

SHIPU

家用烤箱 食谱

夏金龙 © 主编
吉林科学技术出版社



图书在版编目(C I P)数据

家用烤箱食谱/夏金龙主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-5384-4463-6

I. 家… II. 夏… III. 菜谱— IV. TS972. 129. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第175391号

家用烤箱食谱

JIAYONG
KAOXIANG SHIPU

主 编: 夏金龙

责任编辑: 车 强 张伟泽 摄 影: 杨跃祥 封面设计: 张 跃

版式设计: 郑 旭 董芳芳 曹 雁 齐海红 赵红梅 任 莉

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431—85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431—85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

印刷: 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm×1000mm 16开本 12印张

2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4463-6

定 价: 24.80元



作者简介



夏金龙 长春市南关区人大代表，吉林省厨师爱心慈善大使，吉林省首届技术能手，国际烹饪艺术大师、中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，国家企业二级人力资源管理师。中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，雀巢专业餐饮·大中华区厨艺顾问，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省养生保健协会药膳专业委员会执行主任，吉林省烹饪协会副秘书长，吉林省名厨专业委员会副主任；2007年被法国国际美食会授予国际美食博士勋章，国际餐饮管理大师骑士勋章称号；2008年7月获得世界御厨阿一鲍鱼始创人杨贯一先生之阿一鲍鱼高级研修班结业证书，同年8月被中国北京奥运会生活服务处对外交流中心聘为“名厨专家顾问团成员”同时授予“中国奥运美食形象大使”和“杰出贡献人士奖”称号；2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。曾编著出版书籍有《中国新吉菜》《CCTV

天天饮食系列》《家常面点》《快手套餐系列》《中国味道系列》《蘑菇主厨系列》《好学易做1000样系列》《57道有滋有味汤系列》《家常滋补汤粥系列》《跟我学做菜系列》《老公老婆私房菜》《老爸老妈养生家常菜》《炒饭盖饭》《健康饮品》《大厨拿手家常菜系列》等系列丛书80余本。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主 编：夏金龙

技术顾问：唐 文 吉林省烹饪协会会长，全国餐饮业国家级评委，烹饪教授
王圣奎 中国人民大会堂国宴大师，亚洲·中国餐饮行业协会副会长

营养顾问：王者悦 世界养生保健联合会主席，吉林省养生保健协会会长

编 委：	曹清春	高 波	刘亚轩	范春雨	孙学富	吕春雨	刘云峰
	郭建武	贾艳华	贾美玲	任玉华	黄绍财	李 野	韩光绪
	刘 刚	曲镇东	任玉珊	韩忠权	李成国	张艳锋	高树亮
	张延成	王 成	李 越	李云龙	王明海	鲁亚亮	班兆金
	唐世伦	赵 斌	盛 强	陈 元	孙继伟	宋 鹏	万晓松
	万晓雷						

摄 影：杨跃祥

摄影助理：孙 卓 方士绵 苏胜国 康 健 修英政 蒙 山 乔洪君

本书鸣谢以下单位友情协助：

◆本书瓷器由长春市九洲宾馆酒店瓷器用品有限公司提供
电话：13039113918

◆感谢长春市金管家餐饮管理有限公司技术支持。



烤箱料理香飘万家

序言 FOREWORD



最具人气的《家用烤箱食谱》一书,由中国烹 大师夏金龙先生精心策划了几年时间,现在终于要和大家见面了,这是一件非常让人高兴的事情!

