



无烟
厨房

营养食谱丛书

电烤箱 烘焙食谱



吃出营养与健康

80 道电烤箱健康食谱

100 个健康营养知识

犀文图书 编著

厨房小家电巧利用，营养洁净美食轻松做。

面包、饼干、甜点、蛋糕、派挞及其他西点，

手把手地教您，带给您最完美、最成功的体验。



CMS | 湖南美术出版社

无烟厨房

营养食谱丛书

电烤箱 烘焙食谱

犀文图书 编著

CTS



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

电烤箱烘焙食谱 / 犀文图书编著. -- 长沙: 湖南美术出版社, 2011.12

(无烟厨房营养食谱丛书)

ISBN 978-7-5356-4325-4

I. ①电… II. ①犀… III. ①焙烤食品—食谱 IV. ①TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第039546号

无烟厨房营养食谱丛书

电烤箱烘焙食谱

出版人: 李小山

策划出品: 犀文图书

编 著: 犀文图书

责任编辑: 范琳

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 1270×1012 1/64

印 张: 12

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号: 978-7-5356-4325-4

定 价: 96.00元(共八册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688转8328



前言

Preface



在这个人们物质生活大幅提升的时代，厨房小家电在替代日常厨房手工操作方面发挥了巨大的作用，成为巧妇们的得力助手，也成为了生活品位的象征，更代表着一种生活态度。倡导时尚个性的厨房小家电，以其新颖的设计、实用的功能、简单的操作，备受家庭主妇和单身贵族的喜爱。

《无烟厨房营养食谱丛书》选择了厨房生活中最常用的几款小家电，以通俗的文字、精美的配图，科学系统地介绍了每种小家电的使用技巧及相关的美味食谱。为您解决了油烟的困扰，轻松优雅地享受美食。

电烤箱是利用电热元件所发出的辐射热来烘烤食品的电热器具。利用它可以制作饼干、蛋糕、面包、派挞及其他西点。当前电烤箱已经进入千家万户，但利用率不高的现象普遍存在。本书为读者在食物烤制方面提供了有效的技术指导，精选了典型且富有特色的中西式餐点，从食材的搭配到操作的程序都作了详细介绍，还提供了烤箱的使用要点和小常识。

目
录

烘焙的优点及电烤箱

使用注意事项 1

蛋糕类

蛋糕及其种类 3

香甜鸡蛋糕 4

草莓蛋糕 5

田园南瓜仁蛋糕 6

纤体粗粮蛋糕 7

松仁蛋糕 8

法国红酒葡萄蛋糕 9

香芋椰香蛋糕 10

果仁核桃蛋糕 11

巴西可可云石蛋糕 12

美颜红豆红枣蛋糕 13

杏仁云拿蛋糕 14

泰国香蕉蛋糕 15

健美甘笋蛋糕 16

地门杂果蛋糕 17

蜜桃蛋糕 18

饼干类

饼干的种类及特点 19

杏仁饼 20

胡椒饼 21

光酥饼 22

腐乳饼 23

红薯酥饼 24

绿豆菊花饼 25

松子饼 26

佛山盲公饼 27

酥皮类

神奇的千层酥 28

腰果酥 29

肉松芝麻酥 30

咸蛋酥 31

桃酥 32

蝴蝶酥 33

南乳芝麻酥 34

腰果千层酥 35

黑椒芝麻酥 36

面包类

面包及其种类 37

酥皮包 38

金麦面包 39

法式长棍面包 40

水产类

怎样烹调， 41

最能保存营养 41

串烤泥鳅 42

炙烧大黄花鱼 43

盐烤秋刀鱼 44





干烤红衫鱼	45
蒲烤鳗鱼	46
蒲烤多春鱼	47
干烤福寿鱼	48
锡纸烤鲈鱼	49
蒜烤生蚝	50
日式金针菇烤元贝	51
豉汁白蛤	52
豉汁烤带子	53
烤麻虾	54

酱烤白仓	55
牛油花甲	56
盐烤三文鱼头	57
烤干鱿	58

肉类

牛肉的营养价值	59
苹果牛柳粒	60
薄烤肥牛片	61
杂锦培根卷	62
孜然羊肉串	63
烤牛仔骨	64
墨西哥烤牛肉	65
牛肉盒	66
咖喱鸡柳串	67
白兰地鸡腿	68
串香凤爪	69
焦香翼尖	70
极端主义鸡扒	71
菠萝烟鸭胸	72
靓靓猪腩肉	73

