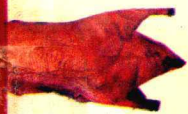


江苏科学技术出版社

家庭烤箱食谱



TS 972.1

号 S00 索字登录 (装)

家庭烤箱食谱

陈忠明 编

江苏科学技术出版社
南京

000.48° 22° 8° 10° 12° 14° 16° 18° 20° 22° 24° 26° 28° 30° 32° 34° 36° 38° 40° 42° 44° 46° 48° 50° 52° 54° 56° 58° 60° 62° 64° 66° 68° 70° 72° 74° 76° 78° 80° 82° 84° 86° 88° 90° 92° 94° 96° 98° 100°

000.48° 22° 8° 10° 12° 14° 16° 18° 20° 22° 24° 26° 28° 30° 32° 34° 36° 38° 40° 42° 44° 46° 48° 50° 52° 54° 56° 58° 60° 62° 64° 66° 68° 70° 72° 74° 76° 78° 80° 82° 84° 86° 88° 90° 92° 94° 96° 98° 100°

000.48° 22° 8° 10° 12° 14° 16° 18° 20° 22° 24° 26° 28° 30° 32° 34° 36° 38° 40° 42° 44° 46° 48° 50° 52° 54° 56° 58° 60° 62° 64° 66° 68° 70° 72° 74° 76° 78° 80° 82° 84° 86° 88° 90° 92° 94° 96° 98° 100°

000.48° 22° 8° 10° 12° 14° 16° 18° 20° 22° 24° 26° 28° 30° 32° 34° 36° 38° 40° 42° 44° 46° 48° 50° 52° 54° 56° 58° 60° 62° 64° 66° 68° 70° 72° 74° 76° 78° 80° 82° 84° 86° 88° 90° 92° 94° 96° 98° 100°

江苏科学技术出版社

南京

(苏)新登字第 002 号

家庭烤箱食谱

陈忠明 编

出版、发行：江苏科学技术出版社
经 销：江苏省新华书店
印 刷：姜堰市苏中印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 4.5 插页 2 字数 92,000
1992 年 8 月第 1 版 1995 年 5 月第 2 次印刷
印数 10,001—16,000

ISBN 7-5345-1438-X

Z·221 定价：4.50 元

责任编辑 高楚明

目 录

菜 肴 篇

畜肉类	(1)	苏式叉烧肉	(11)
烤猪肉	(1)	烤回锅肉	(11)
烤元宝肉	(1)	烤酿馅猪排	(12)
烤酥肉	(2)	西餐烤猪排	(12)
烤白菜肉卷	(3)	烤肉圆	(13)
烤肉饺	(3)	家常烤肉脯	(13)
烤咖喱猪肝	(4)	烤辣味排骨	(14)
烤网油猪腰	(4)	烤油包肉	(14)
烤猪排	(5)	烤元白菜肉卷	(15)
烤肉串	(5)	烤猪肚	(15)
烤五色肉串	(6)	烤肉杂拌	(16)
山东烤肉	(6)		
沙茶烤肉	(7)	马来西亚烤牛排	(17)
烤酱肉	(7)	朝鲜烤牛排	(17)
烤醉肉	(8)	孟加拉烤牛肉	(18)
烤腐乳肉	(8)	玻利维亚烤牛肉	(18)
拉祜族烤肉片	(9)	网油牛肉饼	(19)
烤五香腊肉	(9)	咖喱酥卷	(19)
叉烧肉	(10)	烤小牛脑	(20)
川味叉烧肉	(10)	烤牛肉	(21)