在国外,烤箱是每个家庭必不可少的烹 工具,它以其使用方便和独特的口味深受人们的喜爱。在圣诞节烤制火鸡,在日常生活中烤制蛋糕、比萨……,家庭的喜庆氛围其乐融融。

改革开放以来,中国人的生活水平有了巨大改观,高科技的日用产品不断走入普通家庭,促使人们的生活理念日新月异。烤箱,这一舶来品,中国人过去陌生的烹 工具,在这几年中已悄悄走进了万户千家。

烤箱食品的烹制说来简单,其实也有其特殊性。首先,你要了解烤箱的操作性能,知道如何选购适合自己使用的烤箱,以及使用中应注意的诸多问题;其次,要掌握食材烤制的技巧,针对不同食材应采用何种不同的技法。只要精通了这两种技能,每个人都能成为烤箱料理的专家。

夏金龙大师多年从事中华饮食的研究工作,在实践中不断创新进取,此次出版《家用烤箱食谱》一书,更是将中西饮食文化融会贯通,洋为中用,中西合 。愿此书能成为你家庭中的好帮手,为丰富多彩的饮食生活锦上添花!

吉林省人力资源和社会保障厅

副厅长 崔力夫

2009年 9月20日于长春

目录

CONTENTS

- 08 大师教您选烤箱
- 09 使用烤箱的注意事项
- 10 家用烤箱技法要知道
- 11 家用烤箱常用食材
- 12 烤箱味汁巧调制
- 14 家用烤箱与烧烤微波炉有不同

PART 1 蔬菜食用菌 hucai shiyongjun

- 001 烤毛豆16
- 002 烤韭菜17
- 003 酱烤鲜蘑18
- 004 蒜香烤香菇20
- 005 串烤蒜苔21
- 006 盐烤松茸(松口蘑)22
- 007 生烤大蒜23
- 008 串烤油麦菜24
- 009 香辣烤丝瓜25
- 010 酱烤蔬菜卷26
- 011 焗酿葱段27
- 012 虾胶茭白配蔬菜28
- 013 培根烤芦笋29
- 014 盐烤小土豆30
- 015 松仁焗酿南瓜盅31
- 016 彩虹杏鲍菇32
- 017 味噌美茭白33
- 018 烤原条茄子34
- 019 烤土豆片36
- 020 烤玉米37
- 021 烤酿尖椒39
- 022 烤地瓜40
- 023 浓汤酥皮松茸41
- 024 串烤甜蜜豆42



PART 2 畜肉 hurou

- 025 千层酥牛柳44
- 026 串烤板筋45
- 027 盐烤梅肉46
- 028 咖喱烤牛排47
- 029 嗜酱纸包骨48
- 030 小牛肉配薯饼49
- 031 铁板串烧羊肉50

032	柠汁蒜香猪排	52
033	孜然辣烤羊腿	53
034	烤牛胸口	54
035	芝士焗鱼香牛肉丸	55
036	锡纸牛柳	56
037	芝士焗羊腿	57
038	煎烤猪肋排	59
039	烤牛鞭花	60
040	烤肉皮	61
041	烤五花肉	62
042	烤猪腰子	63
043	微波烤圆蹄	64
044	红艳菲力	65
045	烤牛仔骨	66

PART 3 禽肉 ① inrou

046	纸包香烤凤翅	68
047	蛋皮鸭卷杏鲍菇	69
048	BBQ鸡翅	70
049	泰酱烤鸡翅	71
050	蒜香鸡心串	72
051	串烤鸡脆骨	73
052	南乳烤鸡腿	74
053	盐焗凤柳	75
054	烤鸡头	76
055	黄油培根鸡翅	77
056	松茸烤鹅肝	78



PART 4 水产 ② huichan

057	韩式烤大连鲍	81
058	盐焗鲍鱼	82
059	美乃滋焗整鲍	83
060	烤鲍萝卜泥	85
061	咖喱扇贝	86
062	蒜蓉烤生蚝	87
063	烤金枪鱼海苔	88
064	百灵菇焗蟹斗	89
065	盐烤鳕鱼	90
066	香葱焗鲫鱼	91
067	辣汁烤鲜鱿	92
068	黄油焗澳带	93
069	酸梅酱烤三文鱼	94
070	法式焗青蚝	95
071	百花烤蟹盒	96
072	沙茶烤鱿鱼	97
073	烤小黄花鱼	98
074	孜然烤海螺	99

