



KAOLUSHIPU

烤焗食谱

程尔曼 姜润泉 编著

学技术出版社

责任编辑：宗起国

封面设计：黄友贤

ISBN7-5390-0232-8/Z.36

定价：2.15元



烤 焗 食 谱

程尔曼 姜润泉编著

江西科学技术出版社

烤 焖 食 谱

程尔曼 姜润泉 编著

江西科学技术出版社出版

(南昌市新魏路)

江西省新华书店发行 江西新华印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张6.25 字数14万

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷

印数1—4,000

ISBN 7—5390—0232—8/Z·36 定价：2.15元

内 容 简 介

本书为适应家电新炊具的普及，介绍了家用自动电焗炉焗烤焗烹饪方法，菜肴与点心的具体制作过程及其特色，以及烘、烤、焗菜点常用的调味料的复合方法等。

全书介绍了144只菜肴，100只点心，42只复合调味料的制作方法及其特色。菜肴分家畜类、禽蛋类、水产类、野味类、蔬菜与其他类；点心有各色面包、中西式点心和面条；调味料主要有蒜姜、麻酱、香辣、烧烤、沙司等等，可以适合不同地区不同口味的需要。其选料简单，制作方便，适于一般家庭仿效，也可供食堂与中小型餐馆、饭店专业人员参考。

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 烤制技术的发展	(1)
第二节 家庭烘烤设备的种类及其技术特征	(2)
一、煤炭为能源的烘烤炉	(3)
(一)暗 炉	(3)
(二)明 炉	(4)
二、煤气为能源的烘烤箱	(4)
(一)煤气烤箱	(5)
(二)煤气红外线烤箱	(5)
(三)罩式煤气烘箱	(6)
三、电为能源的烘烤炉	(6)
(一)远红外烤箱	(6)
(二)自动电焗炉	(7)
(三)手提式自动烤面包炉	(7)
(四)三明治炉	(8)
(五)微波炉	(9)
第三节 自动电焗炉使用与保养要点	(10)
第四节 影响烤焗的几个因素	(13)
第二章 自动电焗炉加工菜点的基本方法及其特色	(16)
第一节 适用的烹调方法及其特色	(16)
第二节 烘烤点心的基本发制法与其操作关键	(19)
第三章 烤焗菜谱	(24)
第一节 家畜类	(24)

60/a48/05

一、蜜汁叉烧	(24)
二、熏炙肉	(24)
三、烤方肉	(25)
四、啤酒焗猪排	(25)
五、香葱烤大排	(26)
六、芥蒜大排	(27)
七、火腿猪肉卷	(27)
八、蛋包三丝肉卷	(28)
九、焗咖喱肉块	(29)
十、鲜辣猪肉脯	(29)
十一、烤猪肉串	(30)
十二、葱油石耳焗肉片	(31)
十三、鲜奶三片	(31)
十四、油泡咸肉片	(32)
十五、纸包鲜奶肉丁	(32)
十六、纸包肉	(33)
十七、脆皮锅酥肉	(34)
十八、生烤乳猪肉	(34)
十九、烘虾子猪脑	(35)
二十、烤猪舌	(35)
二十一、油泡脆肠	(36)
二十二、蚝油金银肝	(37)
二十三、烤猪肝串	(37)
二十四、奶油猪杂碎	(38)
二十五、烤鲜辣牛肉片	(39)
二十六、五香辣味牛肉干	(39)
二十七、烤蚝油牛肉	(40)
二十八、油泡小牛肉	(40)
二十九、法式牛排	(41)

三十、焗咖喱牛肉	(41)
三十一、鲜香牛肉条	(42)
三十二、金钱牛柳	(43)
三十三、焗茄味牛肉汤	(43)
三十四、汉堡牛肉饼	(44)
三十五、烘红油牛脑	(44)
三十六、焖焗茄汁牛筋	(45)
三十七、烤香辣羊肉块	(46)
三十八、新疆烤羊肉串	(46)
三十九、俄式烤羊肉串	(47)
四十、焖烤蔬菜羊肉块	(47)
第二节 禽蛋类	(48)
一、叫化鸡	(48)
二、盐焗鸡	(49)
三、八珍烤鸡	(49)
四、香葱烤鸡	(50)
五、叉烧全鸡	(51)
六、葡国鸡	(51)
七、松仁烤鸡	(52)
八、辣味子鸡	(53)
九、锅贴鸡片	(54)
十、苹果鸡	(54)
十一、焗双菇鸡丁	(55)
十二、鲜奶鸡排	(55)
十三、烤红油辣子鸡肉饼	(56)
十四、烧烤五香鸭(或鹅)	(57)
十五、烤香茶鸭	(58)
十六、烤熏鸭(或鹅)	(58)
十七、八宝全鸭	(59)