蔬菜类

蔬菜的营养价值	74
烧烤酱油烤白萝卜片	75
金银蒜烧南瓜扒	76
奶酪土豆片	77

蒜香茄子	78
串烧韭菜	79
盐烤京葱	80
牛油烤玉米	81
烤心灵美	82
碳烤彩椒	83
鲍汁烤冬瓜	84
烤四季豆	85
润泽鲍鱼菇	86
锡纸烧杂菜	87
鲜菇的眼泪	88
麻香云南小瓜	89
锡纸金针菇	90
盐烧蒜薹	91



烘焙的优点及电烤箱使用 注意事项

烘焙，又称为烘烤、焙烤，是指在物料燃点之下通过干热的方式使物料脱水变干变硬的过程。烘焙是面包、蛋糕类产品制作不可缺少的步骤，通过烘焙后淀粉产生糊化、蛋白质变性等一系列化学变化后，面包、蛋糕达到熟化的目的。

一、烘焙的优点

世界绝大多数国家中，无论是人们的主食，还是副食品，烘焙食品都占有十分重要的位置。

人类钟爱烘焙食品首先是它营养丰富，更具有其他食品难以比拟的加工优势。仅就小麦粉而言，就有着其他谷物望尘莫及的营养优势。小麦粉所含蛋白质是大米的2~3倍，是玉米粉的4倍左右，尤其是其含钙量约为大米的4倍，玉米粉的8倍以上。维生素B₁、维生素B₂、尼克酸等含量小麦粉都是大米的3~4倍。小麦粉特有的面筋成分，使得烘焙食品不但可以加工成花样繁多、风格各异的许多形式，而且由于其面团的加工操作性、蒸烤胀发性、成品保

藏性和食用方便性等特点，使它成为人类进入工业化时代以来，最有影响的工业化主食品。此外，烘焙食品由于酵母菌的理化作用，富含蛋白质、氨基酸，易于吸收，具有良好的口感和色泽。因此，在西方国家，烘焙食品的面包几乎成了食物和粮食的代名词。

因此，烘焙食品不仅是烹饪的组成部分，而且已成为一种文化的象征。

二、电烤箱使用注意事项

在古时候，烘焙只是作为一种烹饪方式而存在，随着电烤箱的诞生，越来越多人习惯了使用电烤箱烘焙各式各样的烘焙食品。那么，使用电烤箱需要

注意些什么呢?

1. 电烤箱预热

在烘烤任何食物前,烤箱都需先预热至指定温度,才能让电烤箱充分将食物烘烤,食物才更美味。

电烤箱预热一般需时约10分钟。若将电烤箱预热空烤太久,有可能会影响电烤箱的使用寿命。

2. 烘烤高度

用小型电烤箱烤东西,基本上在预热后,把食物放进去就可以了,但中型电烤箱通常含有上、中、下三层高度可供选择,只要食谱上未特别说明上下火温度的,将烤盘置于中层即可;若上火温度高而下火温度低时,除非电烤箱的上下火可单独调温,不然此时通常都是将上下火的温度相加除以二,然后将烤盘置于上层即可,但烘烤过程中仍需随时留意食物表面是否过焦。

3. 食物过焦时的处理

小型电烤箱较容易发生过焦的情况,此时可以在食物上盖一层铝箔纸,或稍打开烤箱门散热一下即可;中型电烤箱因空间足够且能控温,除非炉温过高、离上火太近或烤得太久,否则会比较少有烤焦的情况出现。

4. 炉温不均时的处理

中型电烤箱虽可控温,但仍难媲美专业的大型电烤箱。以制作中西点心为例,因中型电烤箱炉温不如专业的大型电烤箱稳定,所以在烘焙时必须



须要更小心注意炉温的变化,适时将点心换边、移位或者降温,以免蛋糕或面包等点心两侧膨胀、高度不均,或者饼干有的过熟,有的未熟等情形发生。

5. 避免烫伤

正在加热中的电烤箱除了内部的高温外,外壳以及玻璃门也很烫,所以在开启或关闭烤箱门时要小心,以免被玻璃门烫伤。

6. 特别注意

在开始使用电烤箱时,应先将温度、上火、下火以及上下火调整好,然后顺时针拧动时间旋钮,注意千万不要逆时针拧。关闭时我们只要把三个旋钮中间的火位档,调整到关闭就可以了,这样可以延长机器的使用寿命。

