

拜托了， 烤箱

五星名厨
美食畅销书作者 甘智荣 ◎主编

四川科学技术出版社



甘智荣

甘智荣师傅专业造诣深厚，从事烹饪工作多年，精通粤、川、鲁、湘、赣、闽等诸多菜系的烹调，擅长冷热菜制作、食品雕刻、面点工艺，特别是对新派菜品的研发独具天赋，能将当前盛行的刀工技法、调味工艺及烹饪技法完美组合。被多家大型酒店聘任为策划师和技术顾问，担任多所大中专院校专业技术主任及烹饪讲师，智荣厨艺培训长年开设长短期家常菜、家庭厨艺、食品雕刻、厨师进修及餐饮业绩提升等远程线上厨艺教学，多年来，培养专业人才成果显著。



金版文化

(股票代码: 835126)

深圳市金版文化发展股份有限公司(简称“金版文化”)成立于2001年,是深圳市重点文化企业、中国出版协会第六届理事会会员单位,在生活类图书领域深耕细作,市场占有率与影响力在全国均居前列。公司策划出版的图书坚持以“图文结合+二维码视频”的形式呈现阅读之美,将生活与美学相结合,引领阅读新风尚。

序言

烤箱是一个集美貌和才华于一身的美食制作工具。外形简单小巧，内在功能齐全。

当下人们对美食的追求越来越趋向于品种多样和色香味俱全，而与之相对的却是年轻人因工作太累或做菜太复杂而不愿动手，久而久之就演变成长期在外面用餐，这样不仅对身体不好，还有可能导致消费过度。

《拜托了，烤箱》共分为七个部分，分别是烤箱知识知多少、挑逗味蕾的好肉滋味、轻松玩转蔬果料理、浪漫邂逅烤箱饭、暖胃又暖心的汤面、戒不掉的烘焙甜点、解馋零嘴享不停。第一部分主要介绍关于烤箱的理论知识，第二至第五个部分是根据食材的种类而划分的，会明确告诉你每种食材的烤制时间、具体做法及其烘烤技巧等。本书最后两个部分，即戒不掉的烘焙甜点和解馋零嘴享不停，主要向你介绍面包、蛋糕、饼干、蛋挞等西点是如何通过烤箱变幻成一道道美味的。食材经过适当的烘烤加工后，能去除多余油脂，完全保留食材的原汁原味，烘烤出来的食物色香味俱全，不仅能打开你的味蕾，还能提高你对做菜的好感度，让你轻松玩转烤箱。除此之外，本书还特意用了一个部分来介绍烤箱的必备常识，从



而让你能更好地亲近烤箱。在了解完烤箱后，你会发现传统的中餐烹调会发生油烟大、准备工作复杂等一系列问题，但在烤箱面前，这些问题都能轻而易举地解决。

有一种味觉记忆，不需要刻意回忆，却总在恰当的时候自然而然地被唤醒。让人想起记忆里小时候的自己吃到父母做的菜是多么美妙、多么幸福；长大后，在忙碌的时间里总会忽略自己小时候是怎么被父母照顾着的，也会忽略即使做顿饭给父母吃对他们来说也是一件很欣慰的事情……其实，做一道菜并没有想象中的那么难，反而会出乎你意料的简单。到自己学会了做菜才明白，那些令人牵肠挂肚的味道是爱的味道，是做菜的人带着愉悦的心情给期待这餐饭的人准备的，充满了亲情、爱意，所以才令我们眷念不已。

本书怀着简单美味、方便快捷的理念来打造全新的烤箱美食，拯救那些不爱做饭或没时间做饭的年轻人。阅读完本书，你会发现只要你愿意动手，就没有你制作不了的美食，关键是纯天然、健康又美味，能让你在劳累一天后放松心情，吃到自己制作的美食，还能提高生活的乐趣，一举三得，何乐而不为呢？





目录

Contents



PART 1

烤箱知识知多少

如何正确选购烤箱	002
烤箱使用事项与技巧	005
烤箱清洁与保养	007

烘烤常用工具	009
烤箱酱汁调制	011

PART 2

挑逗味蕾的好肉滋味

红酒炖牛肉	017
梨汁烤牛肉	018
烩牛腩	021
米其林三星牛排	023
美式烤肋排	025
黑椒鸡腿锤	027
秘制五彩烤肉	029
锅烤蒜香黄油鸡	031
香草烤鸡腿	033
脆皮烤鸡	035
烤百里香鸡肉饼	036

松花鸡腿卷	038
鸡蛋肉糜卷	041
芝士猪肉卷	043
培根鲜虾卷	045
烤蒜蓉大虾	046
烤香辣小黄花鱼	048
紫苏烤鱼	051
锡纸包鲈鱼	053
酱烤墨鱼仔	055

