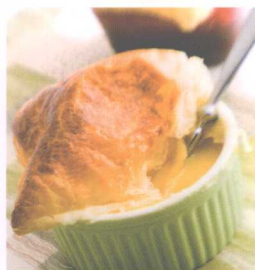


与三五好友在欢乐的午后小聚，
想来点不一样的下午茶点心吗？
有了魔法小烤箱，
就能简单烘焙出一个下午的甜蜜！

魔法小烤箱

潘玲萱 著



偶尔想为朋友或家人
做出又漂亮又好吃的美食吗？
就用**魔法小烤箱**
简单烤出一桌的幸福！

The Magic Box For Perfect Cuisine



图书在版编目 (CIP) 数据

小烤箱大魔法 / 潘玲萱著. —北京: 中国轻工业出版社,
2008.5

(现代人)

ISBN 978-7-5019-6366-9

I. 小… II. 潘… 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 022755 号

版权声明

原书名: 小烤箱料理大魔法

作者: 潘玲萱

©本书简体版由赛尚图文事业有限公司 (台湾) 授权, 由中国轻工业出版社于大陆地区独家出版发行。

责任编辑: 张 弘	责任终审: 劳国强	装帧设计: 水长流文化发展有限公司
封面设计: 王超男	责任校对: 燕 杰	责任监印: 胡 兵 张 可

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: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 5.5

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6366-9 / TS · 3708 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2007-5547

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 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读者服务部联系调换

71042S1X101ZYW

小烤箱 大魔法

潘玲萱 著



The Magic Box For Perfect Cuisine



● 潘玲莹创业简介

● 曾于：

1997年4月成立诚品站前Café TORINO咖啡店第一家店

1998年9月成立诚品长荣Café TORINO咖啡店第二家店

1998年11月成立诚品龙心Café TORINO咖啡店第三家店

序

此书将我于开店期间长时间累积的经验，以及平时不断收集记录的许多创新及研发的想法奉献出来。

由于经营三家咖啡店，各分店顾客的需求不同，我必须经常研发、变换、增添新商品，设计多款好吃的美食，同时也要令这些美食产品操作简单、卖相好。慢慢地，我发现使用小烤箱就能满足上述要求，并且是如此方便好用的小家电。

然而在生活中，因为我们不是一个习惯于用烤箱料理的民族，于是当在家中想以烤箱制作精致简单的料理时，似乎常常找不到头绪，且认为许多美食必须是专业大烤箱才能办得到。但事实并非如此。

为此，我本着既简单又有创意的宗旨撰写本书，目的就是要激发每个下厨者的创新点子及开发个人料理的特色创意，并且将小烤箱的烘烤方式与技巧完全发挥出来；让没有大型或专业烤箱的一般家庭也能寻找出一套特色烤箱料理的创意方法。



由于经常旅行，我有机会尝到各国不同特色的风味美食，逐渐发觉各国在将食物烹调简单化的同时也都以健康为诉求。例如日式料理是以清淡为主，讲求精致；韩国、泰国也都渐渐以保留食材原味为追求，并减少腌渍食材的使用。现在中华料理更是推出少油、少盐的菜品，讲求以自然养身；而在欧美更早就推行将俗称的垃圾食物抛弃，改品尝天然食材的天然原味。而现今的各种料理器具、家电中，烤箱是最能锁住食材的原汁、原味的烹饪器具，另外，烤箱料理的技巧也简单易学。

希望本书能带给读者新的烹饪方法，并将健康的饮食理念传播给大家。

潘玲夏



Contents

The Magic Box for Perfect Cuisine

目录



◆Part1 小烤箱的大学问 P6

小烤箱初体验	8
一般常用烤箱类型	8
小烤箱的特性	9
小烤箱与大烤箱的差异	9
小烤箱烘烤的秘诀	10
容器使用限制与技巧	10
小烤箱常使用的容器	10
小烤箱的食材要求及处理技巧	10
炉温不均时的处理技巧	11
使用小烤箱前的准备工作	11
保养清洁的技巧	11