烤咖喱牛肉·····	(21)	金银鸡卷·····	(35)
烤牛排·····	(22)	豉椒烤凤爪·····	(36)
烤牛肉扒·····	(22)	烤麻辣鸡肝串·····	(36)
		烤鸡大腿·····	(37)
烤羊肉·····	(23)	烤鸡翅·····	(37)
烤羊肉卷·····	(24)		
烤羊肉串·····	(24)	烤填鸭·····	(38)
烤羊肉糕·····	(25)	烤鱼香鸭翅·····	(38)
烤肉糜条·····	(26)	烤红油鸭掌·····	(39)
土耳其串烤羊肉·····	(26)	烤鸭肝·····	(39)
俄罗斯叉烧羊肉·····	(27)	捷克式烤鹅·····	(40)
蔬菜串烤羊肉·····	(27)	圣诞烤鹅·····	(41)
		烤咖喱鹅腿·····	(41)
风味烤狗肉·····	(28)	烤蜜汁乳鸽·····	(42)
		烤小野鸽·····	(42)
烤蜜汁兔肉·····	(29)	烤乳鸽·····	(43)
禽肉类 ·····	(29)	烤五香鹌鹑·····	(43)
烤鸡·····	(29)	水产类 ·····	(44)
烤鸡块·····	(30)	烤鱼排·····	(44)
番茄烤鸡·····	(30)	烤鲫鱼串·····	(44)
十香醉烤鸡·····	(31)	烤带鱼·····	(45)
核桃汁烤鸡·····	(31)	烤整鳊鱼·····	(45)
荷叶烤鸡·····	(32)	英国式烤酿鳊鱼·····	(47)
烤笋鸡·····	(33)	烤鳊鱼块·····	(47)
烤咖喱馅笋鸡·····	(33)	烤酸菜鳊鱼·····	(48)
焗红烩鸡·····	(34)	番茄烤鱼卷·····	(48)
烤苹果鸡·····	(35)	奶油烤鱼·····	(48)

忌司烤鱼片·····	(49)	烤豆角·····	(56)
啤酒烤鳗鱼·····	(49)	烤什锦蔬菜·····	(56)
鲜奶烤鲤鱼·····	(50)	烤土豆泥·····	(57)
墨鱼烤腿肉·····	(51)	烤酿节瓜·····	(57)
烤马鲛鱼·····	(51)	烤酿青椒·····	(58)
烤鲳鱼卷·····	(52)	烤酿茄子·····	(58)
烤鳊段·····	(52)	烤胡萝卜饼·····	(59)
奶汁烤大虾·····	(53)	烤苹果·····	(59)
烤凤尾虾·····	(53)	烤什锦水果串·····	(60)
烤明虾·····	(54)	其他·····	(60)
盐烤明虾·····	(54)	烤田鸡·····	(60)
焗蟹肉·····	(55)	焗蜗牛·····	(61)
蔬菜类·····	(56)	法式烤蜗牛·····	(62)

点 心 篇

烧饼类·····	(63)	豌豆苗烧饼·····	(69)
椒盐烧饼·····	(63)	双麻酥饼·····	(70)
葱油烧饼·····	(63)	周村酥烧饼·····	(71)
黄桥烧饼·····	(64)	肉烧饼·····	(71)
糖烧饼·····	(65)	蟹壳黄·····	(72)
糖酥烧饼·····	(65)	酒酿饼·····	(72)
烤葱油饼·····	(66)	麻酱烧饼·····	(73)
蟹黄烧饼·····	(66)	饼干类·····	(73)
金钱萝卜饼·····	(67)	葱油饼干·····	(73)
干菜擦酥饼·····	(68)	花生饼干·····	(74)
荠菜家常饼·····	(69)	果汁饼干·····	(74)

巧克力饼干·····	(75)	奶油螺丝酥·····	(89)
黄油饼干·····	(75)	奶油酥饼·····	(90)
苏打饼干·····	(76)	面包类 ·····	(90)
杏仁饼干·····	(76)	清糖面包·····	(90)
公主饼干·····	(77)	牛奶土司面包·····	(91)
茴香饼干·····	(77)	水果土司面包·····	(91)
拉花饼干·····	(78)	白脱梅花面包·····	(92)
奶油酥饼干·····	(78)	木鱼白脱夹心面包·····	(93)
牛利饼干·····	(79)	果酱三角面包·····	(94)
葡萄干蛋片·····	(79)	椒盐羊角面包·····	(94)
芝麻饼干·····	(80)	葱油花卷面包·····	(95)
桃酥类 ·····	(80)	奶油起酥面包·····	(96)
葱油桃酥·····	(80)	白脱椰蓉面包·····	(96)
素桃酥·····	(81)	山芋面包·····	(97)
杏仁酥·····	(81)	蛋糕类 ·····	(98)
核桃酥·····	(82)	清蛋糕·····	(98)
内蒙吧啦酥·····	(83)	香草清蛋糕·····	(100)
椒盐薄脆·····	(83)	柠檬清蛋糕·····	(100)
高桥薄脆·····	(84)	薄荷清蛋糕·····	(101)
洋钱酥饼·····	(84)	纸杯清蛋糕·····	(101)
五香麻酥·····	(85)	核桃清蛋糕·····	(102)
胡椒酥饼·····	(86)	香蕉清蛋糕·····	(102)
广东德庆酥·····	(86)	可可胡桃清蛋糕·····	(103)
椰蓉杏仁酥·····	(87)	水果蛋糕·····	(103)
包头麻酥·····	(87)	布丁蛋糕·····	(104)
福建咸真酥·····	(88)	三色球蛋糕·····	(105)
山西姜酥·····	(88)	松酥大蛋糕·····	(105)

