

美味厨房系列 MEIWEI
CHUFANG



爱心家肴 用爱做好菜 用心烹佳肴
Aixin Jiaoyao

新手烤箱菜

陈立真◎著

Oven Dish 轻松上手玩转烤箱



张 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

新手烤箱菜 / 陈立真著. - 青岛: 青岛出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5436-6675-7

I. 新… II. 陈… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第210253号

本书中文简体出版权由台湾台视文化事业股份有限公司授权

山东省版权局著作权登记号:图字 15-2009-014

书 名 新手烤箱菜
编 著 陈立真
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 0532-80998664 13335059110
组稿编辑 张化新 周鸿媛
责任编辑 贺 林 张 铮
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司
出版日期 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
开 本 16开 (605毫米×965毫米)
印 张 6.5
书 号 ISBN 978-7-5436-6675-7
定 价 16.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话: 0532-80998826)

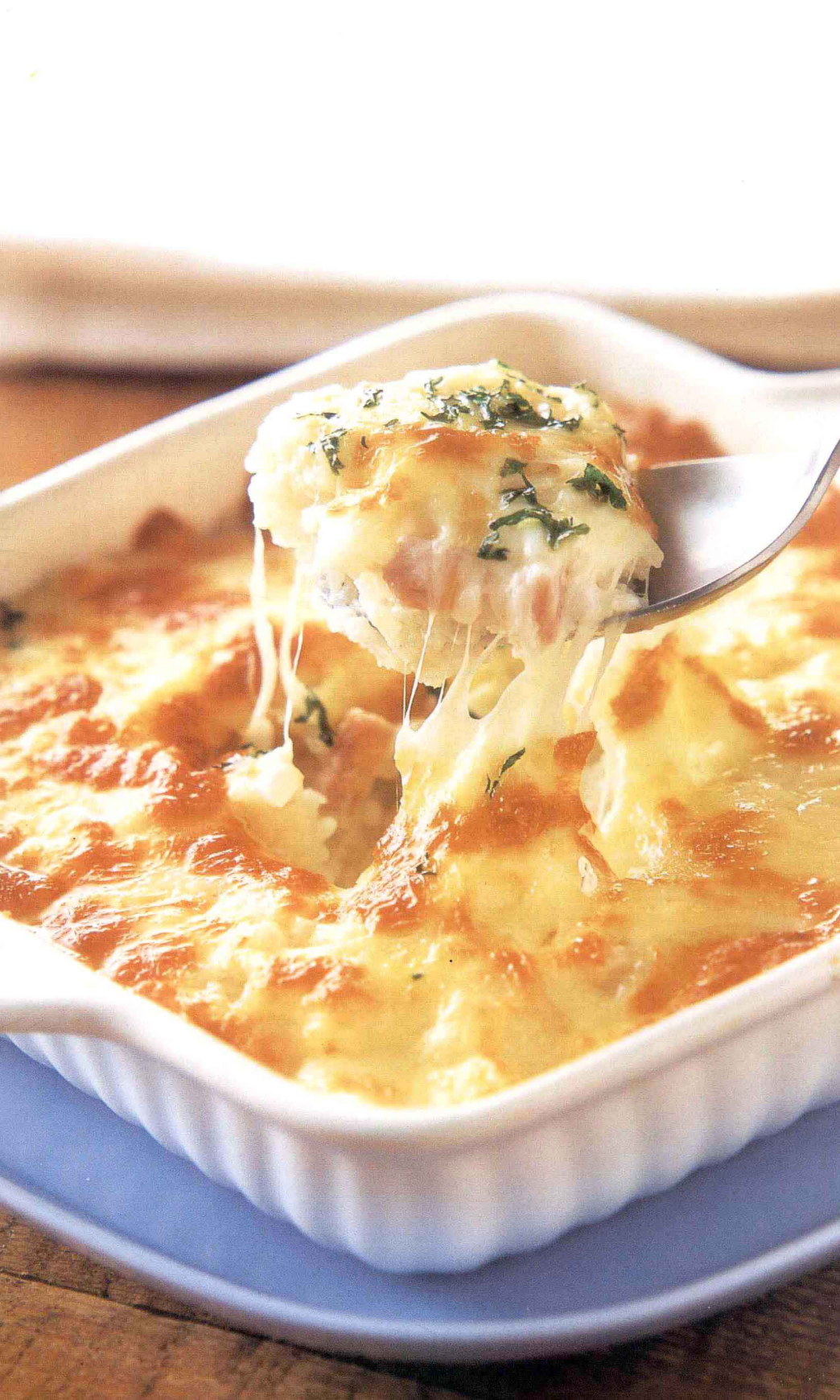
本书建议陈列类别: 美食类



新手 烤箱菜

