

“煮”

妇的时尚新厨房

犀文图书 编著

DELICIOUS FOOD



电烤箱

美味食谱

Food

自己做蛋糕、面包、饼酥披萨和烧烤

新颖又美味

掌握好方法，轻松又有趣

时尚新厨房，美味做起来



中国农业出版社

“煮” 妇的时尚新厨房

犀文图书 编著



 中国农业出版社

图书在版编目(CIP)数据

电烤箱美味食谱 / 犀文图书编著. -- 北京 : 中国农业出版社, 2015. 1

(“煮”妇的时尚新厨房)

ISBN 978-7-109-20144-6

I. ①电… II. ①犀… 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022493号

本书编委会: 辛玉玺 张永荣 朱琨 唐似葵 朱丽华
何奕 唐思 莫赛 唐晓青 赵毅
唐兆壁 曾娣娣 朱利亚 莫爱平 何先军
祝燕 陆云 徐逸儒 何林滨 韩艳来

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街18号楼)

(邮政编码: 100125)

总策划 刘博浩

责任编辑 胡键

北京画中画印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行
2015年6月第1版 2015年6月北京第1次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 8

字数: 150千字

定价: 29.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



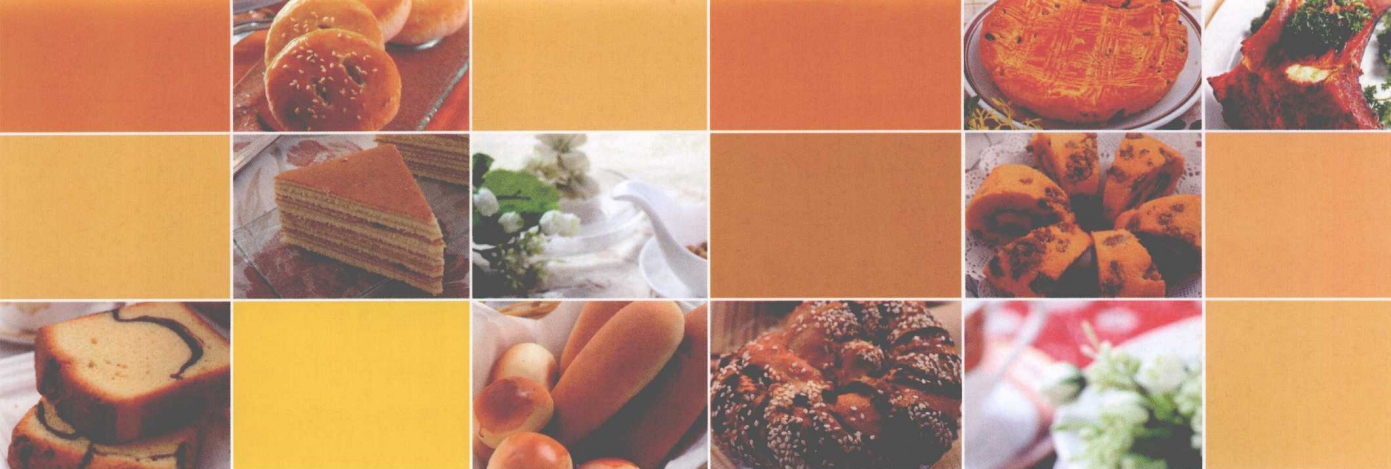
前言 PREFACE

在这个物质生活极大丰富的时代，小家电厨具也融入了家庭生活中，成为“煮”妇们的得力助手。这些时尚的厨房小家电，以其新颖的设计、实用的功能、简单的操作，备受大众喜爱。

