



电烤箱



轻松快乐入厨房，美味营养又健康。

材料简单，方法易学，就地取材，
为你呈上飘香扑鼻的烧烤美食。

食谱

策划·编写 犀文圖書



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



电烤箱 食谱

策划·编写 犀文圖書



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

电烤箱食谱 / 犀文图书编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2011. 1

(快乐厨房丛书)

ISBN 978-7-5345-7782-6

I. ①电… II. ①犀… III. ①焙烤食品—食谱 IV.
①TS972. 129. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第262913号

快乐厨房丛书(全九册)

电烤箱食谱

策划·编写: 犀文图书

责任编辑: 樊明 编辑助理: 罗章莉

责任校对: 郝慧华 责任监制: 周雅婷

出版发行: 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址: <http://www.pspress.cn>

集团地址: 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址: 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

开 本: 1270mm×1012mm 1/40

印 张: 21.6

字 数: 216千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5345-7782-6

定 价: 108.00元(全九册)

图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换。



Preface

前言



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《快乐厨房丛书》科学系统地介绍了烹饪起来轻松快乐的菜肴，并介绍了相关的营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、通俗易等特点，照本习读，读者不但能够很快掌握菜肴的制作方法和技巧，而且烹饪起来轻松、快乐、自在。



Contents

目录

烧烤种类	3	盐烧秋刀鱼	25
豉汁白蛤	4	盐烧三文鱼头	26
豉汁带子	5	盐烧蒜苔	27
烤腊鸭腿	6	翻山豆腐	28
串烧杂果	7	各式烧烤汁	29
串烧猪心	8	焦香翼尖	30
串香凤爪	9	芥末豆泡	31
南乳肋排	10	金银蒜烧南瓜扒	32
烧鸭心	11	鲍汁烤冬瓜	33
沙司鸡扒	12	薄烧肥牛片	34
咖喱鸡柳	13	烧胡萝卜	35
烤藕片	14	十三香鸭珍	36
炼奶馒头	15	酸笋焗石螺	37
菠萝烟鸭胸	16	串烧韭菜	38
麻香云南小瓜	17	串烧泥鳅	39
美洲烧牛肉	18	串烧蒜肉	40
牛油花甲	19	照烧干鱿	41
牛油玉米	20	白兰地鸡腿	42
苹果烤牛柳	21	烤白萝卜片	43
泰式烤豆腐干	22	丁香鹅珍	44
泰式烤木耳	23	干烧福寿鱼	45
碳烤彩椒	24	干烧红衫鱼	46



锡纸焗花椰菜	47	烤脆皮肠	72
锡纸烧杂菜	48	照烧肠粉	73
锡纸烤白洋葱	49	蒜烧生蚝	74
锡纸烤红薯	50	蒜香茄子	75
锡纸烤香芋	51	蒜汁烤咸方包	76
锡纸蟹油菇	52	凤梨烧排骨	77
烤鸡中翅	53	炭烧剥皮牛鱼	78
玫瑰猪腩肉	54	锡纸金针菇	79
炭烧牛仔骨	55	锡纸焗鲈鱼	80
金沙银箔骨	56	锡纸焗田鸡	81
香草烧羊鞍	57	香烧脆肉鲩	82
炙烧大黄花鱼	58	盐烧京葱	83
日式烧青鱼	59	原条烤玉米	84
串烧墨鱼仔	60	烤青椒	85
照烧四季豆	61	杂锦培根卷	86
照烧香蕉	62	斋烧菠萝	87
芝士土豆片	63	照烧富士果	88
烧烤器具	64	照烧麻虾	89
蒲烧多春鱼	65	照烧牛仔骨	90
蒲烧鳗鱼	66	竹丝鸡珍	91
烧白仓	67	孜然羊肉串	92
清烧沙葛片	68	串烧雪花牛肉	93
日式金针菇烧元贝	69		
润泽鲍鱼菇	70		
新西兰羊排	71		



烧烤种类

烧烤是指通过加热燃料和干燥空气，把食物制熟的一种烹调方式，它是人类最古老的烹调方式之一。烧烤主要分为明烤、泥烤、竹烤、煎烤四大种类。以下分别为大家介绍他们的特点和做法。

明烤：将食品放于敞口火炉或火坑、篝火上的铁架上烤制成熟，就是明烤。明烤又分为叉烤、炙烤和串烤三种。由于明烤的火力较为集中，因此烤制时必须经常翻动，这样才能使之均匀受热，内外熟透。

泥烤：将食品用黄泥密封，再以大火烤制成熟，就是泥烤。泥烤时火力不可过猛。若发现封泥出现裂缝，须及时用新泥封好。

竹烤：将食料放入竹筒中烤制成熟，就是竹烤。竹烤时，所选的竹筒必须具有良好密封性。长度应在30~40厘米之间，直径至少10厘米以上。烤制时火力不能太大。

煎烤：用煎锅、铁板将食物制熟，即为煎烤。与其他三种方式相比，煎烤的质地较为酥软，风味也更加多变。





豉汁白蛤

原料：

白蛤250克，豉汁适量。

制作过程：

- 1.白蛤开边，洗净。
- 2.在处理好的白蛤上撒上盐，放入豉汁，烤熟即可。

营养功效

蛤蜊富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁、钙、磷、碘、维生素、氨基酸和牛磺酸等多种成分，是一种典型的低热量高蛋白食品。常食可以滋阴润燥、利尿消肿、软坚散结。