陈立真◎著

OvenDish





作者序

烤出童年的点点滴滴

想写烤箱料理方面的书已经四五年了，却一直没有付诸行动，现在终于写出来了，很高兴与大家分享我对烤箱的喜爱与使用心得！

从小我就对“烤”有着魔般的喜爱。在家中自己烤地瓜，眼看烤箱中香喷喷的蛋糕一寸寸奇迹般地长大……使小小年纪的我充满了期待与欣喜。那种单纯的满足与喜悦充实着我的童年岁月。

这种单纯的回忆深植在我心中，也造就了我对烤箱的偏爱。制作点心时用，做菜时用，甚至我发现还可以用来解冻与保温，用途广泛，使用极为方便。

当今的社会除了讲究美食之外，健康也是大家非常关心的问题，炒菜时加油过量，还有厨房中弥漫的油烟，都对我们的健康造成了极大的威胁。而用烤箱来做菜，美食与健康永不冲突！这也是我一直想写这本书的最大原因。

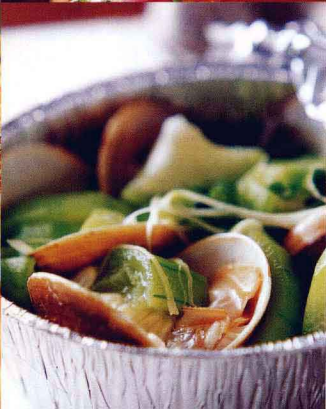
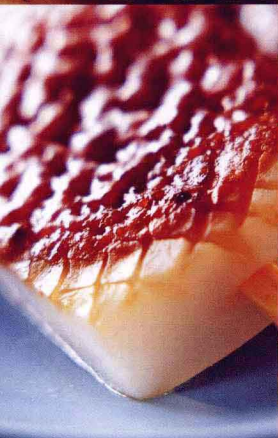
经常看到亲朋好友家中的烤箱光亮如新，似乎只是厨房中的摆设，最多用来烤烤面包，未能发挥最大功用，我总是感到万分可惜。其实烤箱不论大小都可以用来制作各种各样的菜品，一旦学会灵活使用，就会对它爱不释手。

在这里，我将自己多年的烤箱烹调经验与大家分享，请朋友们打开尘封已久的烤箱，与我一起陶醉于烤箱料理带来的成就感吧！

陈立真



CONTENTS 新手烤箱菜 目录



- 3 作者序
- 6 烤箱完全攻略
——关于烤箱的选购、
使用、清洁保养

简易小烤箱料理 Simple Oven Dish

- 14 胡椒虾
- 14 盐烤蛤蜊
- 15 蜜汁喜相逢
- 15 葱烤鸡胗
- 16 葱油生菜
- 16 烤茭白笋
- 17 沙茶烤豆腐
- 17 黄金乌鱼子
- 18 日式烤麻薯
- 18 魔芋田乐烧
- 19 日式烤饭团
- 19 蒜泥厚片吐司