目录 (Contents)



PART 3

轻松玩转蔬果料理

普罗旺斯炖菜	059	秘制菠萝	093
烤蔬菜	061	黄金香蕉	095
烤韭菜	063	烤奶酱水果	097
风味烤茭白	064		
烤金针菇	067		
咖喱焗地瓜	069		
豆腐皮烤菜卷	071		
时蔬烤彩椒	072		
黑椒三鲜烤蘑菇	074		
芝士焗烤茄子	077		
奶香牛油果烤鲍菇	079		
芝士五彩烤南瓜盅	080		
鸡蛋西红柿盅	082		
香焗薯条	085		
牛油果烤蛋	087		
布里乳酪烤圣女果	089		
烤杏鲍菇	091		





PART 4

浪漫邂逅烤箱饭

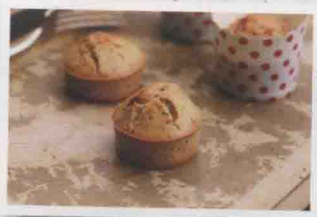
烤五彩饭团	101
三文鱼肉松烤饭团	102
金枪鱼烤饭团	104
烤焗饭球	106
蜜汁白酱焗烤饭	109
杏鲍菇牛肉奶香焗烤饭	110
辣白菜焗饭	112
火腿焗饭	114
培根芝士焗饭	117
芝士肉丸焗饭	118
泡菜焗饭	121
杂蔬鸡焗饭	123
风味蛋焗饭	124
凤梨虾仁焗饭	127
菠萝什锦焗饭	129
咖喱焗饭	131

PART 5

暖胃又暖心的汤面

烤西红柿汤	135
香烤蔬菜汤	137
烤南瓜浓汤	138
酥皮浓汤	141
法式烤洋葱汤	143
萝卜排骨汤	144
海鲜芝士焗意面	147
奶油培根焗意面	149
西红柿肉酱焗意大利面	150
香肠焗意面	153
焗烤蘑菇意大利面	155
烤鸡肉蘑菇意面	156
黑椒牛柳焗意面	158
苹果紫薯焗贝壳面	161
牛肉芝士焗意粉	163
芝士通心粉	165

目录 (Contents)



PART 6

戒不掉的烘焙甜点

极简黑森林蛋糕	168	肉松面包卷	185
香醇巧克力蛋糕	171	虎皮面包	186
轻乳酪蛋糕	172	椰丝小饼	189
柠檬重油蛋糕	174	姜饼	191
奶茶小蛋糕	176	千层酥饼	192
史多伦面包	178	意大利杏仁脆饼	194
沙兰乳酪面包	181	海绵小西饼	196
豆沙卷面包	182		





PART 7

解馋零嘴享不停

焦糖布丁	200
猫爪棉花糖	203
原味马卡龙	204
奶油芝士球	206
葡式蛋挞	208
柠檬挞	211
香甜樱桃挞	213
乳酪蛋挞	215
炼奶蔓越莓蛋挞	217
咖啡乳酪泡芙	218
脆皮香草泡芙	221
奶油泡芙	223
杏仁酥条	225
蔓越莓酥条	227
绿茶酥	228



PART 1

烤箱知识知多少

想要学会烤箱做菜，就要先学会挑烤箱。磨刀不误砍柴工，一个顺手合适的烤箱，需要参考品牌、配件、类型、功能，以及保养和清洁等条件，本章为你解答此类疑惑，让你零基础也能做出美味烤箱菜。

如何正确选购烤箱

样式类型

1 嵌入式烤箱

嵌入式烤箱具有烘烤速度快、密封性好、隔热性佳、温控准确与烘烤均匀等优点，而且安装嵌入式烤箱能使厨房显得更整洁更宽敞。因此，嵌入式烤箱受到越来越多消费者的青睐。

2 台式小烤箱

台式小烤箱的最大优点是使用方便，所以有不少消费者都会选择此类烤箱。此外，台式小烤箱的价位会因其配置的不同而不同，这也满足了不同消费阶层的家庭的需求。

嵌入式烤箱



台式小烤箱

功能类型

1 普通简易型烤箱

普通简易型烤箱比较适合偶尔想要烘烤食物的家庭。不过需要注意的是，虽然此类烤箱的价格较低，但由于需要手动控制烤箱的温度和时间，所以不太适合新手使用。

2 三控自动型烤箱

假如你喜欢烘烤食物，且需要经常使用不同的烘烤方式，那么你可以选用档次较高的三控自动型烤箱，三控即定时、控温、调功率。此类烤箱的各类烘烤功能齐全，但是价格较为昂贵。

