

超值
精编版

100多种烤箱美食让你馋到流口水
活用烤箱，自此你的餐桌与众不同 
远离反式脂肪酸，放心享受家制美食



《中国厨师网》倾力推荐
淘宝网皇冠级卖家鼎力推荐

小烤箱的 味蕾盛宴

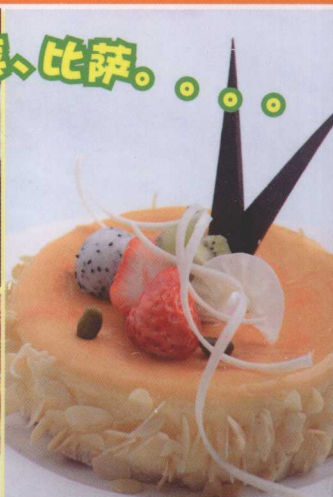
食尚文化 组织编写

天下第一城西餐行政总厨

全国餐饮业职业竞赛国家级裁判员

国家酒家酒店等级评定委员会国家级评委

史汉麟 领衔制作



化学工业出版社

2.12

9



00827177
南阳理工学院

TC 72.12
17

小烤箱的 味蕾盛宴



食尚文化 组织编写



化学工业出版社

·北京·

家庭小烤箱能做多多少美食来呢?

它可以做出各类漂亮又美味的烤串、蛋糕、面包、饼干、布丁、中国传统点心、日式点心、异域风情的菜式以及美味的比萨……本书精选了各类超人气烤箱美食100多例,让你轻轻松松做出让人淌口水的烤箱食品,赶快和我一起动手成为烘焙达人吧!

图书在版编目(CIP)数据

小烤箱的味蕾盛宴/食尚文化组织编写. —北京: 化学工业出版社, 2010.10

ISBN 978-7-122-09553-4

I. 小… II. 食… III. 焙烤食品—食谱 IV. TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第188645号

责任编辑: 王蔚霞
责任校对: 吴 静

装帧设计: 王晓宇

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京外文印务有限公司

889mm×1194mm 1/24 印张4 字数121千字 2011年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.90元

版权所有 违者必究

CONTENTS

目录



Part 1 家用烤箱用前必读 /001

- 小烤箱使用技巧 /002
- 适合烤箱的容器 /003
- 到哪里买烤箱 /003

Part 2 最爱烧烤 /004

- 香辣烤翅 /005
- 鹌鹑蛋烤香菇 /006
- 串烧鸡心 /007
- 串烤尖椒 /008
- 串烤香蕉 /009
- 串烧菠萝 /010
- 串烧水晶梨 /011
- 黑椒酱烧烤鱼丸 /012
- 花生酱焗烤沙拉土司 /013
- 黄油焗烤法式面包 /014
- 京葱肥牛卷 /015
- 咖喱酱串烧鱿鱼 /016
- 麻辣肥牛串 /017
- 麻辣鸭肉串 /018
- 蜜汁烤鸡翅根 /019
- 蜜汁烤排骨 /020
- 烧烤火腿茄 /021
- 烧烤鸡软骨 /022
- 烧烤麻辣鸡脖 /023
- 烧烤里脊串 /024
- 烧烤培根圆豆角 /025
- 烧烤秋刀鱼 /026
- 烧烤四季豆 /027
- 烧烤五花肉 /028
- 烧烤小鲳鱼 /029
- 烧烤小脆脆肠 /030
- 烧烤小黄鱼 /031
- 时蔬烧烤牛肉串 /032
- 蒜辣酱烤毛肚串 /033
- 泰式烤大虾 /034
- 特色烤鸡皮 /035
- 鲜果奶酪焗烤面包 /036
- 香草烤羊肉串 /037
- 香烤腊肠 /038

- 香甜烤玉米 /038
- 香烤大肠 /039
- 香烤甘薯片 /039
- 香脆馒头片 /040

Part 3 点心诱惑 /041

- 西点烘焙所需工具 /042
- 焦糖布丁 /044
- 法式奶油布丁 /044
- 水果泡芙 /045
- 脆皮蛋糕 /045
- 戚风蛋糕 /046
- 杏仁蛋糕 /047
- 巧克力榛子松糕 /048
- 葡萄干松糕 /049
- 布朗尼 /050
- 提子吐司 /051
- 蛋包 /052
- 迷你卷 /052
- 巧克力蛋糕卷 /053