京式大油糕	(106)	海绵夹心蛋糕	(114)
草莓海绵蛋糕	(107)	三种卷筒蛋糕	(115)
方形海绵蛋糕	(107)	酥皮蛋糕	(116)
蘑菇蛋糕	(108)	白天使蛋糕	(116)
雪人蛋糕	(108)	卡拉克蛋糕	(117)
圆木蛋糕	(109)	八珍糕	(118)
热那亚蛋糕	(109)	生姜蛋糕	(118)
菠萝蛋糕	(110)	月饼类	(119)
普通蛋糕	(111)	广式月饼	(119)
巧克力夹心大蛋糕.....		苏式月饼	(119)
.....	(111)	清真鸡丝月饼	(120)
菠萝夹心大蛋糕 ...	(112)	芝麻椒盐月饼	(121)
樱桃夹心大蛋糕 ...	(112)	五仁月饼	(121)
椰子夹心大蛋糕 ...	(113)	鲜肉月饼	(122)

附：小食品烤制	(123)	烤酱油西瓜子	(127)
烤奶油花生米	(123)	烤香榧子	(127)
烤盐味花生果	(123)	烤松子仁	(128)
烤五香花生米	(124)	烤椒盐豆瓣	(128)
烤五香葵花子	(124)	烤怪味豆	(128)
烤五香西瓜子	(125)	烤枣干	(129)
烤盐味南瓜子	(125)	烤面包丁	(129)
烤红薯	(125)	家制热狗	(130)
烤玉米棒	(126)	家制汉堡包	(130)
烤椒盐杏仁	(126)	家制三明治	(131)
烤盐味胡桃仁	(126)		

菜肴篇

畜肉类

烤猪肉

原料：猪后腿肉(去骨去皮)1000克，胡萝卜100克，葱头100克，芹菜50克，香叶2片，胡椒粒12克，生菜100克，泡花菜100克，精盐5克，消毒芹菜叶30克，熟猪油20克。

制法：① 将猪肉一切两半，洗净，撒上精盐，用手搓匀，腌渍30分钟。将胡萝卜、葱头去皮，芹菜去叶筋，洗净，切片。② 将猪肉放入烤盘，将切好的胡萝卜、葱头、芹菜与香叶、胡椒粒一同放在猪肉上，把熟猪油20克化开浇在猪肉上。然后将烤盘送入预热至250℃的烤箱，烤10~15分钟后，降至180℃，继续烧烤40分钟。烧烤中要不时地翻动。将猪肉烤至四面呈金黄色，用叉子一戳冒出的肉汁如是白色，表明已熟，即可取出，晾凉后切片。烤盘内剩下的肉汁、过滤、调好味道，即成卤汁。③ 上席时，将肉切片码入餐盘中，浇上卤汁。将生菜码在肉片两边，把泡花菜插在盘内周围，外面围以芹菜叶即成。

特点：白绿相间，味清香而不腻口，适于冷餐。

烤元宝肉

原料：猪肋条五花肉500克，酱油35克，绍酒15克，白糖40克，湿淀粉15克，八角3瓣，葱段、姜片、精盐各少许，清

油 500 克(实耗 25 克)。

制法：① 选 6 厘米见方的五花肉 4 块，刮去油污和细毛，放入清水锅内煮至 5~6 成熟捞起。② 将肉方皮朝下放砧板上，横竖各切两刀成“井”字，深度约为肉厚度的 $\frac{1}{3}$ 。然后在有皮的一面每距边 1.5 厘米处用刀尖在肉皮上各划一道，深 $\frac{1}{2}$ 肉厚，再在中间切一个叉。③ 在肉皮表面抹上酱油色或糖色，油锅中旺火热油，皮朝下将肉放入，炸至肉皮起小泡捞出。④ 用大碗将葱姜放入碗底，将肉皮朝下码在碗中，放入精盐、绍酒、酱油、白糖、八角、清汤等，放进预热到 300°C 的烤箱内烤 20 分钟，再把温度调到 180°C 烤 30 分钟即熟。⑤ 取出大碗，将肉皮朝上装入盘内，汤汁倒入锅内烧开，用湿淀粉调稀勾芡，投入味精，将汁浇在肉上即可食用。