目录

CONTENTS

075	紫苏烤马面鱼	100
076	三丝奶油牡蛎	101
077	法兰香草烤明太鱼	102
078	香烤奶香秋刀鱼	103
079	黑椒汁烤鳗鱼	104
080	烟肉焗鱿鱼仔	105
081	芥末芝士北极贝	106
082	塔盅五彩烤鲍贝	107
083	蒜香烤鳕鱼	108
084	虾酱烤鲳鱼	109
085	锡纸烤三文鱼	110
086	沙律酥松鱼	112
087	烤毛蛤	113
088	酥皮烤扇贝	114
089	芝士烤夏贝	115
090	烤海带	116
091	日式沙津虾	117
092	薯粉焗扇贝	118
093	烤海兔松茸	119
094	黄油烤虾	120
095	中式奶汁虾球	121
096	吉士榴莲明虾	122



PART 5 主食 hushi

097	鲜茄汁焗意粉	124
098	虾仁时蔬焗饭	125
099	芝麻香脆片	126
100	鱼米牛柳焗咖喱饭	127
101	肉丁餐包	128
102	腊肠卷	129
103	豆沙酥饺	130
104	甘露酥	131
105	瓜子酥	132
106	沙糖酥	133
107	巧克力酥	134
108	椰蓉圈	135
109	苏打饼干	136
110	花生酥	137
111	果味酥排	139
112	芝麻酥条	140
113	水果沙拉酥	141
114	橙香果味酥	142
115	松酥夹	143
116	肉松酥	144
117	木瓜酥	145
118	豆沙酥盏	146
119	苹果酥	147
120	叉排酥	148
121	杏仁酥	149
122	皮蛋酥	150



123 金色领结酥	151
124 桃仁酥	152
125 绿茶酥	153
126 豆沙方包	154
127 牛角包	155
128 葱香火腿包	156
129 黑骑士面包	157
130 辫子包	158
131 椰香奶包	159
132 提子面包	160
133 奶油条面包	161
134 油皮面包	162
135 金麦吐司	163
136 苹果面包	164
137 蓝莓面包	165
138 比萨饼	166
139 芝麻蛋糕卷	167
140 满福蛋糕	168
141 果味蛋糕	169
142 椰丝蛋糕	170

143 芝士蛋糕	171
144 巧克力蛋卷	172
145 果酱圈蛋糕	173
146 黄油葡萄派	174
147 香蕉派	175
149 甜橙布丁	176
150 水果布丁	177
151 苹果蛋挞	178
152 果味蛋挞	179
153 葡式蛋挞	180

PART 6 其他 ita

154 香酥烤雁腿	182
155 百里香烤飞龙	183
156 锡纸焗鹌鹑	184
157 鹿柳串烤肉	185
158 鲜焗苹果盅	186
159 椒盐田鸡腿	187
160 串烤银杏	188
161 烤去皮蚕蛹	189
162 宫廷烤鹿脊	190
163 野菌焗豆腐	191





大师教您选烤箱

DASHIJIAONINXUANKAOXIANG

中国各大城市的电器超市越来越多了,烤箱的类型非常丰富,令人无所适从。建议您在选购家用电烤箱之前,首先要考虑好买烤箱干什么用,目的不同,选择的类型就会不同。如果只是用来烤大虾、贝类、鸡翅、地瓜等体积比较小的食物,当然就不需要容积太大的烤箱,体积小巧、价钱便宜的便足够应付了。如果想要烤鱼类、整只的鸡、串类,那您就要选中间带转轴的烤箱,可以方便均匀受热。如果是想要烤制大一点儿的蛋糕、面包,那当然需要烤箱容积大一些。如果你还不能确定买烤箱具体是要做什么,那么建议您最好还是买一台多功能大容量的烤箱,这样做什么都可以,不会在家闲置浪费。