椰蓉果味卷 /053
墨西哥面包 /054
美味早餐包 /055
红叶豆沙包 /056
早餐牛角包 /057
手撕面包 /058
复活节面包 /059
菠萝包 /060
啤酒面包棍 /060
甜味软面包 /061
苹果酱面包 /061
椰蓉桑子饼干 /062
比萨面包 /063
杂粮面包 /064
黑森林 /064
弯月蛋包 /065
沙拉面包卷 /065
沙拉肉松条 /066
豆沙夹 /066
菊花曲奇 /067
杏仁片饼干 /067

维纳斯手指饼干 /068
杏仁粉饼干 /069
佛罗伦萨饼干 /070
手指饼干 /070
蝴蝶酥 /071
芝麻薄脆 /071
蛋挞 /072
中秋月饼 /072
云腿白饼 /073
开口笑 /073
千层酥条 /074
铜锣烧 /075
日式芙蓉 /076

Part 4 异域风情 /077

咖喱骨肉相连 /078
橙汁烤鸭腿 /078
烤鸡腿配蘑菇香草汁 /079
香草烤琵琶腿 /079
烤猪柳配菠菜 /080

香煎鲱鱼配班尼汁 /080
奥尔良烤鸡翅中 /081
面卷酿芝士蔬菜 /081
碳烧排骨烧烤汁 /082

Part 5 时尚比萨 /083

比萨饼面团 /084
大虾沙拉比萨 /085
乌鱼蟹棒比萨 /086
香辣鱿鱼比萨 /086
烤鸭比萨饼 /087
鲜虾比萨饼 /087
肉丸比萨 /088
夏威夷比萨饼 /089
玛格丽特比萨饼 /090
香肠比萨 /091
酷派麻辣香肠比萨饼 /092
羊肉串比萨 /092





家用烤箱
用前必读
Part 1

1



小烤箱使用技巧

1. 新烤箱要先空烤去除异味

烤箱在正式使用前，要先高温空烤一次，以排出新烤箱加热产生的异味。使用前先以干净湿布将烤箱内外擦拭一遍，将烤箱门半开后，即将上下火全开，温度调至最高温（250℃）空烤15分钟。过程中会有一些异味甚至白烟自烤箱中散出（正常现象），所以室内要保持空气畅通，15分钟后可将烤箱门全开以加速散热，之后便可依照一般程序使用。小烤箱则只需将内外擦拭干净，开烤箱门预热（同样会有烟或异味散出），直到冒烟时关闭电源即可。



2. 使用注意事项

烤箱预热

在烘烤任何食物前，烤箱都需先预热至指定温度，才能符合食谱上的烘烤时间。烤箱预热约需10分钟，不足的话可能会达不到指定温度，若烤箱预热空烤太久，则有可能影响烤箱的使用寿命。

烘烤高度

用小烤箱烤东西，基本上只要把食物放进去就

可以了，但中型烤箱通常含有上、中、下三层高度可供选择，只要食谱上未特别注明上下火温度的，将烤盘置于中层即可；若上火



温度高而下火温度低时，除非烤箱的上下火可单独调温，不然此时通常都是将上下火温度相加除以二，然后将烤盘置于上层即可，但仍需随时留意食物表面是否过焦。

食物过焦时的处理

小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，较少有烤焦的情况。

炉温不均时的处理

中型烤箱虽可控温，但仍难媲美专业大烤箱。以制作中西点心为例，因中型烤箱炉温不如专业大烤箱稳定，所以在烘焙时必须更小心注意炉温的变化，必须适时将点心换边掉头或者降温，以免蛋糕或面包两侧膨胀高度不均，或者饼干有的过干有的未熟等情形发生。

避免烫伤

正在加热中的烤箱除了内部的高温，外壳以及玻璃门也很烫，所以在开启或关闭烤箱门时，最好

要戴上隔热手套，以免被玻璃门烫伤。

避免烤焦



烤箱的温度控制是有误差的。尤其是家庭小烤箱温度控制误差可能高达20 ~ 30℃，因此在使用新烤箱时要先摸透它的“脾气”。在烤制食品时，别人提供的温度和时间只做参考。还要多观察食品在烤制中颜色、光泽和气味的变化。新手千万不要机械地按照某个配方规定的温度、时间把烤箱定时定温后就撒手不管了，那结果很可能是烤糊。