十八、蔬菜焗鸭块	(60)
十九、酸菜鸭块	(60)
二十、虾仁烘蛋	(61)
二十一、土豆香葱蛋	(61)
二十二、韭黄烘蛋	(62)
二十三、双菇蛋	(62)
二十四、巴基斯坦烘蛋	(63)
二十五、五香烘蛋	(63)
二十六、忌司烙蛋	(64)
第三节 水产类	(64)
一、烤鱼排	(64)
二、烘煎鱼肉饼	(65)
三、奶油鲳鱼块	(66)
四、焗茄汁鱼	(66)
五、油浸烟熏鲳鱼	(67)
六、干焗辣味鱼	(67)
七、盐焗鲢鱼	(68)
八、烘风鳗	(68)
九、干烘甜酱鲑鱼	(69)
十、烤石鱼干	(69)
十一、焗双石斑鱼片	(69)
十二、焗奶汁鳕鱼	(70)
十三、焗鱼卷	(71)
十四、瓦煲红鲤	(71)
十五、红油干焗鱼	(72)
十六、鲜辣海米	(72)
十七、烤大虾	(73)
十八、奶油焗明虾	(73)
十九、香菇虾饼	(74)

二十、蘑菇虾帽	(74)
二十一、鸡肝鲜虾烟肉卷	(75)
二十二、焗鲜蘑菇蟹	(75)
二十三、烘煎蟹粉饼	(76)
二十四、鱼杂焗蛋	(77)
二十五、焗海鲜	(77)
二十六、烤海鳗	(78)
第四节 野味类	(79)
一、烤石歧乳鸽	(79)
二、虾茸乳鸽	(79)
三、焗鲜奶乳鸽	(80)
四、烤五香野鸡	(81)
五、煎野鸡串	(81)
六、乔头焗竹鸡	(82)
七、烤荷包竹鸡	(82)
八、石耳焗牛蛙	(83)
九、盐焗石鸡	(83)
十、柠檬蛙球	(84)
十一、焗双石鱼片	(85)
十二、香葱辣子烤野鸭	(85)
十三、蚝油禾花雀	(86)
十四、红酒鹌鹑	(87)
十五、网油竹鸡	(87)
十六、玫瑰乳腐卤鹌鹑球	(88)
十七、沙司鹌鹑片	(88)
十八、烤野兔腿	(88)
十九、生烤五香狗腿	(89)
二十、泥煨狗腿	(90)
二十一、网油狗肝	(90)

二十二、五香辣驴肉干	(91)
二十三、焗山鸡	(91)
二十四、烤蛇肉	(92)
二十五、烤斑雀	(92)
二十六、生烤蜗牛	(93)
第五节 蔬菜及其它类	(93)
一、椒盐胡萝卜条	(93)
二、花生卜丁	(94)
三、闽生果	(94)
四、咸烤长生果	(95)
五、鲜奶烤土豆	(95)
六、黄油焗土豆球	(96)
七、南昌油焖笋	(96)
八、麻辣干茭白	(96)
九、焗肉馅茄子	(97)
十、茄汁焗青椒	(97)
十一、生烤菜花	(98)
十二、奶油焗什锦蔬菜	(98)
十三、奶油烤口蘑	(99)
十四、生烤蘑菇	(99)
十五、啤酒烤烤麸	(100)
十六、烘麻辣臭豆腐	(101)
十七、脆皮豆腐	(101)
十八、红油豆腐脑	(102)
十九、焗冬季奶油汤	(102)
二十、焙洋葱汤	(103)
二十一、奶油栗子汤	(103)
二十二、烤嫩玉米	(104)
二十三、糯米白果	(104)

二十四、泥煨芋头	(105)
二十五、泥煨桔子	(105)
二十六、泥煨西瓜	(105)
第四章 烘烤点心	(106)
第一节 面包类	(106)
一、鸡蛋甜面包	(106)
二、苏蛋面包	(107)
三、水果面包	(107)
四、夹沙佛手面包	(108)
五、咸方包	(108)
六、白脱面包	(109)
七、土司面包	(109)
八、酥油面包	(110)
九、热狗	(110)
十、汉堡包	(111)
十一、果酱三明治	(111)
十二、鸡蛋三明治	(112)
十三、火腿三明治	(112)
十四、奶酪三明治	(113)
十五、鱼肉三明治	(113)
十六、什锦三明治	(114)
十七、烤面包干	(114)
十八、桂花酥条	(115)
第二节 酥饼、蛋糕类	(115)
一、杏仁酥	(115)
二、豆沙酥	(116)
三、玫瑰酥条	(116)
四、到口酥	(117)

