



金牌

最实用的烤箱食谱书

烤箱料理

[韩] 李美敬 著
朴妍丹 译

辽宁科学技术出版社

金牌烤箱料理

[韩] 李美敬 著

朴妍丹 译

辽宁科学技术出版社

沈 阳

오븐 요리

Copyright © 2014 by LEE MI KYUNG

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2015 Liaoning Science & Technology Publishing House Ltd.

The Simplified Chinese edition was Published by arrangement with Sangsang Publishing through Agency Liang.

© 2015, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由Sangsang Publishing授权辽宁科学技术出版社在中国出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2014第138号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

金牌烤箱料理 / (韩) 李美敬著; 朴妍丹译. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5381-9165-3

I. ①金… II. ①李… ②朴… 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055383号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁泰阳广告彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 11.25

字 数: 150千字

出版时间: 2015年7月第1版

印刷时间: 2015年7月第1次印刷

责任编辑: 朴海玉

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 尹 昭

书 号: ISBN 978-7-5381-9165-3

定 价: 39.80元

投稿热线: 024-23284367 hannah1004@sina.cn

邮购热线: 024-23284502

Contents

目录

烤箱料理指导 3

烤箱小常识

调料的计量方法 12

食材的估算计量方法 13

第一课 喜欢烤箱的十大理由 14

第二课 烤箱的种类与使用方法 15

第三课 烤箱料理制作技巧 16

第四课 烤箱中使用的容器 17

第五课 Q&A 烤箱应该怎么用? 18



1

用烤箱做出 可口家常菜



营养健康的杂粮饭 22



香甜的南瓜饭 23



坚果八宝饭 24



烤香草鲑鱼 26



烤鲑鱼 28



烤秋刀鱼 29



烤马鲛鱼 30



盐烤马鲛鱼 31



盐烤小黄花鱼 32



盐烤鳕鱼 33



烤多春鱼 34



盐烤大虾 35



烤贝类海鲜 36

Secret Tip

轻松烤出鲜美海鲜 37



烤鳗鱼 38



烤沙参 39



烤茄子 40



烤牛肉卷牛蒡 41



烤洛杉矶牛排 42



鲑鱼牛肉卷 44



核桃小排 45



银杏牛肉丸 46



韩式蒸五花肉 47



泡菜炒饭牛肉卷 48



牛肉饭团 50



烤猪排骨 52



烤五花肉卷尖椒 53



烤猪里脊配水果凉菜 54



烤鸡胸脯肉拌凉菜 55



大葱烤鸡腿 56



柚子蜜香烤鸡腿肉 57



烤肉配菜，蔬菜小菜 58



烤肉配菜，腌卷心菜 59



烤肉配菜，腌洋葱 60



香辣烤鱿鱼 61



烤章鱼串 62



鲜虾香菇丸 63



烤芝士海鲜米条 64



清蒸鲷鱼 65



无油养生菜海鲜杂菜 66



米条肉串 68



香葱肉串 69



牛肉饼 70



茄子牛肉串 71



烤土豆、烤地瓜、烤鸡蛋 72



烤香草土豆 73



烤香甜地瓜 74



芝士焗地瓜 75



烤南瓜 76



烤香草南瓜 77



