



尚锦美食王

尚锦文化



烤箱菜

杨珮珊 高毓如 ◆ 编著



中国纺织出版社

尚锦美食王

烤箱菜

杨珮珊、高毓如◆编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

烤箱菜 / 杨珮珊, 高毓如编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2015.9

(尚锦美食王)

ISBN 978-7-5180-1864-2

I. ①烤… II. ①杨… ②高… 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178104号

原文书名:《烤箱做菜秘诀》

原作者名:杨珮珊, 高毓如

©台湾人类智库数位科技股份有限公司, 2012

本书中文简体版经台湾人类智库数位科技股份有限公司授权,
由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,
不得以任何方式或者手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-2014-0907

责任编辑:卢志林

特约编辑:翟丽霞

责任印制:王艳丽

装帧设计:水长流文化

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

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年9月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/20 印张:7

字数:72千字 定价:32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

无油烟、好健康 烤箱做菜真简单！



杨珮珊

培德工家烹饪老师



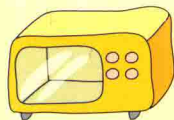
高毓如

实践大学行政助理

许多人不喜欢做菜，大都是因为怕闻油烟味，并且传统的中餐烹调既麻烦又费时间，烹调过程常让人满头大汗、手忙脚乱的。想为心爱的家人做出美味三餐，又不想每天生活在充满油烟味的厨房中，聪明的你一定要学会使用烤箱做菜。

烤箱可以做的菜相当多，不论是蔬菜、肉类，还是各式海鲜、米面，几乎都可以“烤”出不一样的菜色，而且口味极富变化。只要掌握基本的烤箱技法：生烤、熟烤、酱烤、烧烤、焗烤和蒸烤，就能轻松做出媲美炒锅、平底锅的料理，而且口感软嫩香酥、清爽不油腻，完全不需要大火快炒或入油锅煎炸，还能保有食材的原汁原味以及满满的营养，可以说是新时代最健康的烹调方式。

本书示范了60多道简易的烤箱菜的做法，让您在繁忙的工作之余，可以利用最短时间做出色香味俱全家常菜，从此下厨做菜变得更简单、更优雅，在家享受美食不是梦！



CONTENTS 目 录

- 6 烤箱七大关键技法
- 8 烤箱的使用与保养
- 9 烤箱工具介绍
- 10 “就酱”烤出好味道
- 12 烤箱做菜问答 1



13 缤纷海鲜

虾蟹贝类

- | | |
|------------|----------|
| 14 盐焗虾 | • 盐焗酱 |
| 16 烤芝麻鱿鱼 | • 沙茶烤肉酱 |
| 18 奶油螃蟹 | • 奶油焗酱 |
| 20 烤八宝鱿鱼 | • 五味酱 |
| 22 彩椒虾盅 | • 芝士焗酱 |
| 24 鲜蚶豆腐 | • 豆豉酱 |
| 26 焗烤淡菜 | • 西红柿红酱 |
| 28 烤蛤蜊丝瓜 | • 奶油酱 |
| 30 泰式墨鱼仔 | • 泰式酸辣酱 |
| 32 芝士锅虾 | • 奶油焗酱 |
| 34 芝士百里香扇贝 | • 百里香芝士酱 |



鱼肉类

- | | |
|-------------|---------|
| 36 烤秋刀鱼 | • 山椒胡椒盐 |
| 38 柠香虱目鱼肚 | • 柠檬腌汁 |
| 40 杏仁鳕鱼 | • 番茄酱 |
| 42 香烤鳗鱼 | • 烤鳗酱 |
| 44 椒盐下巴 | • 椒盐腌汁 |
| 46 豆酥烤鳕鱼 | • 豆酥酱 |
| 48 酥皮三文鱼 | • 蛋黄酱 |
| 50 盐烤香鱼 | • 姜汁萝卜酱 |
| 52 葱味鲈鱼 | • 香辣鱼露汁 |
| 54 烤箱做菜问答 2 | |

55 酱香烤肉

鸡鸭肉类

- | | |
|----------|---------|
| 56 烤春鸡 | • 五香椒盐粉 |
| 58 蜜汁烤鸡腿 | • 蜜汁酱 |
| 60 照烧鸡腿排 | • 照烧酱 |
| 62 辣味鸡翅 | • 芝麻甜辣酱 |
| 64 串烤鸡丁 | • 沙茶烤肉酱 |
| 66 香草鸡肉排 | • 迷迭香酱 |
| 68 红酒香葱鸡 | • 红酒酱 |
| 70 芒果烤鸭胸 | • 鸭香红酒酱 |

