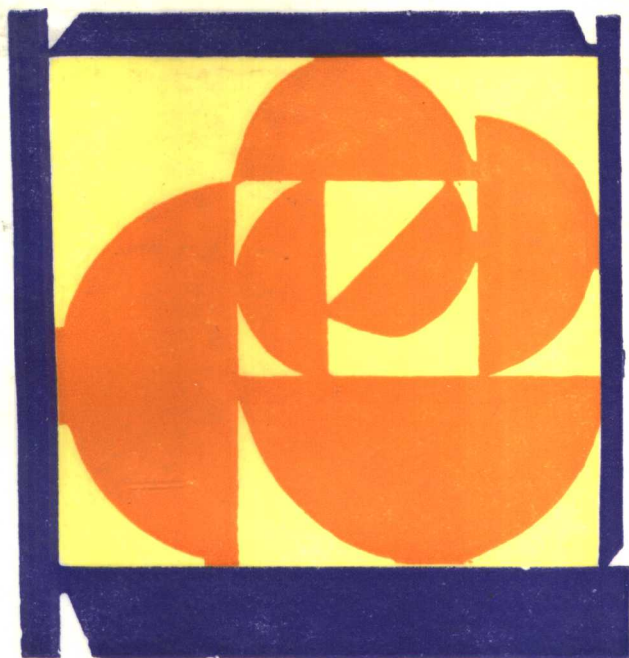


张礼文 张礼和 张大慧 周向东 编



中国轻工业出版社

家用烤箱食谱

家用烤箱食谱

张礼文 张礼和 编
张大慧 周向东

中国轻工业出版社

(京)新登字034号

内 容 提 要

本书众多食谱分中西糕点、鱼肉禽蛋、果蔬零杂几个大类，内容丰富。每类中不仅有较易制作的低档食品，也有原料昂贵、制作过程复杂的高档食品，丰俭由人，风味自取，读者尽可根据自己的爱好、经济条件以及闲暇时间各取所需。另外，本书后面还有烤箱的选择、使用及维修知识，为您正确使用烤箱提供帮助。

本书适用于广大社会读者。

家用烤箱食谱

张礼文 张礼和 编
张大蕙 周向东

中国轻工业出版社出版
(北京市东长安街6号)
人民交通出版社印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
各地新华书店经售

787×1092毫米¹/₃₂印张：5 字数：120千字

1992年8月 第一版第一次印刷

印数：1—8000 定价：4.80元

ISBN7—5019—1235—1/TS·0827

前 言

当人类告别茹毛饮血的历史，最早掌握的烹饪手段便是“烤”。几千年过去了，弹指一挥间。当我们随意浏览现代食品的构成时，不难发现不论是生日蛋糕、广式月饼还是烤鸭、烤鸡、鱼松、肉松，那些代表着当今最高品味的食品依然离不开“烤”这一传统的烹饪技法。不过遗憾的是，由于城镇住宅环境不允许柴草的烟熏火燎，而大功率的烤箱又一直是食品厂的专用设备，因此，“烤”在较长的时期内便一直与家庭烹饪无缘。直到80年代后期小功率的家用烤箱问世之后，家庭才可以随心所欲地制作一切与烤有关的食物。

毫无疑问，家庭烤制食品与工厂作坊的烤制虽原理相同，但在具体程序上都有众多的不同之处。首先，家庭用的是小烤箱，配套设备也不可能有工厂那么齐全，因此，必须因陋就简地利用厨房的现有条件。其次，家庭的一次制作量远没有工厂的多，因此，原料的配方用量与比例也需重新调整。另外，工厂制作多考虑市场上大多数顾客的成批需求，对数量较少的品种很少生产，而家庭则完全可以根据自身的爱好灵活多样地进行安排。本书的各款食谱就是在充分考虑这些家庭特点的前提下为读者设计的。

全书众多款食谱分中西糕点、鱼肉禽蛋、果蔬零杂几个大类，对大多数可以烤制的食品原料均有涉及。每类中不仅有较易制作的低档食品，也有原料昂贵、制作过程复杂的高档食品，丰俭由人，风味自取，读者尽可根据自己的爱好、