开胃菜 Appetizer

- 22 奶油香蒜烤文蛤 *
- 24 荷叶焗虾 *
- 26 烤海鲜沙拉 *
- 27 蒜味干贝 *
- 28 甜椒沙拉 *
- 30 鲜菇盒子 *



标有 ★ 记号的菜肴也可以使用简易小烤箱来烤制

- 31 海鲜番茄盅
- 32 泰式牛肉沙拉 ★
- 34 猪肉蔬菜卷 ★
- 35 培根芦笋卷 ★

饭&面

Rice & Noodle

- 38 奶油洋葱烤饭
- 40 西班牙海鲜饭
- 42 鲜奶油焗饭
- 44 焗海鲜通心粉
- 46 肉酱千层面
- 48 什锦比萨
- 50 烤牛肉三明治 ★
- 51 焗烤土豆

蔬菜&海鲜&肉类

Vegetable & Seafood & Meat

- 54 菜花焗香葱
- 56 奶油焗鲜菇 ★
- 57 焗烤日本茄
- 58 咖喱南瓜
- 60 沙拉烤鲜笋
- 61 蛤蜊丝瓜
- 62 蒲烧鱼肚
- 63 味噌油鱼排
- 64 越式烤蔗虾

- 66 酱烤鲜鱿
- 67 香料纸包鱼
- 68 意式烤鲷鱼 ★
- 69 奶油螃蟹烧 ★
- 70 日式焗明虾
- 71 黑胡椒牛小排 ★
- 72 沙嗲肉串
- 73 辣烤鸡翅
- 74 韩式烤牛肉 ★
- 76 红酒炖牛肉
- 78 迷迭香猪排
- 80 法式羊小排
- 82 咖喱葡国鸡
- 84 香料烤全鸡
- 86 照烧鸡排

点心

Dessert & Pastry

- 90 英式烤布丁
- 92 蓝莓酥 ★
- 94 乳酪咸挞
- 95 蜜味香蕉
- 96 抹茶小馒头
- 98 咖喱饺 ★
- 100 土豆蛋饼
- 102 乳酪焗苹果

烤箱完全攻略

——关于烤箱的选购、使用、清洁保养



烤箱料理，对拿惯了锅铲炒菜的家庭主妇来说，或许这是个有点模糊的名词。在大多数人的印象里，烤箱似乎只是用来烤吐司的，再就是烘烤精致唯美的西点，以及得用一大堆西方食材才能做出来的西餐！

其实，烤箱料理无国界！只要您拥有一台功能齐全的烤箱，无论海鲜、肉类、蔬菜，都能在烤箱的强大热量之下，成为令人频频吮指的美味。

同时，如果提前做好前制处理，烤箱料理还可以为你省下在锅炉前翻炒、等待的时间，更少了危害健康的油烟！

烤箱的选购

如果你想要选购一台新的烤箱，要着重注意以下几个方面：

◎看用途容量

如果只想用烤箱来烤吐司，那么建议您买台烤吐司面包机就可以了。假如只是偶尔想做些简单料理，那么您可以考虑买一台烤箱——放两片吐司就满满的那种，可以烤一些体积扁平或较小易熟的食物。但如果想要利用烤箱烹调出各式精致的料理与点心，那就至少得准备一台附上下火，具有温度、时间控制功能，容量可放一只全鸡的中型烤箱。

◎看功能

功能选项	定 时	温度控制	内部隔架	上 下 火	注 意 事 项
小烤箱	15分钟	无	一层网架，烤盘固定置于网架上烘烤。	一般上下火同时开启，少数品牌可单独控制。	无法控温且空间不大，食物离上下火源近，若需长时间烘烤则容易烤焦，须留意。
中型烤箱	60分钟	最高250℃	含上中下三层，可视情况调整烤盘高度。	有上下、下火及全开的选择，有些品牌可单独调整上下火温度。	若顶部为可掀式不粘烤盘设计（可同时做BBQ烧烤），应注意上盖与烤箱本体是否密合，以免炉温不均或温度不够。

