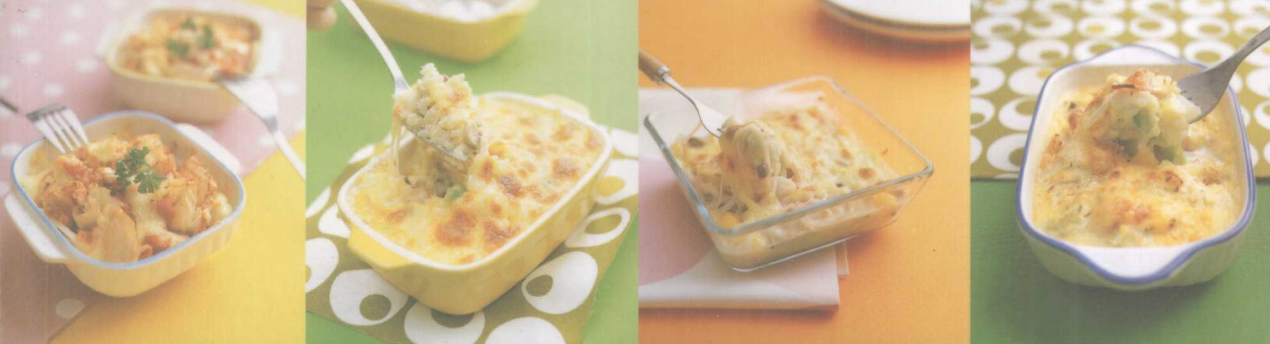




尚锦文化

一学就会的 小烤箱美食

陈富春◎著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的小烤箱美食 / 陈富春著. —北京: 中国纺织出版社,
2009.1

ISBN 978-7-5064-5404-9

I. 一… II. 陈… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第196263号

《焗烤真简单》陈富春著

本书中文简体版经邦联文化事业有限公司授权, 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, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字 01-2008-5623

责任编辑: 舒文慧 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep. com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印制 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 22.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦文化

一学就会的 小烤箱美食

陈富春 著

 中国纺织出版社

CONTENT

- 4 基本计量常识
- 6 小烤箱烹饪零失败的秘诀
- 8 基础酱料DIY



Part 1

10 道最具人气的经典小烤箱美食

- 11 奶酪焗鲜虾
- 12 焗土豆泥
- 15 奶油烤圆白菜
- 16 法式焗田螺
- 17 肉酱千层面
- 18 奶油鸡肉鲜菇饭
- 21 法式洋葱汤
- 22 焗扇贝
- 24 奶酪焗法国面包
- 26 奶焗布丁





Part2

20道基础酱料变化的小烤箱美食

-  **白酱** — 29 蟹棒焗丝瓜条
30 火腿卷蔬菜
33 焗烤海鲜吐司
34 奶油青酱焗虾仁
-  **红酱** — 35 韩式泡菜焗馄饨
36 菜花焗奶酪球
39 鲷鱼焗青蔬
40 茄汁蔬菜焗滑蛋
-  **培根酱** — 42 培根蒜香焗菠菜
45 南瓜培根酱焗鸡肉
46 香肠番茄焗蛋
48 培根酱焗泡菜
-  **肉酱** — 49 肉酱焗馒头
51 烤肉酱茄子片
52 焗烤嫩豆腐
55 肉酱焗米比萨
-  **咖喱酱** — 56 猪肉苹果卷
58 焗咖喱鸡
61 咖喱酱焗蔬菜葱油饼
62 焗烤红曲蛋炒饭



Part3

20道方便快捷的小烤箱美食

-  **玉米酱** — 65 日式玉米酱焗草虾
66 番茄焗狮子头
68 玉米酱焗豆腐
69 焗烤玉米
-  **蛋黄酱** — 71 芥末焗蔬菜
72 奶酪焗可乐饼
75 乳酪米沙拉杯
76 绿豆咸蛋焗豆腐
-  **鲜奶** — 78 鲜肉卷芦笋
81 奶焗法式咸派
83 焗烤竹筒饭
-  **味噌酱** — 84 味噌芋泥焗鲑鱼
86 蒜香味噌焗牡蛎
87 奶酪焗柿子椒
-  **面包粉** — 88 菠菜烧牡蛎
89 焗杏鲍菇
91 焗烤培根红薯
-  **酥皮** — 92 酥皮干贝洋葱派
94 韭黄皮蛋酥
95 焗烤水果酥

