

家常菜



烘焙·主食·饮品

300余款适合家庭制作的经典美食
送给父母、孩子、爱人、朋友和自己的爱心佳肴

大全

李光健◎主编



吉林科学技术出版社

家常菜·烘焙 主食·饮品

大全

李光健◎主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常菜·烘焙·主食·饮品大全 / 李光健编著. --
长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-5384-9013-8

I. ①家… II. ①李… III. ①食谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第063685号

家常菜·烘焙·主食·饮品大全

编 著 李光健
出 版 人 李 梁
责任编辑 郑 旭
封面设计 雅硕图文工作室
制 版 雅硕图文工作室
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 450千字
印 张 25
印 数 1-8 000册
版 次 2015年8月第1版
印 次 2015年8月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635176 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85677817
网 址 www.jlstp.net
印 刷 辽宁美程在线印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5384-9013-8
定 价 39.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

Author 作者简介



李光健 中国烹饪大师，国家一级评委，国家职业技能竞赛裁判员，国际餐饮业专家评委，东方美食学院客座讲师，中国青年烹饪艺术家，中国烹饪协会理事，国际餐饮协会黑龙江分会会长，国家公共高级营养师高级技师。曾荣获：“中华金厨奖”，被《名厨杂志》誉为龙江四少之一，第三届全国中餐技能创新大赛“特金奖”，首届国际中青年争霸赛金奖，东北三省“家乐杯”烹饪大赛热菜个人金牌等。2010~2012年在中央电视台天天饮食栏目及赤峰电视台多次表演菜品制作及讲解，2013年担任第七届全国技能烹饪大赛河北赛区评委，2014~2015年受国家教育部邀请担任全国职业院校技能大赛烹饪赛专家组评委，参与编写《山珍宴席与制作》《国家名厨》《青年烹饪艺术家》作品集等，编著《美味家常菜》《超简单米饭面条》系列书籍，现任长春红事会餐饮有限公司行政总厨。

编 著	李光健							
编 委	耿志胜	孔庆伟	王国彪	李光明	李东扬	乔洪岩	闫宏毅	
	朱宝良	刘梦宇	李海文	宋 健	苑福生	袁德勇	何友安	
	李新生	柳 庆	关永富	王立宝	张金刚	王振南	李 豹	
	田 宇	苑福明	孙 凯	刘 浩	曹永昊	王立辉	王子航	



Foreword 前言

每个平凡的家庭都有属于她自己的味道，对于我们每个人来说，“吃”没有那么复杂，“做”也没有想象中那样繁琐，仅仅是自己成长中有关食物的味道和家的记忆而已，而我们喜爱家常菜的味道，更是源于身边亲人那浓浓的爱。

本书分为四个篇章，包含了营养美味的家常菜、好看又好吃的烘焙、变化多样的主食、酸甜爽口的饮品，让您一本书在手，能够满足您和家人不同时间对各种美食的需求。此外，书中还贴心地讲解了怎样选购电烤箱、榨汁机，怎样制作一杯营养好喝的果蔬汁，以及常见食材的营养成分、宜忌等，让美食的台前幕后都轻松无负担。

无论是家常菜，还是烘焙、主食、饮品，都是编者精心挑选，每一款都适宜家庭制作。书中菜品烹饪过程讲解简单翔实，配有精美图片和烹饪关键点的分解图，保证让您看起来一目了然，做出来垂涎欲滴。

热爱生活的人需要去学会做家常菜，做给您的父母吃，做给您的孩子吃，做给您的爱人吃。慢慢地，时间改变了样貌，改变了口味，但我们仍然最爱自己舌尖上的家常味道。希望这本书可以让走进厨房的您从此热爱烹饪，把爱通过美食传递给那些我们深爱着的人！

目录

contents

厨房知识小百科

蔬菜制作小窍门·····	10
怎样选购电烤箱?·····	14
怎样安全使用电烤箱?·····	15
制作一杯营养好喝的果蔬汁·····	16
榨汁机的常见类型·····	18
饮品制作常用原料·····	20