◎看品牌保障

无论是国内品牌还是国外品牌，购买时最好要确定是否附上保证书，并请经销商盖章，万一日后烤箱出了问题，没有保证书是无法回厂维修的。

◎看烤箱配件

除了以上的选购重点，最后别忘了检查是否附带烤盘、网架、滴油盘、烤盘夹、手套等配件。不过，不同厂牌的配件也不同，选购时可参考说明书或陈列展示品，以免遗漏重要的配件而不自知，影响日后的操作。

Oven

◎烤盘

烤盘可直接盛放食物烘烤，或者在烤盘上倒水隔水加热。如果怕油渍沾染烤盘不易清洗，可在烤盘上先垫一层锡箔纸以防沾污。

◎网架

由于网架不会阻隔热气，所以多用于烘烤较不易熟的食物（例如地瓜、鸡腿），或者盛放在陶瓷器皿中的食物。此外，将肉类、香肠等直接放在网架上烤，可以使油分滴落不会积存在食物底部，但网架下需放置烤盘承接，以免直接滴在烤箱底板上，造成积污，难以清理。

◎滴油盘

部分品牌的烤箱附有滴油盘，烘烤时放在烤盘内再放上食物，可隔绝肉类食物渗出的油脂，保持食物不油腻。

◎烤盘夹&手套

预热或烘烤过程中，烤箱内外温度都极高，并会传热至烤盘及模型上，此时需要加戴可隔热的厚质手套，并可利用烤盘夹夹取烤盘，以免直接接触高温而致烫伤。

烤箱的安置

◎独立插座

一般中型烤箱用电功率为1200~1400W，属高功率电器，必须使用独立插座，以免与其他家电一起使用时发生跳闸，最好有安全自动断电开关。

◎良好散热

由于烤箱使用过程时会产生高温，烤箱后壁也有散热通风口，所以烤箱最好能选在通风良好处，与左右四周（包含后壁与上方）的物品至少间隔15厘米以上距离，以保证安全使用。

◎稳固的底座

有的橱柜专门设计了一层烤箱置放架，含有电源插座，十分方便，但要注意橱柜与烤箱是否稳固，以免烤盘在推进推出时滑动，发生危险。



第一次使用

烤箱在正式使用前，要先高温空烤一次，以排出新烤箱的异味。使用前，先以干净湿布将烤箱内外擦拭一遍，将烤箱门半开后立即将上下火全开，温度调至最高温度（250℃）空烤15分钟。因为空烤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。

使用烤箱的注意事项

◎烤箱预热

在烘烤食物前，一般中型烤箱最好先预热至指定温度，才能符合食谱上的烘烤时间。烤箱预热约需10分钟，时间不足的话可能无法达到指定温度。而若烤箱预热空烤太久，也有可能影响烤箱的使用寿命。简易小烤箱因内部空间小，烘烤食物前可不用预热。

◎烘烤高度

用小烤箱烤东西，基本上只要把食物放入烤箱直接烘烤就可以了，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，但仍需随时留意食材表面是否过焦。

◎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锡箔纸，或稍打开烤箱门散热一下；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，否则不太容易烤焦。

◎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，所以在烘焙时更要小心注意炉温的变化，必须适时将点心换边、调头或者降温，以免蛋糕或面包两侧膨胀高度不均，或者饼干出现有的过焦、有的未熟等情况。

◎避免烫伤

正在加热中的烤箱除了内部温度很高外，外壳以及玻璃门也很烫，所以在开启或关闭烤箱门时，最好戴上隔热手套，以免被烫伤。

烤箱的清洁和保养

烤箱的清洁和保养一向是最令人头痛的问题，尤其是在烘烤全鸡、肉类过后，往往油汁、汤汁四溅，烤箱内壁总是斑斑点点，惨不忍睹。如果任油渍粘黏在烤箱壁上不管，时间一久，油渍不仅干硬难以去除，残留余味，还会造成烤箱壁金属的锈蚀。所以，烤箱使用后的清洁保养也是十分重要的，如果能事先做好一些预防措施，烤箱清理则不会这样令人头痛。



