

家庭健康饮食系列

家庭烤箱食谱

林淑珠 著



中国建材工业出版社

家庭健康饮食系列

家庭烤箱食谱

编辑：叶俏馨 陈丽红

设计：刘涛 刘柏恒



中国建材工业出版社

家庭健康饮食系列

家庭烤箱食谱

编辑：叶俏馨 陈丽红

设计：刘涛 刘柏恒



中国建材工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭烤箱食谱 / 林淑珠著. — 北京: 中国建材工业出版社, 2002.7

(家庭健康饮食系列丛书)

ISBN 7-80159-321-9

I. 家... II. 林... III. 电烤箱 — 食谱 IV. TS972.129.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 052092 号

家庭烤箱食谱

出版发行

中国建材工业出版社

地址: 北京海淀区三里河路 11 号

电话: (010) 68345931

邮编: 100831

比格出版有限公司

地址: 香港湾仔告士打道 128 号信谊大厦 27 楼

电话: (852) 28971688

各地新华书店经销

设计制作及电分: 广州贝思广告制作分色有限公司

电话: (020) 86578290

印刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

开本: 710mm x 990mm 1/16

印张: 8

字数: 60 千字

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印数: 10000 册

ISBN 7-80159-321-9/TS · 029

单价: 26.80 元

版权所有, 侵权必究

序 Preface

记得小时候，每当母亲在厨房做菜，我总爱跟进跟出地在一旁帮忙。母亲会耐心而仔细地告诉我每一道菜的烹调步骤，有时也会将一些如摘豆子、挑虾肠的简单工作交给我，当时对于我来说，觉得是一件很光荣的事。因此，每天傍晚进厨房和母亲一起忙碌成为我生活中的乐趣之一。

直到自己结婚后，才知道掌厨当家的辛苦，每天得挖空心思变化菜式，除了好看、好吃，还要吃得营养、健康。久而久之，我学会了如何使用各种不同的食材，尝试不同的烹调方式，让每天餐桌上的菜式都成为全家人最期待的惊喜。在不断的尝试中，我发现烤箱是一个使用方便、令菜式有多种变化的工具，尤其是它能减少食物的油脂又能增添菜肴的香味，最适合饮食习惯过于油腻的现代人。

看到许多人的家里虽然有烤箱，却没有将它的功能发挥出来，甚至只把它当成烤面包机，实在是非常可惜。借着制作这本烤箱食谱的机会，希望能让大家对烤箱做菜有更深一层的认识，能善于利用家中的烹饪工具。

我一直觉得做菜就像制作一件艺术品，同样需要用心搭配及精雕细琢才能挑起旁观者的口腹之欲。建议读者们不妨参考此书，试一下我所建议的菜式，利用烤箱烹调出少油、少盐、不加味精的健康食品，每天花一点时间，让全家人吃得营养，自己也有成就感，甚至还可以营造出良好的家庭氛围！

内湖妈妈教室烹饪老师

林淑珠



CONTENTS

目 录

- 6 烤箱烹调的成功要诀
- 7 如何选择烤箱
- 8 烤箱菜式



鸡肉类

- 26 烤鸡翅
- 28 串烤鸡肉
- 30 烤鸡腿
- 32 烤鸡肾
- 34 千层鸡肉
- 36 椒盐烤鸡
- 38 红糟鸡腿
- 40 双菇鸡排
- 42 虾仁白果蒸蛋

猪肉牛肉类

- 10 叉烧肉
- 12 烤全排
- 14 烤香肠
- 16 香烤小排骨
- 18 香烤里脊肉
- 20 烤蒜香牛排
- 22 牛肉奄列
- 24 烤黑胡椒牛小排



海鲜类

- 44 盐酥虾
- 46 蔬菜鲑鱼卷
- 48 烤味噌鱼
- 50 烤蟹肉盒子
- 52 烤红衫鱼
- 54 奶油焗蟹
- 56 杏仁鲑鱼
- 58 鲷鱼奄列
- 60 焗烤三色鲷
- 62 烤豆豉鲜蚝
- 64 香烤鲑鱼
- 66 烤鳗鱼
- 68 蒜烤鲜鱿筒
- 70 三丝马头鱼
- 72 锡纸焗鲑鱼
- 74 香酥虾仁
- 76 烤香蒜鲜贝
- 78 杏仁丁香鱼
- 80 烤虾盒子