特点：此菜呈枣红色，皮面划线裂开，红中泛白，色形美观，肉质软烂不腻，味道咸中带甜。

烤 酥 肉

原料：肥瘦猪肉 250 克，鸡蛋 1 只，淀粉 75 克，面粉 25 克，白糖 25 克，绍酒 10 克，葱末、姜末、酱油、精盐各少许，高汤适量，食油 500 克(实耗 50 克)。

制法：① 猪肉切成约 5 厘米长、3 厘米宽、1 厘米厚的斜刀片。将鸡蛋打成糊，加入湿淀粉和水、白糖、姜汁、酱油、绍酒等，搅拌成糊状。② 炒锅内倒入食油，在旺火上烧到七成熟，将肉片蘸匀淀粉糊，逐片下入锅中，稍炸一下，即用漏勺捞起，装入烤盘，将葱末、姜末放在炸好的肉片上，高汤中加入精盐、味精调好味、倒入烤盘里，然后把烤盘放入预热到 250°C 的烤箱内烤 20 分钟即成。

特点：肉质酥烂，色泽红润光亮，鲜醇味厚，肥而不腻。

烤白菜肉卷

原料：猪肉糜 500 克，洋葱 125 克，面粉 40 克，白菜叶 25 张，胡椒粉少许，黄油 65 克，酸奶 125 克，精盐适量，清鸡汤 150 克。

制法：① 将白菜叶放入开水锅内焯一下，使软好用。洋葱切碎。② 锅坐火上，放黄油烧热，将洋葱末用中火煸黄，再放入面粉、肉糜、盐、胡椒粉及鸡汤 25 克，用中火将肉糜炒熟。③ 用白菜叶将肉糜包成 4 厘米长、1.5 厘米粗的卷子 25 只，排列在烤盘内，加鸡汤 125 克。④ 将烤盘送入预热至 160℃ 的烤箱，烤约半小时，即可取出装盘。再在肉卷上浇上一些酸奶上席。

特点：肉酥，味浓而不腻，酸香兼备。

烤肉饺

原料：猪肉 125 克，牛肉 125 克，洋葱 75 克，青椒 50 克，葡萄干 50 克，奶酪粉 25 克，面粉 200 克，鸡蛋 3 只，牛奶 75 克，胡椒粉、红椒粉各少许，发酵粉 3 克，精盐 12 克，猪油 75 克，黄油适量。

制法：① 洋葱切碎。青椒切丁。鸡蛋 1 只煮熟，切碎。猪肉、牛肉洗净，分别绞成末。② 煎锅内放黄油，用中火烧热，将洋葱放入煸出香味后，加入猪肉末、牛肉末炒熟，再加青椒、葡萄干、熟蛋、精盐、胡椒粉、奶酪粉、红椒粉炒透，盛起晾凉，作为肉饺馅。③ 面粉中打入鸡蛋 1 只，加发酵粉、牛奶、猪油拌

和揉透，盖上湿布，发 3~4 小时，面发酵后再揉一下，分成 8 份，擀成皮子。④ 用皮子分包全部馅心做成饺子。烤盘内刷上食用油，将饺子排在烤盘里，再用鸡蛋 1 只打成蛋糊，刷在饺子上。然后将烤盘送入预热好的烤箱，箱温保持 200℃，约烤 15 分钟左右，烤熟烤黄，取出装盘即可。

特点：色金黄，香肥松酥，宜作小盘菜或点心。

烤咖喱猪肝

原料：猪肝 300 克，鸡蛋 2 只，精盐 6 克，味精少许，咖喱粉 5 克，面粉少许，素油适量。

制法：① 将猪肝洗净，放入冰箱冷冻室稍冻一下，取出斜刀切薄片。鸡蛋打散。② 将精盐、味精、咖喱粉放入猪肝中抓匀，稍腌片刻。然后逐片沾上面粉，蘸裹鸡蛋液（勿使下滴）。入油锅旺火煎炸至两面呈黄色，放入刷过一层油的烤盘中。③ 将烤盘送入预热好的烤箱，箱温保持 180℃ 左右，约烤 10 分钟，至外焦黄即可装盘上席。

特点：外焦里嫩，香鲜适口。

烤网油猪腰

原料：猪腰子 5 只，猪网油 1 大张，肥瘦猪肉 100 克，鸡蛋 2 只，韭菜 50 克，干淀粉 12 克，大葱 15 克，姜末 3 克，花椒 5 粒，精盐、味精、酱油、胡椒粉、绍酒各适量，浓花椒水少许。