猪肉类

- | | |
|------------|---------|
| 72 烤德国猪脚 | • 蜂蜜芥末酱 |
| 74 烤蓝带猪排 | • 猪排酱 |
| 76 蘑菇酱烤猪肋排 | • 蘑菇酱 |
| 78 蒜味香肠 | • 蒜香酱 |
| 80 茄汁汉堡肉 | • 红茄酱 |
| 82 椒香咸猪肉 | • 五香胡椒酱 |
| 84 烤叉烧肉 | • 叉烧酱 |
| 86 梅花沙嗲 | • 沙嗲酱 |
| 88 苹果猪肉卷 | • 苹果烧烤酱 |

牛羊肉类

- | | |
|--------------|----------|
| 90 黑胡椒菲力牛排 | • 黑胡椒酱 |
| 92 焗烤牛小排 | • 红酒牛排酱 |
| 94 咖喱牛肉 | • 咖喱酱 |
| 96 培根牛肉卷 | • 黑胡椒红酒酱 |
| 98 菠萝牛肉串 | • 蚝油柴鱼酱 |
| 100 青酱烤羊排 | • 青酱 |
| 102 烤羊肉卷 | • 椒麻烤肉酱 |
| 104 孜然羊肉烧 | • 孜然酱 |
| 106 烤箱做菜问答 3 | |



107 焗烤蔬菜、米面

蔬菜类

- | | |
|---------------|---------|
| 108 XO酱烤茄子 | • XO调味酱 |
| 110 烤香菇、七味杏鲍菇 | • 中式烤肉酱 |
| 112 培根芦笋卷 | • 芝士蘸酱 |
| 114 奶油培根烤土豆 | • 胡椒奶油酱 |
| 116 烤西红柿盅 | • 黑胡椒盐 |
| 118 焗奶油花椰 | • 奶油白酱 |
| 120 芝士南瓜 | • 蜂糖酱 |
| 122 烤玉米、茭白 | • 烤肉酱 |

米面类

- | | |
|------------|---------|
| 124 意式千层面 | • 意式香料酱 |
| 126 海鲜烤饭 | • 咖喱酱 |
| 128 烧烤乌冬面 | • 柴鱼甜醋酱 |
| 130 焗茄汁虾仁饭 | • 芝士番茄酱 |
| 132 烤米布丁 | • 香草酱 |
| 134 烤柴鱼饭团 | • 柴鱼香松 |



尚锦美食王

烤箱菜

杨珮珊、高毓如◆编著



中国纺织出版社

无油烟、好健康 烤箱做菜真简单！



杨珮珊

培德工家烹饪老师



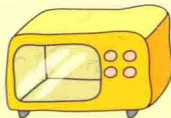
高毓如

实践大学行政助理

许多人不喜欢做菜，大都是因为怕闻油烟味，并且传统的中餐烹调既麻烦又费时间，烹调过程常让人满头大汗、手忙脚乱的。想为心爱的家人做出美味三餐，又不想每天生活在充满油烟味的厨房中，聪明的你一定要学会使用烤箱做菜。

烤箱可以做的菜相当多，不论是蔬菜、肉类，还是各式海鲜、米面，几乎都可以“烤”出不一样的菜色，而且口味极富变化。只要掌握基本的烤箱技法：生烤、熟烤、酱烤、烧烤、焗烤和蒸烤，就能轻松做出媲美炒锅、平底锅的料理，而且口感软嫩香酥、清爽不油腻，完全不需要大火快炒或入油锅煎炸，还能保有食材的原汁原味以及满满的营养，可以说是新时代最健康的烹调方式。