小贴士

蛤蜊是青岛的特产，主要产于胶州湾内。由于肉质鲜美，营养丰富，因此被誉为“天下第一鲜”、“百味之冠”。

豉汁带子

原料：

带子500克，豉汁适量。

制作过程：

1. 将带子开好，洗干净。
2. 在洗好的带子上放盐，烤4~6分钟。
3. 待带子半熟时，加入豉汁烤熟。

营养功效

带子高蛋白、低脂肪，营养十分丰富，另外带子容易消化，是晚餐的最佳食品。

小贴士

带子必须挑选新鲜食用，只有新鲜带子，口感才会鲜嫩。





烤腊鸭腿

原料:

腊鸭腿300克，干辣椒粉适量。

营

养功效

鸭肉富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、烟酸和维生素B₁、维生素B₂、维生素E等成分。其中B族维生素和维生素E的含量较其他肉类多，能有效抵抗多种炎症。

制作过程:

- 腊鸭腿置炉上烤熟，根据个人口味撒上辣椒粉即可。



小贴士

腊鸭烤制前最好先用热水冲洗一下。

串烧杂果

原料：

杨桃、胡萝卜、圣女果各50克，洋葱30克。

制作过程：

1. 杨桃、洋葱分别洗净，切块待用；胡萝卜去皮洗净，切片待用；圣女果洗净待用。
2. 用竹签将杨桃块、胡萝卜片、洋葱块穿好待用。
3. 炭炉烧热，放上杂果串烤2~4分钟，变色即可。



小贴士。

圣女果的原产地是南美洲的秘鲁、厄瓜多尔、玻利维亚。

营养功效。

圣女果可以促进人体的生长发育，特别是儿童的生长发育，所以，小儿可把圣女果当做主要水果来吃。





串烧猪心

原料：

猪心500克，姜丝30克，盐、糖各10克，味精5克，白酒30毫升，百搭烧烤汁15毫升，油、百搭烧烤酱油各20毫升。

制作过程：

- 1.猪心切片。
- 2.将切好的猪心用姜丝、盐、糖、味精、白酒、百搭烧烤酱油腌好。
- 3.将腌制好的猪心擦上油放到炉上中火上烤4~6分钟，擦上烧烤汁即可。

营养功效

猪心性平味咸性平，适宜心虚多汗、惊悸恍惚、失眠多梦者食用。



猪心有股异味，制作前应清洗干净。

串香凤爪

原料：

凤爪200克，盐5克，糖10克，味精3克，鸡粉8克，老抽10毫升，白兰地20毫升。

制作过程：

1. 将鸡脚斩去脚甲，中间开一刀，方便入味。
2. 将处理好的鸡脚用盐、糖、味精、鸡粉、老抽、白兰地拌匀入味。
3. 将串好的凤爪放在炉上中火烤8~10分钟即可。

营养功效

鸡爪含有丰富的钙质及胶原蛋白，营养价值颇高，多吃不但能软化血管，同时具有美容功效。



小贴士

鸡脚色泽绛红，皮层胀大而有皱纹，故有“皱纹凤爪”之称。





南乳肋排

原料：

猪肋排500克，味精5克，糖20克，南乳40克，老抽10毫升，蜂蜜适量，鸡蛋清60毫升。

制作过程：

1. 将肋排斩件。
2. 将斩好的肋排用味精、糖、南乳、老抽、蛋清腌制好。
3. 将腌好的肋排放上炉，用中火烤13~15分钟。
4. 然后扫上蜂蜜至熟即可。

养功效。

猪肉味咸性微寒，有滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气之功。



小贴士。

南乳包装分瓶装与坛装，坛装味道较为香浓。

烧鸭心

原料：

鸭心150克，姜20克，黑胡椒粒50克，盐5克，味精3克，料酒10毫升。

制作过程：

1. 鸭心中间起十字刀纹。
2. 将切好的鸭心用姜丝、黑胡椒粒、盐、味精、料酒腌制入味。
3. 将鸭心串好，用中火烤7~10分钟，然后擦上百搭烧烤汁即可。

营养功效

鸭心中含有较为丰富的核黄素、锌、硒和B族维生素，但同时也有大量胆固醇。



吃鸭心的时候拌些姜丝，味道更胜一筹。





沙司鸡扒

原料：

鸡扒1块，方包1片，盐5克，糖10克，味精3克，鸡粉5克，面包2块，沙司OK酱10克，老抽8毫升，蜂蜜适量，黑胡椒粉5克，姜50克。

营养功效

鸡肉蛋白质的含量较高，种类多，且消化率高，很容易被人体吸收利用。鸡肉还含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类，是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。

制作过程：

- 1.将鸡扒用盐、糖、味精、鸡粉、沙司OK酱、老抽、姜腌制入味。
- 2.用网夹将鸡扒夹好放上炉烤。中火烤8分钟。
- 3.将鸡扒烤熟，再擦上适量蜂蜜，可根据个人口味调节。
- 4.再撒上黑胡椒粉，就可以拆出来，拌着面包吃了。



小贴士

鲜嫩的鸡汁被面包吸收，美味至极。

咖喱鸡柳

原料：

鸡柳500克，咖喱粉50克，味精8克，盐5克，糖、鸡粉各10克。

制作过程：

- 1. 将鸡柳切成条形。
- 2. 将切好的鸡柳和盐、糖、味精、鸡粉、咖喱粉一起拌匀，腌制入味。
- 3. 将串好的鸡柳擦油放上炭炉烤，用中火烤5~7分钟。
- 4. 烤熟后，可根据口味撒些孜然粉或辣椒粉。



小贴士。

咖喱应密封保存，以免香气挥发散失。



营养功效。

咖喱的主要成分是姜黄粉、川花椒、八角、胡椒、桂皮等辣味香料，能促进唾液和胃液分泌，增加胃肠蠕动，增进食欲。