← PART 1 家常菜 →

骨头白菜煲·····	28	干煸四季豆·····	40
糖醋熘白菜木耳·····	30	番茄炒豆腐·····	41
三鲜扒白菜·····	31	番茄牛舌·····	42
剁椒蒸大白菜·····	31	健康蔬果汤·····	43
菠菜拌干豆腐·····	32	多味黄瓜·····	44
多宝菠菜·····	32	川椒炆黄瓜·····	46
上汤浸菠菜·····	33	三丝黄瓜卷·····	47
西芹百合炒腰果·····	34	冬瓜海鲜锅·····	47
肉末炒芹菜·····	35	芥末肉丝拌青椒·····	48
松仁拌油菜·····	36	青椒肉汤·····	48
香菇焖油菜·····	38	生拌茄子·····	49
韭菜炒鸡蛋·····	39	咸鱼茄子煲·····	50
烤鸭丝拌韭菜·····	39	烧酿茄子·····	51
泡椒四季豆·····	40	萝卜煮河虾·····	52
		胡萝卜土豆骨头汤·····	53
		胡萝卜炒木耳·····	53
		地三鲜·····	54
		红焖小土豆·····	54
		麻香土豆条·····	55
		土豆菠菜汤·····	56
		山药炒香菇·····	57
		清炒山药泥·····	58
		香酥猴头菇·····	60

猴头菇午餐肉·····	61	鱼香猪手·····	92
平菇炒肉·····	61	锅焖黑椒猪手·····	93
平菇凤翅汤·····	62	酱汁猪蹄·····	93
红烧香菇·····	62	排骨茼蒿梗·····	94
黑白拌时蔬·····	63	爆炒排骨·····	94
银耳大枣莲子羹·····	64	熘肝尖·····	95
木耳拌鸡·····	65	猪肝炒菠菜·····	96
双耳拌瓜片·····	66	鱼香腰花·····	97
麻婆豆腐·····	68	白果炆腰花·····	98
肉末番茄炒豆腐·····	69	大蒜烧牛腩·····	100
煎炒豆腐·····	69	滑蛋牛肉·····	101
滑溜豆腐·····	70	烧汁鸽蛋牛肉汤·····	101
海米炖冻豆腐·····	70	牛肉番茄汤·····	102
鲜贝炒冻豆腐·····	71	杭椒牛柳·····	102
豆皮炒韭菜·····	72	香菜拌牛肚丝·····	103
双冬豆皮汤·····	73	酸辣毛肚·····	104
豇豆炒豆干·····	74	山楂萝卜羊肉煲·····	105
小白菜粉丝汤·····	76	葱爆羊肉·····	106
芹菜拌腐竹·····	77	胡萝卜烧羊腩·····	108
腐竹蛤蜊汤·····	77	红焖羊排·····	109
韭菜素肉丝·····	78	羊排炖芋头·····	109
虾米烧腐竹·····	78	辣子狗肉·····	110
腐乳烧素什锦·····	79	红烧狗肉·····	110
柠檬里脊片·····	80	陈皮狗肉·····	111
辣子肉丁·····	81	蕨菜炆狗肉丝·····	112
果仁肉丁·····	82	豆豉兔丁·····	113
蜇头爆里脊肉·····	84		
家常锅包肉·····	85		
川香回锅肉·····	85		
豆豉千层肉·····	86		
咸烧白·····	86		
烧蒸扣肉·····	87		
酱香猪肚·····	88		
玉米猪蹄煲·····	89		
猪蹄冬瓜汤·····	90		