烤大蒜 78



烤大蒜银杏 79



培根鸡蛋羹 80



鸡蛋三明治 81



烤豆腐油菜 82



豆腐坚果沙拉 83



烤海苔 84



坚果糖 85



坚果锅巴 86



小银鱼锅巴 87



烤小银鱼 88

2

烤箱的神奇魔法， 让食材变身金牌料理



西班牙海鲜烩饭 92



烤鱿鱼饭 94



炒饭配菠萝牛肉串 96



鱿鱼沙拉 98



鸡胸脯沙拉 99



面包粒培根沙拉 100



蘑菇沙拉 101



海鲜沙拉 102



烤猪颈肉沙拉 104



番茄蘑菇酱配汉堡牛排 106



鸡肉里脊串 108



烤三文鱼 109



烤培根猪里脊 110



烤鸡 112



盐烤香草鸡 114



唐杜里鸡和土豆 115



辣味烤鸡翅 116



烤鸡翅 117



烤柠檬酱鸡腿 118



香肠烤豆 120



自制香肠 122



香肠蔬菜卷 124



彩椒烤牛肉 125



烤白肉海鲜 126



烤红酒海鲜 127



烤鲜奶油红蛤蜊 128



鱿鱼烤蔬菜 130



脆皮焗土豆 131



烤金枪鱼螺旋通心粉 132



番茄乳蛋饼 134



千层面 136



蒜味面包 138



玉米饼比萨 139



面包比萨 140



面包蔬菜派 142



法式脆先生&脆女士三明治 143



核桃牛肉汉堡三明治 144



日式照烧酱鸡肉汉堡 146



猪排三明治 147



番茄芝士三明治 148



腌鲑鱼三明治 149



两款法式丸子 150



鸡肉饼 152



蜂蜜面包 153



法式吐司 154



面包布丁 155



南瓜布丁 156



面包边角料坚果脆饼干 157



蒜味虾饼干 158



烤芝士土豆饼 159



烤土豆皮 160



玉米芝士 161

Special Recipes

百变烤箱的活用食谱



营养蔬菜干 164



炒角瓜干 165



拌萝卜干 165



酱茄子干 165



苹果干与拌苹果干 166



肉脯 168



南瓜甜米露 169



自制酸奶 170



烤香辣鲑鱼 171



香辣烤明太鱼 172



蒸蔬菜 173



蒸鱼与蒸螃蟹 174



烤鱿鱼干与烤马面鱼脯 175



炸鱿鱼圈 176



炸猪里脊 177



炸洋葱圈 178



烤椰蓉虾 179



炸鸡肉沙拉 180

金牌烤箱料理

[韩] 李美敬 著

朴妍丹 译

辽宁科学技术出版社

沈 阳

오븐 요리

Copyright © 2014 by LEE MI KYUNG

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2015 Liaoning Science & Technology Publishing House Ltd.

The Simplified Chinese edition was Published by arrangement with Sangsang Publishing through Agency Liang.

© 2015, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由Sangsang Publishing授权辽宁科学技术出版社在中国出版中文简体字版本。著作权合同登记号：06-2014第138号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

金牌烤箱料理 / (韩) 李美敬著; 朴妍丹译. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5381-9165-3

I. ①金… II. ①李… ②朴… 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055383号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁泰阳广告彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 11.25