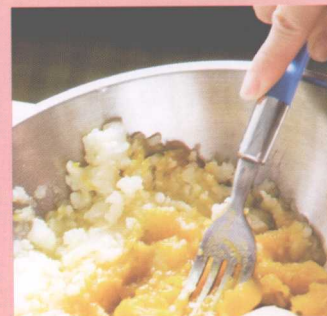
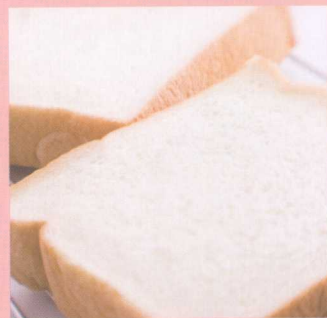
◆Part2 幸福餐点魔法 P13

德式辣味香肠酥	14
酥卷熏鲑鱼	17
焗烤蘑菇	18
蓝带奶酪猪扒	22
烤菲力牛排	25
柚香烤蛤蜊	26
明太子鱿鱼	27
焗烤奶油意大利面	28
海鲜蔬菜比萨饼	31
奶油烤鸡片	32
烤培根海鲜串	34
南瓜酥皮浓汤	37

烤龙虾芒果沙拉	38
盐烤鲭鱼配萝卜泥	40
茶泡烤鲑鱼饭团	41
烤猪肉和风沙拉	42
烤日式汉堡排	46
酱烤猪肉块	49
白菜烤年糕	51
焗烤腊味饭	52

◆Part3 甜蜜点心魔法 P55

鸡尾酒派对小点	56
手指蛋糕	59
海绵蛋糕	60
圣诞水果磅蛋糕	62
全麦奶油司康	67
香蕉戚风蛋糕	69
蓝莓玛芬	70
香槟草莓布丁	72
布朗尼	75
鲜莓奶油酥	76
原味奶酪蛋糕	78
法式面包布丁	80
巧克力千层酥	81
椰子风味烤红薯泥	82
日式烤年糕红豆汤	85
奶油菠萝酥	86





Part1 小烤箱

的大学问

The Magical Knowledge

EUPA TSK-2836

調理時間設定



面包

1~2



土司

2~3



热狗

3~5



炸虾

5~7



冷冻比萨

3~5



冷冻烧烤

11~13

950W

时间设定 (关)



时间刻度要设定在「5」以下时，
请先调到「6」以上后再调回来

dge

小烤箱初体验



一般常用烤箱类型

一、电热管、石英管烤箱

外型大多以不锈钢和烤漆为主。价位经济实惠；烤箱体积小预热速度快，但烤食物时容易有受热不均匀的问题。是初学者的第一选择。



二、旋风式中小型烤箱

内部分为上火和下火，可分开控制。价位中等；长、宽、高各20~45厘米，适合烤全鸡、牛排、蛋糕、鱼肉等，炉温较能均匀分布，且旋风的方式使烤箱内部的热能对流，而有强化加热的效果。



三、瓦斯炉烤箱

中等大小，以瓦斯驱动的烤箱，分上火下火，炉温加热温度效果佳；瓦斯炉掌控烧烤体积大的食物，可烹调出均匀美丽的外观；炉内的温度要保持均温，不能常打开，因为瓦斯炉的升温较为慢些。



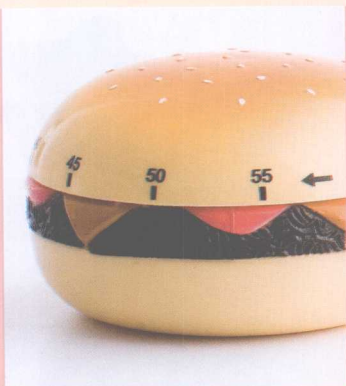
四、专业电炉烤箱

大多用于商业用途。预热时间长，特性坚固耐用；最高炉温可达400°C以上，内热源平均，容量大，可同时烤制量多的食材。

五、微波炉烤箱

是一种将微波炉与电热管传统烤箱合二为一的产品，价格方面较为昂贵；功能方面是以微波加热风对流快速渗透入食物中加热；在商业连锁咖啡店中最常使用，因为在二次回温中速度快。





小烤箱的特性

因为小烤箱以家庭使用方便为主，所以其结构多以电热管为主，内部隔架多为一层，因此网架或烤盘都是置于隔架上烘烤的。

小烤箱的主要特性是能瞬间加热，但可设定时间短（大多只有15分钟）；能够快速烘烤，但烤箱的温度不易控制，且食物离上下电热管近，食物容易烤焦。因此如需要较长时间烘烤则须注意烤箱温度的掌控，且需多留意食物烘烤的状态。

