



蜜糖 / 著

豆果美食
douguo.com

零失败 烤出 好滋味

LINGSHIRAI
KAOCHU
HAOZIWEI

全能烤箱做美食

用小小烤箱，完成你家
厨房的大革命！

新浪博客 **400万** 点击量

美食名博博主

首次公开80道 **烤箱美食**

滋味烤肉、喷香面包、暖心甜点……统统零失败搞定

中国妇女出版社



零失败
LINGSHIBAI
KAOCHU
HAOZIWEI
烤出
好滋味

全能烤箱做美食

蜜糖 / 著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

零失败烤出好滋味:全能烤箱做美食 / 蜜糖著. —
北京:中国妇女出版社, 2015.2
(新手下厨房. 第2季)
ISBN 978-7-5127-0972-0

I. ①零… II. ①蜜… III. ①电烤箱—食谱 IV.
①TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第274124号

零失败烤出好滋味——全能烤箱做美食

作 者: 蜜 糖 著

选题策划: 宋 文

责任编辑: 宋 文

封面设计: 吴晓莉 曾 梅

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 12.5

字 数: 120千字

版 次: 2015年2月第1版

印 次: 2015年2月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0972-0

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

编辑来找我谈“烤箱美食”这个主题的时候，真的有些出乎我的意料！

虽然爱做美食，但是烤箱在我的“烹饪生涯”中并不是个主角，甚至可以说在大部分时间里只是我厨房中的储藏柜。于是，从接到“任务”的那天起，我就开始了我家厨房的“小革命”。

在制作这些美味的过程中，我愈发感受到在崇尚健康饮食的今天，好好利用烤箱是一个必然的趋势！这个夏天，告别油烟，告别挥汗如雨，我实验了各种的食材，经过了百般的尝试。事实证明，小到蛋挞、饼干，大到烤鱼、羊排，烤箱真的无所不能！烤箱真是一个充满魔法的工具，它可以将普通的食材组合成美味的食物。在每一次实验的过程中，我怀着期待，历经了无数次的尝试，总结了各种失败教训，终于找出了给我和我的家人都能带来惊喜的零失败方子！



可以说，这不是一本教科书般的美食书，而是一本从摸索中验证出的美食书！正因为如此，才更适合不会做烤箱美食的新手们！

在这本书中，无论是令人垂涎的烤肉“横菜”、香气满屋的烘焙美味，还是停不了口的休闲小食，全部包含其中，让你能够全方位享受烤箱所带来的美味生活！

在这里，我会与你分享成功做出烤箱美食的秘诀，让你和我一样，从心底爱上这些美味！

那么，你还在等什么？赶紧把食物丢到烤箱里，创造属于自己的惊喜吧！

蜜糖

2014年11月

Part 1 玩转烤箱 001

烤箱的选择002

烤箱可以做的事003

不同食物，不同的烘烤温度003

常用的工具及调料004

新手常见问题解析005

Part 2 令人食指大动的烤箱菜和主食 007

滋味串虾009

蒜香烤虾011

黑胡椒烤竹节虾013

烤蛤蜊丝瓜015

香烤鱿鱼	…017
香蒜虾夷贝	…019
蒜酥贻贝	…021
盐焗蟹	…023
香烤平鱼	…025
盐烤秋刀鱼	…027
盐焗海鱼	…029
芝士焗龙虾	…031
风琴土豆烤培根	…033
奶酪焗土豆	…035
香草猪肋骨	…037
广味叉烧肉	…039
蜜汁五花肉	…041
菲力果蔬缤纷串	…043
香烤牛里脊	…045
黑椒牛肋眼	…047
牛肉番茄盅	…049
手撕五香牛肉	…051
私房烤羊排	…053
孜然羊肉串	…055
黑椒鸡肉锤	…057
鲜蔬鸡腿卷	…059
孜然烤鸡胗	…061
香草烤鸡	…063
喷香烤翅	…065
田园风干鸡	…067

盐焗鹌鹑蛋	···069
芝士焗意粉	···071
孜然烤馍片	···073
黑糯米南瓜盅	···075
照烧鸡腿饭	···077
香草酥皮三文鱼	···079
私房五角羊肉馅饼	···082

Part 3

无与伦比的蛋糕····· 085

萨克森香草布丁	···087
法风巴斯克蛋糕	···090
馥郁布朗尼	···093
粉红玛德琳	···096
猫王磅蛋糕	···099
心形布列塔尼蛋糕	···101
奥利奥杯子蛋糕	···103
酥粒双莓麦芬	···106
海绵纸杯蛋糕	···109

Part 4

香甜的面包和饼干····· 111

酥粒云朵面包	···113
麦穗面包	···115
芒果花朵面包	···117

法式可颂	...119
曲奇三明治	...122
皮塔饼	...125
杏仁甜饼干	...127
蕾丝瓦片	...129
大理石饼干	...131
奶酪饼干	...133

Part 5

诱人的派、比萨、塔和小食 135

酸甜苹果派	...137
巧克力浇汁泡芙	...139
萌小鸡烧果子	...142
英式面包布丁	...145
焦糖牛奶布丁	...147
百变汉堡包	...149
奶香一口酥	...151
墨西哥比萨	...153
金枪鱼比萨	...155
缤纷厚多士	...158
芝麻司康	...161
巧克力马卡龙	...163
紫薯老婆饼	...166
芒果果丹皮	...169

苹果脆片	...171
椰蓉岩饼	...173
奶香水果玉米	...175
鲜香猪肉脯	...177
甘香烤栗子	...179
芝士焗紫薯	...181
懒人小点如意酥	...183
自制蓝莓果酱	...185
香烤薯角	...187
花朵国王派	...189