“‘煮’妇的时尚新厨房”选择了几款新颖时尚的小家电，以通俗的文字、精美的配图，科学、系统地介绍了每种小家电的使用技巧和美味食谱。为您的生活增添趣味。

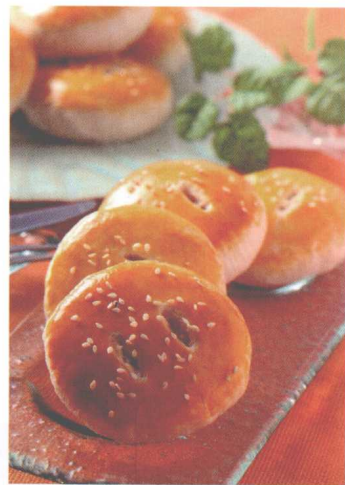
电烤箱是烘焙达人的必备，也是现代无烟厨房革命的先驱。家用烤箱可以用来制作面包、蛋糕、披萨、饼干等面食，还可烘烤肉食、果蔬，如鸡肉、牛排等。《电烤箱美味食谱》为您详细介绍了家用电烤箱的选购、使用注意事项等基础常识，还为您精选了一百多个用电烤箱制作的家庭美食的制作方法，步骤详实，操作简便，通俗易懂，配图精美，还配有食材的营养功效，是居家必备的“懒人”食谱。

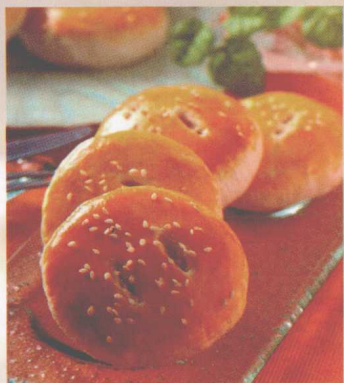




目录 CONTENTS

如何选择家用电烤箱	1	叉烧包	24	布丁天使蛋糕	48
使用电烤箱注意事项	2	短法包	25	欧式长条蛋糕	50
烤箱常用工具	3	红豆包	26	巧克力蛋糕	51
皮水、潮州卤水、糖酱汁		毛毛虫面包	27	椰香蛋卷	52
的制作	5	豆沙卷	28	香橙核桃卷	53
面团的做法	6	香葱芝士面包	29	虎皮卷	54
		香葱肉松卷	30	香芋紫薯蛋糕	55
营养面包	7			全麦天使蛋糕	56
汉堡包	8	精致蛋糕	31	特色饼酥	57
奶香菠萝包	10	泡芙肉松卷	32	老婆饼	58
燕麦核桃小法包	11	戚风蛋糕	34		
夏威夷吐司	12	芝麻低脂蛋糕	35		
手指面包	14	香妃蛋糕	36		
金砖吐司	15	黄金海绵蛋糕	37		
三明治	16	葡萄香草蛋糕	38		
地中海面包	17	香草戚风蛋糕	39		
丹麦果香	18	芝麻雪山蛋糕	40		
丹麦牛角包	19	锡纸焗蛋糕	41		
丹麦奶酥	20	花生酱蛋糕卷	42		
芝麻法包	21	北海道蛋糕	44		
腰果仁面包	22	蜂蜜千层蛋糕	46		





瓜子饼	60
鸡仔饼	61
芝麻饼	62
伯爵饼干	63
黑白饼干	64
布列塔尼饼干	65
香杏小点	66
意大利巧克力脆饼	67
巧克力曲奇	68
杏仁酥条	69
法式芝士条	70
香芋酥	71
核桃酥	72
凤梨酥	73
蝴蝶酥饼	74
广式月饼	76
肉桂指形饼干	77

手指饼干	78
开心果饼干	79
花生薄饼	80

美味披萨挞派

新奥尔良披萨	82
海鲜披萨	84
黑椒牛肉披萨	85
水果沙拉披萨	86
意大利烟熏培根披萨	87
澳门蛋挞	88
比利时奶挞	89
椰挞	90
可可蛋挞	91
杏仁鲜奶塔	92
日式杏仁挞	93
柠檬派	94
巧克力香蕉派	95
黄桃派	96
苹果派	97
咖喱牛肉派	98

绝味烧烤

81

新奥尔良烤鸡腿	100
新奥尔良烤鸡	101
南乳汁烤鸡	102
串香凤爪	103
烤鸭下巴	104
粤式片皮鹅	105
蜜汁烧花叉	106
烤猪蹄	107
烤猪颈肉	108
烤大肠	109
意大利牛排	110
烤生蚝	111
炙烤大黄花鱼	112
炙烤秋刀鱼	113
烤明虾	114
烤带子	115
烤玉米	116
蒜香茄子	117
烤土豆片	118
烤金针菇	119
烤白豆腐干	120
烤藕片	121
泰式烤豆腐干	122
烤韭菜	123