基本计量常识

有一些能决定风味的基础调味料，如盐、砂糖、酱油等，到底要多少用量才有最佳的味道呢？虽然浓淡可随各人口味不同而调整，但适量与少许的区别，也会在很大程度上影响着菜的味道，足以使每个人做出来的菜口味都不同，下面我们就来了解一下它们的世界吧！

◆标准量匙

1大匙=15毫升

1小匙=5毫升

半小匙=2.5毫升



【粉状的量取】

砂糖、盐、水淀粉等颗粒或粉末状调味料的标准量取：先舀满1匙，再以刮刀(或铁汤匙柄或筷子)沿着汤匙边缘刮平，保持平匙状态。



【半匙的量取】

取量匙装满后，用刮刀刮平表面，再以刮刀平分成两半，挖除一半份量。



【少许】

将盐放在食指前端，约大拇指顶住第一指节的位置，此状态为1/8小匙的份量。



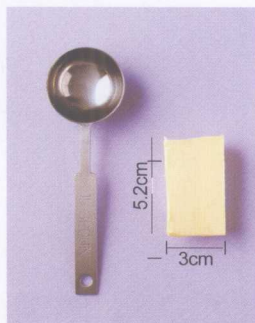
【计量杯】

此为国际公认的计量规格，1杯的容量为240毫升。用于测量需要量较多的液体或固体，如：酱料、油、高汤、面粉等，必须将量杯置于平坦处，将所需要的量倒入后，从侧面平视刻度线，计量才会准确。



【液体的量取】

用量匙量取液体调味料，须沿着量匙边缘慢慢倒入至满，以表面张力达到最大值时才是1匙；半匙则大约是目测装至1匙的2/3的高度。



【奶油的量法】

奶油融化后1大匙(15毫升)约是固体12克的份量(截面尺寸如图所示，厚0.6厘米)。市场上出售的1磅(约454克)，可分为30块。

【适量】

将盐放在食指和中指前端，约大拇指顶住第二节的位置，此状态为1/5小匙的份量。



◆电子秤

放上材料前或是放上盛装材料的容器后，指数必须“归零”才可称量。



【米饭的份量】

1人份的量大约是100克，约1小碗。



蔬菜100g Catalog

在看菜谱的时候，是不是常常很困扰：如果没有秤的话怎么知道蔬菜的重量呢？别担心，我们特别收录了本书使用的一些蔬菜，让你可以轻松目测100克蔬菜的份量。

菠菜

2 小把



西兰花

1 大朵

约12cm



圆白菜

中 1/10 棵



大白菜

中 1/10 棵



青柿子椒

中 1/2 个



红柿子椒

中 3/4 个



芦笋

中 6 根



洋葱

中 1/3 个



番茄

3/4 个



胡萝卜

中 2/3 根



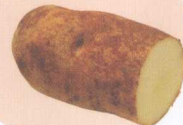
丝瓜

中 1/4 个



土豆

中 3/4 个



鲜香菇

5 朵



柳松菇

约 15 根



蟹味菇

真空包 4/5 包



蘑菇

7 朵



小烤箱烹饪零失败的秘诀

用小烤箱烹饪美食是很容易上手的，为了达到完美的境界，提供几个小秘方，让你轻松做出大家都喜爱的美味佳肴。

用烤箱做出诱人美食的四大要点

用烤箱烹饪美食看起来简单，但还是有一些该注意的小技巧，助你真正达到零失败、又好吃的效果。

不可少的奶酪



● 单色奶酪丝、双色奶酪丝

奶酪丝主要是由玛苏瑞拉奶酪(Mozzarella)制成，烤后会有拉丝的效果，一般常用来做焗烤料理、比萨、意大利面等。双色奶酪丝的材料多了切达(Cheddar)奶酪，可使焗烤后呈现金黄的色泽，增添视觉效果。

