

尚锦文化

超简单 小烤箱美食 100道

吕哲维 著



中国纺织出版社

超简单

小烤箱美食

100道



图书在版编目(CIP)数据

超简单小烤箱美食100道/吕哲维著. —北京: 中国纺织出版社,
2007.11

(尚锦100系列)

ISBN 978-7-5064-4655-6

I. 超… II. 吕… III. 焙烤食品—食谱 IV. TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第154317号

《超简单小烤箱料理》吕哲维著

中文简体字版©2007年由中国纺织出版社出版发行。

本书经台视文化事业股份有限公司独家授权出版, 非
经书面同意, 不得以任何形式再利用。

著作权合同登记号: 图字01-2007-3611

策 划: 尚锦文化

责任编辑: 范琳娜

责任监印: 初全贵

版式设计: 水长流文化发展有限公司

封面设计: 赵 宁

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刷 各地新华书店经销

2007年11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: 19.80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

尚锦图书

伴你健康每一天

尚锦图书

尚锦100系列



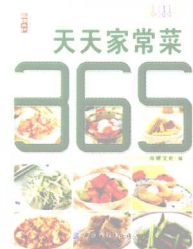
尚锦食雕系列



饮食生活一点通系列



尚锦好吃系列



天天美食系列

尚锦西餐系列



尚锦100系列 23

超简单小烤箱 美食100道

吕哲维 / 著



中国纺织出版社

目录 contents

巧用烤箱小诀窍 4

食材介绍 5

1 | 用小烤箱做咸味小点

香蒜烤厚片 8

阳光蛋吐司 8

鲜虾三明治 9

可颂田园风 9

总汇小比萨 10

凯萨黄金杯 11

绍蜜鱼子卷 12

柱侯烤鸭塔 12

升官发财板 13

酥皮吐司盅 13

苏饼乳酪鸡 14

土豆香脆丸 15

玉米香薄饼 15

鲔鱼镶番茄 16

春笋可乐饼 17

咖喱三角包 18

泡菜烤豆腐 18

肉酱洋葱塔 19

客家镶鲜菇 19

2 | 用小烤箱做蔬果餐

彩虹杏鲍菇 20

味噌美茭白 20

樱虾焗丽苗 21

百合焗双蔬 21

章鱼洋芋烧 22

吉士焗山药 23

西芹沙拉塔 24

油醋鲜蔬塔 25

南洋风味瓜 26

意大利烤茄 27

蓝莓烤鳄梨 28

鲜焗苹果盅 29

云丹竹笋烧 30

百花山苦瓜 32

烤水果沙拉 33

火龙吐明珠 33

3 | 用小烤箱做海鲜菜

柠檬烤香鱼 34

蒜蓉烤蛤蜊 35

塔香焗鲜虾 35

串烧墨鱼圈 36

豆豉烤鲜蚶 37

芒果烤鲜贝 38

柳橙墨鱼盅 39

意式镶鱿鱼 40

奶油焗扇贝 41

金包香蕉虾 42

黄金鲷鱼排 43

鲑鱼秋葵卷 44

薄荷酱鳕鱼 45

熏鲑千层酥 46

车轮玉带子 47

味噌烤河鳗	48
黄金蟹味斗	49

4 | 用小烤箱做肉类菜

蒜子烤鸡腿	50
长长久久串	50
三彩里脊串	51
酸辣三层串	51
甘蔗野牛棒	52
串烤小丸子	53
盐焗花雕鸡	54
咖喱焗苹果	55
泰式烤鸡腿	56
呛辣培根卷	57
培根乳酪肉	58
金矿夏威夷	59
脆面叉烧肉	59
荷叶富贵牛	60
黑椒牛春卷	61
火烧菠萝骨	62
橙汁蜜排骨	63
金橘牛里脊	64
奶油牛小排	65
蒜香烤羊排	66
葡汁嫩瓜牛	67

5 | 用小烤箱做主食

御烤米饭团	68
米肠火腿夹	69

京肉葱油饼	69
人参高丽卷	70
泡菜焗饭	72
牛肉焗饭	73
蚝油香米堡	74
金瓜拌饭盅	76
驱寒米糕封	78
香葱烤米粉	79
越皇河粉烧	80
咖喱乌龙面	81
丽水鲜焗面	82
夏威夷比萨	83