- 兔肉拌芦笋..... 114
- 浮油鸡片..... 116
- 蜜汁鸡翅..... 117
- 鸡翅炖白菜..... 117
- 青红椒泡凤爪..... 118
- 蒸淋凤爪..... 118
- 香葱拌鸡胗..... 119
- 麻辣鸡腿..... 120
- 酱鸡腿..... 121
- 银鱼焖蛋..... 122
- 鱼香荷包蛋..... 124
- 如意鸭卷..... 125
- 秘制啤酒鸭..... 125
- 水晶松花蛋..... 126
- 醋姜松花蛋..... 126
- 香辣鹅肉串..... 127
- 椒麻卤鹅..... 128
- 火爆乳鸽..... 129
- 银杏大枣煲乳鸽..... 130
- 豆瓣鳊鱼..... 132
- 菊花鳊鱼..... 133
- 泡椒鱼丁..... 133
- 红烧鲫鱼..... 134
- 红烧鱼尾..... 134
- 豆腐香菇炖鲫鱼..... 135
- 浓汤煮鲈鱼..... 136

- 清蒸鲈鱼..... 137
- 糖醋酥鱼片..... 138
- 人参枸杞甲鱼汤..... 140
- 家常带鱼煲..... 141
- 酥炸带鱼..... 141
- 糖醋鲳鱼..... 142
- 辣豉鲳鱼..... 142
- 干煎黄花鱼..... 143
- 花果黄鱼..... 144
- 卤水手抓虾..... 145
- 两味醉虾..... 146
- 葱姜炒蟹..... 148
- 西芹百合炒螺片..... 149
- 蒜香蒸海蛭..... 149
- 辣炒蛤蜊..... 150
- 红焖海参..... 150
- 芥蓝爆双脆..... 151

◀ PART 2 烘焙 ▶

- 杏仁饼干..... 155
- 巧克力饼干..... 157
- 绿茶巧克力饼干..... 158
- 核桃酥..... 159
- 马赛克饼干..... 161
- 杂粮饼干..... 163
- 瓜子酥..... 164
- 绿茶双色饼干..... 165
- 坚果曲奇..... 167
- 美式花生酥..... 169
- 橙子曲奇..... 170
- 原味曲奇..... 171
- 草莓曲奇..... 173
- 哈密瓜曲奇..... 175
- 蛋挞..... 176
- 泡芙..... 177