经济条件以及闲暇时间各取所需。另外，书中还介绍了相当一部分西式糕点与西式烤肉的制法，其中大多数可能是大家所不熟悉的，但有兴趣的读者也不妨一试。不出家门便可品尝到异国风味，这又何乐而不为呢？

现代的生活需要现代的厨房设备。但当你购置了电烤箱时，那仅是第一步，关键还在于掌握科学合理的制作技术，在不断实践中熟能生巧。愿我们这本书作为你生活的参谋，帮助你将烤箱的使用价值提高到最大限度。

最后需要说明一下，由于篇幅限制，本书只列出了各款食谱，而实际上烤箱除了制作各款食品外，在焙干、解冻、发酵等食品原料的初级加工方面仍有用武之地，读者如有这方面的需要可参考其它书籍。

在成书过程中，武汉星星食品厂的元之凡厂长、莱根谭酒家的胡国寿经理曾给予过技术上的具体指导，王民英老先生在西点食谱的翻译中不仅予以了指导，而且还提供了从国外带回的原版食谱，为本书增色不少，特在此一并致谢。

作者

1991年12月于武汉东亭

目 录

一、家庭点心烤制	1
(一)中式糕点类	1
油香酥	1
核桃酥	3
德庆酥	3
小桃酥	4
椒盐桃酥	5
开花酥	5
南乳酥皮	7
三角酥皮	8
花边酥饺	9
包子酥皮	9
绿豆糕	10
芝麻糕	11
重阳糕	12
炉果	12
烤桂花包	13
广式果仁月饼	14
苏式冰糖月饼	15
(二)西式糕点类	16
甜面包	17

干果面包	18
酥油面包	18
鸡蛋三明治	19
奶酪三明治	20
奶味面饼	20
椰茸花生饼	21
烤米饼	22
牛奶脆皮	22
奶味饼干	23
蛋黄饼干	24
奶油蛋酥	25
果酱蛋卷	25
香葱米糕	26
蛋盒酥	27
杏仁酥	27
蛋条酥	28
奶油花酥	29
生日大蛋糕	30
二、家庭荤食烤制	32
(一)猪肉类	32
姜汁肉排	32
苹果烤猪肉	33
蒜茸快烤肉排	34
酒香排骨	35
菠萝烤火腿	35
烤广东香肠	36
烤川味香肠	37

啤酒香肠·····	37
褐骨汤·····	38
煎猪肠子酸白菜·····	39
乌克兰式烤灌肠·····	39
家常猪肉饼·····	40
南斯拉夫式烤猪肉·····	41
德式烤猪腿·····	42
百味卷筒·····	42
果汁肉脯·····	43
蜜汁叉烧·····	44
板肉土豆排·····	44
麻辣猪腿·····	45
猪油萝卜饼·····	46
焖烤猪肉片·····	46
葱汁肺片·····	47
网油猪蹄·····	48
瓢馅红椒·····	49
串烤猪肉·····	49
(二)羊肉类·····	50
法式烤羊腿·····	51
英式烤羊腿·····	51
叙利亚式烤羊腿·····	52
叙利亚式烤羊肉片·····	53
烤菠萝瓢羊腿·····	53
鲜薄荷烤羊肉串·····	54
烤羊肉青椒串·····	55
酒香羊肉串·····	56

串烤加味牛肉·····	56
串烤糖醋羊肉·····	57
叙利亚式烤羊肉串·····	58
奥地利式羊肉瓢青椒·····	58
尼泊尔式咖喱羊肉串·····	59
哈萨克式烤羊肉卷·····	60
土耳其羊肉丸子·····	61
吉利羊排·····	61
炸烤羊舌·····	62
羊肉焖饭·····	63
烤羊肉灌肠·····	63
麻辣羊方·····	64
糖酥肥羊尾·····	65
咖喱羊肝·····	65
酒香羊肉丁·····	66
五香羊柳·····	67
(三)牛肉类·····	68
瑞士烤牛扒·····	68
美式烤牛扒·····	69
法式烤牛扒·····	70
哥斯达黎加式牛扒·····	70
奇异汉堡牛排·····	71
比萨式汉堡牛排·····	72
朝鲜式烤牛肉·····	73
干酪小牛排·····	73
烤牛腿·····	74
苏丹式牛肉卷·····	75