适合烤箱的容器

1. 铁制或铝制烤盘

烤盘厚度薄易受热，有些较好的烤盘表面会涂上一层耐热、耐低温、耐腐蚀、易清洗的化学涂料，使烤盘容易清理，是做烘焙的基本工具。烤盘可快速导热，适合烘烤需要加热至熟的生食材。

2. 陶制浅盘



以陶土制成的容器，具有耐高温、保温的特性，由于容器较厚，适合烤半熟或已经成熟的食物。

3. 铝箔纸或铝箔烤盘

以铝箔纸材料制成的容器，具有防黏、易清理、隔水、方便等特点。也是一种简便的塔模容器，可直接将食材置入，直接烘烤。

到哪里买烤箱

烤箱可以到国美、苏宁这样的电器城现场购买。

习惯网购的人可以到淘宝网购买。网上不仅烤箱品牌齐全，价格优惠比较大，而且还有丰富的烘焙器材及原料销售。店家一般精通烘焙，很多知识也可向他们咨询。

相关链接：<http://shop34228077.taobao.com/>
<http://shop33767389.taobao.com/>
<http://iaca.taobao.com/>



最爱烧烤

Part 2

- | | |
|-----------|-----------|
| 香辣烤翅 | 烧烤里脊串 |
| 鹌鹑蛋烤香菇 | 烧烤培根圆豆角 |
| 串烧鸡心 | 烧烤秋刀鱼 |
| 串烤尖椒 | 烧烤四季豆 |
| 串烤香蕉 | 烧烤五花肉 |
| 串烧菠萝 | 烧烤小鲳鱼 |
| 串烧水晶梨 | 烧烤小脆脆肠 |
| 黑椒酱烧烤鱼丸 | 烧烤小黄鱼 |
| 花生酱焗烤沙拉土司 | 时蔬烧烤牛肉串 |
| 黄油焗烤法式面包 | 蒜辣酱烤毛肚串 |
| 京葱肥牛卷 | 泰式烤大虾 |
| 咖喱酱串烧鱿鱼 | 特色烤鸡皮 |
| 麻辣肥牛串 | 鲜果奶酪焗烤方面包 |
| 麻辣鸭肉串 | 香草烤羊肉串 |
| 蜜汁烤鸡翅根 | 香烤腊肠 |
| 蜜汁烤排骨 | 香甜烤玉米 |
| 烧烤火腿茄 | 香烤大肠 |
| 烧烤鸡软骨 | 香烤甘薯片 |
| 烧烤麻辣鸡脖 | 香脆馒头片 |



香辣烤翅

原料

鸡翅	3对	葱	5克
白糖	5克	姜	5克
盐	3克	料酒	15毫升
胡椒粉	5克	孜然	10克
辣椒酱	10克	油	适量

制作过程

1. 将鸡翅洗净，加入盐、胡椒粉等调料，腌制2小时左右待用。
2. 将鸡翅摆放在烤架上，待烤箱预热后，放入鸡翅以200℃的温度烤5分钟后取出，刷上油，再放入烤3分钟即成。



Tips

小贴士

鸡翅腌前在表面划上
几刀会更容易入味。

Tips





鹌鹑蛋烤香菇

原料

香菇	200 克
鹌鹑蛋（罐装）	200 克
韩国烤肉酱	1 瓶
色拉油	适量

制作过程

1. 香菇去蒂洗净，鹌鹑蛋去皮洗净备用。
2. 将香菇、鹌鹑蛋依顺序穿好备用。
3. 将串刷少许色拉油放入烤箱烤制3分钟，均匀刷上韩国烤肉酱，烤制熟透即可食用。



小贴士

刷酱的次数可略微增加一些，使烤肉酱完全浸入，吃起来味道会更好。

Tips

串烧鸡心

原料

鸡心	400克	味精	2克
蒜蓉	15克	咖喱粉	2克
料酒	15毫升	孜然碎	4克
东古酱油	10毫升	辣椒面	3克
精盐	2克	白糖	2克

制作过程

1. 用剪刀剪去鸡心表面油脂和血管，撕去外膜，放清水中浸泡1小时，冲去血水，控干水分备用。
2. 将鸡心加入调料搅拌均匀，腌制2小时，用竹签穿好备用。
3. 将鸡心串放在专用的烤盘上，放入烤箱内，调整烧烤位置，温度调至180~200℃，烤制10~15分钟即可。