茄香羊肉蛋炒饭····· 259

鱼子黄瓜饭····· 260

腌肉芥蓝炒饭····· 260

叉烧什锦炒饭····· 261

奶香糯米饭····· 262

百合芦笋肚菌饭····· 263

中式猪排盖饭····· 264

火腿青菜炒饭····· 266

豆豉虾球炒饭····· 267

红酒鸡肉盖饭····· 267

腊肉土豆饭····· 268

三椒牛肉饭····· 268

蔬菜牛腩烩饭····· 269

时蔬鸡蛋炒饭····· 270

西蓝花鱼肉饭····· 271

什锦鸡蛋面····· 272

麻香凉捞面····· 274

鲜虾云吞面····· 275

辣子鸡块面····· 275

什锦炒面····· 276

兰花卤面····· 276

朝鲜冷面····· 277

菠菜汤面····· 278

青椒生炒面····· 279

茄汁牛肉面····· 280

牛肉炆锅面····· 282

扁豆面····· 283

火腿肠炒面····· 283

烂锅面····· 284

冬菇炒面····· 284

海带肉丝面····· 285

蟹肉小笼包····· 286

四喜鱼蓉蒸饺····· 288

猪肉包子····· 289

青椒猪肉蒸饺····· 289



鲜汤羊肉包····· 290

蘑菇鸡肉饺····· 290

清真玉面蒸饺····· 291

驴肉汤包····· 292

翡翠虾仁蒸饺····· 293

牛肉灌汤蒸饺····· 294

什锦包子····· 296

鲜汁包子····· 297

玉米面饺子····· 297

韭菜鲜鱿水饺····· 298

淮阴汤包····· 298

果仁包子····· 299

玻璃蒸饺····· 300

荞麦面蒸饺····· 301

黏豆包····· 302

酿馅烧饼····· 304

椒盐饼····· 305

豆面糕····· 305

荷叶饼····· 306

葡萄干蒸糕····· 306

椒香花卷····· 307

金银花卷····· 308

三色糕····· 309

麻团····· 310

烙银丝饼····· 312

甜花卷····· 313

牛肉花卷·····	313	香蕉汁·····	361
合面菇香团子·····	314	荔枝汁·····	363
蹄花卷·····	314	梨汁·····	365
三鲜烩饼·····	315	红枣汁·····	366
菠菜饼·····	316	蛇果汁·····	367
蝴蝶花卷·····	317	山楂汁·····	369

←····· PART 4 饮 品 ·····→

黄豆芽汁·····	321	西瓜樱桃汁·····	372
油菜汁·····	323	香蕉菠萝汁·····	373
莲藕汁·····	324	猕猴桃木瓜汁·····	375
莴笋汁·····	325	玉米油桃西瓜汁·····	377
生菜汁·····	327	莲藕雪梨苹果汁·····	378
茼蒿汁·····	329	柚枣葡萄茼蒿汁·····	379
红椒汁·····	330	核桃紫米黑豆浆·····	381
黄瓜汁·····	331	赤豆豆浆·····	383
胡萝卜汁·····	333	豌豆豆浆·····	384
菠菜汁·····	335	冬瓜豆浆·····	385
红薯汁·····	336	花生杂蔬豆浆·····	387
芦笋汁·····	337	双薯豆浆·····	389
玉米汁·····	339	芒果豆浆·····	390
番茄汁·····	341	双瓜绿豆浆·····	391
紫薯汁·····	342	红糖红米米糊·····	393
芥蓝汁·····	343	菊花枸杞黑米米糊·····	395
草莓汁·····	345	蜂蜜苹果米糊·····	396
苹果汁·····	347	甜橙银耳米糊·····	397
葡萄汁·····	348	百合莲子银耳米糊·····	399
猕猴桃汁·····	349		
西瓜汁·····	351		
哈密瓜汁·····	353		
蓝莓汁·····	354		
菠萝汁·····	355		
橘子汁·····	357		
油桃汁·····	359		
柳橙汁·····	360		





蔬菜制作小窍门

蔬菜的生食和熟食

生食蔬菜：生食蔬菜有助于口腔及牙齿的保健。充分咀嚼能刺激唾液的分泌，帮助食物消化，同时，还能增强口腔的自洁功能，这对老年人的口腔保健十分重要。



熟食蔬菜：熟食蔬菜的好处是更有利于胡萝卜素的吸收。深绿色和黄色蔬菜富含胡萝卜素，以熟食为好，会显著地提高胡萝卜素的吸收利用率。

熟食蔬菜时维生素C虽易被破坏，但蔬菜中还有比较稳定的其他营养素，如钙、铁和膳食纤维，这些营养素不会因加热而损失，仍然能对人体健康发挥作用。

此外，蔬菜在种植过程中，由于水土、环境的污染，会不同程度地受到农药、化肥的侵害，有毒物的污染在所难免。而蔬菜经过加热烹调后食用，在卫生方面的优势不言而喻，这对身体健康有利。

能生吃的蔬菜尽量不熟吃

从营养和保健的角度出发，蔬菜以生食为好，可以最大限度地保留蔬菜中的维生素和微量元素。

许多蔬菜中都含有一种干扰素诱发剂，它可刺激细胞产生干扰素，进而产生一种抗病毒蛋白，而这种功能只有在生食的前提下才能实现。抗病毒蛋白能抑制癌细胞的生长，又能有效调节机体免疫力，从而起到防癌、抗癌的作用。

就蔬菜而言，无论是炒、烧、熘，还是炖、炸、蒸，都会使其中的维生素、矿物质、纤维素等营养成分遭到不同程度的破坏，很多蔬菜甚至失去了它真正的营养价值。为了保持蔬菜的各种营养素不受破坏，像苦瓜、黄瓜、番茄等蔬菜，生吃会更好。其吃法，一是洗净生吃，二是洗净后稍加一些调料拌着吃。总之，能生吃的蔬菜就尽量不要熟吃。