字 数: 150千字

出版时间: 2015年7月第1版

印刷时间: 2015年7月第1次印刷

责任编辑: 朴海玉

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 尹 昭

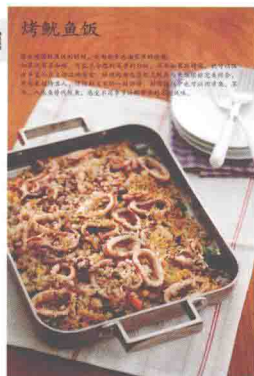
书 号: ISBN 978-7-5381-9165-3

定 价: 39.80元

投稿热线: 024-23284367 hannah1004@sina.cn

邮购热线: 024-23284502

烤箱料理指导



158 烤箱料理指导



①烤箱制作的大部分料理，制作过程中用到的计量方法是用勺子和纸杯，详见12页。

②书中标有可代替食材，不仅可以用菜谱中指定的食材，也可以用代替的食材，因此扩大了食材选择的范围。

③食谱中，每一个步骤又一次详细介绍了调料的用量。



159 烤箱料理指导



⑤为了便于读者参考，作者将所有的食材罗列出来。

⑥将制作过程控制在4~6个步骤，图文详细，便于读者轻松完成烤箱料理。

④小贴士中与大家分享了专业烤箱料理师的经验。

Contents

目录

烤箱料理指导 3

烤箱小常识

调料的计量方法 12

食材的估算计量方法 13

第一课 喜欢烤箱的十大理由 14

第二课 烤箱的种类与使用方法 15

第三课 烤箱料理制作技巧 16

第四课 烤箱中使用的容器 17

第五课 Q&A 烤箱应该怎么用？ 18



1

用烤箱做出 可口家常菜



营养健康的杂粮饭 22



香甜的南瓜饭 23



坚果八宝饭 24



烤香草鲅鱼 26



烤鲅鱼 28



烤秋刀鱼 29



烤马鲛鱼 30



盐烤马鲛鱼 31



盐烤小黄花鱼 32



盐烤鳎鱼 33



烤多春鱼 34



盐烤大虾 35



烤贝类海鲜 36

Secret Tip

轻松烤出鲜美海鲜 37



烤鳗鱼 38



烤沙参 39



烤茄子 40



烤牛肉卷牛蒡 41



烤洛杉矶牛排 42



鱿鱼牛肉卷 44



核桃小排 45



银杏牛肉丸 46



韩式蒸五花肉 47



泡菜炒饭牛肉卷 48



牛肉饭团 50



烤猪排骨 52



烤五花肉卷尖椒 53



烤猪里脊配水果凉菜 54



烤鸡胸脯肉拌凉菜 55



大葱烤鸡腿 56



柚子蜜香烤鸡腿肉 57



烤肉配菜，蔬菜小菜 58



烤肉配菜，腌卷心菜 59



烤肉配菜，腌洋葱 60



香辣烤鱿鱼 61



烤章鱼串 62



鲜虾香菇丸 63



烤芝士海鲜米条 64



清蒸鲷鱼 65



无油养生菜海鲜杂菜 66



米条肉串 68



香葱肉串 69



牛肉饼 70



茄子牛肉串 71



烤土豆、烤地瓜、烤鸡蛋 72



烤香草土豆 73



烤香甜地瓜 74



芝士焗地瓜 75



烤南瓜 76



烤香草南瓜 77



烤大蒜 78



烤大蒜银杏 79



培根鸡蛋羹 80



鸡蛋三明治 81



烤豆腐油菜 82



豆腐坚果沙拉 83



烤海苔 84



坚果糖 85



坚果锅巴 86



小银鱼锅巴 87



烤小银鱼 88

2

烤箱的神奇魔法， 让食材变身金牌料理



西班牙海鲜烩饭 92



烤鱿鱼饭 94



炒饭配菠萝牛肉串 96



鱿鱼沙拉 98



鸡胸脯沙拉 99



面包粒培根沙拉 100



蘑菇沙拉 101



海鲜沙拉 102



烤猪颈肉沙拉 104



番茄蘑菇酱配汉堡牛排 106



鸡肉里脊串 108



烤三文鱼 109



烤培根猪里脊 110



烤鸡 112



盐烤香草鸡 114



唐杜里鸡和土豆 115



辣味烤鸡翅 116



烤鸡翅 117



烤柠檬酱鸡腿 118



香肠烤豆 120



自制香肠 122



香肠蔬菜卷 124



彩椒烤牛肉 125



烤白肉海鲜 126



烤红酒海鲜 127



烤鲜奶油红蛤蜊 128



鱿鱼烤蔬菜 130



脆皮焗土豆 131



烤金枪鱼螺旋通心粉 132



番茄乳蛋饼 134



千层面 136



蒜味面包 138



玉米饼比萨 139



面包比萨 140



面包蔬菜派 142



法式脆先生&脆女士三明治 143



核桃牛肉汉堡三明治 144



日式照烧酱鸡肉汉堡 146



猪排三明治 147



番茄芝士三明治 148



腌鲛鱼三明治 149



两款法式丸子 150



鸡肉饼 152



蜂蜜面包 153



法式吐司 154



面包布丁 155



南瓜布丁 156



面包边角料坚果脆饼干 157



蒜味虾饼干 158



烤芝士土豆饼 159



烤土豆皮 160



玉米芝士 161