蔬菜类

- 82 甜椒镶肉
- 84 红葱扒包心菜
- 86 焗海鲜马铃薯
- 88 海鲜薯泥堡
- 90 烤茭白笋
- 92 咖哩什锦蔬菜
- 94 蜜汁腰果
- 96 奶油白菜
- 98 烤香芋卷
- 100 焗鲜香菇
- 102 芦笋奄列

主食类

- 104 烤什锦披萨
- 106 焗海鲜通心粉
- 108 焗咖喱鸡饭
- 110 烤箱点心

点心类

- 112 小餐包
- 114 核桃香草蛋糕
- 116 凤梨酥
- 118 杏仁片脆饼
- 120 杏仁曲奇饼
- 122 核桃巧克力酥饼
- 124 咖啡核桃小西饼
- 126 燕麦煎饼



烤箱烹调的成功要诀

预热烤箱

使用烤箱之前需要一段时间来加热机体，等到内部温度达到适当热度时，再放入食物，这样食物表面才会因为受热而收缩，并将水分锁在内部。如果在烤箱温度不够热时就将食物放入，这样只能让食物的水分流失得更快，外表自然就变得干涩不可口了。



适当的温度与时间

每一种食材都有它所适合的烤温与烘烤时间，一般来说海鲜类适合低温短时间烘烤，其他肉类适合的温度则比较高，烘烤的时间长一些也不会有改变肉质的口感。大块的材料不适合以高温来烘烤，而应采取低温长时间，才能让材料的中心熟透，且外皮不焦。



善用工具

常见的烤箱工具有烤盘、烤架、烤碗、铝箔纸等。烤盘除了盛装食物烘烤之外，还能当作水盘使用，减少材料水分的流失，隔水加热时也很方便；没有汤汁以及会滴油的材料最好使用烤架；焗烤类及有汤汁的材料适合使用烤碗；铝箔纸可以垫底、做成容器或是包裹食材，算得上是烤箱的万能工具。



烘烤时不能打开烤箱

许多食物在烘烤时不能打开烤箱，原因是打开烤箱会让温度瞬间下降，需要重新加热一段时间才能回复温度，便影响了烤出来的品质。除非要为材料刷酱汁或是翻面才能打开，否则只需透过箱门观察烘烤的状况就行了。

将材料放在烤箱的中央

受热均匀是烤箱决定食物品质与美观的最大因素，食物离加热管不要太靠近，以免造成加热不均，烤出来的成品颜色不一致，而且还很容易将食物烤焦。因此，放置材料时，要先调整烤箱里的烤架，让材料位于烤箱的中央。



如何选择烤箱

材质的选择

烤箱的材质决定了烤箱是否容易保持清洁。小型或是比较便宜的烤箱，多是以白铁为内部的材质，沾上油污之后，不容易洗掉；而较大型的家用烤箱，则是采用搪瓷烤漆来处理内壁的，比白铁材质更容易清洗，尤其在烤箱尚有余温时，以湿抹布擦拭便能轻松地去除油污。

隔热效果的比较

隔热效果好的烤箱，内部热量就不易散失，温度也较稳定，烤出来的食物自然较佳，还能节约用电。在选购之前应确认烤箱是否有妥善的隔热效果，最简便的确认方法便是插上电源，让烤箱加热一段时间之后，感受一下烤箱外壁的温度，如果接触外壁时觉得烫手，隔热效果则不太好。

功能的设定

为了方便在家里做烤箱菜式，选择时便要留意烤箱的功能。针对一般的菜式需要而言，具有温度设定、时间设定、上下火控制、旋风式加热四项功能的烤箱，便足够使用了。

烤箱的维护

放置滴油盘

材料在加热的过程中，容易滴落油脂，在下方放置烤盘可防止这些油脂滴落在烤箱底部，尤其是烤箱的加热管直接外露时，如果油脂滴落在加热管上，很容易导致烤箱内起火。

清除累积的油垢

烤箱用久了，在壁面上容易累积油渍，不仅会产生油臭味，还会破坏食物的风味，陈年的油渍并不容易清除，可以以抹布沾去污剂抹在油渍上，静置一段时间，再以干净抹布擦拭干净。

每次用毕就清洁

刚沾上的油污清理起来并不困难，在烤箱尚有余温的时候，以抹布沾稀释的中性清洁剂擦拭内外壁面，如果是加热管外露的烤箱，待温度散去后，同样以抹布沾稀释的中性清洁剂，拧干后擦拭掉油污。养成每次使用完便清洁的习惯，就可以不必担心油污累积的麻烦与危险了。