01 烤箱类型的掌握 KAOXIANG

市面上的烤箱种类很丰富,有电子的,有机械的;有定时温度可调的,有定时控制的,还有三控型自动电烤箱等。其实一般电烤箱都能自动控温,只是简单一些的电烤箱烤制时间需要人工操作控制,操作不熟练的很容易把食物烤焦变质。如果你是初学者,建议你最好还是买一台三控型烤箱,它具有自动调温、定时、变换功率等功能,使用起来非常方便,但是价钱也会相对较贵一些。大家要根据自己的经济能力选择购买适合自己的烤箱。

02 烤箱功率的选择 KAOXIANG

电烤箱的规格是以功率来划分的,一般功率为500~2000W,但是在购买烤箱时一定要参考家中电线的承受能力,家庭使用基本烘烤买个功率适中的(800~900W)就可以了。买烤箱时最好找一个专家或者使用过烤箱的人陪同挑选一下,选择一个功率合适、升温快、耗电省、热损少、耐用的就可以了。

03 通电测试 KAOXIANG

将选中的烤箱插上电源,先看电源指示灯是否点亮,然后测试烤箱升温是不是足够快。烤箱在烘烤食物前都需要预热,因此预热时间越短也就越省电,质量好的烤箱预热只需一两秒钟,而差一些的则需七八秒钟。最后还要分别测试上下加热棒是否工作正常,只要看到加热管一会儿变红一会儿变黑就说明温度达到了,这样的烤箱您就可以放心地买回家了。



04 烤箱的配件 KAOXIANG

电烤箱的型号太多,不同型号的烤箱中的配件也不一样,比如烤盘、烤网、叉柄等,所以买烤箱时一定要根据自己平时的饮食爱好,看看好配件是否能够满足自己的要求,对照说明书,仔细检查配备的所有工具是否齐全。

05 外观检查 KAOXIANG

质量较好的电烤箱表面的烤漆均匀、色泽光亮、无脱落、无凹痕或严重划伤等;烤箱门开关灵活自如、密闭性良好、无缝隙;窗玻璃透明度好;各种开关、旋钮加工精细、刻度盘字迹清晰、旋转自如。



使用烤箱的注意事项

SHIYONGKAOXIANGDEZHUYISHIXIANG

新 烤箱在正式使用前,首先要插上电源高温空烤一次,以排出新烤箱中的异味。使用前先用湿布将烤箱里外全部擦拭一遍,晾5分钟,然后将烤箱门半开,上下火全开,将温度调至200℃以上,空烤15分钟,在烤制过程中会有一些异味甚至白烟从烤箱中散出,此为正常现象。如果你买的是小烤箱,则只需将烤箱里外擦拭干净后,将温度调至最高,打开烤箱门预热,直到冒烟时关闭电源即可。此时室内要保持空气畅通。

01 烤箱摆放位置 KAOXIANG

买回来的烤箱首先要定好位置,一定要找一个平整的地方,避免阳光暴晒,远离易燃易爆物品,以免发生危险。为电烤箱安装保险丝时,既不能过细也不能过粗,过细会时常断电,影响烹调;过粗则起不到保护作用。

02 烤箱预热 KAOXIANG

在烘烤任何食物前,烤箱都需要预热一段时间,达到食谱上要求的烘烤温度时,再放入食物。烤箱预热时空烤的时间不要过长,否则会影响烤箱的使用寿命。

03 烤箱内室高度 KAOXIANG

用小烤箱烤东西很简单,只要把你想要烤制的食物放进去,掌握好时间和温度就可以了。但中型烤箱内室通常有上、中、下三层高度可供选择,只要食谱上未特别注明上下火温度的,将烤盘置于中层即可;若食谱上提到上火温度高而下火温度低时,那么烤箱就应该是上下火可单独调温那种类型的。

04 炉温不均时的处理 KAOXIANG

所有烤箱虽然在操作时可以控制温度,但在烘焙时也要注意炉温的变化,必要时需在烤制食物的过程中将烤盘转动或取出调动1~2次,然后再放入。因为家庭使用的类

型烤箱内外温差很大,这样可以使烤箱适当的降温,也可使食物受热均匀,避免有烤焦现象。但专业的大烤箱就不必如此。因为炉温是非常稳定的,所以在烘焙时只要定好时间和温度就不必担心炉温的变化。专业的大烤箱适合在宾馆、酒店使用。