6 | 用小烤箱做小甜点

水梨甜汤盅	84
蜜糖香蕉烧	85
木瓜酱豆腐	85
宝盒冰淇淋	86
炼乳小馒头	86
焦糖水果盘	87
水果甜甜圈	87
沙巴翁焗瓜	88
奶酥水果塔	89
果仁甘薯塔	90
甜心小脆饼	92
苏梅烤布蕾	94
日式烤年糕	95

巧用烤箱小诀窍

家庭式烤箱必须先预热，但是使用小烤箱是不用事先预热的。小烤箱体积小、导热速度快，所以很快就可以达到既定的温度，但大部分小烤箱无法调整温度，是既定的恒温，因此必须借用一些工具来让烹调更顺利。

用小烤箱做菜，只要懂得掌握温度的变化和空间以及器具的运用，就能做出可口的菜，以下将针对小烤箱不同的特点一一说明。

◎如何使用小烤箱？

小烤箱常用来烤吐司之类的小点心，其实还可以做出许多不同的美味，只要掌握以下几个小诀窍，一样可以让你的小烤箱得心应手。

- “加盖”，通常小烤箱内只有两根电热管，如果烤箱高度偏低，食物距离电热管的距离就近，也就容易烤焦，此时可以在容器、食材上封一层锡箔纸，延长烘烤时间，避免外焦内不熟的问题。
- “加水”，一般对加水的概念是把水加在烤盘内，但是小烤箱的烤盘过浅，不易加水，所以有几种替代方案，一种是用锡箔盒代替烤盘，另一种是把水添加在食材中，再用锡箔纸包起放入烤箱。
- “刷油”，食物若是直接放在烤盘上烤，可以在烤盘上铺一层锡箔纸后刷油，这样可以避免粘黏，也很容易清洗。
- “拉门”，拉什么门呢？当然是拉烤箱的门，因为小烤箱无法控制温度，所以可以把烤箱的门稍微地拉开，让热量散一下。

◎小烤箱的清理要诀

正所谓“工欲善其事，必先利其器”，小烤箱使用之后要好好地清理，保养，才能使用得长久。

- 使用后将拉门打开以便快速散热，待散热完毕后，用微湿的抹布将玻璃镜面及烤架擦拭过。一定要等烤箱散热后才能擦拭，一来是避免烫手，二来是保护小烤箱，因为如果还有热度很容易造成玻璃的损伤。
- 如果有油脂，则可用白醋擦拭有油脂的地方，若没有白醋也可以用柠檬水代替，尽量保持小烤箱的干净，除了可以透过玻璃面看到食物之外，在烹煮食物时，也不会有异味。

◎可爱、方便又好用的小道具

用小烤箱做美味，只要准备了这些小道具，就能顺利烹调出美味的佳肴，亦能增添用餐情趣。

- “隔热手套”，制作烤箱美味时绝对不能少，有了它才能保护双手，如果没有隔热手套，可以用干抹布代替，切勿使用湿抹布，因为有水分的抹布很容易传热，没有太大的隔热效果。
- “锡箔纸”可以说是“小烤箱”的好朋友，让烹调变得更轻松。除了一般的锡箔纸之外，还有一些锡箔盒，就是用锡箔纸的材质制成容器，这些也都是方便好用的小道具。
- “模型”，在制作过程中，如果需要压模或是塑型，模型便是非常好用的道具，一般的烘焙店有相当多样的模型，可依自己的喜好，选择各种不同的模型，如此一来，必能增添烹调的乐趣。

◎本书标准计量

1杯=240毫升

1大匙=1汤匙=15毫升

1茶匙=1小匙=5毫升



加盖



加水



刷油



拉门



隔热手套



锡箔纸



模型

食材介绍

巴西利



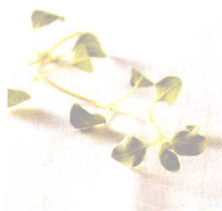
巴西利又名荷兰芹、洋香菜，有新鲜及干香料两种，巴西利干香料香味较浓，新鲜的色泽较翠绿。通常用在西餐当中，切成碎末状，撒在食物上面装饰餐点及添增香味，也可当作盘饰。

意大利香料



意大利香料为多种香料的组合，通常有百里香、迷迭香、荷兰芹、奥勒冈、薄荷、鼠尾草和罗勒，用途和其他香料差不多，都可用来腌肉，或拌在肉馅里调味，具有增香之效。

百里香



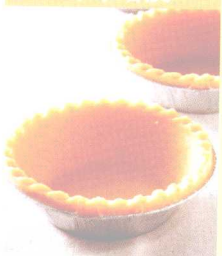
新鲜的百里香可以用来泡茶，帮助消化且具有杀菌、防腐、去腥的功用。常见的是干燥的百里香，一般用于海鲜中一同烹煮。

