的暗中较量

烤秋刀鱼	122
鲜蔬柠香秋刀鱼	123
锡纸包三文鱼	124
烤三文鱼头	125
烤鲫鱼	126

什锦烤鱼	128
锡烤福寿鱼	130
葱香烤带鱼	131
锡纸烤银鲳	132
烤鲤鱼	133



香草鱼卷	134
生烤鳕鱼	136
香烤鲑鱼	137
私房烤鱼	138
照烧鳗鱼	140
烤黑芝麻龙利鱼	141
辣烤大头鱼	142
蔬菜鱿鱼卷	143
烤鱿鱼须	144
西式烤鱿鱼	145
串烤麻辣八爪鱼	146
蒜蓉迷迭香烤虾	147
烤小黄花鱼	148
葱烤皮皮虾	148
蒜香芝士烤虾	149
芝士焗龙虾	150
蒜蓉香草烤龙虾	152

香草黄油烤明虾	154
椒盐烤虾	155
蒜蓉烤对虾	156
香辣蟹柳	158
黄油焗烤螃蟹	159
双味生蚝	160
烤生蚝	162
烤文蛤	163
法式焗烤扇贝	164
焗烤扇贝	166
蒜蓉烤花甲	166
蒜香烤海虹	167
葡式烤青口	168
蒜香烤带子	169
葱蒜烤蛤蜊	170

PART

5

多样主食的不甘落后

孜然烤馒头片	172
腐乳汁烤馒头片	172
烤小烧饼	173
鲜菇肉片汉堡	174
法式蒜香面包片	176
牛油果金枪鱼烤法棍	177

海洋芝士焗意面	178
芝士焗咖喱意面	179
苹果紫薯焗贝壳面	180
香肠焗意面	181
烤鱿鱼饭团	182
烤五彩饭团	184

三文鱼烤饭团·····	185
腊肠焗饭·····	186
芝士焗饭·····	187
茄子焗饭·····	188
番茄酱鸡肉浓情焗饭·····	190
西班牙海鲜焗饭·····	192
焗烤蔬菜饭·····	193
牛肉咖喱焗饭·····	194
菠萝海鲜饭·····	195
番茄酱海鲜饭·····	196

芝士猪扒饭·····	198
洋葱烤饭·····	200
香烤糯米鱿鱼筒·····	201
鱿鱼筒烤饭·····	202
烤糯米鸡腿卷·····	204
串烤培根辣年糕·····	205
鸡肉烤年糕·····	206
脆皮烤年糕·····	207
培根蛋杯·····	208

PART

6

暖心烘焙的浪漫风暴

黄油曲奇·····	210
芝麻苏打饼干·····	211
杏仁瓦片·····	212
砂糖饼干·····	213
枕头戚风蛋糕·····	214
柠檬玛芬·····	216
奶油玛芬蛋糕·····	218
抹茶蜂蜜蛋糕·····	219
蜂巢蛋糕·····	220
罗宋包·····	222
奶黄吐司·····	224

板栗吐司·····	225
丹麦牛角包·····	226
法式面包·····	228
芝麻法包·····	229
夹心酥·····	230
蝴蝶酥·····	232
双条扭酥·····	234
迷你肉松酥饼·····	236
巧克力酥饼·····	237
蜜豆蛋挞·····	238
蛋黄饼·····	240