05 操作时预防烫伤 KAOXIANG

烤箱在加热时,里面的温度很高,外壳和玻璃门都很烫,所以在开启或关闭烤箱门时,最好要戴上隔热手套或垫上干抹布来操作,以免烫伤。但绝对不能用湿抹布,因为有水分的抹布很容易传导热量。

06 避免食物粘盘(架)的方法

烘烤前可在烤盘或烤架上刷一层薄薄的油脂或是铺上锡箔纸,对烤盘上涂的油没有特别的要求限制,如果是中式料理或想使食物清淡些,用色拉油或橄榄油就可以;如果是西式料理或喜欢浓郁香味的,就可以使用奶油去做。当然也可以使用由不粘材质制作的烤盘。

07 待烘烤的食品 KAOXIANG

烘烤食物前,对于腌制的原料,可在原料上抹些食用油,以增加色、香、味,同时也便于烤好后从盘中取出。对于需涂抹调料的原料,则所用的调料和油要适量,不要溅到烤箱内,以免腔壁及电热元件受潮腐蚀。

08 烤箱的保养 KAOXIANG

电烤箱用过后,应断开电源及时清洗。烤箱内的烤盘,可以拿出来用洗碗剂洗,箱内四壁的污物要及时清理。但要注意,不要用太硬的利器直接刮擦,尤其是涂有不粘层的烤盘。平时勿将烤箱侧面挡板打开,以免进入灰尘和油污,影响电器性能。在使用过程中,更不能打开侧面板。使用完毕后,要把开关、温度控制旋钮置于“关”的位置,然后再打开箱门取出食品。取出食品后,箱门应该开一会儿,让热气排出,避免水蒸气在箱内壁凝结,锈蚀箱体和元件。



家用烤箱技法要知道

JIAYONGKAOXIANGJIFAYAOZHIDAO

家用烤箱可用于制作多种类型的菜肴,其烹饪技法可简单地归为烤。但家用烤箱的烹饪技法又可细分为多种,采用不同技法则成品的风味也有所不同。其中经常用到的有清烤、烤油烤、挂浆烤、网油烤等。

01 清烤 KAOXIANG

清烤是最为简单的方法,是指原料在没有任何粘裹物的情况下,直接放入烤箱内烤制成熟。常见的如烤面包、烤蛋糕、烤红薯等,其风味特点是外干香、内软柔。

02 烤油烤 KAOXIANG

是指将腌渍的原料放在烤箱的烤盘上,以原料体积的1/3或2/3的烤油为中间介质,放入烤箱内烘烤的一种方法,成品如烤鲑鱼、烤豆腐等。其风味特点为色泽焦红,质感表层菜肴焦香,中下层菜肴汁多肥嫩。

03 挂浆烤 KAOXIANG

常见的挂浆烤是将处理过的食材放在烤盘上,上面盖上一层蛋泡糊或调制好的沙司,放入烤箱内快速烤制而成。成品如烤明虾、烤鲜贝等。其风味特点为色泽焦黄光亮,质感香软鲜嫩。

04 网油烤 KAOXIANG

含油量较少的原料经过处理后,包上猪网油,表面再涂以全蛋糊,经过油炸定型后,放入烤盘内,再放入烤箱中进行烤制。成品如叉烤鱼、网油烤里脊等。其风味特点为色泽金黄,外脆里嫩,鲜香肥润。



家用烤箱常用食材

JIA YONG KAO XIANG CHANG YONG SHI CAI

家用烤箱所用食材选择范围很广,烤制的食品已从传统的烤鸡、烤鸭、烤肉、烤虾、烤鱼等,扩展到现在的烤蟹、烤蔬菜(土豆、红薯等)、烤豆制品、烤水果(苹果、梨)、烤主食等。烤箱选用的食材荤素皆可,一般来讲适合用烤箱制作的食材主要有蔬菜食用菌、畜肉、禽肉、水产、主食等。