99

如何选择家用电烤箱



烤箱是一种密封的用来烤或烘干食物的电器，分为家用烤箱和工业烤箱。烤箱有上下两组加热管，并且上下加热管可同时加热，也可以单开上火或者下火加热，能调节温度，具有定时功能，内部至少分为两层（三层或以上更佳）。家用烤箱可以用来制作面包、披萨、蛋挞、小饼干等面食，还可烘烤一些肉食，如鸡肉、牛排等。电烤箱的特点是结构简单，使用和维修方便。在购买家用烤箱时，选择一台基本功能齐全的就可以满足需求。

类型选购

简易电烤箱能自动控温，价格较便宜，但烤制时间要由人工控制，适合一般家庭需要。若选择温度、时间和功率都能自控的高级家用电烤箱，不但在使用上方便得多，也安全可靠，适合使用频率比较高的家庭。

功率选择

电烤箱功率一般在 500 ~ 1200 瓦，如果家庭成员少且不经常烤制食品，可选择 500 ~ 800 瓦；若家庭成员多，又经常烤制大件食物，应选择 800 ~ 1200 瓦。

选购注意事项

1. 外观检查：烤漆应均匀、色泽光亮、无脱落、无凹痕或严重划伤等；箱门开关灵活、严实、无缝隙，窗玻璃透明度好；各种开关、旋钮造型美观，加工精细；刻度盘字迹清晰，便于操作。假冒伪劣产品的箱体凸凹不平，有锈斑，外观粗糙，各种开关不灵活，达不到标准要求。

检查随机附件是否齐全，如柄叉、烤盘、烤网等；电源插头接线要牢固，接地线完好并无接触不良现象。

2. 通电试验：先看指示灯是否点亮，变换功率选择开关的位置，观察上、下发热组件是否工作正常。

3. 恒温性能检查：可将温度调到 200℃，双管同时工作 20 分钟左右，烤箱内温应达到 200℃。然后烤箱能自动断电，指示灯熄灭。若达到如上要求，说明其恒温性能良好，否则为不正常。



使用电烤箱注意事项

电烤箱预热

在烘烤食物前，烤箱需先预热至指定温度，才能将食物充分烘烤，食物才更美味；电烤箱预热时间一般需约 10 分钟，若将烤箱预热空烤太久，会影响烤箱的使用寿命。

烘烤高度

用烤箱烤东西，基本上在预热后把食物放进去就可以了。食谱上未特别注明上下火温度的，将烤盘置于电烤箱中层即可；若上火温度高而下火温度低时，除非烤箱的上下火可单独调温，不然此时通常都是将上下火的温度相加除以二，然后将烤盘置于上层即可，但烘烤过程中仍需随时留意食物表面是否过焦。

食物过焦时的处理

体积较小的烤箱较容易发生过焦的情况，此时可以在食物上盖一层锡纸，或稍打开烤箱门散热一下。体积大的烤箱因空间足够大且能控温，除非炉温过高、离上火太近或烤得太久，一般比较少出现烤焦的情况。

温度调节

在开始使用烤箱时，应先将温度、上火、下火调整好，然后顺时针拧动定时旋钮，注意千万不要逆时针拧，此时电源指示灯发亮，证明烤箱在工作状态。在使用过程中，假如我们设定 30 分钟烤食物，但是通过观察，20 分钟食物就烤好，这个时候不要逆时针拧时间旋钮，只要把三个旋钮中间的火位档，调整到关闭即可，这样可延长机器使用寿命。