通常食物体积较大时，烘烤过程易使其呈现表面焦黑但中心未熟透的状态。加上小烤箱的烘烤容量小，为了烹调方便，最好能选购数个放得进烤箱的最大模具或容器。



小烤箱与大烤箱的差异

不论大小烤箱，烘烤前均需预热。商用专业炉要预热30分钟以上；一般家庭用大烤箱需预热10分钟以上，而家庭用小烤箱需预热约5分钟，然后开始计时。同时也需视烤焙的分量来控制火候大小。

家用小烤箱因容量小，所以预热时升温较快，开门时散热亦快；但由于小烤箱的电功率输出较低，若烘烤的分量较大时，温度上升反而较慢。相对的，烤箱越大，烤箱的容量越大，功率输出一般也较大，因此烤箱的温度较稳定，温度不容易有忽高忽低的波动，且温度的设定值与实际值通常也会较接近。

大型或商业烤箱：越大的烤箱，电功率需求也越大；虽电功率需求大，但加热的空间也大，因而加热或降温反而是慢的，所以此类烤箱都是设计成可以负荷长时间连续烘烤的工作需求，以增加烤箱的运作效率。

虽然一开始使用时所需的预热时间较长，但温度稳定，烘焙各式各样的食物都能色泽均匀、漂亮，且一次烘烤的量多。

中小型烤箱：越小的烤箱电功率需求越小；另外小烤箱的设计是给家庭使用，而一般家庭也极少会有连续烘烤的需求，因此一般厂商采用的设计是无法作长时间连续烘烤使用的。

所以在需要连续多次烘烤时，每次烘烤的中间要让烤箱休息，否则易导致烤箱超过负荷造成故障。而这类型烤箱的预热时间较短且温度容易忽高忽低，烘焙食物的时间需适度缩短，且要不时注意炉温及食物的色泽，一次烘烤的量要小，而容器以较浅平的为主。



小烤箱烘烤的秘诀



容器使用限制与技巧

在使用烤箱前最好先预热才能使得炉温较均匀，若预热过久也容易使烤箱使用寿命缩短；但若是简易小烤箱也可不必预热，因为体积小，烤箱温度的升高迅速。

在使用小烤箱时，因为烤箱高度较低，所以挑选的容器最好以浅平的容器或导热快的材质为主，烘烤起来才较能掌控材料的成熟程度与色泽。

小烤箱的加热方式可分为使用电热管和使用石英管两种，加热时电热管或石英管一般都离食物很近，因此较容易发生食物烤焦的情况。处理的方法是，可以在食物表面覆盖上铝箔纸或将烤箱门打开一条小缝隙，使温度不要上升过高。



小烤箱常使用的容器

一、陶制浅盘

以陶土制成的容器，耐热度高且具有保温、不易散热的特性，由于容器较厚，适合焗烤半熟或已熟的食物。

二、铝制或铁制的烤盘

烤盘厚度薄易受热，有些较好的烤盘表面会覆上一层耐热、耐低温、耐腐蚀、易清洗的化学涂料，使烤盘容易清理，是做烘焙的基本配备，可快速导热，适合烘烤需加热至熟的生食材，而且有些此类型的烤盘还会附加烤架。

