

烤箱

汪婧 ● 著



风味

餐

Kao

Xiang Feng Wei Can

温暖的午后流动轻缓的音乐
风味独特的烤箱料理
感觉就像沐浴在大自然的阳光里
暂时抛开一切烦恼
你会发现
原来享受生活也可以这么简单

赠VCD
演示光盘



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

烤箱风味餐 /汪婧著. —北京: 农村读物出版社,
2004.9

ISBN 7-5048-4589-2

I. 烤... II. 汪... III. 菜谱 IV. TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第094394号

作 者: 汪 婧

摄 影: 小 米

文字润饰: 刘 婧

美术总监: 王 婧

封面设计: 陈 丽

内页设计: 陈 丽

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 张鸿燕

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 889mm×1194mm 1/40

印 张 2

字 数 40千字

版 次 2005年1月第1版 2005年1月北京第1次印刷

印 数 1~15 000 册

定 价 12.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

烤箱

汪婧 ● 著



风味

餐

温暖的午后流动轻缓的音乐
风味独特的烤箱料理
感觉就像沐浴在大自然的阳光里
暂时抛开一切烦恼
你会发现
原来享受生活也可以这么简单

Kao

Xiang Feng Wei Can

赠VCD
演示光盘



农村读物出版社

烤箱风味餐

Kao Xiang Feng Wei Can

中式 日式 意式 法式

蔬果 肉类 海鲜 点心

只要你想得到

我们就做得到

精致可口 非同一般的烤箱料理

让您简简单单感受新鲜

——《烤箱风味餐》

打造美味健康的烤箱新生活

策划:  动静国际

ISBN 7-5048-4589-2



9 787504 845894 >

定价: 12.00 元

烤箱

汪婧 ● 著



风味

餐食

Kao

Xiang Feng Wei Can

农村读物出版社

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com



作者序

你会不会厌烦于每次想要品尝自助BBQ时，因为餐厅内人声嘈杂、秩序混乱的状况，连用餐的心情都没有了？或者又因为食谱的一成不变、缺乏新意，久而久之，就将当初添置时爱不释手的烤箱弃于一旁，从此不闻不问。

烤箱料理做起来简单，吃起来美味，深受现代人的喜欢。可是老人家总是认为，烤箱餐没有营养，煎炸食品油腻又刺激肠胃，对身体没有好处。其实不然，关键在于用料。现今市面上比较普遍的烤箱料理都是肉类食品，肉类含热量，胆固醇高，确实不宜经常食用，但是如果在料理中同时加入水果、鲜蔬又会怎样呢？本书为你推荐了一系列肉类和水果并用的料理，风味独到，又富于营养，比如这一款“蜜汁烤芝麻鸡块”，将腌过的鸡肉蘸上芝麻，芝麻含维生素和多种矿物元素，两者并用，既过滤掉了鸡肉的油腻，又保留了其内含的微量元素，品尝起来，美味又新鲜，标新立异！乐趣多多！

除此之外，《烤箱风味餐》还选出了不同类别的料理，分为蔬菜类，海鲜类，肉类，主食类，点心类五大系列。只要你愿意，简简单单就可以让你的味蕾得到新奇的享受。更加不用担心会发胖，我们为你精选的料理，经过不同的搭配，把材料中富含的维生素、矿物质等微量元素最大程度地提炼出来，不仅营养丰富，甚至还有减肥、美白、延缓肌肤老化等多种美容功效呢！

从此以后，无论是家居生活，还是外出野餐，只要你想，烤箱料理就是这么简单！《烤箱风味餐》绝对是你制作烧烤料理餐的好帮手。还等什么呢，快给你的生活带来一场全新的变革吧！

烤箱料理带来营养均衡的“新食代”

对于年轻的上班族而言，朝九晚五的日常生活，周而复始，使得本来信奉“民以食为天”的中国人，竟然开始把“吃”作为一件可有可无的事情来对待。这种心态使得市面上的“快餐食品”越来越多，可是你是否发现了，这些所谓的“快餐食品”不仅没有人体所需的营养，经常食用甚至还会危及健康。

用油炸出来的食品，虽然鲜嫩蕴香，但是其制作过程会产生致癌物质，经常食用当然影响健康。如果尝试烤箱操作的话，既不影响食物本来的味道，也大量减少了致癌物质的生成。与富含维生素和矿物质的绿色水果、绿色蔬菜搭配食用的话更有利于身体健康，实在是两者兼顾的营养料理。时下，烤箱料理