洗蔬菜的窍门

用淡醋水洗菜：电冰箱并不是保鲜箱，若从冰箱中取出的蔬菜因贮存时间较长而显得发蔫，可在洗菜的清水盆中滴入3~5滴食醋，浸泡5分钟后再将菜洗净，洗好的蔬菜将鲜亮如初。

用淡盐水洗菜：在种植蔬菜的过程中常常使用化学农药和肥料。为了消除蔬菜表皮残留的农药，使用1%~3%的淡盐水洗涤蔬菜可以取得良好的效果。

另外，秋季收割的蔬菜，往往在菜根部位或菜叶背面的褶皱里躲藏着一种小瓢虫。用淡盐水来清洗蔬菜，可以轻而易举地将其除去。

切蔬菜的窍门

菠菜、白菜等蔬菜要先洗后切，不要切碎后再洗，否则，营养素会流失太多。在切菜时，合理选择顺序可消除遗留在菜板上的气味。如切洋葱、青椒和芹菜时，先切洋葱，再切青椒，最后切芹菜，即可消除菜板上的洋葱味。

菠菜去涩味的窍门

菠菜营养丰富，但有涩味，去除的方法是：将洗好的菠菜放入开水中焯烫一下，即可去掉涩味。

经开水焯烫后，菠菜中的草酸也同时被除掉。在食用菠菜时，不除掉草酸，会影响人体对钙质的吸收。

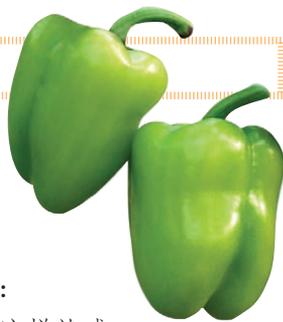
食用菌不宜浸泡时间过长

食用菌除鲜品外，一般都以干制品出售，烹制前必须进行泡发。浸泡食用菌的时间不宜过长，因为食用菌中含有一种核分解酶，在用80℃热水浸泡时，这种酶就会催化食用菌中的核糖核酸，分解成具有鲜味的物质。如果浸泡的时间过长，食用菌中的脱磷酸酶就将鲜味物质分解，降低了食用菌的风味和质量。

切辣椒、洋葱防辣窍门

我们在切辣椒、洋葱时，总会因其挥发出一股辣味而泪如泉涌。这是因为其中的挥发性物质遇水可生成一种低浓度的酸，这种酸会刺激眼球，从而使人流泪难忍。鉴于这种原因，可采用一些有针对性的办法加以预防：

- 1.把辣椒、洋葱放在水里切，挥发性物质直接溶于水中，这样就减少了对眼睛的刺激。
- 2.把洋葱先放入冰箱中冷冻一会儿，然后再拿出来切，也会获得较好的效果。
- 3.切辣椒、洋葱时，先将菜刀在冷水中蘸一下，再切就不会辣眼睛了。





蔬菜怎么炒最好吃

炒蔬菜前的准备工作：叶类蔬菜质地较细，应先择下嫩叶，避免用刀切，这样才不会使老叶与嫩叶混在一起，择下的嫩叶可放入淡盐水中浸泡。球状叶菜类，需要先去掉菜梗，一片片剥开并撕成小片，才容易清洗。

瓜果类蔬菜不易煮熟，炒前可先用滚水焯烫，以缩短热炒时间，保留蔬菜原有养分。

炒制时不宜用油过多：家庭烹制蔬菜时，用油应以适量为宜。如果炒菜时用油太多，蔬菜外部会包上一层油膜，调味后滋味不易渗入，食用后消化液不能完全与食物接触，不利于消化吸收。