Part 1

玩转烤箱

健康、便捷的烤箱美味，
让人食指大动、欲罢不能！
选择适合你的厨具，
进行你家的厨房革命吧！



烤箱的选择

在这本书中，我使用的是 **Loyola®** **—忠臣—** LO-30S 智能电子式烤箱，操作比较方便，省去了很多麻烦。对于烤箱的选择，我希望读者能从以下几方面进行考虑：

★ 好的烤箱做工考究、外形美观，不仅是得力的厨房助手，还可以成为美化厨房的要素。

★ 正规厂商的产品质量过硬，售后服务良好，可为消费者免去后顾之忧。

★ 关于容量，尽量挑选家庭用的大容量烤箱，这样就不必担心烤体积大的食材时不够放了。

★ 功能要齐全。小的机械烤箱虽然操作简单，但是如果进行复杂一些的烤制操作就会很麻烦。如果预算上允许，建议选择烤箱时一次到位，最起码要有独立温控的功能。下面是智能烤箱与普通机械烤箱的功能对比表，以供读者参考。

比较项	LO-30S 智能电子式烤箱	普通机械烤箱
定时	精确到分钟，最长设定8小时，时间更好控制	时间控制很难，有的时候还有不准的情况；如果烤制时间有点儿长的话，还要一次又一次地手动重复设置
控温	温度比较恒定；设置多少度就是多少度	温度可能不太准确；温度也不恒定
预热	在预设温度稳定后，会听到蜂鸣声	通过观察加热管的状态来推断预热的程度，根据的是操作者的经验，可能会发生在还没有达到理想温度时就将食材放入烤箱的情况
智能菜单	一键搞定烘焙，对新手来讲非常便利	控制面板上没有菜单，全靠自己摸索
可拆洗	有专利可拆洗结构，超级容易清理	用的时间一长，整个烤箱内部全是无法清理的污垢，特别是容易忽略的顶部
发酵	最低可至30℃，适合发酵面团，甚至可以整夜发酵酸奶	在60℃时基本就失灵了；即便是有发酵功能的机械烤箱，温度往往也会偏高，不仅会把面团发过头，甚至还能把表面烤熟
独立炉灯	炉灯可以独立开关，需要的时候再开，省电多了	进入工作状态后，炉灯常亮



烤箱可以做的事

（以智能烤箱为例）

这张图是我家烤箱控制面板的特写，可以看到，现在的烤箱几乎能够胜任日常操作的所有内容。



这种上、下管自调功能很重要，因为独立温控能够为进阶的烘焙操作提供有力的保障。



不同食物，不同的烘烤温度

（仅供参考，操作视具体食材来定）

- ★ 高温区：210℃ ~ 230℃，一般用于烤肉类食物。
- ★ 中高温区：180℃ ~ 210℃，较常用的温度区域，用于烤面包、海鲜等食物。
- ★ 中温区：170℃ ~ 180℃，用于烤蛋糕、饼干等。
- ★ 中低温区：150℃ ~ 170℃，用于长时间烘烤乳酪蛋糕等。
- ★ 低温区：40℃ ~ 80℃，用于烘干。
30℃ ~ 40℃，用于发酵。



常用的工具及调料

★ 西餐常用香料及油脂



迷迭香全叶



欧芹碎



罗勒叶



现磨胡椒碎



橄榄油

★ 中餐常用调料



盐



烧烤料



辣椒粉



孜然

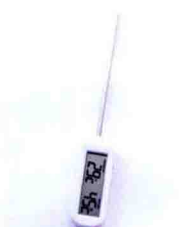
★ 烘焙基本工具



手持搅拌器



电子秤



温度计



烘焙专用模具



粉筛、刮板、搅拌器、刮刀



量杯、量勺和硅胶刷



焗烤类餐具



新手常见问题解析

★ 烤箱难清理怎么办

烤箱一定要及时清理才能保持常新。在烤完食物，烤箱尚有余温且不烫手时清洁最好。如果遇到顽渍，可用小苏打液清洁。

如果要清洁烤盘上的顽渍，可以提前浸泡后再清洗。注意一定不要用钢丝球清洁烤盘，以免损伤涂层后难以恢复。

★ 我怎么总是烤糊食物

每次烤制食物之前一定要先确认上下管温度。

体积较大的食材不能放置在烤箱偏上的位置，这样会因为离发热管太近而使食材被烤焦，应该将食材向下移一点儿，放置在烤箱中间位置即可。

面包、蛋糕表面上色满意后应及时加盖锡纸保护。

为了节约时间，可以将需要上色的食材放入烤箱的中上层，但一定要在旁边观察，不能离开。

另外，有时候虽然是按照菜谱操作，但在食材大小、放入位置、烤箱功率上的差异都会导致成品与菜谱中介绍的不一樣，需要自己多摸索。

烤盘里侧的食物上色比较快，在烤制途中视需要将烤盘转换一下方向。

★ 烘烤食物时，怎样才能让食物有光泽

食材表面要想烤得恰到好处就需时常观察表面上色情况。肉类食材要先用锡纸包裹，再进行烤制，烤熟后去掉锡纸，在食材表面涂抹烤肉酱或蜂蜜水上色。烤制面包时，可在食材上方涂抹一层鸡蛋液，烤制出的面包就会有光泽了。

★ 菜谱中的容量标准

液态调料：1勺约为15毫升；1小勺约为5毫升

固态调料：1勺约为15克；1小勺约为5克





Part 2

令人食指 大动的烤箱菜 和主食

在暖暖的炉灯照射下，
心仪的食物发生着质的改变，
变幻着色泽，
散发着诱人的香味，
无比诱惑的大餐要出炉了！

在这个时候，你心中会无比珍爱这
个会变“魔术”的烤箱。