亦得到众多年轻人的喜爱，因为其制作简单方便，食用起来口味独到，有与煎炸食品相类似的口味，但却大量减少了油炸后所产生的油脂和胆固醇。

这里我要向大家推荐《烤箱风味餐》一书，此书在我们普遍看到的烤箱料理基础上，更加注重健康美容，均衡保养。比如“香酥双豆”料理，用到黑豆和黄豆两种原材，我们知道黄豆含大豆卵磷脂，对心血管疾病有预防作用；而黑豆滋补活血，清肠利尿，是豆类中的上品，用烤箱做出的这款料理，对改善肠道消化，预防心血管疾病有很好的效果。在此举出一例，只是想说明《烤箱风味餐》中对食物材料的把握精要，不论是水果鲜蔬类还是海鲜鱼肉类，都对所用材料细心斟酌，在料理中大大提升了他们的功效，在吃到美味的同时，也吃出了营养！

营养协会医师 赵毅



烤箱餐让我生活大变样

工作已经快两年了，早就厌烦了公司里千篇一律的工作餐，自己动手做又缺乏新意，午餐成了我一天最头疼的事情。

还好，朋友给我推荐了《烤箱风味餐》这本书。她说，用几种常见的食物，经过烤箱的加工，就可以变成平时用锅碗瓢盆煮不出来的特殊风味呢！听了她的建议，我赶紧乐滋滋地买了一个烤箱回家，开始COPY《烤箱风味餐》上的制作方法，变成我每日的工作餐。不久我就发现，烤箱餐制作虽简单却花样繁多，的确很适合年轻人食用。比如“中式匹萨”这道料理，平时在餐厅里吃到的匹萨看看就知道制作不简单，要经过手拍、烘烤多种加工工序，但是自己用烤箱做就不一样了，用一些蔬菜、水果加上奶酪的点缀，在烤箱里烘烤十几分钟，就可以食用。味道虽与外面的匹萨不一样，但却有不同的美味。不只是主食，闲暇之余，我还会做一些有营养的五谷小吃、蔬果甜点，让我的生活变得丰富多彩。

在家里自己动手，比外面的BBQ、烧烤店更有意思，又简单又方便。我把这本《烤箱风味餐》推荐给公司里的同事，他们都大呼过瘾。现在公司一到了中午用餐时间，大家就聚在一起分享各自的烤箱经验，烤箱餐不但让我们吃到美味吃出新意，还增进了同事间的和睦气氛呢！

一周五天反复出新意，《烤箱风味餐》让我的生活工作大变样！

女性时尚网站编辑 Ella

吃得出营养的烤箱料理

孩子正处在长身体的时期，我和老公经常做一些营养丰富的食物给孩子吃，希望可以让孩子吃出健康，吃出聪明。可是我发现，孩子对每天的一日三餐一点胃口都没有，吃饭的时候也只挑自己喜欢的吃。更加让我担心的是，孩子喜欢吃一些油炸类的东西，像外面的“串串烧”“炸鸡翅”之类的煎炸食品百吃不厌；而对家里做的家常菜却不屑一顾。

我知道油炸类的食品非常不利于身体发育，一筹莫展可是又没有解决的方法。同事也是一位母亲，她得知我孩子的情况后，向我推荐了《烤箱风味餐》，



说既然孩子喜欢吃，干脆就在家自己做，至少要比外面烧烤店里的干净。

想想同事的话倒是蛮有道理的，当天我就去买了一个烤箱，并且晚餐就给孩子做了食谱里面的几道菜。孩子放学回家后看到桌上的菜非常高兴，吃得也很开心，不仅如此他连一旁的蔬菜也吃光了。我发现，食谱中有很多菜，都在其中搭配了蔬果，而且所选的材料也含有大量维生素、矿物质，正好补充了孩子生长发育阶段所需的营养物质。几个月下来，孩子挑食、厌食的毛病得到了很大的改善，而且对外面的油炸类食物兴趣减淡。孩子对吃饭没有了厌烦情绪，自然吃得开心，作为父母而言，就更加放心了。每次烧饭的时候，我总是会添一到两个《烤箱风味餐》中的菜，因为烧烤简单方便嘛，只要腌好材料后往烤箱一送就可以了，节约了我不少时间。孩子闲暇之余，还会自己动手做一些点心跟我们一起吃，一家人享受着既美味又健康的烤箱餐，其乐融融！不亦乐乎！