本书示范了60多道简易的烤箱菜的做法，让您在繁忙的工作之余，可以利用最短时间做出色香味俱全的家常菜，从此下厨做菜变得更简单、更优雅，在家享受美食不是梦！



CONTENTS 目录

- 6 烤箱七大关键技法
- 8 烤箱的使用与保养
- 9 烤箱工具介绍
- 10 “就酱”烤出好味道
- 12 烤箱做菜问答 1



13 缤纷海鲜

虾蟹贝类

- | | |
|------------|----------|
| 14 盐焗虾 | • 盐焗酱 |
| 16 烤芝麻鱿鱼 | • 沙茶烤肉酱 |
| 18 奶油螃蟹 | • 奶油焗酱 |
| 20 烤八宝鱿鱼 | • 五味酱 |
| 22 彩椒虾盅 | • 芝士焗酱 |
| 24 鲜蚵豆腐 | • 豆豉酱 |
| 26 焗烤淡菜 | • 西红柿红酱 |
| 28 烤蛤蜊丝瓜 | • 奶油酱 |
| 30 泰式墨鱼仔 | • 泰式酸辣酱 |
| 32 芝士锅虾 | • 奶油焗酱 |
| 34 芝士百里香扇贝 | • 百里香芝士酱 |



鱼肉类

- | | |
|-------------|---------|
| 36 烤秋刀鱼 | • 山椒胡椒盐 |
| 38 柠香虱目鱼肚 | • 柠檬腌汁 |
| 40 杏仁鳕鱼 | • 番茄酱 |
| 42 香烤鳗鱼 | • 烤鳗酱 |
| 44 椒盐下巴 | • 椒盐腌汁 |
| 46 豆酥烤鳕鱼 | • 豆酥酱 |
| 48 酥皮三文鱼 | • 蛋黄酱 |
| 50 盐烤香鱼 | • 姜汁萝卜酱 |
| 52 葱味鲈鱼 | • 香辣鱼露汁 |
| 54 烤箱做菜问答 2 | |

55 酱香烤肉

鸡鸭肉类

- | | |
|----------|---------|
| 56 烤春鸡 | • 五香椒盐粉 |
| 58 蜜汁烤鸡腿 | • 蜜汁酱 |
| 60 照烧鸡腿排 | • 照烧酱 |
| 62 辣味鸡翅 | • 芝麻甜辣酱 |
| 64 串烤鸡丁 | • 沙茶烤肉酱 |
| 66 香草鸡肉排 | • 迷迭香酱 |
| 68 红酒香葱鸡 | • 红酒酱 |
| 70 芒果烤鸭胸 | • 鸭香红酒酱 |

猪肉类

- | | |
|------------|---------|
| 72 烤德国猪脚 | • 蜂蜜芥末酱 |
| 74 烤蓝带猪排 | • 猪排酱 |
| 76 蘑菇酱烤猪肋排 | • 蘑菇酱 |
| 78 蒜味香肠 | • 蒜香酱 |
| 80 茄汁汉堡肉 | • 红茄酱 |
| 82 椒香咸猪肉 | • 五香胡椒酱 |
| 84 烤叉烧肉 | • 叉烧酱 |
| 86 梅花沙嗲 | • 沙嗲酱 |
| 88 苹果猪肉卷 | • 苹果烧烤酱 |

牛羊肉类

- | | |
|--------------|----------|
| 90 黑胡椒菲力牛排 | • 黑胡椒酱 |
| 92 焗烤牛小排 | • 红酒牛排酱 |
| 94 咖喱牛肉 | • 咖喱酱 |
| 96 培根牛肉卷 | • 黑胡椒红酒酱 |
| 98 菠萝牛肉串 | • 蚝油柴鱼酱 |
| 100 青酱烤羊排 | • 青酱 |
| 102 烤羊肉卷 | • 椒麻烤肉酱 |
| 104 孜然羊肉烧 | • 孜然酱 |
| 106 烤箱做菜问答 3 | |



107 焗烤蔬菜、米面

蔬菜类

- 108 XO酱烤茄子
 - XO调味酱
- 110 烤香菇、七味杏鲍菇
 - 中式烤肉酱
- 112 培根芦笋卷
 - 芝士蘸酱
- 114 奶油培根烤土豆
 - 胡椒奶油酱
- 116 烤西红柿盅
 - 黑胡椒盐
- 118 焗奶油花椰
 - 奶油白酱
- 120 芝士南瓜
 - 蜂糖酱
- 122 烤玉米、筊白
 - 烤肉酱

米面类

- 124 意式千层面
 - 意式香料酱
- 126 海鲜烤饭
 - 咖喱酱
- 128 烧烤乌冬面
 - 柴鱼甜醋酱
- 130 焗茄汁虾仁饭
 - 芝士番茄酱
- 132 烤米布丁
 - 香草酱
- 134 烤柴鱼饭团
 - 柴鱼香松