制法：① 将猪腰顺长从一边边缘平片至另一边，和另一边仍要相连，片去腰臊，洗净。将腰子展开，在上面稍稍撒上一层精盐、胡椒粉及少许味精，用手轻轻搓一搓，喷上绍酒，再淋

上浓花椒水,腌渍 5 分钟。② 网油用水洗净,改切成 5 大块(每块约 16 厘米见方),晾干。③ 韭菜择洗干净,切末。将猪肉剁末,加入酱油、姜末拌匀,再放入韭菜、加精盐、味精拌匀成馅,分成 5 份。④ 将大葱 15 克和花椒 5 粒一起剁成极细的末。将鸡蛋磕入碗中,打散,将干淀粉、葱椒末放入蛋液内搅匀成蛋糊。⑤ 用猪腰包馅,成盒形,将 5 个腰子全部包完。将网油摊开,先在网油上抹鸡蛋糊,用每块网油包一个猪腰,包好后将封口处粘牢,全部做好后放在刷过油的烤盘里。⑥ 将烤盘送入预热好的烤箱,箱温取 160°C ,烤烘半小时,至呈金黄色时取出。将烤好的腰子改刀装盘即可。

特点: 色泽金黄,外酥里嫩,香味浓郁。

烤 猪 排

原料: 猪里脊肉(或瘦肉)300 克,盐味面包屑 250 克,鸡蛋 2 只,葱椒末 15 克,精盐 5 克,绍酒 10 克,酱油 10 克,味精 5 克,辣酱油 25 克,咖喱粉 5 克,花生油 25 克。

制法: ① 将肉批成厚约 0.5 厘米的大片,用刀面拍一下,放入碗中,加入鸡蛋、精盐、味精、酱油、绍酒、咖喱粉、葱椒末搅拌均匀入味。然后将肉片放入面包屑中,两面均匀地蘸上面包屑。② 烤箱提前预热,将猪排生坯放入涂有油的烤盘中,送入烤箱,温度调至 200°C ,烤 20 分钟,待有香味透出时即成。

特点: 外酥香,内鲜嫩。

烤 肉 串

原料: 猪里脊肉 150 克,胡椒粉 2 克,葱姜酒汁 20 克,精

盐 3 克,酱油 5 克,竹牙签 12 根,味精 2 克。

制法: ① 将猪肉切成如拇指大的片,放入碗中,加胡椒粉、葱姜酒汁、精盐、酱油、味精搅拌浸渍入味。② 将猪肉片用 12 根竹牙签串起放入烤盘内。③ 烤箱预热,将烤盘放入 180℃ 的烤箱中烤 10 分钟即可取出装盘,用香菜加以点缀。

特点: 食之方便,外香里嫩,有滋有味。

烤五色肉串

原料: 猪腿肉 250 克,青椒 50 克,洋葱头 50 克,小番茄 50 克,胡萝卜 50 克,熟牛油 60 克,花椒盐 10 克,辣椒粉 2 克。

制法: ① 将猪腿肉切成拇指大的片。青椒、葱头、小番茄、胡萝卜切成同样大的片。② 将肉片、青椒、洋葱、胡萝卜、番茄各片交替串上铁钎,并均匀涂搽熟牛油(牛油需预先熔化),然后一串串放入烤盘中。③ 烤箱预热。将烤盘放入 200℃ 的烤箱中,烤 10~15 分钟。烤熟后趁热装盘,撒上花椒盐和辣椒粉即可。

特点: 色泽和谐,营养丰富,佐食方便。

山东烤肉

原料: 带皮猪五花肉 500 克,花椒 5 克,丁香 2 克,砂仁 5 克,白芷 5 克,精盐 10 克。

制法: ① 将带皮猪肉刮洗干净后,晾干。将花椒、丁香、砂仁、白芷、精盐等配料混合研成细末(可用电磨杯粉碎)。② 将猪肉每隔 0.5 厘米划一条小口,加上香料末,用手揉搓猪