01 蔬菜食用菌 KAOXIANG

在以畜肉、禽蛋、水产为主要原料的烤制菜肴中,蔬菜食用菌类可以很好地调剂一下菜肴的种类,让人们不会感到过于油腻。此类食材中最受欢迎的有马铃薯、红薯、鲜蘑、芋头等。

04 水产 KAOXIANG

水产品也是较为重要的烤制食材,其中用于烤制的原料主要有鲜鱼、鲜鱿鱼、墨鱼仔、活虾、大闸蟹、鲜贝、鲍鱼、蛤蜊、扇贝等。烤制水产类菜肴最重要的是食材的新鲜度,食材本身的新鲜度,决定了成菜的风味。

02 畜肉 KAOXIANG

猪里脊肉、猪五花肉、牛里脊肉和羊腿肉为畜肉中常用的食材,一般可串成串,或者切成条块后直接烤熟。而猪肋排、羊肋排也是非常好的原料,成菜有肥嫩松软、清香味美的特点。此外猪牛羊的肚、肝、肾、舌、心等,也可用于烤制。

05 主食 KAOXIANG

一些家庭常见的主食也可以用烤箱进行烤制,如馒头片、面包片、小烧饼、熟的小包子、米饭、细面条等,也是大家喜欢的食品,而且烤箱烤过的主食还有养胃的作用,非常适合脾胃不佳的朋友食用。

03 禽肉 KAOXIANG

禽肉中以鸡为主力军,鸡的全身各部分,如鸡肉、鸡腿、鸡翅、鸡头、鸡皮、鸡脖子及鸡的内脏,如鸡肝、鸡心、鸡肫等,均为很好的烧烤原料。此外鸭子、鹅、鹌鹑、鸽子等也可烤制成菜。

06 其他 KAOXIANG

除了上面介绍的食材外,家用烤箱还可以烤制其他种类的原料,如鹌鹑蛋、鸽子蛋、鸡蛋、苹果、香蕉、板栗、豆腐、豆腐皮、烤麸等,也是不错的选择。



烤箱菜肴的口味可有多种变化，其中最为常见的口味有原味、蜜汁、酸辣、鲜咸、怪味等。现在使用单一的或经加工而成的烤箱味汁，往往不能满足人们的需要，因此可以自己动手加工一些特色味汁，以使烤箱菜肴的菜色更丰富、口味更多样，最大限度地满足人们对美味的追求。

 美极烤鱼汁 KAOXIANG

原 料:美极鲜酱油2大匙,生抽1大匙,老抽1大匙,姜块15克,洋葱半个,香菇4个,香菜根10克,白糖1/2大匙,味精少许。

制法:将姜块、洋葱、香菇和香菜根洗净,切成碎末,放在锅内,加入清水(约500克),用小火慢煮,至汤汁剩下一半时,过滤去渣,加入美极鲜酱油、生抽、老抽、白糖和味精,再稍煮片刻即成。

应用:美极烤鱼汁味鲜、清香,因常用于烤制鱼类以及海鲜类菜肴而得名,常见菜肴有鲜味烤鱼、烤鲜味鱿鱼等。

 02 烤肉酱汁 KAOXIANG

原 料：蒜瓣50克，姜块50克，洋葱1个，鸭梨1个，
辣椒酱4大匙，大酱(或黄豆酱)2大匙，酱
油2大匙，清酒1小匙，胡椒粉1小匙，白糖
3大匙，芝麻油2小匙，熟芝麻15克。

制法：将蒜瓣、姜块、洋葱和鸭梨放搅拌机中搅打成蓉，倒入不锈钢锅内。把锅置火上，加上适量清水、辣椒酱、大酱、酱油、清酒、胡椒粉和白糖，用小火熬煮至浓稠，出锅盛在干净容器内，加入芝麻油和熟芝麻调匀即成。