肉桂粉



肉桂粉是肉桂皮磨成的粉，最常使用的方式是加糖粉成为甜点、咖啡上的配料，通常会用于烘焙面包、甜点、饮料或鱼、肉类的烹调。另外有一种与肉桂非常相似的桂皮，颜色较肉桂深，表面也较粗糙，吃起来的味道较苦涩，不要混用。

冷冻塔皮



可以用于各式蛋挞类点心的制作，如水果挞、蛋挞、椰子挞等。

冷冻酥皮



酥皮可以制作各式甜点、咸点。使用方式简单，只要包馅后用蛋液粘合，刷上蛋液烤即可。冷冻酥皮只需要稍微解冻就可以烘焙，如果酥皮很薄，就不需解冻。

比萨面皮



比萨面皮的发明让一般大众也可在家自己烤比萨，有时会连同比萨酱一起卖，也可自己在家DIY。通常比萨都是咸的，但是也可以做成甜比萨，涂抹果酱，放上喜欢的水果，甚至是把布丁稍微弄碎，铺在上面烤，也是很有创意的吃法。

烟熏奶酪



烟熏奶酪的外表很像香肠，食用时不需把外层较焦黑的部分去除。可直接搭配红酒一起食用，如同普通奶酪一样可用在西餐当中，含有特殊的烟熏味。

奶油奶酪



奶油奶酪是一种柔软的白色奶酪，味道淡雅，但是奶酪味很浓。和其他的奶酪不同，不需要经过长时间的酝酿和发酵，就是要吃新鲜的。可做奶酪蛋糕，涂在贝果上当蘸蘸酱，或是做成西式白酱。

鲜奶油



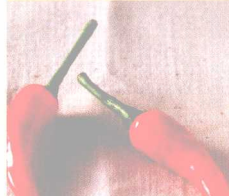
鲜奶油分为动物性及植物性鲜奶油，通常用于甜点制作。蛋糕上的装饰即是用鲜奶油打发制成的，制作西式浓汤时也经常用到。