炉温不均时的处理

烤箱虽可控温，但是在烘焙时仍要小心注意炉温的变化，适时将点心换边、移位或者降温，以免蛋糕或面包等点心两侧膨胀、高度不均，或者发生有的过熟、有的未熟等情形。

避免烫伤

正在加热中的烤箱除了内部的高温处，外壳以及玻璃门也很烫，所以在开启或关闭烤箱门时要小心，以免被烫伤。



烤箱常用工具

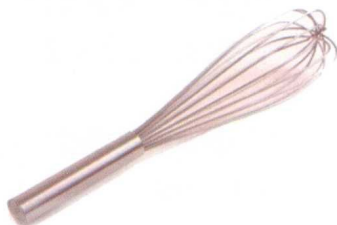
面包机：家庭制作面包，也可选择面包机，但面包机直接烘烤出来的面包口味不如电烤箱的正宗，所以最好只把它当成揉面的工具。不过面包机功率低，揉面效率低，需要较长的时间才能将面揉好，而且揉面时产生的热量散发不出去，会导致面团的温度过高。



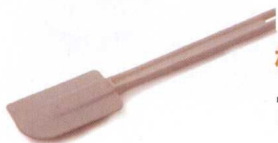
烤盘、烤网、隔热手柄：烤盘可选用玻璃、陶瓷、金属、一次性锡纸烤盘和耐热塑胶烤模；烤网不仅可以用来烤鸡翅、肉串，也可以作为面包、蛋糕的冷却架；隔热手柄（或隔热手套）可以防止拿取烤盘或烤网的时候被烫伤。



打蛋器：无论是打发黄油、鸡蛋还是淡奶油，都需要用到打蛋器，电动、手持式或台式、普通打蛋器均可打蛋。但需要注意，电动打蛋器并不适用于所有场合，比如打发少量的黄油，或者某些不需要打发，只需要把鸡蛋、糖、油混合搅拌的时候，使用手动打蛋器会更加方便快捷。



筛网：用于过筛面粉，可使面粉不结块，并提高面粉的松软度，在搅拌过程中不易形成小疙瘩，确保蛋糕的细腻口感。



橡皮刀：多用于搅拌原料。大部分容器底部有角度，橡皮刀的刀面富有弹性，可轻易将原料刮出并搅拌均匀。



台秤：可以精确到克的弹簧秤或电子秤，可以保证蛋糕基本原料的准确配比。



烘焙纸：一些超市中可买到适合家庭使用的卷状烘焙纸，比如锡纸、油纸等。烤盘垫纸，用来垫在烤盘上防粘。烘烤过程中，食物上色后在表面加盖一层锡纸，可防止水分流失，还可以起到防止上色过深的作用。



冷却架：在烘焙食品冷却时使用，可用烤网替代，或将数根筷子均匀架空，以用来放置成品。



不锈钢盆、玻璃碗：打蛋用的不锈钢盆或大玻璃碗最好准备两个以上，还需要准备一些小碗来盛放各种原料。



蛋糕抹刀：制作裱花蛋糕的时候，用来抹平蛋糕上的奶油。

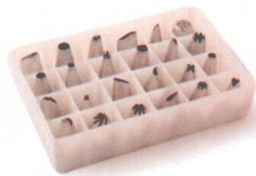
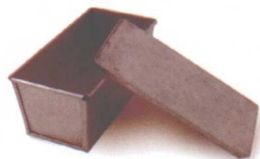
裱花嘴、裱花袋：可以用来裱花，制作曲奇、泡芙的时候也可以用来挤出花色面糊。不同的裱花嘴可以挤出不同的花型，可以根据需要购买单个的裱花嘴，也可以购买一整套。



