

文/图 Fendy 著

40几款健康烘焙
500多张精美图片

天天烘焙

{ 咸味篇 }



烤箱做菜
最潮选择



知性美女 开讲烘焙制作

步步图解，温馨提示，新手也能零失败
举一反三，巧妙变通，高手迅速升级进阶

SPM
南方出版传媒
广东科技出版社

文/图 Fendy 著

天天烘焙

咸味篇



SPM 南方出版传媒 广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

天天烘焙. 咸味篇 / Fendy 著. —广州: 广东科技出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5359-5945-4

I. ①天… II. ①F… III. ①烘焙—食谱 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第169899号

特别鸣谢

本书在编写的过程中, 得到了刘祥欣、郑穗平、刘兆明、袁绪兰、郑皓天、刘祥超、郑穗华、陈庆邦、赵沁的大力支持, 在此特别感谢!

天天烘焙

咸味篇

TIANTIAN HONGBEI XIANWEIPIAN

项目策划: 姚芸 林少娟

责任编辑: 姚芸 李莎

装帧设计: 林少娟

责任校对: 许佳 孙亦工

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

地址: 广州市环市东路水荫路11号

邮政编码: 510075

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn

(营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn

(总编办)

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广州市岭美彩印有限公司

(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区A幢)

邮政编码: 510385)

规 格: 787mm×1092mm 1/16开 印张6.75 字数130千

版 次: 2014年10月第1版

2014年10月第1次印刷

定 价: 33.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

别让烤箱睡大觉

很多人购买烤箱都是为了烘焙糕点，但实际上，除了烘焙糕点，烤箱还有更多更广的用途，如：烘烤菜肴、烘干香料、干果除潮等等。特别是烘烤菜肴方面，通过这本书里烤箱菜式的介绍，大家可以了解烤箱做菜原来是那么地简单，可以烤制的食材是那么地广泛。无论是鸡鸭鱼肉还是果蔬主食，经过简单的处理，就能交给烤箱去完成后续工作，只需拿着盘子等着装菜上桌。

烤箱做菜简单、营养流失少、低油、无油烟，是比较好的烹调方法。特别在宴客的时候，提前腌制准备好需烘焙的菜肴，然后一盘接一盘的鱼贯入烤箱，烘烤的过程则是和亲友们品茶聊天的甜蜜时光，让你从家宴中的家庭“煮”妇角色完全解放出来。

其实烤箱是厨房的主角，不应让它睡大觉的。

——Fendy

Fendy博客：<http://blog.sina.com.cn/fendy>

Fendy微博：Fendy天天烘焙

目录

基础知识

- 002 烘焙常用工具
- 003 烤箱菜的烘烤参数心得
- 004 特别提醒
- 004 面包糠的做法
- 006 常用香草
- 007 烤干并保存香草

肉禽海鲜类

- 010 香烤羊排
- 012 洋葱土豆焗牛扒



- 014 五彩牛肉丸
- 016 黑椒西冷牛肉粒
- 018 烤牛腩
- 020 红酒烤牛肉
- 022 蒜香排骨
- 024 黑椒蜜汁猪肉脯
- 026 烤五花肉
- 028 芦笋培根卷
- 030 焦糖肠仔
- 032 香草烤全鸡
- 034 可乐焗鸡翅
- 036 鸡胸蔬菜沙律
- 038 茄酱鸭腿
- 040 蒜烤芙蓉虾
- 042 牛油果芝士焗虾
- 044 香辣石斑鱼
- 046 香辣笋壳鱼
- 048 清烤黄花鱼
- 050 龙利鱼蔬菜沙律
- 052 香酥鱼腩
- 054 香茅烤扇贝
- 056 花蛤胡椒奶油汤
- 058 孜然烤鱿鱼



蔬果类

- 062** 烤杏仁片
- 064** 烤番薯土豆
- 066** 芝士焗老南瓜
- 068** 孜然香菇串
- 070** 芝士焗香菇扣
- 072** 孜然烤杂菌



主食类

- 076** 美味比萨
(视频请见《天天烘焙·甜味篇》赠送的光盘)
- 078** 鲜鲍焗意粉
- 080** 芝士焗白汁海鲜饭
- 082** 双层肉酱焗土豆泥
- 084** 番茄鸡腿焗土豆
- 086** 焗辣年糕
- 088** 奶油海苔土司
- 090** 汤种白土司
- 092** 开胃火腿面包
- 094** 热狗面包
- 096** 蒜香法棍
- 098** 咸味培根梳乎厘
- 100** 烤土司