应用:烤肉酱汁色泽红润,酱香味浓,主要用于烹调具有韩国风味的畜肉类烤箱菜肴,如韩式烤五花肉、韩式烤里脊、韩式烤羊肉等。

 咖喱味汁 KAOXIANG

原 料:黄油1大匙,咖喱粉(或咖喱酱)1大匙,精盐1小匙,黄酒1大匙,白糖1小匙,葱姜末、味精各适量。

制法:将黄油放锅内翻炒至溶化,放入葱姜末和咖喱粉,用小火煸炒出香味,加入少许清水烧沸,再放入精盐、黄酒、白糖和味精炒拌均匀即成。

应用:咖喱味汁重用咖喱粉(或咖喱酱),以突出咖喱的特色,其口味香味浓郁、鲜咸带辣。咖喱味汁多用于家禽、家畜类烧烤菜肴的调味,成菜有咖喱烤翅、烤咖喱牛扒、咖喱子鸡等。



04 柠檬浓汁 KAOXIANG

原料:柠檬4个,精盐1小匙,白醋2大匙,白糖2大匙,黄酒2小匙。

制法:将柠檬洗净,放入榨汁机内榨取柠檬汁,取出放在碗里,加上精盐、白醋、白糖和黄酒调拌均匀,再放入净锅内煮沸即成。

应用:柠檬浓汁是一种酸甜口味的烧烤汁,其中柠檬汁和白醋定菜肴的酸味,白糖用于菜肴的甜香口味。柠檬浓汁以烹调肉类烧烤菜为主,常见菜肴有柠檬烤鸡、柠檬烤鸡翅、西柠烤鹌鹑等。



05 鲜鱼露汁 KAOXIANG

原料:花生油1大匙,鱼露2大匙,生抽1/2大匙,淡奶2小匙,葱姜末、精盐和白糖各适量。

制法:净锅置火上,放入花生油烧热,用葱姜末炆锅,加入鱼露、生抽、精盐和白糖烧沸,出锅盛在碗里,再加上淡奶调拌均匀即成。

应用:鲜鱼露汁是一种新的复合烧烤调味汁,除了可直接作为菜肴的蘸料使用外,还可用于禽蛋、海鲜类烧烤菜的调味,菜品有鱼露烤翅、烤鱼露带子等。

07 京都味汁 KAOXIANG

原料:大红浙醋3大匙,镇江香醋2大匙,蜂蜜3大匙,白糖1大匙,精盐、芝麻油各适量。

制法:将大红浙醋、镇江香醋、蜂蜜、白糖和精盐放净锅内烧至沸,出锅盛在碗里,淋上芝麻油调匀即可。

应用:京都味汁为酸甜味型的一种,其用大红浙醋和镇江香醋定菜肴的酸香口味,蜂蜜、白糖(或冰糖)定菜肴的甜味。京都味汁主要用于肉类烧烤菜肴的调味,如烤京都排骨、京都烤鳗鱼等。