开封后应冷冻贮存，建议每次只取需要的份量，以免在室温下放太久回温，出现结成团的现象，也容易发霉，而且取用时若是用手，务必先将手擦干净。

● 奶酪粉

奶酪粉是采用帕玛森奶酪(Parmesan)做成的，做意大利面和焗烤时常使用，因是粉状又带有浓厚的乳酪香味，可当成调味料之一，或是撒在热腾腾的菜肴上，以增添风味。



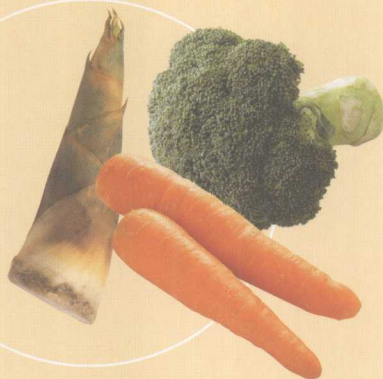
● 奶酪片

奶酪片也可以剪成小丁，放在最上层做焗烤料理，因主要是用切达奶酪制成，即使受热融化也不会拉丝，但味道香浓，一般都是直接食用或是加在内馅材料中，以增添风味和加强口感。

食材的选择及处理

很多材料都可以用来做烤箱料理，但因食材的特性，需做一些预先处理，比如容易出水的如豆腐和海鲜类，要先氽烫或是炒过，去除腥味与水分，以免在烤箱内出水过多影响食物的形状与味道。

另外，不容易熟的材料，例如：胡萝卜、西兰花、竹笋，可以切薄、氽烫，或是把烤的时间拉长，以免半生不熟。



必用到的器皿

最好选择可以耐高温的陶瓷材质的容器或耐热玻璃，此类耐热材质通常比一般瓷器、玻璃更为厚重，且保温效果良好；若要使用其他材质的容器，要看标识可用在烤箱才可使用，建议不要任意将未知材质的容器放入烤箱中加热，以免融化、爆裂或产生有害人体的物质。



必备的烤箱

小烤箱因为体积小，聚热效果快，一下子就可以达到所设定的温度。通常小烤箱的温度会比大烤箱高些，只有事先测试才能掌握准确的时间和温度，若要照本书介绍的方法实际操作时，先将时间调至比本书所写的时间少一点(约3~5分钟)，若还是没达到效果再增加时间，一直到达到满意效果的时间后，就可以抓住自己烤箱的特性了。

食物进烤箱前都要预热烤箱，一般预热达到设定的温度时，红灯会熄灭；每个品牌的烤箱，温度和时间不一样，开始使用前要先测试。



使用烤箱时一定要学会的小窍门

- 焗烤时，一定要等烫过或炒过的食材放凉后，再放进烤箱烤，这样烤出来的食材外皮才会酥脆。
- 每个烤箱的温度和时间会略有差别，建议使用烤箱前要先测试过，找出自己烤箱准确的时间与温度后，让烤箱烹饪更得心应手。
- 烤到一半时，可以拿出来前后对调再烤，特别是份量多时一定要做这个操作，这样食材才会受热均匀。因通常烤箱后面的温度较高，若没对调会造成后面的已烤焦，前面的食物还未上色，对调能让烤出来的食物全部一样酥脆。