烤箱七大关键技法

烤箱做菜变化很多，开始制作烤箱菜品时，一定要先掌握以下七大关键技法，才能把每一种食材烤得色、香、味俱全，并且还能创造煎煮、蒸炖的效果。



烧 烤

烧烤就是把食材包上锡纸或是放入烤皿加盖焖烤。通常会在餐具或锡纸中放入食材，加上各种调味料一起烤，或烤完后再淋上酱汁也可以。

风味特色：**鲜美多汁**。

诀窍应用：烧烤常用于水分较多或是怕烧焦的食材，如蔬菜、鱼、虾蟹、贝类等，需用锡纸密封或加盖，烤出来的口感才会鲜嫩多汁，有如蒸煮过的效果。



串 烤

串烤，顾名思义，即是把食材切成小块串在一起，送进烤箱去烤。优点是刷涂烤酱方便，可以随时取出、翻面，使上下受热均匀。

风味特色：**香酥油亮**。

诀窍应用：串烤必须选择熟度差不多的食材，以免烤的时候不易掌握时间和火候，通常是同一种肉类搭配蔬菜，最好切成相同大小，用竹扦或铁杆串在一起，可以尝到不同的滋味。



酱 烤

酱烤是指将食材先用调味料、香料等腌渍入味，或是边烤边涂酱，让酱汁随着食材加热慢慢渗入内部，如酱烤鸡翅、迷迭香烤鸡、酱烤牛排等。

风味特色：**酱色厚醇**。

诀窍应用：酱烤最常用于肉类、海鲜等腥味较重的食材，以香浓的酱料提味增香，同时去除腥味。较不适合容易出水的蔬菜，以免食材出水太多，稀释酱料的味道和咸度。



生 烤

生烤就是将生鲜食材处理后，不必包覆隔热的锡纸，直接放上烤盘或是烤架加热烤熟。

风味特色：**酥脆金黄。**

诀窍应用：生烤适合用于富含脂肪、蛋白质的肉类，食材一定要很新鲜，才能烤出原汁原味的鲜美。不适合蔬菜类食材，因为蔬菜生烤容易失水，口感过于干涩。



熟 烤

熟烤是把食材先烫煮、煎熟后，再放进烤箱烤的方式，如蓝带猪排、烤土豆、烤西兰花等。

风味特色：**外酥内软。**

诀窍应用：比较厚或是体积比较大的食材通常要用熟烤的方式，烘烤过程中可以补刷一两次酱汁，让酱汁包覆在食材表面，增进风味。



焗 烤

所谓“焗烤”即是一种干烤法，如盐焗、奶油焗等，把盐或奶油、芝士撒在食材表面，形成香酥的风味。

风味特色：**外干内嫩。**

诀窍应用：焗烤是西式料理中常用的做法，秘诀在于选用多种香草调制香浓的白酱、青酱或红酱，把食材和酱汁放入焗烤盘中，表面撒上芝士，使芝士加热融化，混合浓郁的酱汁盖在食材表面，让料理更富层次，更具美味。



蒸 烤

蒸烤就是在烤盘上装水，再放上加盖或包覆锡纸的烤碗，利用隔水加热的方式蒸烤食物，避免食材烤得过干或过焦，产生有如炖煮的风味。

风味特色：**柔软水嫩。**

诀窍应用：蒸烤最适合水分多的食材，如烤白菜、烤布丁等。烤盘中至少要放入一半高度的水，烤箱温度不要太高，长时间加热，慢慢让食材内部凝固熟透，口感才会细腻。

烤箱的使用与保养



隔热效果必须良好

烤箱是借由加热管加热来烤熟食物，所以必须选择隔热效果好的烤箱，才不会散失内部热量，造成热量流失，才能保持内部温度的恒定。如何选择隔热好的烤箱，最容易判断的方法是插上电源一段时间，试试烤箱的外部温度，如果觉得烫手，就代表烤箱的隔热效果不是很好。

烤箱材质的选择

烤箱最好选择搪瓷烤漆材质，比较容易维护，

小叮咛

快速清洁烤箱方法

每次用完烤箱后要趁还有余热的时候清洁烤箱，可以将稀释过的清洁剂滴在抹布上，用抹布擦去烤箱内外壁面的油污，等烤箱冷却后，用干净的抹布再擦一次。日积月累的油渍，也可以用这样的方式处理，以免油渍的味道影响烤箱料理。