基础知识

烘焙常用工具



长帝品牌烤箱

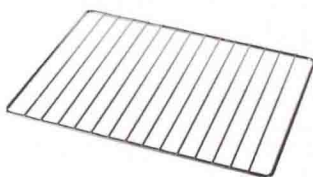
烤盘钳



这一般是烤箱配件，可以灵活地钳住烤盘或烤网，移动烤盘或烤网的时候不会烫手。



烤盘



烤网



接油盘

制作烤箱菜对烤箱的要求没有糕点那么高，18升左右的小烤箱就可以制作烤箱菜了。本书使用的烤箱是30升的家庭专用烘焙烤箱。建议挑选的烤箱具备这些基础功能：有内视灯、上下管独立控温、能发酵、有高中低3~4层可调烤盘架位、烤盘和烤网均可独立插入烤箱使用。其他辅助功能：热风内循环、有接油盘、蒸汽功能等。

做烤箱菜时，一般将接油盘垫在烤箱的下加热管下面，在烤网上烤制食物时，汁水滴到接油盘上，就不会弄脏烤箱了，但是会弄脏下加热管，所以必须清洁干净后再进行下一次的烘烤，避免加热的时候下加热管会产生食物烧焦的烟雾。所以为了保护烤箱，建议接油盘仅用来接食品的残渣而非油水汁。



量勺

烤箱菜对原料分量精准度要求不高，调味料通常用量勺来量取，是比较灵活的，可以根据喜好增减。量勺的换算和标示：1/4茶匙（通常是最小的那一个量勺）——量勺上标注1毫升；1茶匙——量勺上标注5毫升；1大匙——量勺上标注15毫升。

高温手套



高温手套不论是制作烤箱菜还是糕点烘焙，都很有用。在用瓷盘等烤制菜肴时，烤盘钳无法钳起瓷盘，这时候就需要高温手套来帮忙了。

锡纸



锡纸在烤箱菜里的使用频率很高，用途也广：可以用来包住食物，使烘烤过程不流失水分和香味；可以垫在烤盘里让油汁较多的食物不弄脏烤盘；可以让食物不粘到烤盘上等等。

油纸



和锡纸一样，油纸主要是垫在烤盘里，让食物不粘到烤盘上。但汁水过多的食物还是尽量使用锡纸而非油纸垫烤盘。

烤箱菜的烘烤参数心得

烤箱菜和烘培糕点不同——更加灵活自由，不会因为材料增减一点分量就导致成品失败，可以很随意地根据自己的喜好进行烤箱菜创作。掌握下面这张表，很多烤箱菜都可以自由发挥和创新了。

烘烤参数 材料种类	包锡纸	烘烤温度 (℃)	烘烤时间 (分钟)	备注
小块肉禽类	不需要	200~230	10~20	除小块的肉禽类，还有稍大块但易熟的鸡胸、鸡翅、鸡腿、香肠适用
大块肉禽类 (1)	不需要	180~200	20~60	这类肉菜往往先用平底锅煎至半熟，再放入烤箱烤20~30分钟左右上色即可。部分需要使肉类软烂，时间会稍长
大块肉禽类 (2)	需要	200~230	40~60	这类肉菜不用先煎煮，直接用锡纸包住焗烤至熟再撕开锡纸烤上色（时间视所需上色程度而定）
鱼虾类海鲜	不需要	200~230	10~20	
贝类海鲜	不需要	180~200	5~10	
干粮果蔬类	不需要	180~200	5~10	烤杏仁片、香草干、土司、面包糠等
湿粮果蔬类	部分需要	200~230	10~20	烤茄子、年糕等
原只土豆 番薯类	需要	200~230	30~60	将食材包上锡纸烤30~50分钟，撕开锡纸后再烤5~10分钟，个头太大的可切小再烤
主食及汤类	不需要	200~250	20~60	多为披萨等多种食材一起烘烤
焗表层芝士类	不需要	200~230	5~15	这类烘烤只是为了使表面的芝士可以融化有焦块
咸味西点类	按照实际 要求	按照实际 要求	按照实际 要求	这类包括面包、蛋奶酥等，必须严格按照要求烘焙

注：表中“烘烤温度”和“烘烤时间”中的数值为大致的参考，因为不同烤箱温度有差异，建议从低温、短时间开始尝试，避免烤糊。还有，表中的烘焙时间是指已提前5~10分钟预热好的烤箱而言。

特别提醒

①大部分烤箱菜可以不用像烘焙糕点一样提前预热烤箱，但烘烤的时间要延长5~10分钟，这是因为刚开始烘烤的5~10分钟烤箱内达不到所需要的温度。

②如果用的是30升以下的小烤箱制作烤箱菜，因为食物距离上下加热管较近，建议按着以上表格中的温度全部降低10~20℃，避免烤焦食物。

③不同的烤箱，同指针下的实际温度可能会存在差异，所以建议购买一个烤箱温度计，测量出自己烤箱和实际温度的差值，烘烤的时候把这个差值考虑进去。本书中使用的烤箱温度已经过烤箱温度计的校正。