Tips

小贴士

鸡心含有丰富的蛋白质、脂肪等营养物质，在烤制时，不要烤太焦，否则口感不好，颜色暗。

Tips



串烤尖椒



原料

尖椒	300克
精盐	3克
韩国烧汁	1瓶
色拉油	20毫升

制作过程

1. 尖椒去蒂洗净，顶刀切成长30毫米的段，用竹签穿好备用。
2. 烤箱预热至190℃，刷少许色拉油放在专用的烤盘上，放入烤箱内，烤制8分钟取出，再刷上韩国烧汁，撒上精盐，回炉烤制2~3分钟即可。



小贴士

辣椒含有丰富的维生素C，可以控制心脏病及冠状动脉硬化，降低胆固醇。

Tips

串烤香蕉

原料

香蕉 500克
白糖 20克

制作过程

1. 将香蕉切成长40毫米的段。
2. 用竹签将香蕉段穿好。
3. 烤箱预热至190℃，放入香蕉串焗烤5分钟取出，在没有香蕉皮的面上撒上白糖烤至金黄色即可。



Tips

小贴士

香蕉烤制时表皮颜色会变黑，属正常状况。

Tips





串烧菠萝

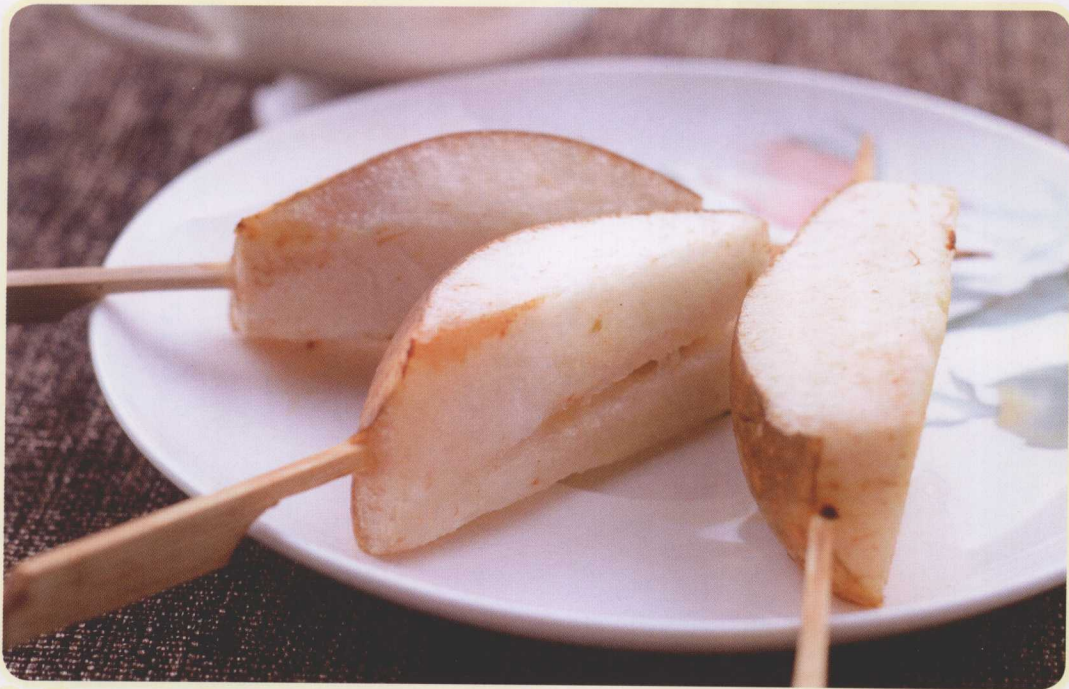
原料

菠萝	1个	炼乳	20克
白糖	20克	精盐	5克
吉士粉	10克	清水	1000毫升
鲜奶	100毫升		

制作过程

1. 将菠萝去皮去芯，切成长80毫米，厚30毫米的块，放入1000克加精盐5克的水里浸泡。
2. 菠萝用竹签穿好。
3. 烤箱预热至180 ~ 200℃，放入菠萝串烤制15分钟至干身，取出撒上白糖烤至金黄色即可。
4. 将炼乳、吉士粉、鲜奶搅拌均匀，与菠萝串一起拌吃。