银行职员 林舒

contents

目录



蔬 菜

- 烤菇笋 12
- 香酥双豆 14
- 奶油烤香蕉 16
- 蒜香烤茄子 18
- 辣烤番茄 20
- 香菇豆皮卷 22

肉 类

- 孜然羊肉串 26
- BBQ鸡肉串 28
- 腌牛肉酸瓜卷 30
- 酱汁烤肋排 32
- 蜜汁烤芝麻鸡块 34
- 铝箔鸡肉 36



海 鲜

- 海鲜串串烧 40

→ 烤鱼丸串	42
→ 奶酪焗明虾	44
→ 盐香秋刀鱼	46
→ 烤奶油蟹	48
→ 烤龙力鱼	50



主 食

→ 肉酱夹馒头	54
→ 蔬菜快餐面	56
→ 奶酪通心粉	58
→ 海鲜焗饭	60
→ 中式匹萨	62
→ 烤饭团	64

点 心

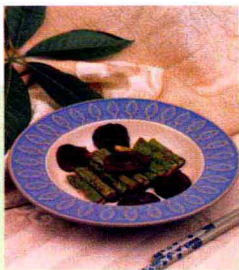
→ 五谷酥	68
→ 燕麦葡萄干饼干	70
→ 红豆酥卷	72
→ 面包布丁	74
→ 烤玉米羹	76
→ 海苔豆腐卷	78



蔬 菜

水果、鲜蔬是护肤养颜、调理肠胃的美容佳品，绿色蔬果虽然很普通，但是富含维生素、矿物质和微量元素，可以补充你一天的营养所需。有的蔬果还带有药理功效，能生津止渴、清热解毒、健胃消食，甚至还可以降低胆固醇，对治疗心脏病、高血压、高血脂有特殊的功效。尤其对于都市上班族而言，蔬果类食品更是不可缺少的必需品哦！可是，吃腻了生食水果、水煮蔬菜的你，一定觉得厌烦，既然如此，就让我们来替你解决这个问题！

精挑细选的烤箱风味餐——蔬菜篇，融合了蔬菜特有的清新口感，以及烤箱料理的浓郁香醇，让你品尝出不一样的感受。爱吃辣吗？我们为你准备了酸辣可口的“辣烤番茄”，番茄的酸甜加上辣椒粉的辛辣，带给你无可比拟的奇妙感受；还有夏威夷本土风味的“奶油烤香蕉”，香蕉的酥软配以清甜的柠檬汁，



“淳淳奶香情”，一切尽在不言中：电脑前坐久了，头晕眼花吗？带有治疗功效的“香菇豆皮卷”，结合香菇素增强免疫力的功效和豆皮丰富的钙质，让你摆脱头痛的困扰，还可以预防感冒呢！不是只有药物治疗才能增强你的体质哦，水果蔬菜重在调理，同样让你吃出营养、吃出健康！

水果还是这些水果，蔬菜也还是那些蔬菜，经过了烤箱和辅助材料两道程序的加工，变成了一道前所未有、独一无二的菜式，这样新鲜可口的美食，你是不是已经开始蠢蠢欲动啦？





烤 菇 笋

材 料

新鲜香菇3朵，绿芦笋2根，色拉油、酱油各适量。

做 法

1. 芦笋削去根部粗皮，洗净后一切为二。
2. 香菇洗净去蒂，和芦笋一同放入已预热至200℃的烤箱烤10分钟，中途将色拉油和酱油调匀，刷在香菇和芦笋上面，然后再放入烤箱烤至入味即可。

营 养 分 析

人体必需的8种氨基酸香菇就含有7种，香菇能有效地抑制癌细胞，增强免疫力；被誉为“蔬菜之王”的芦笋，含有叶绿素，能促进排泄，也有很好的抗癌变功能。

美 味 贴 士

所谓笋菇融香，酱油应适量，以免影响芦笋的色泽和味道。







香酥双豆

材料

黑豆150克，黄豆150克。

做法

1. 洗净黑豆、黄豆，加水浸泡2小时，再放入锅内炒至干燥。
2. 烤箱预热至130℃，将黑豆、黄豆放在烤盘上，移入烤箱烤约25分钟，直到豆子发出劈啪声并呈金黄色即可。

营养分析

黑豆具有滋补活血、解毒利尿等功效；黄豆是豆中之王，含大豆卵磷脂，可预防心血管疾病，而且黄豆还含有植物性女性荷尔蒙，能延缓衰老。

美味贴士

豆子很容易烤焦，所以烤箱温度不宜过高，烧烤时间不宜过久，豆子劈啪作响时就应及时取出。

15