基础酱料 DIY

用烤箱烹饪，尤其是做焗烤最重要就是酱料，但这些酱料做法复杂，常令人望而却步，因此本书特将传统做法加以改良，让它们变得“平易近人”，味道却一点也不差！

白酱



10人份

材料

鲜奶 2杯
吐司 4片
奶粉 1大匙
动物性鲜奶油 1杯

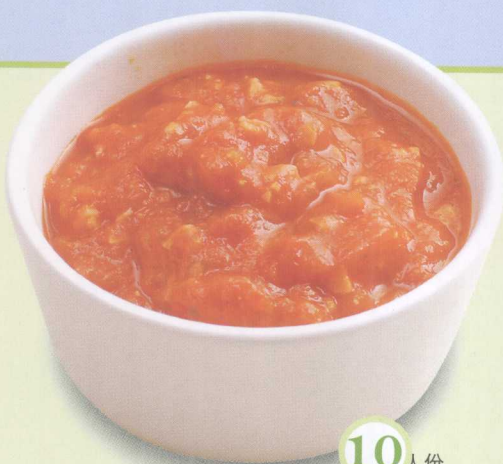
做法

1. 将所有材料一起放入榨汁机打碎。
2. 将搅拌好的材料放入锅中，以中火加热至煮成浓稠状即可。

保存方法

冷冻1个月，冷藏7天

红酱



10人份

材料

大蒜 200克
罐头鲱鱼 30克
罗勒 5克

调味料

番茄酱 1杯
盐 2小匙
白胡椒粉 少许
橄榄油 200克

做法

1. 大蒜与罗勒切成碎末状。
2. 平底锅大火加热，倒入橄榄油后，放入蒜末、鲱鱼以中火炒约2分钟后，加入番茄酱以小火搅拌煮沸。
3. 加入切碎的罗勒、盐及胡椒粉调味即可。

保存方法

冷冻1个月，冷藏7天

肉酱

材料

牛肉馅(猪肉馅).....	600克
洋葱.....	1个
番茄.....	300克
西芹.....	200克
番茄罐头.....	1罐(450克)
大蒜.....	60克

调味料

番茄酱.....	250克
红酒.....	1大匙
俄力冈粉.....	1小匙
百里香(干).....	1小匙
盐.....	少许
白胡椒粉.....	少许
橄榄油.....	1大匙

保存方法

冷冻1个月，冷藏5天

做法

1. 洋葱、番茄、西芹及番茄罐头切成细丁，大蒜切末备用。
2. 平底锅大火加热，倒入橄榄油后，放入洋葱丁、蒜末、西芹丁，转小火炒香。
3. 加入牛肉馅以大火拌炒均匀后，放入番茄酱搅拌，再加入红酒、俄力冈粉、百里香略微搅拌。
4. 续炒5分钟，放入两种番茄丁以大火煮，待滚后转小火煮约30分钟，再加入盐、胡椒粉调味即可。



10人份



4人份

培根酱

材料

培根.....	2条
蛋黄.....	2个
奶酪粉.....	2大匙
鲜奶油.....	1杯

做法

培根切碎后，连其他材料放入榨汁机中搅拌均匀即可。

保存方法

冷冻1个月，冷藏5天

咖喱酱

材料

低筋面粉▶	1大匙
蔬菜高汤▶	半杯

调味料

咖喱粉▶	1小匙、鲜奶油▶半杯、
盐▶	半小匙、黑胡椒粉▶少许、
奶油▶	1大匙

做法

1. 平底锅以大火加热后，放入奶油煮化，转小火，加入面粉炒匀后，加入咖喱粉拌炒均匀，再分次加入蔬菜高汤拌匀。
2. 在锅中依序加入鲜奶油、盐、胡椒粉，拌匀后即可。