山苦瓜



风味苦中带甘，喜欢苦味者可选择果体小、果皮浓绿、果瘤小粒者，不喜苦味者可选择果体大、果皮淡绿或黄绿、果瘤大粒者，煎、煮、炒、炸、拌都可。

朝天椒



通常用来调味，因为辣味相当重，不敢吃辣的人最好不用。适合作为下酒菜，也可利用朝天椒自制辣椒酱。

青辣椒



可用来做剥皮辣椒，其他用途和一般辣椒一样，如爆炒、腌等。

月桂片



月桂片通常用在西餐中，不管是煮汤还是炖肉，加上一两片就可以增添风味。烹饪无国界，只要运用得宜即可。

南瓜



煮汤、热炒，也可以蒸熟压成泥，做成点心，甜咸皆宜。

虾浆



广东菜对虾浆的别名为百花，可以用来镶在各式食材上，如百花镶豆腐，就是将虾浆镶在豆腐里。另外也可以自制虾卷、虾丸。

蒜酥



主要可增加香味，一般卤肉时可以添加蒜酥和葱酥，别有一番风味。在蒸海鲜时也会用到。另外制作蒜蓉酱时，除了添加蒜末外，也可以加入蒜酥。

荷叶



荷叶具有独特的风味，通常用来裹蒸食物。包裹食物前，须先用水泡软，防止包折时断裂，并用开水氽烫过，彻底洗去灰尘。荷叶具有消脂、养颜美容的特点。

玉米脆片



外国人早餐时常把玉米脆片同牛奶一起搭配食用，市售的玉米脆片有相当多的口味，口感像是饼干一样，可以做成甜点。

甜味噌



通常盐分少的味噌称为甜味噌，盐分多的称为咸味噌，可以用来制作酱汁，或是腌酱，一般的味噌汤也会用它来调味。

德国香肠



德国香肠通常会和德国酸菜或泡菜搭配着吃，也可以搭配面包一起食用。德式香肠是添加了香料的香肠。

酸黄瓜



它是塔塔酱的基本原料，是西餐常用的食材，具有特殊的酸味，因此可搭配一些甜的调味品。

泰式酸辣酱



可以用来做泰国菜，或是直接当作蘸酱来食用，一般炒、烤的食物都可以使用。

罐头番茄肉酱



可以拿来拌饭、拌面及涂抹于比萨皮上，加入番茄、洋葱再煮，即成为不同风味的番茄肉酱。

红酒醋



通常用于肉类、海鲜菜中，也可调成油醋汁，淋在蔬菜上食用。

梅子酱



梅子酱吃起来的味道酸酸甜甜的，泰式名菜月亮虾饼的蘸酱即是用它调制，也可以将它用于不同的食材上，例如梅酱拌青蔬、梅酱小排骨等，味道都非常好。

薄荷酱



一般餐厅将其作为烤羊排的蘸酱，平常在家也可以用于烹调海鲜类食材，甜甜凉凉的味道很适合夏天，也可以加入不同的水果打成各种风味酱汁。

蜜汁烤肉酱



顾名思义是带甜味的烤肉酱，可代替叉烧酱，腌出叉烧肉的味道。加水调开后较方便刷在食材上，味道也不会太重，可用于烹煮和腌制鱼肉及肉类。

甜面酱



甜面酱最早应用于北京菜，只要看到菜名是有酱爆、京酱二字，就会用到甜面酱，如酱爆鸡丁、京酱肉丝等。

海胆酱



海胆酱吃起来有浓郁的风味，可以拌面，也可以用在海鲜菜中，或当成凉拌菜的淋酱。

日式酱油



日式酱油和一般酱油吃起来的味道不太一样，有一点点甜甜的味道，所以很适合凉拌菜，或用作天妇罗的蘸酱。

法式芥末酱



法式芥末酱不像一般日式的芥末酱那么辛辣，通常用在西式的餐点，例如德国猪蹄，就是以它当作是蘸酱，还有三明治、汉堡等，也常作为涂酱或佐酱。

用小烤箱做咸味小点



阳光蛋吐司

2
人份

涂抹奶油除了增加香味之外，还可避免蛋液过快渗入吐司。

【原料】鸡蛋2个，杂粮吐司2片，奶油2大匙，切碎巴西利少许

【调料】盐少许

【做法】

1. 蛋打入碗中，不要打散。
2. 吐司抹上奶油，酌量放上蛋液，均匀撒上切碎的巴西利、盐。
3. 放入烤箱，烤至蛋熟即可食用。

香蒜烤厚片

2
人份

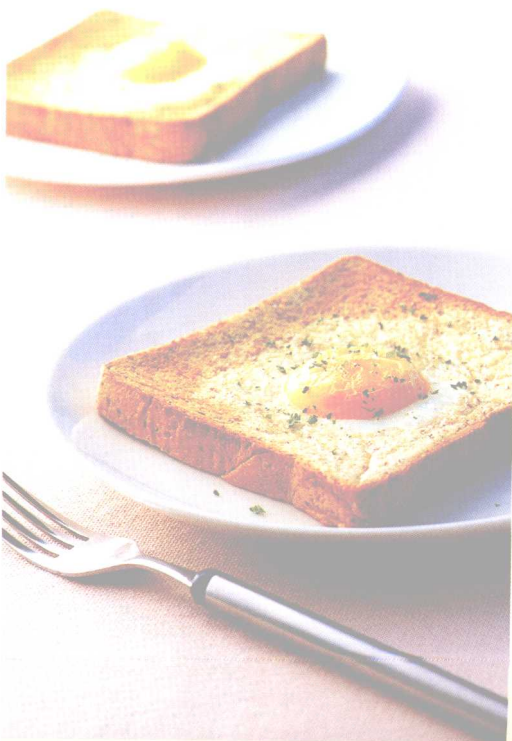
制作奶油香蒜酱时，奶油的软化是指成膏状而未成液体时的状态，此时才容易搅拌。

【原料】奶油5大匙，蒜6瓣，巴西利少许，厚片吐司2片

【调料】盐半小匙，糖1大匙

【做法】

1. 奶油置于室温放软。
2. 蒜、巴西利切碎，放入调料及软化的奶油中搅拌均匀。
3. 做法2涂抹于吐司上，入烤箱烘烤至金黄色即可。





鲜虾三明治

2
人份

三明治中的所有食材都可直接食用，所以只需将吐司烤上色、奶酪融化即可。

【原料】草虾3只，番茄半个，小黄瓜半根，吐司3片，奶酪片1片

【调料】蛋黄酱2大匙，花生糖粉1小匙

【做法】

1. 草虾汆烫至熟，去壳；番茄、小黄瓜洗净切片。
2. 吐司分层夹入虾仁、番茄片、小黄瓜片及奶酪片，并分层涂抹上蛋黄酱，用牙签在四周插紧固定。
3. 放入烤箱烤4分钟至金黄、奶酪片融化后，切成四等份，于表面撒上花生糖粉即可食用。



