

轻松上手的 烤箱美食

用量精细，

过程详尽，让复杂的烹饪变得简单

巧妙的搭配，诱人的味道，瞬间点亮你的餐桌

肉食，河、海鲜，蔬菜，水果，主食，点心，零食……想吃什么随便烤



附赠精美视频



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

轻松上手的 烤箱美食



甘智荣 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松上手的烤箱美食/ 甘智荣主编. —北京:中国轻工业出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5184-1316-4

I. ①轻… II. ①甘… III. ①电烤箱—菜谱 IV. ①TS972. 129. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第033414号

责任编辑: 卢 晶

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 张乃柬 封面设计: 王超男

整体设计: 深圳金版文化

责任校对: 燕 杰

责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年5月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12

字 数: 250千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1316-4 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 010-65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

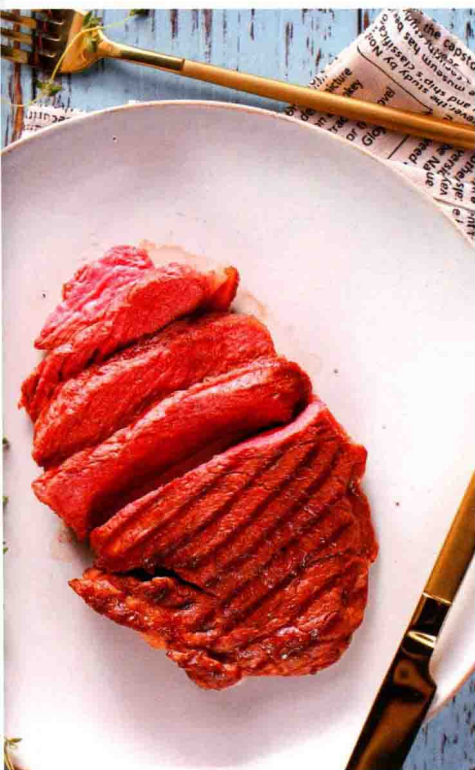
170092S1X101ZBW



contents

目录





Chapter 1 玩转烤箱

- 012 烤箱的选购及使用方法
- 014 烤箱的使用注意事项及清理方法
- 016 烤箱烘焙所需的工具
- 018 烤箱美食常用的调味料
- 019 与烤箱美食搭配的各种酱料

Chapter 2 喷香多变的肉食

- 022 锅烤蒜香黄油鸡 🍗
- 024 百里香烤鸡腿
- 025 泰式辣酱鸡翅
- 026 糯米鸡肉卷
- 028 多蔬南瓜酱焗鸡肉
- 029 奥尔良烤翅
- 030 脆皮烤鸡 🍗
- 032 台式盐酥鸡
- 033 焗咖喱鸡
- 034 猪肉饺子皮盅
- 035 培根奶酪卷
- 036 香肠蛋卷
- 037 香烤猪肉脯
- 038 烩牛腩
- 040 牛肉金针菇卷
- 041 西葫芦酿牛肉
- 042 红酒炖牛肉 🍷
- 043 米其林三星牛排 🍖

Chapter 3 肥美鲜甜的河海鲜

柠香烤鱼	046
香烤三文鱼	048
芋泥焗鲑鱼	049
 什锦烤鱼	050
 奶酪焗龙虾	051
 葱香烤带鱼	052
锡纸包鱼	054
香烤巴浪鱼	055
菠萝油条虾	056
椰子虾	057
香辣爆竹虾	058
什锦烤串	059
番茄鲜虾盅	060
培根鲜虾卷	062
翡翠贻贝	063
蟹棒焗丝瓜	064
黄金扇贝	065



Chapter 4 天然营养的轻食蔬果

 普罗旺斯炖菜	068
橘子南瓜烤菜	070
蔬菜烤串	071
风琴土豆片	072
奶酪焗土豆	073



- 074 薯类座谈会
- 076 奶酪焗可乐饼
- 078 奶酪培根土豆丸子
- 079 奶酪五彩烤南瓜盅 
- 080 奶酪焗红薯
- 082 蔬菜总动员
- 083 香烤鲜菇
- 084 豆腐蔬菜杯
- 086 蔬菜鸡蛋羹
- 088 奶酪焗烤圣女果 
- 089 拉丝洋葱圈
- 090 迷迭香烤蒜
- 092 香蕉热狗
- 093 迷你香蕉一口酥
- 094 酥烤牛油果
- 095 法式焗苹果