维也纳式牛肉卷	75
家常牛肉饼	76
酸菜烤牛杂	77
奶油烤牛杂	78
葱香牛腰肉	78
黄金口条片	79
五香牛肉干	80
灯影牛肉	80
豆瓣牛肝	81
奶汁烤牛脑	82
(四)禽蛋类	83
焖烤笋鸡	83
莲蓉烤鸡	84
北京烤鸭	85
洪湖烤鸭	86
八珍烤鸭(甜八珍)	87
八珍烤鸭(咸八珍)	87
香葱鸡肉丸子	88
醉鹅	89
虎皮鸡蛋	89
青松鸭串	90
烤大雁	91
叫化鸡	92
柑桔鸭	92
黄花鸳鸯谱	93
突尼斯鸡肉饼	94
烤填鸭苹果	95

清烤鸽子	95
麻辣山鸡	96
珍珠麻雀蛋	97
糖醋鹌鹑	97
板栗仔鸡	98
(五)水产类	99
法式烤鱼	100
意大利式烤鱼	100
伊拉克式烤鱼	101
奶油通心粉烤鱼	102
五香鱼柳	102
鱼松	103
烤鳊鱼	104
蛋黄烤墨鱼	104
酱汁烤鱼	105
糖醋熏鱼	106
烤马哈鱼	107
瓢烤鲈鱼	107
醉烤鲤鱼条	108
蜜汁鱿鱼	109
印式鱼肉蘑菇串	109
杏仁烤鳕鱼	110
醉烤虾段	111
菊花螃蟹	112
油酥蟹腿	112
醉田螺	113
麻辣河蚌	114

三、蔬菜、水果及杂粮的烤制	115
奶味果子	115
咸味南瓜子	116
椒盐花生仁	117
烤西葫芦	117
油烤土豆	118
烤蚕豆饭	119
烤芋艿糕	119
烤玉米饼	120
泥烤芋头	121
芝麻甜薯片	122
烤油笋	122
麻辣茭白	123
番茄包子	124
油烤蘑菇	124
栗子奶汤	125
青菜豆腐粥	126
烤鲜藕饼	126
什锦果	127
四、烤制食品的调料制作	129
基础沙司	129
酸辣沙司	130
甜醋沙司	131
香辣沙司	131
茄汁沙司	132
芥末沙司	133
虾仁沙司	133

咖喱沙司	134
蒜末沙司	135
姜蒜汁	135
葱油汁	136
麻辣酱汁	137
麻辣油汁	137
酸辣汁	138
酸甜汁	139
五味汁	139
酒香汁	140
五、家用烤箱的基本知识	142
(一) 烤箱的种类及构造	142
(二) 烤箱的选择、使用及维修	144

一、家庭点心烤制

(一)中式糕点类

中国的传统糕点统称中式糕点。由于这类糕点最初就是起源于家庭作坊，所以在有电烤箱的条件下，所有的中式糕点各个家庭都可以自己制作。

中式糕点大至分酥皮、浆皮、混糖酥几大类。在用料上，中点主要以面粉、米粉、植物油、食糖为原料，另外也使用少许鸡蛋、果仁、果脯、豆沙及腊制品，这些原料在当前市场上均可随意购买。在制作方法上，中点有的很简单，如各种烤糕、烧饼等；有的也比较复杂，如月饼、酥皮等。考虑到家庭的实际情况，我们对后一类较复杂的糕点在制作程序上作了一定的简化。当然，这种简化是以不妨害食品原有的风味特色为前提的。