使用专门的插座

烤箱需要的电流较大，最好使用专属的插座，一方面可以防止电流负荷过大而产生意外，另一方面又可减低电流不稳定而对烤箱所造成的损害。



烤箱

菜式

香香酥酥好味道

以烤箱烘烤出来的味道香酥爽口，能增进食欲。在同样具有诱人的滋味背后，烘烤食物却没有煎炸食物的油腻，因为在烤箱的烹调过程中，食物不需要依赖油来做传热的材料，油的用量非常少，甚至可以不用，加上干燥密封的加热环境，连食物本身多余的油脂都去除了，吃起来自然更清淡爽口。

少油烟、多健康

用烤箱烘烤菜式不仅食物本身的含油量低，在烹调的过程中也不会产生危害人体健康、污染厨房环境的油烟。厨房不是独立空间的时候，油烟不仅使厨房难以维持清洁，还容易污染其他空间。还是多使用烤箱来减少油烟对空间的污染吧！





能表现多种烹调变化

烘烤食物是烤箱最主要的功能，但却不是唯一的用途，还有许多烹调方式都可以借助烤箱来表现。

蒸：在烤箱里放一个水盘，再将材料连同容器一起放入水盘里，利用隔水加热来蒸熟食物。

煮：将材料放入耐烤的大容器中，加入足够的水量，再放入烤箱中烘烤，可达到长时间炖煮的效果。

煎：烤盘先倒入油，再放入材料，中途翻面即可。

炒：先预热烤箱，材料放入铝箔纸中，倒入油与调味料拌匀，再放入烤箱，中途再拌匀一次即可。

回锅加热

隔餐或是隔夜的食物可以利用烤箱来重新加热。另外，煎过和炸过的食物，如果再以原本的烹调方式加热，会吸入更多油脂，使食物腻口，美味尽失，而以烤箱改用低温来烘烤加热则可避免这种情况的发生。