只要每次烤完后趁还有余热用湿抹布擦拭，就可以清洁干净了。清洁前最好拔掉插头，等烤箱不烫手再开始清理，以免触电或烫伤。如内部为白铁材质，烤的时候容易附着油污，不易擦掉。

有定时设定功能较佳

一般烤箱的温度有上、下火的设定，以及时间的设定等，旋风式烤箱还有炫风的控制钮。设定和标示越简单越好，以免使用的时候昏头转向。

每次使用都要放置滴油盘

在烤箱平常的使用、清洁和保养上要特别注意，烤食物的时候要记得放上滴油盘，预防食材滴下的油脂和酱汁粘在烤箱底部或是加热管上，造成危险。

烤箱工具介绍

“工欲善其事，必先利其器”，想要做出美味的烤箱料理，必须选择大小适当并且好用的烤箱，更要善用合适的辅助工具。

烤盘夹、隔热手套

食物烤完之后餐具的温度相当高，绝对不能用手直接取出，可以用烤盘夹或是隔热手套取出。烤盘夹要特别注意使用方法，以免摔坏容器；隔热手套可以保护手部，而且使用过后也可以清洗、晾干，相当方便。

锡纸、锡纸盘

如果怕食物粘在烤盘上，可以铺上一层锡纸后再放上食材，或是用锡纸盘盛装，以免食物粘盘而难以清洗。锡纸盘也可以用来装西点，当作蛋挞或是蛋糕等的烤模。



焗烤盘、陶瓷餐盘

如果需要焗烤食物，可以使用焗烤盘或陶

瓷、砂锅等餐具。焗烤盘的厚度比较厚，适合用来制作焗烤料理，购买时要注意耐热度，使用时要放在烤箱中央，以免温度过高而破裂。

烤盘、烤架

通常烤箱里面都会附有烤盘和烤架，烤盘可以用来放甘薯、土豆、鱼、虾、肉类以及面包等，烤架也可以放置鱼虾、海鲜、肉类等，也能用来烘烤饼干、肉排或是肉片等比较小的食物，但是要记得在烤架下面放上滴油盘，以免油污沾上烤箱。





“就酱” 烤出好味道

要做出好吃又让人吮指回味的烤箱料理，合适的酱料是不可或缺的。甜的、咸的、香的、酸的、辣的……把各种滋味统统烤进食材里，一口咬下，满满都是美味的幸福感动。酱汁和食材该怎么样搭配使用，才能美味百分百呢？

腌酱

大部分的烤箱料理都会用到腌酱，尤其是肉类食材，腌过再烤更入味。烤箱是利用加热管升温，让食材在密闭式空间内接受高温烘烤，由外而内加热至熟，唯一的缺点是容易导致食材口感变硬，所以事先腌拌酱汁除了可以调味之外，还能让食材吸收酱料的水分，避免烘烤时表面已经上色，但是口感却过于干涩的状况。



调酱秘诀：宜选带有香气的调味料当酱汁基底，如大蒜、生姜、酱油、香油、黑胡椒、白胡椒等，调出来的酱汁风味才会浓郁，逐渐渗

入食材中。



涂烤酱

涂烤酱也是烤箱料理必备酱汁，在食物烘烤前，或是在烤的过程中，都需要涂刷多次酱汁。一方面增进味道，让料理更好吃；另一方面还可以保护食材表面，避免烤焦以及预防水分散失；并且还能达到上色的效果。涂抹酱油或红酒、咖喱等，都可以增色，让料理看起来更可口。

调酱秘诀：涂烤酱主要功能是使食材上色，因此宜选深色酱油、红酒、沙嗲、咖喱、糖浆等，每次涂刷时只要涂上薄薄一层，一遍一遍来回涂刷，不可一次涂太厚，以免酱汁受热凝固，容易在食材表面形成一大团焦黑，影响美观。

蘸酱

蘸酱多用于生烤的料理，可以选用现成的油膏调味酱，也可以自己调制，增进料理的香气、咸度、酸度、甜度等，让生烤的蔬菜或肉类除了原味之外，还有一股特别的酱汁风