由于中国幅员广阔，中点的品种款式也层出不穷。限于篇幅，本节主要介绍的是具有代表性的京式、广式及苏式糕点的家庭制作。

油 香 酥

配方用量：

- | | |
|--------|-------|
| 1. 面粉 | 1500克 |
| 2. 绵白糖 | 1000克 |
| 3. 香油 | 1000克 |

- | | |
|--------|------|
| 4. 精盐 | 15克 |
| 5. 花椒粉 | 2.5克 |
| 6. 小苏打 | 5克 |

制作过程:

1. 和皮面。将 700 克面粉、100 克绵白糖、100 克香油、350 克水放在一起冲化并搅拌均匀, 然后揉成圆球状发半小时。

2. 调酥心。将剩下的原料搅拌均匀, 充分揉和, 最后做成软硬适宜的球状油酥性面团备用。

3. 将发好的皮面用擀面杖擀成中间厚、旁边薄的扁圆形, 把油酥心放在中间, 包严封好, 用双手压扁, 再用擀面杖擀成 1 厘米厚的长方形。然后, 从两端分别向中间折叠成三层, 再次擀成 1 厘米厚的长方形, 然后又用同样方法再折叠三层, 用擀面杖擀成 0.4 厘米厚的长方形薄片。用刀将四周的边去掉, 露出酥的层次, 再切成 9 厘米宽的长条状, 然后对折成 4.5 厘米的双层长条, 略压平整后即可摆进烤盘, 准备烘烤。

4. 烘烤。将烤箱温度调好, 然后送进烤盘用中火烘烤, 待盘中物烤成表面金黄色、底面红褐色、手感有硬度时, 即可将其从烤箱中取出, 摆盘食用。

5. 本品点心的制作需极其耐心, 皮面、酥心的软硬要适宜, 水不能放得过多或过少, 折叠时不能裂口更不可折断。另外, 摆入烤盘时要注意行距, 防止粘连。

烤箱控温范围: 200℃

烤箱烘烤时间: 15分钟左右

此食品的风格特色:

口感酥脆, 咸甜适度, 油香味纯正, 外观呈木纹状, 色

泽金黄美观。

核 桃 酥

配方用量：

1. 面粉	1000克
2. 白糖粉	500克
3. 猪油	500克
4. 核桃仁	100克
5. 鸡蛋	120克

制作过程：

1. 先用油、鸡蛋液、糖、面粉加水拌匀、揉匀。
2. 将核桃仁剁碎混合于面团之中，揉匀，然后用印模磕制出一个个小核桃大小的面团，放入烤盘。

3. 将烤盘送入烤箱烘烤，温度是先低后高，烤至色泽金黄便可取出上盘。

烤箱控温范围：130～230℃

烤箱烘烤时间：7～11分钟

此食品的风格特色：

口味酥松适口，有桃仁香味，配红茶一杯，可作早餐美味。

德 庆 酥

配方用量：

1. 面粉	1500克
2. 白糖粉	2000克
3. 猪油	500克
4. 花生仁、麻仁	各400克

5. 鸡蛋 600克

6. 碳酸氢铵 10克

制作过程:

1. 将碳酸氢铵用水溶化,将鸡蛋打成蛋液,然后加面粉、白糖粉、花生仁、麻仁、猪油充分搅拌揉合,最后用印模成型。

2. 将印模中成型的面团取出放入烤盘,送进烤箱烘烤,烤好后取出,冷却后即可食用。

烤箱控温范围: 200℃左右

烤箱烘烤时间: 10分钟左右

此食品的风格特色:

为传统广式糕点,具有松、酥、脆、香气浓郁的特色。

小 桃 酥

配方用量:

1. 面粉 1500克

2. 白糖粉 500克

3. 香油 400克

4. 桃仁 50克

5. 小苏打 10克

制作过程:

1. 将面粉先蒸后炒,使其失去面筋的吸水性,成为熟面粉。

2. 将熟面粉与白糖粉、小苏打、水、香油充分混合揉和,然后用面模做出面坯。

3. 将面坯放入烤盘,在面坯上撒下桃仁,然后排列整齐,送进烤箱烘烤。