串烧水晶梨



原料

水晶梨 2个
白糖 20克

制作过程

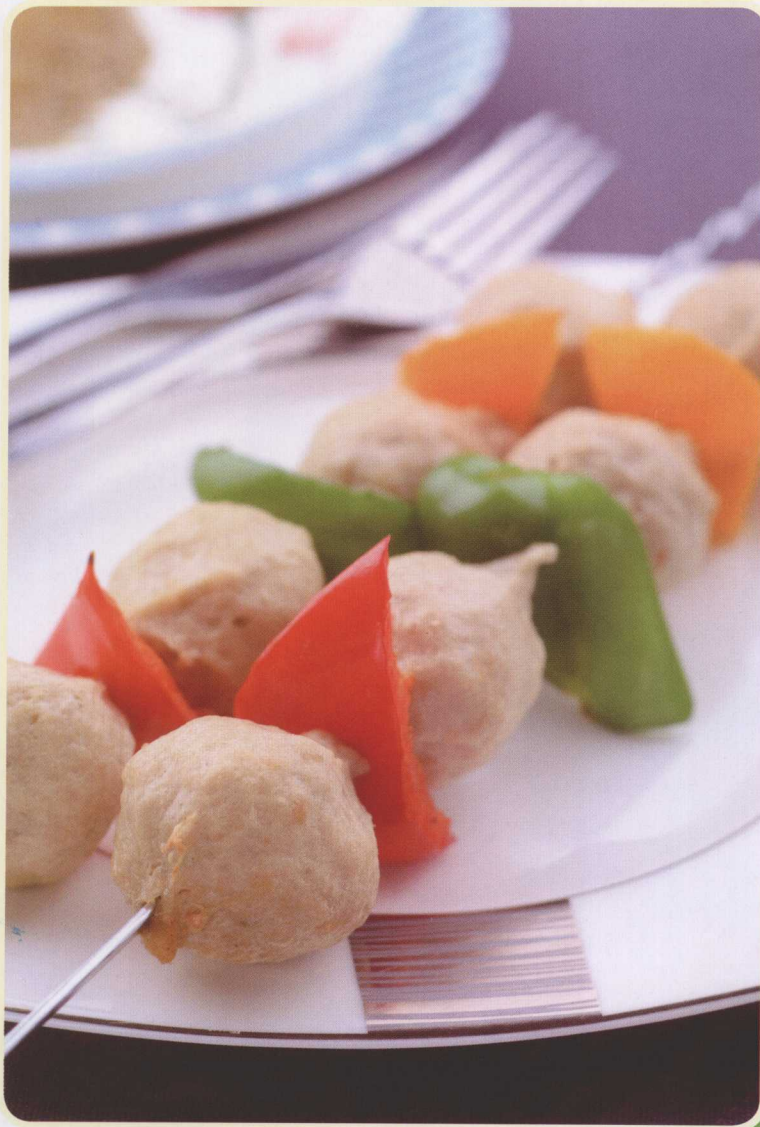
1. 将水晶梨去核，切成长80毫米，厚30毫米的块。
2. 水晶梨用竹签穿好。
3. 烤箱预热至180 ~ 200℃，放入水晶梨串烤制15分钟至干身，取出撒上白糖再烤至金黄色即可。



小贴士

烤水晶梨时表皮会变黑，属正常状况。

Tips



黑椒酱烧烤鱼丸

原料

鱼丸	200克	洋葱末	10克
青椒	50克	大蒜末	10克
黑椒碎	10克	红彩椒	50克
蚝油	20毫升	黄彩椒	50克
橄榄油	20毫升	色拉油	适量
白糖	2克		

制作过程

1. 将鱼丸焯水，控干水分备用。
2. 红、黄彩椒及青椒洗净去蒂去籽，切成片状和鱼丸依顺序用竹签串起备用。
3. 将黑椒碎、蚝油、橄榄油、白糖、洋葱末、大蒜末放入碗中调匀即成黑椒酱。
4. 将穿好的鱼丸串，刷少许色拉油放在专用的烤盘上，放入烤箱内，调好烧烤位置，温度调至180 ~ 200℃，烤制15 ~ 20分钟即可。



小贴士

鱼丸（超市有售）串在烤制10 ~ 15分钟时拿出来刷上黑椒酱，再继续烤熟即可食用。

Tips