3 控温定时型烤箱

对于一般家庭来说，选用控温定时型烤箱就已经能满足家庭日常烘烤食物的需求。控温定时型烤箱不仅功能较齐全，性价比也较高。

功率选择

烤箱的功率一般在 500 W~1200 W，所以你在选购烤箱时，首先要考虑到家中所用电度表的容量及电线的承载能力。其次，你要考虑到你的家庭情况，如果你的家庭属于人少且不常烘烤食物的家庭，可以选择功率为 500 W~800 W 的烤箱；如果你的家庭属于人多且经常烘烤大件食物的家庭，则可选择功率为 800 W~1200 W 的烤箱。

容量规格

家用烤箱的容量一般是从 9 升至 60 升不等，所以你在选择家用烤箱的容量规格时，必须要充分考虑到你主要用烤箱来烘烤什么。假如你对烤箱的使用需求不只是停留在烤肉、烤蔬菜、烤吐司片的层面上，还希望能烤出更丰富的菜品和美味的西点，那么编者建议你购买 20 升以上、尽可能大容量的家用烤箱。



烤箱的内胆

市面上的烤箱内胆主要分为镀锌板内胆、镀铝板内胆、不锈钢板内胆，以及不沾涂层内胆这四种材质。传统镀锌板内胆正逐渐退出市场，所以编者建议你还是不要考虑这种材质的内胆了。镀铝板内胆不仅比镀锌板内胆的抗氧化能力要强、使用寿命要长，而且镀铝板内胆的性价比较高，如果你不是每天都需要使用烤箱的话，镀铝板内胆完全能满足你的家庭烘烤需求。

选购细节

想要选购一台好的烤箱，不仅要检查其外观是否完好无痕，还要检查烤箱是否密封良好，密封性好的烤箱才能减少热量的散失；要仔细试验箱门的润滑程度，箱门太紧会在打开时烫伤人，箱门太松可能会在使用时不小心脱落。其次，要确认烤箱内置灯是否足够看清里面的食物。选购烤箱时，还应选择有上下两个加热管和三个烤盘位，而且可控温的烤箱。

烤箱使用事项与技巧

使用事项

1 由于烤箱内温度较高，烘烤结束取出食物时不要用手直接碰触；取放烤盘时一定要使用烤箱手套和隔热垫；请勿用手直接接触加热器或内腔其他部分，以免烫伤。

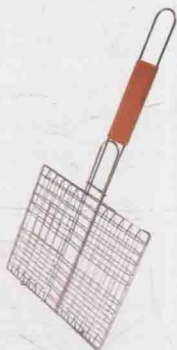


2 新购买的还未使用的烤箱，以及长期放置而没有使用的烤箱，在烘烤前一定要先去除烤箱内的异味。食用带有异味的烤箱烘烤出来的食品对健康无益。一般情况下，去除烤箱异味的步骤比较简单，先用温水将烤架和烤盘稍微清洁一遍，然后用浸过清洁剂的柔软湿布擦拭烤箱内部，等待烤箱完全干燥，将烤箱门半开，上下火全开，将温度调至烤箱最高温度，空烤5分钟，之后就可以正常使用烤箱了。



3 烤制食物前，一定要先预热烤箱，经过烤箱预热后烤出的食物口感会更好。由于烘烤的食物不同，所需预热温度也不同，可根据预热的时间来估计预热的温度。若烘烤鸡、鸭等颗粒大、水分多的食物，预热温度可选高一些，选在250℃左右，预热时间则可控制在15分钟；若烘烤花生米、芝麻等颗粒小、水分少的食物，预热温度可选低一些，时间则可控制在5~8分钟。另外，带壳的花生预热时间可适当延长。

④ 电烤箱加热器通电时要经过2~3分钟后表面才能达到正常工作温度；烤箱有延时散热功能，为了防止烤箱元件干烧，烘烤停止后，不能马上切断电源，待烤箱温度经过一定时间冷却下来再断电，然后再进行清理工作，清理时防止烫伤。如果需要使烤箱快速降温继续使用，可以打开烤箱门降温，注意门要完全打开，切勿半开门散热，因为半开门时高温热气直接上冲烘烤烤箱上部的电脑板，会缩短烤箱的使用寿命。



使用技巧

(1) 在烤箱停电后的2~3分钟内，烤箱内的温度还会继续上升，这样会影响到本来烘烤适度的食物的成品效果。因此，我们若是能巧加利用烤箱的余热，根据食材的性状来适当减少其烘烤时间，用烤箱的余热把食物烤好，这样不仅可以省电，还能烤出美味的食物。

(2) 每次用完烤箱后，可在烤箱内放一些橘子皮，加热烘烤3~5分钟至未烤焦的状态，这样可以有效去除烤箱内的异味。