保存方法

冷冻1个月，冷藏7天



4人份

Part 1

10道

最具人气的经典小烤箱美食

必 尝 的 精 选 美 食 轻 松 做

香浓焗烤，不管是大人、小孩都难以抵抗它的美味；
本篇收录了焗烤界中超富人气的10道美食，
让你在物价高涨的今日，
在家就能轻松又省钱地做出这些经典美味！

奶酪焗鲜虾

Let's cooking



烤箱预热

预热烤箱，温度旋钮转至上下火230℃。



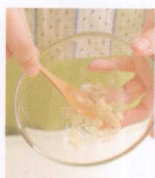
草虾剪须、去筋、挑肠泥

草虾用剪刀剪去脚须、触须，再用刀子从背部一刀剖开切到尾部，不要切断，再将腹部的筋切断、挑出肠泥。



大蒜切末

剥去外皮后，先切片，再切末。



调味料、蒜末混合

将盐、胡椒粉及蒜末一起搅拌均匀。



2人份

材料

大草虾▶4只、大蒜▶2瓣
奶酪丝▶1大匙

调味料

盐▶1小匙、白胡椒粉▶1小匙

Start



1 将草虾摊开，先在切开的背部抹上已混合的胡椒盐及蒜末。



2 撒上奶酪丝，放入已预热的烤箱中，烤10~15分钟，待奶酪融化变成金黄色，取出撒些许法香末装饰即可。

料理小秘诀

- 草虾的肠泥有腥味，一定要事先去除，做出来的料理才好吃；虾腹部的筋要弄断，烤出来才不会卷曲状，比较好看。
- 草虾易出水，剖开后要用纸巾吸干水分再焗烤。



焗土豆泥

Let's cooking



烤箱预热

预热烤箱，温度
钮转至上下火
220℃。



土豆

去皮、切薄片

土豆削去外皮，切
成0.3厘米厚的
薄片。



培根切细丁

培根从中间纵切
开，再横切成丁。



大蒜切末

大蒜剥去外皮后，
先切成片，再切
成末。



4人份

材料

土豆 1个(约300克)
培根 3条
大蒜 3瓣
奶酪丝 1大匙

调味料

A. 洋葱粉 1小匙
俄力冈粉 少许
黑胡椒粒 少许
盐 2小匙
B. 奶油 2大匙
盐 2小匙

Start



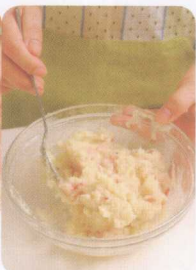
1 锅内倒入适量的水煮
沸后，加入盐，放入
土豆薄片，以小火煮5~8
分钟捞出。