厚实的根茎类蔬菜，热炒时可加入适量的水，盖上盖后用小火焖烧一下，这样就比较容易入味了。

烹煮茄子、丝瓜不变色的技巧

茄子含有龙葵素，容易氧化变成黑色的“茄锈”。防止其变色的方法是，在切后和烹调前，将其浸泡在水中，使之少接触空气。也可将切好的茄子放入淡盐水中，烹制时挤去黑水，再用清水漂洗干净。油炸茄子时，茄子切块后可先用面粉挂糊，入锅炸制前再拍上淀粉，均可防“茄锈”。丝瓜在烹制时先不要放盐，起锅前再放盐炒匀，就不会变黑了。

炒藕的技巧

盐渍炒法	先往切好的藕上撒点盐拌匀，腌渍一会儿再用清水冲去，然后入锅炒制，这样炒出来的藕就不会变色了。
水焯炒法	将嫩藕切成薄片，用滚开的水焯一下后捞出，然后加入少许盐腌渍片刻，再用清水冲净。这样炒出的藕就不会变色了。
滴清水法	在炒藕片时，如越炒越黏，可边炒边滴点清水，这样不仅好炒而且炒出来的藕片又白又嫩。

炒辣椒的技巧

加醋炒法	炒辣椒时加入少许醋，不仅可以减小辣味，还可以减少辣椒中维生素C的损失。
急火爆炒法	锅中加入油烧热，下入花椒、葱花，放入辣椒丝，用急火快炒几下出锅，这样炒出的辣椒不仅秀色可餐，而且清淡爽口，营养流失少。
加蛋炒法	当辣椒太辣时，可将其切成细末或丁，先用油、盐炒熟，再放入1个鸡蛋同炒，这样辣味就会大减。

番茄去皮的窍门

先洗“热水浴”，再冲“凉水澡”。番茄含有丰富的维生素和矿物质，且生熟皆能食用，深受人们喜爱。只是食用时番茄的外皮难以去除。若将其放入盆中，淋浇开水，然后倒去开水，再用冷水淋浇，则可轻而易举地撕去外皮。



鲜黄花菜不宜食用

黄花菜富含蛋白质、脂肪、胡萝卜素和维生素P等，被人们誉为保健营养食品。

但是，食用鲜黄花菜不当会引起中毒。

鲜黄花菜中含有一种“秋水仙碱”的有毒物质，它经过胃肠道的吸收，在人体内氧化为剧毒的“二秋水仙碱”。

由于鲜黄花菜的有毒成分在60℃时可减弱或消失，因此，食用时应先将鲜黄花菜用开水焯烫，再用清水浸泡2小时以上，捞出用清水洗净后进行炒食，这样“秋水仙碱”就能被破坏掉，食用鲜黄花菜就安全了。

食用干品时，最好在食用前用清水或温水进行多次浸泡后再食用，这样可以去掉残留的有害物质，如二氧化硫等。

速冻蔬菜的食用窍门

速冻蔬菜是将新鲜的蔬菜经过加工后，迅速冷冻贮藏的蔬菜。

速冻蔬菜食用不当，不仅破坏其营养，也损及色、香、味。我们提倡蔬菜现买现吃，不要在家里存放，更不要在外条件下存放。速冻蔬菜在冻结前是经过清理、洗涤、漂烫后才装袋的，所以不需要再次洗涤，只要解冻即可。

蔬菜带皮食用营养佳

蔬菜是人们摄取维生素、矿物质等各种营养成分的重要来源。

对于有些蔬菜，如丝瓜、冬瓜、茄子等，最好带皮制作成菜，营养更佳。蔬菜的表皮色泽鲜艳美观，皮层内含有多种维生素、叶绿素和粗纤维，特别是维生素C含量较高，所以，这些蔬菜带皮食用风味别致，营养丰富。如果削皮烹制食用，会损失很多营养成分，并且浪费原料，还会失去原料本身的特有色泽和风味。

豆类蔬菜要煮熟透

对于一些豆类蔬菜，如四季豆、扁豆、豇豆等，必须煮熟透后食用。

没有煮熟的豆类中含有皂苷和红细胞凝集素等有毒物质，人体在食用后会出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛、头晕、头痛等症状。所以，在烹制豆类蔬菜时必须彻底加热、煮至熟透，破坏这两种有毒物质后才能食用。



怎样选购电烤箱?