擀面杖：擀面杖是一种用来压制面条的工具，多为木制，用其捻压面饼，直至压薄。



吐司模：是制作吐司的必备工具，家庭制作可购买 450 克规格的吐司模。



挞模、派盘：制作派、挞类点心的必要工具，规格很多，可以根据需要购买。

蛋糕纸杯：用来制作小蛋糕，有很多种大小和花色可供选择，可以根据自己的爱好来购买。



其他工具

量勺：用于精确称量较少的原料，通常一套 4 把，其规格为 1/4 茶匙（1 克）、1/2 茶匙（3 克）、1 茶匙（5 克）和 1 汤匙（15 克）。

毛刷：一些点心与面包为了上色漂亮，都需要在烘烤之前在表层刷一层刷液。

各种刀具：粗锯齿刀用来切吐司，细锯齿刀用来切蛋糕，一般的中锯齿刀可以用来分割面团，小抹刀用来涂馅料和果酱，水果刀用来处理各种新鲜水果。

布丁模、小蛋糕模：用来制作各种布丁、小蛋糕等。这类小模具款式多样，可以根据自己的爱好选择购买。



皮水、潮州卤水、糖酱汁的制作

烧鸭（鹅）皮水

材料：清水 200 毫升，白醋 100 毫升，红醋 50 毫升，料酒 50 毫升，麦芽糖 50 克，柠檬汁适量。

制作步骤：将白醋和红醋加入麦芽糖，隔水加热至麦芽糖溶解，冷却后加入清水、料酒和柠檬汁即可。

烧鸡皮水

材料：清水 300 毫升，白醋 100 毫升，白酒 10 毫升，麦芽糖 100 克。

制作步骤：将所有材料拌匀，隔水加热至麦芽糖溶解即可。

叉烧皮水

材料：麦芽糖 300 克，冰糖 450 克，清水 450 毫升。

制作步骤：清水煮沸，放入冰糖和麦芽糖，至融化即可。

潮州卤水

材料：①清水 3000 毫升，生抽王 1250 毫升，汤骨 3000 毫升。②南姜 1500 克，八角 50 克，沙姜 50 克，草果 50 克，甘草 100 克，桂皮 75 克，丁香 25 克，小茴 50 克，陈皮 25 克，香叶 25 克，罗汉果 1 个，花椒 50 克，五指毛桃 15 克，香果 25 克，孜然 25 克。③冰糖 3000 克，盐 1750 克，高度二锅头酒 800 毫升，鱼露 250 克，蚝油 500 毫升。④葱 250 克，姜 100 克，香菜 500 克，蒜 1300 克，红葱头 250 克，鸡油 1500 毫升，芝麻油 200 毫升，辣椒油 230 毫升。

制作步骤：将①、②、④中的材料用大汤锅装好，煮沸后转小火熬 2 小时，待汤骨、药材出味后，将汤骨和④中的材料捞起，加入③的材料，再继续用小火煮至冰糖和盐溶解即可。