◎预防沾污

在烘烤一些容易喷溅油汤的菜肴前，可先将烤箱四周内壁（不能包住或挡住加热管）铺上一层锡箔纸，烘烤后取下锡箔纸即可。

◎拔除电源

清洁之前，最好先将电源插头拔掉，待烤箱冷却后再清理，以免发生触电或烫伤等意外。

◎烤箱外部的清洁

烤箱外侧（含玻璃门）可先喷上厨房清洁剂，稍待片刻后再用拧干的抹布擦拭干净。也可以趁烤箱还有余温时用抹布擦拭，更易清除污垢。

◎烤箱内部的清洁

* 利用余热

油垢在温热状态下较易清除，所以可以趁烤箱还有余温时（不烫手）以干布擦拭，也可以在烤盘上加水，以中温加热数分钟后使烤箱内部充满温热水汽，再擦拭即可轻松去除油垢。

* 利用清洁剂

烤箱内部难以去除的油垢，可

用抹布沾少许中性清洁剂来擦拭，但需注意的是，抹布不可太湿或滴水，以免使烤箱出现故障。

* 利用醋水、柠檬水

抹布沾上醋水（水+白醋）或柠檬水来擦拭，也可去除油垢；醋水或柠檬水中可加入盐，清洁效果更佳。

* 利用面粉

当烤箱内有较大面积的未干油渍时，可以先撒面粉吸油，再予以擦拭清理，效果较佳。

* 电热管的保养

烘烤中若有食物汤汁滴在电热管上，会产生油烟并烧焦黏附在电热管上，因此必须在冷却后小心刮除干净，以免影响电热管效能。

* 切勿使用钢刷

要去除黏附在网架上的焦黑残渣，可先将网架浸泡在加了中性清洁剂的温水中，约半小时后再以海绵或抹布轻轻刷洗，切忌使用钢刷以免刮伤生锈，洗后应立即用干布擦干。

* 除异味

若烤箱内残留油烟味，可放入咖啡渣加热数分钟，即可除去异味。





1 Part* Simple 简易小烤箱料理 Oven Dish

即使是没有控温功能的小烤箱，
也能轻松烘烤出顶级美味！



胡椒虾

原 料：草虾10条

调 料：黑胡椒末1大匙，盐1/2小匙

做 法：

- 1 虾洗净，剪除须脚，沥干水分。
- 2 黑胡椒与盐混合拌匀，将虾均匀蘸满调料。
- 3 将虾排于烤盘上，放入小烤箱中烤约3分钟，取出翻面，再烤2分钟即可。



盐烤蛤蜊

原 料：文蛤6只

调 料：盐3大匙，蛋清15克

做 法：

- 1 蛤蜊静置泡盐水吐沙，取出，用小刀将背面韧带略割开。
- 2 将调料拌匀，涂抹在蛤蜊壳表面，放入小烤箱中烤至盐变白即可。

TIPS

喜欢重胡椒味者，可多加一些胡椒粉。虾表面烤得干一些，味道会更香。

TIPS

将蛤蜊背面韧带略割开，可避免烤熟时壳大开而流失汤汁。





蜜汁喜相逢

原 料：喜相逢（柳叶鱼）6条，熟白芝麻适量

调 料：烤肉酱适量

做 法：

将柳叶鱼洗净沥干，刷上烤肉酱，放入小烤箱中烤约8分钟，取出撒上芝麻即可食用。

TIPS

小烤箱适于烤制鱼身较小的鱼。
烤盘上要先抹油，以免烤后粘黏。

葱烤鸡胗

原 料：鸡胗6个，葱2根

调 料：烤肉酱适量

做 法：

- 1 鸡胗洗净切半，在肉厚处切深刀纹，以利于入味。
- 2 葱洗净切小段，将葱段与鸡胗以竹扦交错穿起，刷上烤肉酱，放入小烤箱中烤约5分钟即可。

TIPS

也可使用鸡心，但烤前须将鸡心内部血块清除。