蛋糕及其种类

蛋糕是一种古老的西点，一般是由烤箱制作的，蛋糕是以鸡蛋、白糖、小麦粉为主要原料，以牛奶、果汁、奶粉、香粉、色拉油、水、起酥油、泡打粉为辅料，经过搅拌、调制、烘烤后制成的一种像海绵的点心。

蛋糕的种类很多，归纳起来可分为三大类：

一、乳沫类，又叫清蛋糕

它又分为蛋白类和海绵类两种：

1、蛋白类—天使蛋糕，主要原料为蛋白、白糖、面粉。特点：洁白的，口感稍显粗糙，味道不算太好，但外观漂亮，蛋腥味浓。

2、全蛋类—海绵蛋糕，主要原料为全蛋、白糖、面粉，蛋糕油和液体油。特点：口感清香，结构绵软，有弹性，油脂轻。

二、戚风类

其实戚风蛋糕的历史并不短，至少已有三、四十年了，所谓戚风，是英文CHIFFON译音，该单词原是法文，意思是拌制的馅料像打发的蛋白那样柔软，而戚风的打发正是将蛋黄和蛋白分开搅拌，先把蛋白部分搅拌得很蓬松，很柔软，再拌入蛋黄面糊，因而将这类蛋糕称之为戚风蛋糕。它面糊稀软，蓬松，产品特点：蛋香、油香、有回味，结构绵软有弹性，组织细密紧韧。

三、面糊类—重油蛋糕

它是利用配方中之固体油脂在搅拌时拌入空气，面糊于烤炉内受热膨胀成蛋糕，主要原料是蛋、糖、面粉和黄油。它面糊浓稠，蓬松。产品特点：油香浓郁、口感深香有回味，结构相对紧密，有一定的弹性。又称为奶油蛋糕，因为油的用量达到了100%。

此外，现在还有慕斯蛋糕、芝士蛋糕等等新兴蛋糕。这些蛋糕通常是加入奶油、芝士与凝固剂来造成浓稠冻状的效果，是用明胶凝结乳酪及鲜奶油而成，不必烘烤即可食用，是现今高级蛋糕的代表。

香甜鸡蛋糕



原料:

鸡蛋2个，低筋面粉130克，泡打粉1克，糖130克，食用油28毫升。

制作过程

1. 鸡蛋打散成蛋液，倒入糖，用电动打蛋器高速打至完全膨发；将低筋面粉和泡打粉混合过筛。
2. 将筛粉倒入蛋液，用电动打蛋器低速搅拌至稠滑状。
3. 模具涂油，倒入蛋粉液待烤。
4. 烤箱预热到190℃，放入模具，中层烤10分钟，待其均匀上色即可。

小贴士:

此款蛋糕适合全程用电动打蛋器搅拌，混合面粉和油的步骤如果用手拌和，烘烤出来的组织孔洞会比较大。如果口味偏淡，可将糖量减至面粉的1/3。

营养功效

古人认为，鸡蛋白气清性寒，可治伏热、目赤、咽痛等症。鸡蛋黄气浑性温，可补血，治下痢，胎产诸疾。

草莓蛋糕

原料:

草莓酱50克, 糖80克, 蛋黄30克, 面粉180克, 牛油170克, 鸡蛋液130克, 泡打粉4克。

制作过程

1. 取大碗, 放面粉、泡打粉、糖、牛油、鸡蛋液、适量清水, 搅拌成面糊。
2. 面糊加入草莓酱, 拌匀。
3. 调八成满面糊入模子, 烤箱要预热15分钟, 用180℃炉温, 烤20分钟, 即可出炉。

小贴士:

蛋糕出炉, 在表面挤上一点草莓酱, 使蛋糕可爱度增加。



营养功效

草莓酱由草莓磨制而成; 草莓含明目养肝的胡萝卜素, 食之对胃肠道和贫血均有一定的调理作用。

田园南瓜仁蛋糕



原料:

南瓜仁10克, 牛油170克, 糖80克, 鸡蛋130克, 蛋黄30克, 面粉200克, 泡打粉4克。

制作过程

1. 南瓜仁蒸熟; 鸡蛋磕碎入碗, 成鸡蛋液。
2. 放鸡蛋液、面粉、泡打粉、牛油、糖、适量清水, 搅拌均匀, 再掺面粉, 搅拌成面糊, 放入南瓜仁, 再搅拌均匀。
3. 调八成满面糊, 入模子, 烤箱要预热15分钟, 用180℃炉温烤20分钟, 即可出炉。

小贴士:

牛油的熔点高于人体的体温, 不宜被人体消化吸收, 在烹调中使用很少, 可供制作糕点和烹饪时做酥化之用。

营养功效

南瓜含有维生素、果胶, 果胶有很好的吸附性, 能粘结和消除体内细菌毒素和其他有害物质, 如重金属中的铅、汞和放射性元素, 能起到解毒作用。

纤体粗粮蛋糕

原料:

麦皮40克, 牛油170克, 糖80克, 鸡蛋130克, 蛋黄30克, 面粉130克, 泡打粉4克。

制作过程

1. 取大碗, 放面粉、泡打粉、牛油、糖、磕入鸡蛋, 清水适量, 来回混匀, 搅拌成面糊。
2. 加麦皮入面糊, 拌匀; 调八成满放入模子, 表面再放麦皮。
3. 烤箱预热15分钟, 用180℃炉温, 烤20分钟, 即可出炉。

小贴士:

牛油可以加入面类制品中, 但是不宜多食, 因有诱发旧病老疮等复发之患。

营养功效

麦皮含油脂少膳食纤维多, 对肠胃的多余油脂有消减作用。其营养高、热量低, 含有被称为“智慧之盐”的磷, 又有丰富的蛋白质、糖、维生素A和维生素C, 做糕点的用料是上佳的, 食之润肠通便。



松仁蛋糕



原料:

松仁10克, 牛油170克, 糖80克, 鸡蛋液130克, 蛋黄液30克, 面粉200克, 泡打粉4克。

制作过程

1. 取碗, 放面粉、泡打粉、糖、鸡蛋液、清水, 搅拌均匀, 再掺面粉, 再搅拌, 制成面糊。
2. 加松仁入面糊, 摆模具数个, 调面糊八成满入内, 再随意撒下一圈松仁, 淋入蛋黄液, 不搅匀。
3. 烤箱预热15分钟, 放入模具蛋糕, 用180℃高温烤10分钟, 撒糖, 再烤10分钟, 即可。

小贴士:

用脑过度要多吃松仁。



营养功效

松仁被称为“坚果中的鲜品”，含有100多种对人体有益的成分，其维生素E的含量非常高，具有独到的营养保健功能，故有“长生果”和“健脑之王”的美誉。

法国红酒葡萄蛋糕

原料:

葡萄干20克，法国红酒
30毫升，原味面糊适量。

制作过程

- 1.将葡萄干用红酒浸过。
- 2.混合入原味面糊中。
- 3.将面糊放入模子内，
用180℃炉温烤20~30分
钟，即可出炉。

小贴士:

面糊倒入模具时，
至八分满即可。



营养功效

每天摄食相当于400卡路里的葡萄干，能有效降低血中胆固醇，同时还能抑制血中坏胆固醇的氧化。

香芋椰香蛋糕



原料：

香芋粒20克，椰子汁，香油、香芋油、原味面糊各适量。

制作过程

- 1.将原味面糊和入香芋粒、香芋油拌匀。
- 2.将面糊倒入模子内，用180℃炉温烤20~30分钟，即可出炉。

小贴士：

生芋汁易引起局部皮肤过敏，可用姜汁擦拭以解之。

营养功效

芋头为碱性食品，能中和体内积存的酸性物质，调整人体酸碱平衡。芋头还含有一种黏液蛋白，被人体吸收后能产生免疫球蛋白，可提高机体的抵抗力。

果仁核桃蛋糕

原料:

核桃肉、花生粒、杏仁粒
各10克，原味面糊适量。

制作过程

- 1.将核桃、花生粒、杏仁粒加入面糊中，搅匀待用。
- 2.将面糊倒入模具内，放上核桃肉，用180℃炉温烤20~30分钟，即可出炉。

小贴士:

肺炎、支气管扩张等患者不宜食用核桃。



营养功效

核桃性温、味甘、无毒，有健胃、补血、润肺、养神等功效。