糖酱汁

材料：水、麦芽糖的比例为 2:1，琼脂少许。

制作步骤：把麦芽糖放入水中煮至溶解后改用小火，放入琼脂，煮搅至均匀即成糖酱汁。

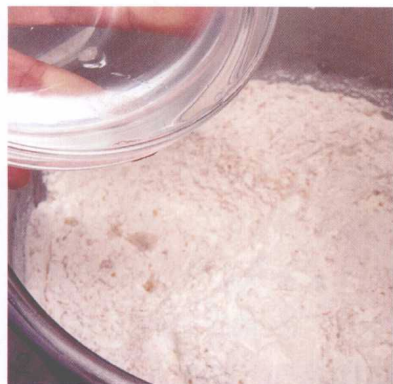
面团的做法

材料

高筋面粉 750 克，全麦粉 150 克，酵母 10 克，改良剂 3.5 克，奶粉 25 克，砂糖 35 克，水 750 毫升，盐 12 克。

做法

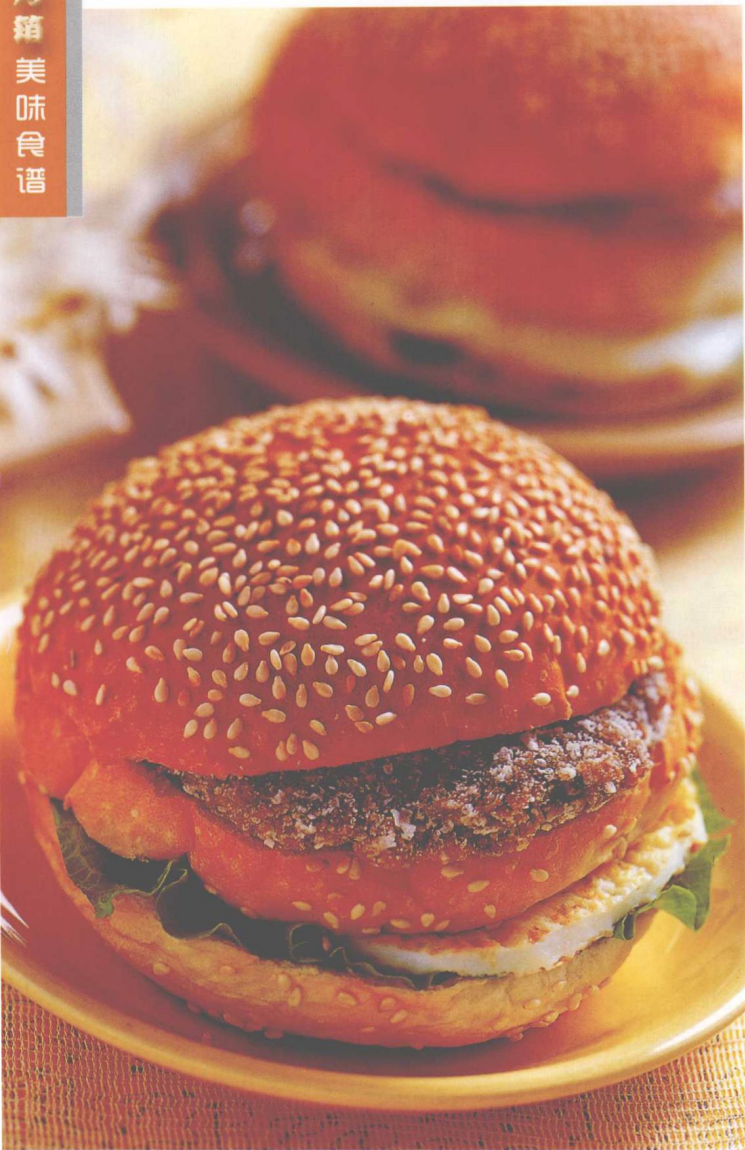
- ① 将高筋面粉、全麦粉、改良剂、奶粉、砂糖拌匀。
- ② 加水慢速拌匀后改快速搅拌。
- ③ 加入盐、酵母慢速拌匀后改快速搅拌。
- ④ 拌至面筋扩展可拉出薄膜状。
- ⑤ 面团温度 23℃ 时，盖上保鲜膜发酵 35 分钟。
- ⑥ 切割成每个 180 克的面团。
- ⑦ 滚圆后盖保鲜膜饧发 30 分钟即可。





营养面包

YING YANG MIAN BAO



汉堡包

材料

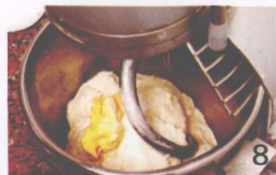
中种：高筋面粉 700 克，酵母 4 克，水 280 毫升，鸡蛋 150 克；**主面：**高筋面粉 300 克，酵母 4 克，改良剂 8 克，细砂糖 140 克，盐 10 克，奶粉 16 克，奶油 50 克，水 180 毫升；**肉馅：**碎牛肉 300 克，鸡蛋 100 克，盐 6 克，五香粉 3 克，面粉 100 克，洋葱 100 克；**其他：**白芝麻、沙拉酱、火腿、生菜各适量。