可颂田园风

2
人份

可夹入喜好的蔬果，如汉堡一般变化万千，市面上卖的较硬的羊角面包，也适合制作。

【原料】洋葱1/4个，番茄半个，黄甜椒半个，可颂面包2个，玉米粒3大匙

【调料】番茄酱3大匙，蛋黄酱4大匙

【做法】

1. 洋葱切成圈状，泡冰水除去部分辛辣味；番茄切圆片；甜椒切圈状。
2. 可颂面包剖半，从中间打开，抹上番茄酱。
3. 依序夹入洋葱、番茄、甜椒及玉米粒，挤上蛋黄酱，放入烤箱烤至蛋黄酱金黄微焦即可。

总汇小比萨

2

人份

法国面包代替比萨饼皮，别有酥脆的焦香口感。

【原料】 罐头菠萝1片，虾仁31克，法国面包2片，玉米粒2小匙，冷冻青豆1小匙，奶酪丝1大匙

【调料】 罐头番茄肉酱3大匙

【做法】

1. 菠萝切小丁；虾仁汆烫熟备用。
2. 面包底部一一抹上番茄肉酱，放上玉米粒、菠萝丁、冷冻青豆、虾仁，最后放上奶酪丝。
3. 放入烤箱，烤至表面奶酪融化、呈金黄色即可。



Tip ++++++

※番茄肉酱必须在白色面包上涂抹均匀，防止其太快烤焦。

※法式硬面包形状多变，主要取其口感干脆，切片要依烤盘长宽裁切，也可买法国长面包自己切片，切得愈斜则面积愈大。

2
人份

【原料】 未切白吐司半根，生菜2片，
培根2片，蒜2瓣，奶酪粉
适量

【调料】豆腐乳(含汁)3大匙，味噌1小匙，糖1大匙

【做法】

1. 吐司修边，切成长宽高均为6厘米的立方体，中间挖空成盅状，放入烤箱烤成金黄色。
2. 生菜洗净，泡冰水；培根切丝；蒜切末，分别入烤箱烤上色。
3. 调料加入少许开水拌匀，加入培根、蒜末一同拌匀成酱料。
4. 将擦干水分的生菜放入烤上色的吐司杯中，淋上酱料、并撒上奶酪粉即可食用。


Tips



绍蜜鱼子卷

2
人份

苹果的清甜搭配稍咸的乌鱼子非常合适，是简单又美味的菜。

【原料】青蒜1根，蒜2瓣，苹果半个，乌鱼子半副，白吐司2片

【调料】绍兴酒半杯，糖粉3大匙

【做法】

1. 绍兴酒加糖粉拌匀；青蒜切段；蒜切片；苹果取肉泡盐水。
2. 将乌鱼子放入调料中浸泡15分钟，再放入烤箱烤约10分钟，至外表微焦金黄，取出切成条状。
3. 吐司修边，放上乌鱼子条、苹果条、青蒜、蒜片卷起，以牙签固定。
4. 放入烤箱烤3分钟，至吐司外表金黄后，取出斜切即可。

● Tips

※巴西乌鱼子是目前餐厅使用最普遍的种类，大小不超过一个手掌长。

※绍兴酒和糖粉必须均匀混合，浸泡愈久愈入味，烤起来会特别香。

柱侯烤鸭塔

2
人份

改变吃法，用咸猪肉片与蒜苗片替换主食材，也有好味道。

【原料】白吐司2片，青葱1根，烤鸭肉63克，碎核桃1小匙

【调料】糖1大匙，甜面酱2大匙

【做法】

1. 吐司修边切成长方形，葱切5厘米长的段，烤鸭肉切片，糖与甜面酱先调匀备用。
2. 吐司抹上甜面酱，放上烤鸭片、青葱，并撒上碎核桃。
3. 放入烤箱，烤约3分钟即可食用。

● Tips

※柱侯是一种酱料的名称，因不容易买到故用甜面酱替代。清朝末年佛山的厨师梁柱侯自制一种酱料作为调料，人人吃过都赞不绝口，此酱



选用上好的黄豆，配上盐、白糖、芝麻、生抽调和而成，酱料取厨师之名，柱侯酱也成为佛山特产。

※此为烤鸭的创意吃法，买回家的烤鸭吃不完可以换个口味。