2 取平底锅，放入1
大匙的奶油、蒜
末、培根丁以小火炒到
培根微焦黄。



3 将做法2的蒜泥培根倒入做法1的土豆中
拌匀后，放入调味料A一起搅拌均匀，即
为半成品的土豆泥。

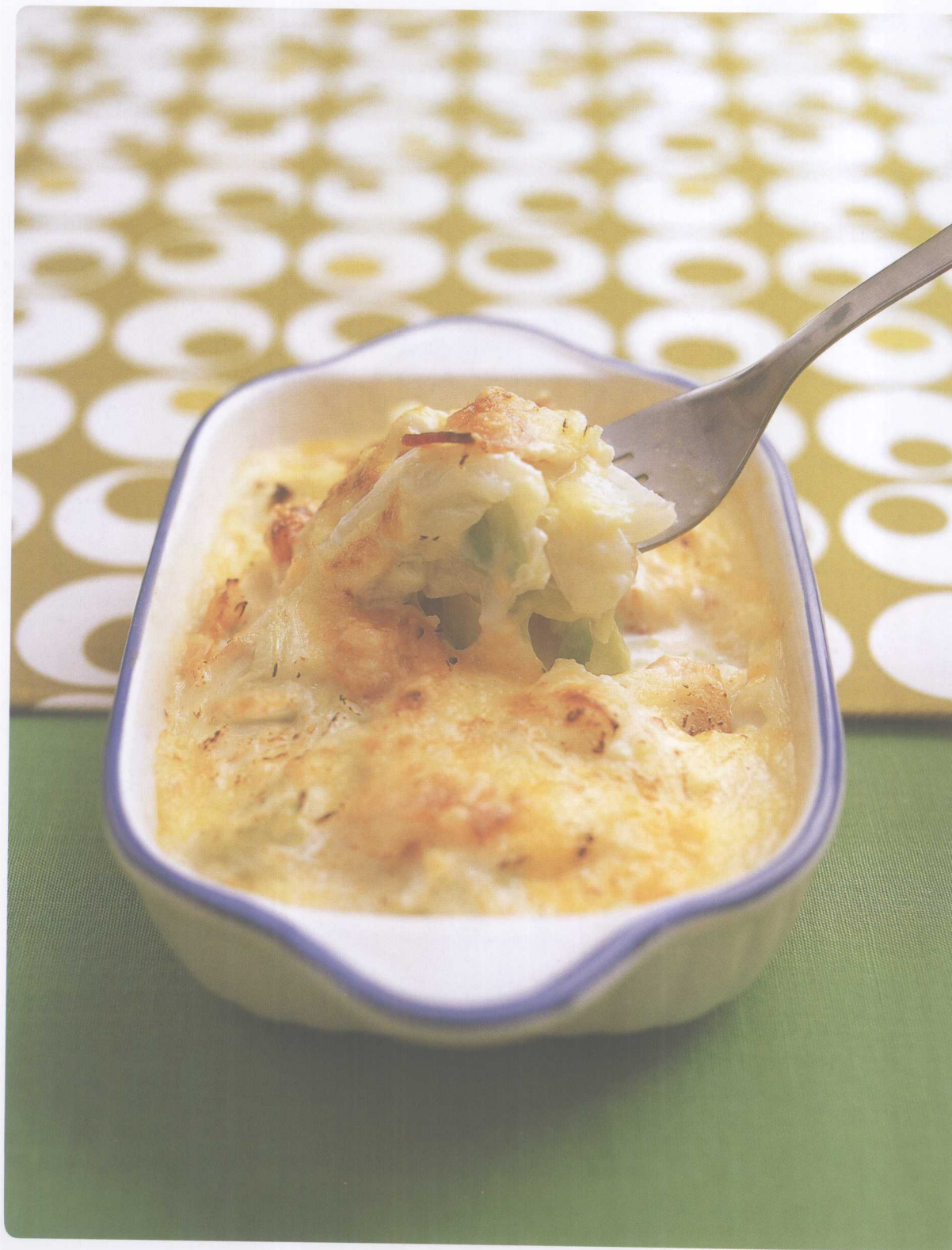


4 烤盘表面刷上一层
奶油，用汤匙舀1
大匙土豆泥放在盘中，
并用汤匙略微整形。



5 在半成品上面铺上
一层奶酪丝，放入
已预热的烤箱中，烤约
10分钟，直到奶酪融化
成金黄色即可(可装饰法
香末)。





奶油烤圆白菜

料理小贴士

- 面粉碰到水很容易结块，特别是份量多的时候，可用打蛋器搅拌，这样不易结块。
- 炒面糊材料中的鲜奶，也可以用奶粉加温开水调开代替，做出来一样很好吃。
- 焗烤时食材要晾凉后再烤，才不会因过热产生水蒸气，使表面不酥脆。

Let's cooking



烤箱预热

预热烤箱，温度钮转至上下火200℃。



虾米泡软

虾米用水泡软。



圆白菜撕小块

圆白菜用手撕成小块。



培根切小段

培根横切成宽约3厘米的小片。



大蒜切末

大蒜剥去外皮后，先切成片，再切成碎末。



6人份

材料

- A. 圆白菜(中).....1棵
培根.....2条
虾米.....15克
大蒜.....3瓣
奶酪丝.....半杯

- B. 炒面糊材料
奶油.....3大匙
面粉.....3大匙
鲜奶.....3大匙

调味料

- A. 盐.....1大匙
糖.....1小匙
白胡椒粉.....适量
B. 橄榄油.....1小匙
盐.....少许

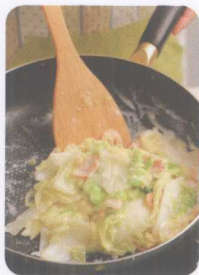
Start



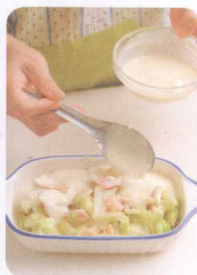
1 取平底锅烧热，倒入橄榄油后以小火爆香蒜末、虾米、培根，放入圆白菜以大火炒软，加入调味料A炒拌均匀后起锅，并将汤汁倒出备用。



2 平底锅以小火烧热，放入奶油煮化，将面粉分次倒入锅中炒香后，把鲜奶、做法1的圆白菜汤汁慢慢倒入，用打蛋器拌炒成面糊后熄火，将面糊盛出一半，另一半留在锅中。



3 将圆白菜倒入做法2锅中的面糊内，加少许盐拌匀，盛出装在烤盘中。



4 将另一半面糊均匀地平铺于焗烤盘中，撒上奶酪丝，待凉。



5 将半成品放入已预热的烤箱中，烤15~20分钟至奶酪融化，外观变成金黄色即可。