06 味噌酱汁 KAOXIANG

原料:味噌(一种日式大豆酱)3大匙,色拉油1大匙,葱末、蒜蓉各5克,白醋1小匙,白糖2小匙,芝麻油适量。

制法:净锅置火上,放入色拉油烧至五成热,加入味噌酱、葱末和蒜蓉煸炒片刻,放入白醋、白糖和少许清水翻炒至浓稠,淋上芝麻油,出锅盛在碗里即成。

应用:味噌酱汁是日式风味烧烤酱汁,在烤箱菜肴中的应用比较广泛,不仅用于肉类菜肴,如味噌大虾、味噌烤肉串等,还可用于蔬菜、豆制品等菜肴,如味噌豆腐、味噌香菇等。

08 麻辣烤汁 KAOXIANG

原料:郫县豆瓣2大匙,花椒、葱末、姜末、精盐、胡椒粉各适量,酱油1大匙,黄酒1大匙,白糖2小匙,芝麻油1小匙。

制法:将郫县豆瓣、花椒剁成细末,与葱姜末、精盐、酱油、黄酒、胡椒粉和白糖调成味汁,放入烧热的锅内翻炒均匀,淋上芝麻油,出锅盛在碗里即成。

应用:麻辣烤汁为烧烤菜肴中比较常用的味汁之一,其口味浓厚,麻辣爽口,常作为畜肉、禽蛋、海鲜等菜肴的味汁使用,成菜有烤五花肉、烤鸡翅、麻辣烤鲜虾等。

09 酱香烤汁 KAOXIANG

原料:熟猪油(或花生油)1大匙,甜面酱2大匙,精盐少许,白糖1大匙,酱油1小匙,黄酒1大匙,芝麻油1小匙。

制法:将熟猪油放入净锅内烧热,放入甜面酱煸炒片刻,加上精盐、白糖、酱油和黄酒炒至浓稠入味,淋上芝麻油,出锅装碗即成。

应用:酱香烤汁以甜面酱和白糖为主要调味料,以突出甜润咸鲜的风味特点,在烧烤菜肴中应用较为广泛,常见菜品有酱香烤鸡、酱香排骨、酱烤板栗、酱香百叶等。

10 照烧酱汁 KAOXIANG

原料:酱油2大匙,蚝油2大匙,清酒1小匙,白糖2大匙,黑胡椒1小匙,芝麻油适量。

制法:净锅置火上,放清水250克、酱油、蚝油和白糖烧煮5分钟,加入清酒和黑胡椒调匀,淋上芝麻油,出锅盛在小碗里即可。

应用:照烧酱汁为日本风味调味汁,在制作烧烤菜肴时,既可作为原料的腌制料使用,也可在烧烤时把酱汁刷在原料表面,常见菜肴有照烧肉串、照烧鸡翅、照烧鲜虾等。

家用烤箱

JIAYONGKAOXIANG

与烧烤微波炉有何不同

近年来,市场上出现了很多有烧烤功能的微波炉,既可以用来加热及制作菜肴,又可以用于烧烤,受到大众的欢迎。但也有很多朋友反映,用微波炉烤制出来的菜肴没有预想的好,这是因为家用烤箱和带烧烤功能的微波炉有很多不同之处。

微波炉的烘烤功能主要针对小、薄一类的食材,如面包片、羊肉串等,而对于一些大、厚的食材,如整鸡、整鱼、蛋糕等,烤出的效果就会不理想。烧烤微波炉的加热管一般安装在炉腔内上部,主要用途是给炉内食物上色,让它更能引起人们的食欲。而烤箱内的烤管以紫铜管为主,结实耐用,只要烤箱的容量足够大,就可以很方便地烤制大件菜肴。

烧烤微波炉一般只有2根烤管,而烤箱一般有4根烤管,上下各有2根,而且几

乎都是暴露式设计,清洁容易。由于烤箱炉内温度高,炉内壁较少采用光亮易结垢表面,差不多是免清洁的。而烧烤微波炉在清洁炉腔时则比较困难。

另外,一般烧烤微波炉是无法控制温度和调节温度的,所以烤制时只能凭借经验和感觉,所以成品会出现较大差异。而烤箱带有自动控温和调温装置,所以在操作上更为简便。





PART1

蔬菜食用菌

<<shuca
<shiyongjun



001 烤毛豆

Kaomaodou

Essentials 制作要领

毛 豆要用慢火煮透，否则有生豆子味，影响口味。

材料 Ingredients

主料：毛豆500克。

辅料：葱段、姜片、大料各3克。

调料：精盐50克、味精5克。

做法 Process

- ① 将毛豆择洗干净，放入锅中，加入适量清水、葱段、姜片、大料、精盐和味精煮熟，捞出备用。
- ② 将毛豆放入预热好的烤箱中，用180℃烘烤10分钟即可。



食谱
家用烤箱
Jiayongkaoxiangshipu>>