面包糠的做法

面包糠在西餐中很常用到，比如吉利猪扒、香脆虾等。其实有了烤箱和面包，我们自己也可以轻松DIY面包糠。

难易度 ★☆☆☆☆

准备时间 2分钟

烘焙参数 200℃ 5分钟

工具

烤盘

材料（2人份）

法棍半条



01 法棍切成0.5厘米厚的薄片，平铺入烤盘；



02 放进200℃预热好的烤箱中层，烘烤5分钟取出；



03 将冷却后变脆的面包片装入保鲜袋中，用擀面杖反复压擀，碾成面包糠即可。

温馨贴士

土司含水分较多，不太适合用烤箱来制作面包糠，通常还是使用比较干的法棍，或者用微波炉加热土司片达到需要的干硬度后再做面包糠。





Fendy的天天烘焙乐坊，每周都开设几堂现场的免费烘焙课程，让爱生活爱美食的朋友们零门槛接触烘焙，学习烘焙，享受烘焙。

常用香草

以下这些新鲜的香草在国内较大的超级市场可以买到，或者直接在网上进行网购。买回来的新鲜香草一般都用不完，所以要用烤箱烘干，然后密封保存。干香草和新鲜香草的使用方法一样。



迷迭香

略带苦味，可用来料理猪肉、羊肉、鸡肉、牛肉、大排或土豆。迷迭香的强烈香味是意大利餐中不可或缺的一味。



罗勒

也叫金不换、九层塔。有强烈的香味，意大利料理常用罗勒制作青酱，台湾的三杯鸡和越南檬粉也必须加入罗勒叶。



三叶芹

除了北美西餐中常使用，在日本和韩国料理中也很常见，比如焯青菜、拌凉菜、做炖汤、炸天妇罗等都会配用。三叶芹切碎用烤箱烘干后，可以直接洒在食物表面，增香但又不过度地抢味。也可用欧芹或芹菜叶代替。



牛至叶

也叫比萨草，是意大利南部和希腊菜肴的经典配料。高温烹煮下仍能完整地保留香味。可将其剁碎后用于拌沙拉，也同样适宜搭配炖肉、蒸制鱼类和做汤料。在国内最常用来制作比萨的调味。



百里香

有淡淡的薄荷和柠檬香味，原产地在地中海地区，是法式高汤和酱汁的必备配料。烧烤时将其切碎涂抹于肉类表面，更添美味。



柠檬草

也叫柠檬香茅，在东南亚菜肴中很常见。柠檬草的柠檬味使得它特别适宜在拌沙拉、烹调鸡肉或鱼类时使用。也可制作腌汁、饮料及调味品。



从左到右依次是柠檬草、迷迭香、牛至叶、三叶芹和百里香。

烤干并保存香草

难易度 ★☆☆☆☆

准备时间 2分钟

烘焙参数 200℃ 6分钟

工具 烤盘 油纸

材料 三叶芹 50~100克



01 三叶芹洗净、晾干；



02 切成合适大小的的香草碎：



03 均匀地铺在垫有油纸的烤盘里；



04 放入200℃预热好的烤箱中层，烘烤5~8分钟后取出放凉即可；

举一反三

烤迷迭香

切碎 200℃ 8分钟

烤百里香

切碎 200℃ 6分钟

烤柠檬草

切碎 200℃ 8分钟

烤茺荑

切碎 200℃ 5分钟

烤葱

切碎 200℃ 5分钟



05 装入密封的罐子里便可以长期保存。

温馨贴士

溫馨貼士

干香茅的用途太广了！除了烹飪过程添加，在做好的菜肴表
面洒一点，都会为菜肴的卖相和香味加分不少。总会剩下很多用不完
很多时候，我们使用香茅植物做菜，通过脱水烘干的方式就
的时间增长就会坏掉，容易造成浪费。通过使用很久，建议喜
的，能够保留香茅大量的香味，密封保存起来可以使用很久。

爱烘培的朋友们家中常备十二叶芹和干香茅。



肉禽海鲜类



香烤羊排

难易度 ★★★☆☆

准备时间 40分钟

烘焙参数 180℃ 25分钟

工具 平底锅 食物刷 锡纸 烤盘

材料 羊排 600克 面包糠 80克
盐 1/4茶匙 黑胡椒粉 1茶匙
蒜蓉 1大匙
迷迭香、百里香、色拉油 各适量



制作过程



01 羊排洗净后去掉肥油和筋膜;



02 在羊排两面均匀抹上盐和黑胡椒粉,腌制20分钟;



03 羊排的两面均匀地蘸上面包糠;



04 往平底锅里倒入色拉油,烧热后放入羊排,开中小火略煎20分钟,凹面可以浇热油烫熟表面;



05 出锅后的羊排刷上蒜泥;



06 洒上迷迭香和百里香混合的香草粒;



07 再裹一层面包糠,放入垫好锡纸的烤盘里;

温馨贴士

带骨小羊排, 配上一杯佐餐酒, 滋味更好。
这样烤出的羊扒大概3~7成熟, 可根据自己的喜好延长或缩短烘烤时间。
迷迭香和百里香尽量使用新鲜的, 如果没有, 可用混合西餐香料代替; 如果搥成孜然粉, 也别有风味。



08 放入180℃预热好的烤箱中层, 烘烤25分钟, 出炉切块即可。