Chapter 5 花样多变的美味 主食

- 098 彩椒焗饭
- 100 辣白菜焗饭
- 102 洋葱圈焗饭
- 103 日式烤饭团
- 104 鸡翅包饭
- 105 培根番茄酱焗意面
- 106 焗烤金枪鱼通心粉

意式烤年糕	108
韩式泡菜焗馄饨	110
芝麻奶香焗馒头	112
脆皮烤年糕	113
 鲜蔬虾仁比萨	114
 田园风光比萨	116
泡面比萨	118
 奥尔良风味比萨	120
 黄桃培根比萨	122
 意大利比萨	124

Chapter 6 刷屏朋友圈的 点心、零食

豆腐蛋糕	128
蒜香吐司条	130
 桂花糖烤栗子	131
推推乐	132
果丹皮	134
香烤玉米	136
香烤红薯	137
 牛肉干	138
 造型饼干	140
美式巧克力豆饼干	142
瓜子仁脆饼	144
香蕉玛芬	146
手指饼干	148





- 150 娃娃饼干 
- 152 椰蓉蛋酥饼干 
- 154 浓咖啡意大利脆饼 
- 156 香甜裂纹小饼 
- 158 蔓越莓司康 
- 160 丹麦羊角面包 
- 162 抹茶红豆吐司 
- 164 丹麦樱桃面包 
- 166 浓情布朗尼 
- 168 香橙吉士蛋糕
- 170 香草泡芙
- 172 北海道戚风蛋糕 
- 174 玛德琳蛋糕
- 176 蔓越莓蛋卷 
- 178 香草蛋糕 
- 180 巧克力奶油麦芬蛋糕 
- 182 轻乳酪蛋糕 
- 184 瑞士蛋卷 
- 186 巧克力毛巾卷 
- 188 葡式蛋挞 
- 190 草莓挞 
- 192 草莓酱曲奇

轻松上手的 烤箱美食



甘智荣 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松上手的烤箱美食/ 甘智荣主编. —北京:中国轻工业出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5184-1316-4

I. ①轻… II. ①甘… III. ①电烤箱—菜谱 IV.
①TS972. 129. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第033414号

责任编辑: 卢 晶

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 张乃柬

封面设计: 王超男

整体设计: 深圳金版文化

责任校对: 燕 杰

责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年5月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12

字 数: 250千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1316-4 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695

传真: 010-65128352

发行电话: 010-85119835 85119793

传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

170092S1X101ZBW



PREFACE

前言

小时候，烤红薯、烤土豆、烤玉米等，都是我们最爱吃、也是吃得最多的美味，它们伴随着我们快乐成长，给我们的童年记忆画上了浓墨重彩的一笔。

那些年，我们可以临时搭建一个灶台，堆上柴火，等篝火熊熊生起，然后在柴火灰之下埋入要烤的食物，几个小伙伴围在火堆旁，睁大眼睛等待美味出炉，待食物烤好后，我们顾不上柴火灰的脏污，顾不上食物的热烫，左手换右手，将食物送入嘴中，不停地呼出热气……