五、干菜酥盒	(117)
六、茄虾盒子酥	(118)
七、蛋盒酥	(119)
八、牛肉馅饼	(119)
九、香菇鸡饺	(120)
十、鲜肉锅贴	(121)
十一、咖喱羊肉煎饺	(122)
十二、生煎小笼馒头	(122)
十三、生煎牛肉油包	(123)
十四、椒盐盘香饼	(123)
十五、山药什锦脆果	(124)
十六、桂花酥包	(125)
十七、枣泥松饼	(125)
十八、榨菜鲜肉月饼	(126)
十九、苏式月饼 (四式)	(126)
二十、广式月饼 (四式)	(128)
二十一、牛奶面衣饼	(130)
二十二、奶味薄脆	(131)
二十三、烤甜薯	(131)
二十四、糖油芝麻番薯	(132)
二十五、香葱萝卜丝酥饼	(132)
二十六、虾米萝卜丝饼	(133)
二十七、烤玉米饼	(133)
二十八、焗蛋奶	(134)
二十九、家常饼	(134)
三十、花生饼	(135)
三十一、焗藕饼	(135)
三十二、蛋黄椰蓉饼	(136)
三十三、奶油蛋挞	(136)

三十四、叉烧酥包	(137)
三十五、咖喱鸡肉卷	(138)
三十六、莲茸酥卷	(138)
三十七、烤胡萝卜糕	(139)
三十八、香葱糯米糕	(140)
三十九、鸡蛋烤糕	(140)
四十、芋艿糕	(141)
四十一、烤春花饼	(141)
四十二、油泡排骨年糕	(142)
四十三、葱油饼	(142)
四十四、荆州猪油饅饅	(143)
四十五、烘煎奶油八宝饭	(144)
四十六、竹箬糯米鸡	(144)
四十七、肉末烧饼	(145)
四十八、可可酥排	(146)
四十九、奶油桔子酥排	(147)
五十、花生椰茸松饼	(147)
五十一、早茶饼干	(147)
五十二、牛舌饼干	(148)
五十三、蘑菇梳打饼干	(149)
五十四、烤方	(149)
五十五、可可果酱卷筒	(150)
五十六、核桃蛋糕	(151)
五十七、葡萄干蛋糕	(152)
五十八、巧克力冰淇淋蛋糕	(152)
五十九、鲜奶油蛋糕	(153)
六十、栗子蛋糕	(153)
六十一、可可淇淋哈斗	(154)
六十二、柠檬蛋白泡夫	(155)

六十三、果酱滨格	(156)
六十四、柠檬攀	(156)
六十五、苹果攀	(157)
六十六、烤香蕉	(157)
六十七、烤苹果片	(158)
六十八、烤巧克力酒心苹果	(158)
六十九、苹果面包布丁	(159)
七十、夹沙西米布丁	(159)
七十一、奶油椰丝蛋糕布丁	(160)
七十二、南瓜布丁	(160)

第三节 面条、米饭类

一、黄油烤面条	(161)
二、奶油肉片烙面	(161)
三、沙司鱼丁烙面	(162)
四、蔬菜生烤面	(163)
五、鸡三丝烤通心粉	(163)
六、茄汁虾仁一窝丝	(164)
七、瑞士蛋奶烤饭	(165)
八、香肠菜饭	(165)
九、咸肉包菜饭	(166)
十、火腿蚕豆饭	(166)

第五章 常用的复合调味料

第一节 中式调味料

一、蒜姜汁	(167)
二、葱油汁	(168)
三、麻酱汁	(168)
四、麻辣油汁	(168)
五、红油汁	(169)
六、酸辣汁	(169)

七、糖醋汁	(169)
八、鱼香汁	(169)
九、香糟汁	(170)
十、香醋汁	(170)
十一、咖喱油汁	(171)
十二、蚝油卤汁	(171)
十三、五香酱汁	(171)
十四、酒味烧烤汁	(172)
十五、酸辣烧烤汁	(172)
十六、烤羊肉汁	(172)
十七、蟹味汁	(173)
十八、烤鸡汁	(173)
十九、桂花甜汁	(174)
二十、果味汁	(174)
第二节 西式调味料	(174)
一、基础色拉沙司	(174)
二、奶油面酱	(175)
三、鲜奶沙司	(175)
四、自制番茄沙司	(176)
五、甜醋沙司	(176)
六、酸奶沙司	(176)
七、香辣沙司	(177)
八、红汁沙司	(177)
九、蘑菇沙司	(177)
十、芥末沙司	(178)
十一、虾味沙司	(178)
十二、咖喱沙司	(179)
十三、土豆蛋黄沙司	(179)
十四、蒜蓉色拉沙司	(180)

十五、俄式沙司	(180)
十六、墨西哥沙司	(180)
十七、桔味沙司	(180)
十八、苹果沙司	(181)
十九、巧克力沙司	(181)
二十、蛋黄沙司	(181)
二十一、奶油蛋黄沙司	(182)
二十二、双拼沙司	(182)