【营养功效】

牛肉富含蛋白质，能提高机体抗病能力，促进生长发育。

小贴士

“中种”即中种法，也称二次发酵法，将面团分两部分发酵，前段搅拌的面团是“中种面团”，后段搅拌的面团是“主面团”。



做法

- ① 将肉馅材料倒入盆中充分搅拌均匀。
- ② 将肉馅分成适当的分量后粘上面包糠，压扁成圆形。
- ③ 将食用油烧至 170℃，放入肉馅炸熟即可。
- ④ 将中种的高筋面粉、酵母拌匀，加水、鸡蛋拌匀，中速搅拌至面团卷起。
- ⑤ 面团温度为 25℃ 时，覆盖保鲜膜发酵约 3 小时，至原体积的三倍。
- ⑥ 将发酵好的面团与主面团的细砂糖、水搅拌成糊状。
- ⑦ 加入高筋面粉、改良剂、酵母慢速拌匀后转快速搅拌。
- ⑧ 搅拌至表面光滑后加入奶油、盐，慢速拌匀后转快速搅拌，至面团可拉成均匀的薄膜状。
- ⑨ 覆盖保鲜膜以 28℃ 发酵约 20 分钟。
- ⑩ 将面团分成每个 70 克的小面团，轻轻搓圆至表面光滑，覆盖保鲜膜饧发约 10 分钟。
- ⑪ 将饧发完成的面团用手压扁排气。
- ⑫ 再次将面团搓圆至表面光滑、面团结实。
- ⑬ 在表面沾上白芝麻，排入烤盘，以温度 38℃、湿度 75% 发酵约 80 分钟，入烤箱上火 200℃、下火 190℃ 烘烤约 15 分钟。
- ⑭ 待面包冷却后在侧面切两刀，每层挤上沙拉酱。
- ⑮ 分别夹上火腿、生菜、肉馅即可。



12



13



14



15

奶香菠萝包

材料

面团：中筋面粉 300 克，酵母 10 克，细砂糖 40 克，牛奶 200 毫升，盐 5 克，黄油 45 克，鸡蛋 50 克；**菠萝皮：**无盐黄油 45 克，糖粉 50 克，鸡蛋液 30 克，低筋面粉 85 克；**奶酥馅：**糖粉 20 克，鸡蛋液 15 毫升，奶粉 60 克。

做法

- ① 面团材料中的牛奶加热至微温，加酵母和 40 克细砂糖发酵 10 分钟。
- ② 中筋面粉、盐和 50 克鸡蛋混合，加牛奶，搅拌成面团，放置 15 分钟，揉入软化的黄油，反复揉按，至面团延展性增强，可拉出薄薄的面片，盖保鲜膜，室温发酵至两倍大，分成均等的 8 份，滚圆后盖保鲜膜饧发 10 分钟。
- ③ 奶酥馅用料拌匀；菠萝皮中的黄油室温软化，加糖粉打至蓬松状，分次加鸡蛋液搅拌融合，加低筋面粉搅拌成菠萝皮面团，分成 8 份。
- ④ 将发酵的面团按扁擀平，包入适量奶酥馅，整理成圆形面包胚；菠萝皮擀平包裹在面包胚外面，划出方格，码入铺了烘焙纸的烤盘，以 30℃ 以上进行二次发酵，至原来的 1.5 倍。
- ⑤ 菠萝胚放入预热后的烤箱中层，以 180℃ 烤 20 分钟即可。



【营养功效】

牛奶中的乳糖能提供热能和促进金属离子的吸收，对婴儿智力发育非常重要。

👉 小贴士

做菠萝皮时，如果拌好后仍然很黏，可以适量补些低筋面粉，以刚好不黏手为宜。

燕麦核桃小法包

材料

高筋面粉 800 克，低筋面粉 200 克，酵母 12 克，盐 10 克，水 650 毫升，燕麦片、核桃粉各适量。

【营养功效】

燕麦富含亚油酸，对脂肪肝、糖尿病、浮肿、便秘等有辅助疗效，对老年人增强体力、延年益寿大有裨益。

小贴士

面包放在烤箱的位置因大小有所不同。一般薄片面包放上层，中等面包放中层，较大的放中下层，才能保证上下受热均匀，必要时可加盖锡纸以免上色过重。

做法

- ① 将高筋面粉、低筋面粉、酵母、盐、水、核桃粉放入搅拌机，慢速拌匀，转中速搅拌成面团（约 4 分钟，面团温度 28℃）。
- ② 在面团上盖薄膜，常温下发酵 30 分钟，完成后分成每个约 150 克的小面团。
- ③ 在案板上撒些面粉，把小面团轻轻卷成棍形，盖上薄膜饧发 30 分钟，饧好后用手掌拍扁排气，由上而下卷成小椭圆形，表面粘上燕麦片。
- ④ 排入烤盘，放入发酵箱最后饧发，温度 35℃、湿度 80%，至原体积的三倍，放入烤箱，以上火 200℃、下火 180℃烘烤约 20 分钟即可。