肉,使之入味。将猪肉放入烤盘。③ 烤箱预热。将烤盘放入 240℃ 的烤箱中,烤 20 分钟,然后改用 200℃ 继续烤 15 分钟即可取出切成小块装盘供食。

特点:皮脆肉熟,香味扑鼻,用来作下酒菜,或烩白菜豆腐,都非常合适。

沙茶烤肉

原料:猪瘦肉 500 克,沙茶油* 5 克,白糖 25 克,酱油 25 克,精盐 5 克,葱姜酒汁 20 克,咖喱粉 5 克。

制法:① 将猪肉切成 3 厘米长、1 厘米厚的肉片,加入白糖、酱油、精盐、葱姜酒汁、咖喱粉用手抓匀,腌渍 1~2 小时,然后捞出沥净汁液,均匀涂抹上一层沙茶油,放入烤盘中。② 烤箱预热后,将烤盘放入 240℃ 的烤箱中烤 15~20 分钟,然后改用 200℃ 继续烤 30 分钟即成。

特点:沙茶香味,外酥脆里鲜嫩,咸甜适口。

烤 酱 肉

原料:猪腿肉 400 克,虾籽酱油 250 克(实耗 50 克),香辣粉 2 克。

制法:① 将猪腿肉切成 4 大块,用刀面拍一下,拍松。将猪肉块浸没于虾籽酱油中,浸渍两天(夏天外界温度高,可将浸渍的肉放入冰箱保鲜层),浸透为好。然后将肉块捞出晾干,放入烤盘。② 烤箱预热后,将烤盘放入 200℃ 的烤箱中,烤 15

* 若没有沙茶油可用蚝油、蛭油、蚝油等代替。

分钟,然后改用 180℃继续烤 20 分钟即可取出。③ 待肉块晾凉后,改刀切片装盘,撒上海鲜粉即成。

特点: 色泽酱红,肉质紧实,口味鲜咸,回味无穷。

烤 醉 肉

原料: 煮熟猪腿肉 400 克,精盐 10 克,葱段 10 克,姜片 5 克,大曲酒 100 克,酱油 20 克。

制法: ① 将熟肉切成粗条,用精盐擦匀,放入大碗中腌渍 5 小时,然后捞出风干 2 天,再浸入大曲酒中醉渍 5 小时,捞出用小刷子刷上酱油,晾干放入烤盘中。② 烤箱预热后,将烤盘放入 220℃的烤箱中烤 5~7 分钟即成。

烤 腐 乳 肉

原料: 猪肉 400 克,红腐乳 2 块,豆瓣酱 10 克,精盐 5 克,白糖 25 克,甜面酱 25 克,曲香酒 2 克。

制法: ① 将猪肉切成 12 块,用刀背排剁一下。将红腐乳搗成泥放入碗中,加入豆瓣酱、精盐、甜面酱、白糖和曲香酒对成料液。再将猪肉块放入料液中浸泡 6 小时,然后捞出风干 1 天,再放入料液中浸泡 1 天。待猪肉块吸足料液,再捞出风干 1~2 天,放入烤盘中。② 烤箱预热后,将烤盘放入 210℃的烤箱中,烤 5~10 分钟,然后改用 180℃继续烤 30 分钟即成。

特点: 肉质紧实,甜咸适口,有腐乳特有的香味,色泽红亮。

拉祜族烤肉片

原料：猪肉 500 克，精盐 10 克，辣椒面 5 克，花椒粉 5 克，大蒜头 3 瓣。

制法：① 将猪肉用刀片成很薄的小肉片，加入精盐、辣椒面、花椒粉用手抓匀，腌渍 30 分钟，然后放入烤盘中。② 大蒜头去皮，拍剁成蒜泥备用。③ 烤箱预热后，将烤盘放入 220℃ 的烤箱中烤 10 分钟，然后改用 200℃ 继续烤 20 分钟。待猪肉片烤熟后，取出抹上一层蒜泥，再烤 2 分钟即成。

特点：蒜香浓郁，咸中带辣，香脆可口。

烤五香腊肉

原料：猪腿肉 500 克，精盐 10 克，白糖 45 克，大茴香 2 克，桂皮 5 克，酱油 75 克，绍酒 10 克。

制法：① 将猪腿肉切成 4 厘米宽、10 厘米长的肉条。② 将猪肉条放入碗中，加精盐、白糖（15 克）、大茴香、桂皮、酱油（25 克）、绍酒揉搓拌匀腌渍 2 天，然后翻动一次再腌渍 2 天。③ 将腌好的肉条挂于通风处风干后，再用小刷子沾上料液（50 克酱油和 30 克白糖混合均匀）遍涂肉条表面，放入烤盘中。④ 烤箱预热后，将烤盘放入 250℃ 的烤箱中烤 10 分钟，然后改用 200℃ 继续烤 20 分钟即成。

特点：此菜肴适宜秋冬季制作，腊味好。吃口硬实，香味浓郁，切片整齐。