三、铝箔纸或铝箔烤盘

以铝箔纸材料自制或购买现成的铝箔盒子，具防黏、易清理、隔水的功能。也是一种简便的塔模容器，可直接将食材置入，直接烘烤，直接取出食用。

小烤箱的食材要求及处理技巧

在烘烤食物之前，烤箱最好先预热才能烘烤出理想的食物。但因温度上升快，所以当食材是属于易熟或不易烤焦的类型时，烤箱也可不预热。

体积小的小烤箱受限于容积，所以较适合烤肉串、海鲜、面包、派类或厚度在5厘米左右的食材。

小烤箱因容易将食物烤得焦黑，在处理食材时，应着重将食材厚度变薄或使厚度一致，而挑选食材时，要选择内部易熟透的食材。

另外在烘烤时不要经常打开门，但要时时观察食物的变化。若有需中途涂抹酱汁的食材，在打开烤箱门取出食材后，要关上烤箱门，涂抹完成再置入。



当要检查食材是否熟透时，可以用小刀或筷子戳入查看（尤其是肉类）；若轻易插入，就表示食物中间已熟，即可出炉；如果不易插入，表示食物还没熟透，应放入再继续焖烤。

炉温不均时的处理技巧

在烘烤前先将烤盘内抹一层薄薄的油脂，所抹的油种类不拘，可使食物不易粘在烤盘上、较易取出，烤盘在清洗时也比较轻松。烤的过程中需将烤盘取出，水平转180°，内外边对调后再放入，因小烤箱的里边与靠烤箱门的外边温差通常是较大的，这样的处理可使烤箱适度降温，也可使食物受热较均匀，以避免有未熟及烤焦的情形出现。

使用小烤箱前的准备工作

使用小烤箱时要先处理和准备好配件器具：

1. 清洗并晾干烤盘及网架。
2. 备好隔热手套。
3. 准备烤盘夹。
4. 裁好铝箔纸等。

而在烘烤时，小烤箱的放置位置也很重要，附近最好不要有易燃物，同时要在散热良好的通风位置，以保证安全。

保养清洁的技巧

烤箱使用后的清洁及保养十分重要。需要注意的是：每次使用完烤箱后，要拔除电源，待烤箱冷却后才能开始清理，以避免发生烫伤意外或触电。

若油渍滴在电热管上，也必须等冷却后，再立即刮除或以湿布擦拭干净，以免下次烘烤时烧焦冒烟，不但会影响食物的味道，还会导致电热管故障。

以抹布擦拭时，可以用中性清洁剂来清洗，也可在清水中加柠檬汁或加醋汁，除了可强化清洁的效果，也可除去烤箱中的异味。烤盘上粘附的东西，在清洗时不可以用铁刷、百洁布刷洗，但是做过防粘处理的烤盘不能用铁刷清洗，以防刮伤平滑的表面，破坏防粘效果。遇到有粘黏时，应先在水中泡30~60分钟，之后再用水性清洁剂以抹布或海绵清洗。

由于每次烤完食物后，烤箱内都会留有烘烤时菜肴的异味，所以这里提供几个小技巧：将柠檬、柑橘等水果，或咖啡粉

渣置于烤箱内，5~10分钟即可去除异味。烤箱外部可用清洁剂来刷洗污垢，内部的清洁则要在炉温降至常温状态下，以抹布用中性的清洁剂来擦拭，同时抹布不可太湿或滴水，以免造成烤箱内的电热管故障。若内部的烤盘及烤架有焦痕，可浸泡在清洁剂中30分钟左右再刷洗。





Benedictional Magic



Part2

幸福餐点魔法

德式辣味香肠酥
酥卷熏鲑鱼
焗烤蘑菇
蓝带奶酪猪扒
烤菲力牛排
柚香烤蛤蜊
明太子鱿鱼
焗烤奶油意大利面
海鲜蔬菜比萨饼
奶油烤鸡片

32 31 28 27 26 25 22 18 17 14

烤培根海鲜串
南瓜酥皮浓汤
烤龙虾芒果沙拉
盐烤鲑鱼配萝卜泥
茶泡烤鲑鱼饭团
烤猪肉和风沙拉
烤日式汉堡排
酱烤猪肉块
白菜烤年糕
焗烤腊味饭

52 51 49 46 42 41 40 38 37 34



德式辣味香肠酥

2人份

●材料

德式辣味香肠2条，市售冷冻酥皮2片，比萨酱50克，蛋黄液少许。

●做法

1. 将1片酥皮切成长条状；将长条状酥皮旋转成螺旋状备用。
2. 将另1片酥皮对半切开成两份，表面分别均匀刷上蛋黄液，再涂抹上比萨酱，将德式辣味香肠与螺旋状酥皮分别交错摆在2份酥皮上。
3. 烤盘铺上锡箔纸，将做法2置放于烤盘上。
4. 将烤箱预热，在烤架（或烤盘底部）上铺上锡箔纸，烤约8分钟至熟即可。

●好吃小技巧

香肠可更换为其他口味，不用事先煮烫，直接烤即可。

●漂亮秘诀

烘烤这道菜时，在食物表面覆盖上铝箔纸，可使烤出的成品更漂亮。



Tips 中大型烤箱建议烘焙温度与时间：
180°C，20分钟