烤箱通常有三种：三控自动型、控温定时型和普通简易型。

一般来说，不常制作烘烤食品的普通家庭，选用控温定时型的烤箱就足够了，这种烤箱功能较为齐全，性价比较高。经常制作烘烤食品，需要使用不同烘烤烹饪方式的家庭，可以选用三控自动型的烤箱，这种烤箱功能更齐全，但价格也比较昂贵。普通简易型的烤箱相当于“入门级”产品，虽然价格便宜，但是通常需要手动控制温度和时间，使用起来不是很方便。

家用电烤箱的容量通常在9~60升之间。三口之家经常烤面包，用一台9~12升的烤箱就足够了。如果家中人口较多，而且对烤箱的使用频率比较高，还经常烤一些体积较大的食物，如鸡、鸭等，那么建议尽量选择较大容量的烤箱。

电烤箱的功率并非越低越好。相反，功率高的烤箱升温速度快，热能损耗少，反而更省电。所以，家用电烤箱最好选择

功率在1000瓦以上的产品。

具有自动调温控制功能的电烤箱，炉温应该能在100℃~250℃范围内调节，控制的温度误差小于±10%；具有自动定时控制功能的电烤箱，控制时间应该能在0~45分钟内连续调节，时间误差小于±10%；烤箱的内腔温度从室温升高到200℃的时间不超过15分钟。

质量好的烤箱，外观密封性良好；烤箱的门不能太紧，否则打开时容易烫伤手；也不宜过松，否则容易脱落；烤箱内的烧烤盘、烧烤架等附件也较齐全。

另外，因为电烤箱的温度变化大，制作烤箱的原材料一定要厚实安全，最好有欧洲A13质量认证，所以，建议消费者在购买时，尽量选择信誉良好、质量有保证、能够让人放心的品牌产品。

在购买烤箱时，要确保厂家有良好的售后服务，保修条款合理，烤箱一旦在使用过程中出现质量问题能够及时保修。



怎样安全使用电烤箱?



如何避免炉温不均

有的中型烤箱的炉温不像专业大烤箱那样稳定，所以，烘焙时，需要时刻注意炉温的变化，必要时需要将正在烘焙的食物翻转或者进行降温处理，以免蛋糕、面包等食物两侧膨胀高度不均匀，或者烘烤饼干时出现有的部分烤得过焦，有的部分还没有烤熟的情况。

烤箱预热时间要合适

烘烤食物前，烤箱通常需要提前预热到指定温度。烤箱预热的时间既不宜太短，也不宜太长。如果预热时间不足，可能不能够达到指定的食品烘烤温度，食物不容易烤熟；如果预热时间太长，烤箱空烤太久，有可能会影响烤箱的使用寿命。

如何避免烫伤

开启或者关闭烤箱门时，最好戴上隔热手套，以免被烤箱的玻璃门烫伤。

如何避免食物过焦

烘烤食物时，小烤箱比较容易出现食物烤得过焦的情况，这时可以在食物上盖一层铝箔纸，或者稍微打开烤箱门散热。

正确选择烘烤高度

中型烤箱通常有上、中、下三层，烘烤食物时可以根据需要选择高度。一般来说，如果烘烤食谱中没有注明上下火的温度，只需要把烤盘放在中层就可以了；如果上火温度高，下火温度低，除非烤箱的上、下火可以单独调温，否则需要将上、下火的温度相加再除以二，然后再把烤盘放在上层，不过在烘烤过程中仍然需要随时留意，避免食物的表面烤得过焦。