猪肉牛肉类

叉烧肉



30分



200℃

材 料

梅花肉 600 克

大蒜 3 瓣

调味料

A 料：米酒、水各 1 大匙

红糟、烤肉酱各 2 大匙

糖 3 大匙

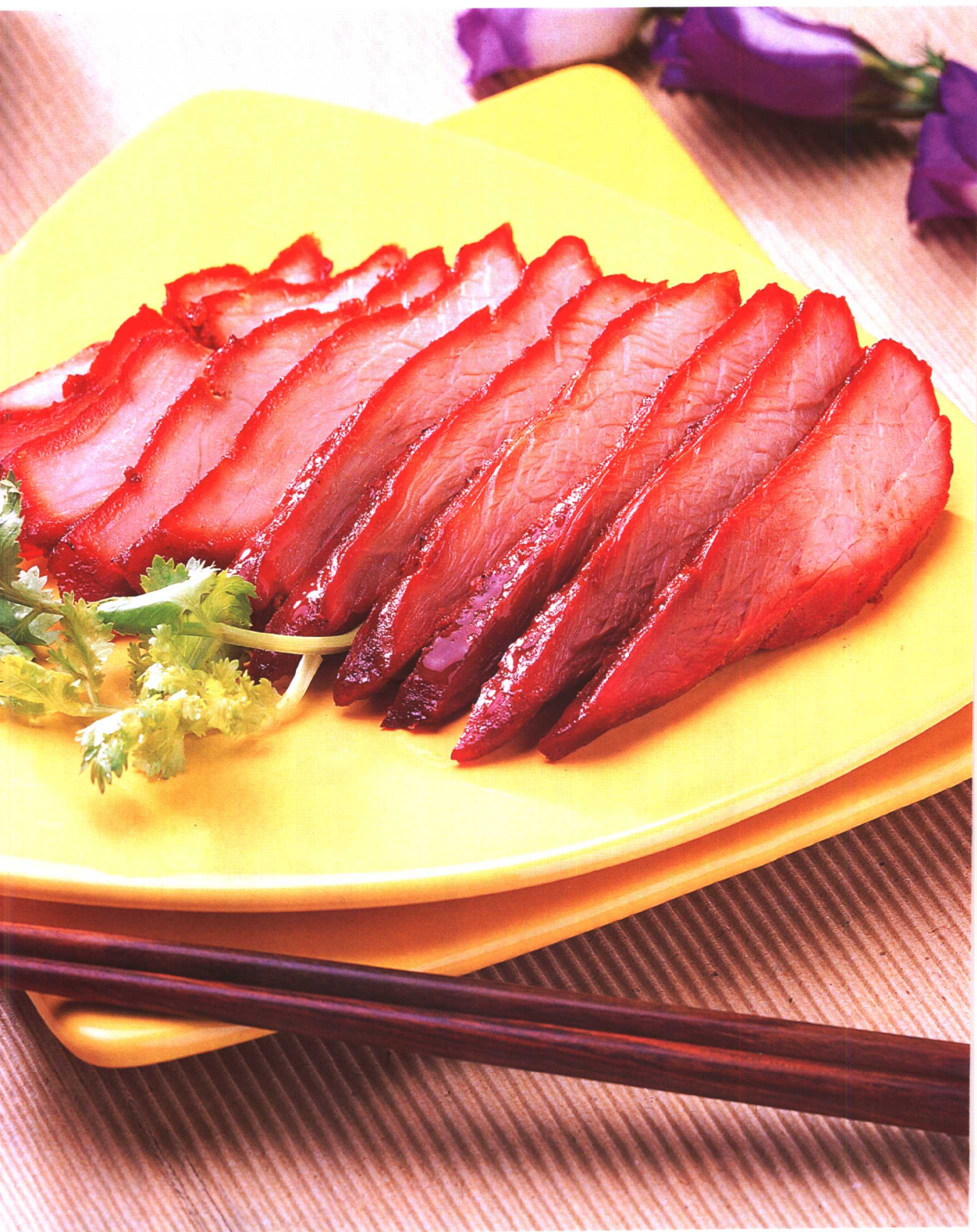
作法

1. 大蒜去皮，切末；梅花肉洗净，以刀背拍松，均放入碗中，加入 A 料腌制 1 小时（图 1），捞出，盛入垫有锡箔纸的烤盘中，腌酱留下备用。
2. 将烤盘放入烤箱中（图 2），以 200℃ 烤 20 分钟，取出翻面，以刷子刷上腌酱，再继续烤 10 分钟，取出，待凉切片，排入盘中即可端出。



烹调秘诀

- ※ 叉烧是一种烧肉，宜选带点油脂的梅花肉，烤过之后，肉质更香、口感更滑嫩。
- ※ 以刀背拍肉是为了让肉质变松，比较容易入味。



烤全排



30分



250℃

材 料

排骨 500 克

四季豆、胡萝卜各 30 克

调味料

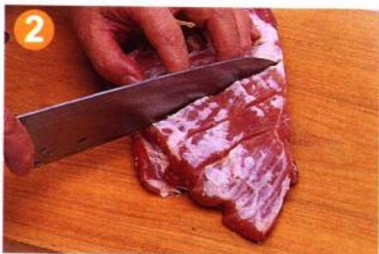
A 料：酱油 3 大匙 糖 2 大匙

米酒 1 大匙

五香粉 1/4 小匙

作法

1. 四季豆洗净，摘去头尾及老筋，切段；胡萝卜洗净，去皮及根部，切片，均放入热水中烫熟(图1)，捞出，沥干备用。
2. 排骨洗净，用刀在肉上划几刀(图2)，放入盘中，抹上A料腌制1小时(图3)，捞出，腌汁留下备用。
3. 排骨放入垫有铝箔纸的烤盘中，再移入烤箱(图4)，以250℃烤15分钟，取出，均匀地刷上腌汁，再烤15分钟，取出，盛入盘中，排入四季豆和胡萝卜，即可端出。



烹调秘诀

- ※ 用刀在肉上划几下，是为了让材料更容易渗入肉里，烤出来的全排味道就会更浓郁。



烤香肠



25分



200℃

材 料

香肠 4 条

青蒜 1 根

作法

1. 香肠洗净，以叉子叉数下(图1)；青蒜洗净，切去蒜青，留下蒜白，切斜片备用。
2. 烤盘内铺上铝箔纸，放入香肠，移入烤箱中(图2)以200℃烤15分钟，取出，翻面继续烤10分钟，取出，待凉切片，排入盘中，加入蒜白，即可端出。



烹调秘诀

- ※ 用叉子将香肠叉出小洞，能让内部的油脂在受热时散发出来，吃起来更香脆。