难忘过去，难忘曾经的味道。后来，我们从书本上得知，原来烤是最能激发食材香味的烹饪方式，怪不得谁也拒绝不了这一口美味。

如今，如果我们再想吃到这些烤的食物，就变得轻而易举。只要在家，一台烤箱，几样食材，我们随时都能烤出曾经的那般味道。

试想，中餐、西餐、中点、西点以及各种零食小吃，均能在一台烤箱之中诞生，这是一件让吃货觉得多么幸福的事。

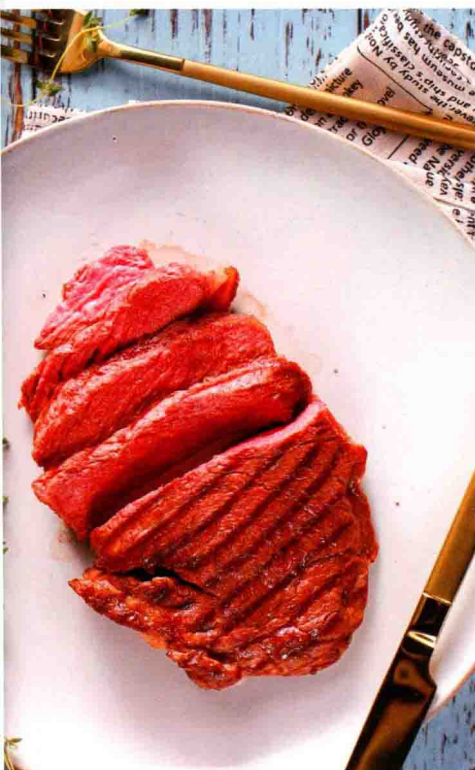
我们相信，本书将会给您的日常生活带来锦上添花的创意烤美味。



contents

目录





Chapter 1 玩转烤箱

- 012 烤箱的选购及使用方法
- 014 烤箱的使用注意事项及清理方法
- 016 烤箱烘焙所需的工具
- 018 烤箱美食常用的调味料
- 019 与烤箱美食搭配的各种酱料

Chapter 2 喷香多变的肉食

- 022 锅烤蒜香黄油鸡 
- 024 百里香烤鸡腿
- 025 泰式辣酱鸡翅
- 026 糯米鸡肉卷
- 028 多蔬南瓜酱焗鸡肉
- 029 奥尔良烤翅
- 030 脆皮烤鸡 
- 032 台式盐酥鸡
- 033 焗咖喱鸡
- 034 猪肉饺子皮盅
- 035 培根奶酪卷
- 036 香肠蛋卷
- 037 香烤猪肉脯
- 038 烩牛腩
- 040 牛肉金针菇卷
- 041 西葫芦酿牛肉
- 042 红酒炖牛肉 
- 043 米其林三星牛排 

Chapter 3 肥美鲜甜的河海鲜

柠香烤鱼	046
香烤三文鱼	048
芋泥焗鲑鱼	049
 什锦烤鱼	050
 奶酪焗龙虾	051
 葱香烤带鱼	052
锡纸包鱼	054
香烤巴浪鱼	055
菠萝油条虾	056
椰子虾	057
香辣爆竹虾	058
什锦烤串	059
番茄鲜虾盅	060
培根鲜虾卷	062
翡翠贻贝	063
蟹棒焗丝瓜	064
黄金扇贝	065



Chapter 4 天然营养的轻食蔬果

 普罗旺斯炖菜	068
橘子南瓜烤菜	070
蔬菜烤串	071
风琴土豆片	072
奶酪焗土豆	073



- 074 薯类座谈会
- 076 奶酪焗可乐饼
- 078 奶酪培根土豆丸子
- 079 奶酪五彩烤南瓜盅 🍲
- 080 奶酪焗红薯
- 082 蔬菜总动员
- 083 香烤鲜菇
- 084 豆腐蔬菜杯
- 086 蔬菜鸡蛋羹
- 088 奶酪焗烤圣女果 🍲
- 089 拉丝洋葱圈
- 090 迷迭香烤蒜
- 092 香蕉热狗
- 093 迷你香蕉一口酥
- 094 酥烤牛油果
- 095 法式焗苹果

Chapter 5 花样多变的美味 主食

- 098 彩椒焗饭
- 100 辣白菜焗饭
- 102 洋葱圈焗饭
- 103 日式烤饭团
- 104 鸡翅包饭
- 105 培根番茄酱焗意面
- 106 焗烤金枪鱼通心粉

意式烤年糕	108
韩式泡菜焗馄饨	110
芝麻奶香焗馒头	112
脆皮烤年糕	113
 鲜蔬虾仁比萨	114
 田园风光比萨	116
泡面比萨	118
 奥尔良风味比萨	120
 黄桃培根比萨	122
 意大利比萨	124

Chapter 6 刷屏朋友圈的 点心、零食

豆腐蛋糕	128
蒜香吐司条	130
 桂花糖烤栗子	131
推推乐	132
果丹皮	134
香烤玉米	136
香烤红薯	137
 牛肉干	138
 造型饼干	140
美式巧克力豆饼干	142
瓜子仁脆饼	144
香蕉玛芬	146
手指饼干	148

