

时尚煮妇易学就会系列

小烤箱 美食



Xiaokaoliang Meishi

方智敏/编著



化学工业出版社

时尚煮妇易学就会系列

小烤箱 美食



Liaokaotang Meishi

方智敏/编著



中国轻工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

小烤箱美食 / 方智敏编著. —北京: 化学工业出版社, 2009.7
(时尚煮妇易学就会系列)

ISBN 978-7-122-05533-0

I. 小… II. 方… III. 焙烤食品-食谱 IV. TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第069397号

原繁体书名: 小烤箱美食 作者: 方智敏

本书中文简体字版由万里机构·饮食天地出版社授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-0413

责任编辑: 孟 嘉

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 凌亚男

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: 北京画中画印刷有限公司

889mm×1194mm 1/32 印张 3 字数 78 千字 2009年8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: 18.00 元

版权所有 违者必究

前言

Foreword

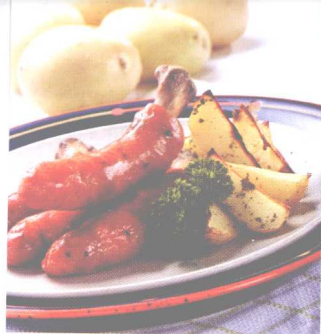
寻常百姓家庭的厨房空间有限，不能放置大型烤箱，使一群热爱烘焙的“粉丝”只能望门兴叹，不能尽情释放烹饪的热情。幸运地，随着一股玩烘焙的热潮，许多小型家电的生产厂商洞悉商机，制造出许多轻巧时尚的小烤箱，让烘焙爱好者好不开心。

市面上的小烤箱，有些带有微波功能。不过我却爱用传统功能，特别是有上、下发热线或石英管作导热介质的。最好选用能够随意关掉上火、下火，全开或全熄的烤箱，因为能灵活运用火力处理食品达到满意的效果。

现今世界讲求环保和饮食健康，利用烤箱作烹调工具，清洁、卫生又方便。它拥有翻热、烹调，甚至附有蒸气的功能，能配合少油、少炸等健康烹调的要求，用途多而广泛，适应现代人的需要。

由于家居地方有限，都市生活繁忙，所以书中食谱以简单、容易处理和随时能购买的材料为首选，有些预先处理便可以轻松烹煮，随时可以享受美味。





目录 Content

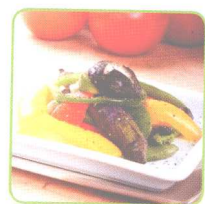
喷香烤肉

- 香辣酱油鸡翅 /3
- 香柠烧鸡翅根 /5
- 香烤羊排 /7
- 芝麻酱汁烤牛排 /9
- 香蒜烤和牛肉 /11
- 香草烤猪小排 /13
- 黑醋蜜糖烤猪腩 /15
- 蜜汁烤香肠伴薯角 /17



清香时蔬

- 芝士西兰花焗薯 /21
- 香焗薯皮 /23
- 蒜香杂菜 /25
- 肉碎焗酿大蘑菇 /27

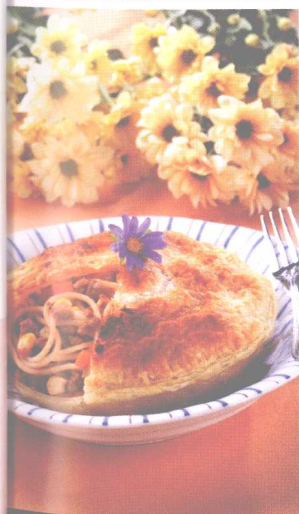




鲜香海味

- 海盐烧辣味虾 /31
- 香蒜牛油大花虾 /33
- 酱汁烧九孔鲍 /35
- 芝士培根烧蚝 /37
- 盐焗翡翠螺 /39
- 墨鱼荔蓉盒 /41
- 日式烧汁烤鲭鱼 /43
- 鲜茄烧鱼 /45
- 杂烩脆篮 /47

31

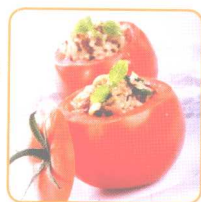




麦香主食

51

- 酥皮焗意粉 /51
- 千岛酱汁焗三文鱼通心粉 /53
- 杂菌饭番茄盅 /55
- 南瓜饭焗鱿鱼筒 /57
- 菠萝肉肠披萨 /59
- 热狗 /61
- 芝士面包条 /63



甜香点心

65

- 蜂蜜葡萄面包飞碟 /65
- 焦糖烤吐司 /67
- 香草沙拉吐司 /69
- 香蕉杂莓卷 /71
- 奶油脆筒 /73
- 杏仁脆圈 /75
- QQ芝士球 /77
- 杏仁巧克力酱脆饼 /79
- 凤梨酥 /81
- 南瓜玛芬 /83
- 烤西米布丁 /85
- 焦糖布丁 /87
- 肉桂苹果挞 /89



选购合适的烤箱 /90



喷香烤肉

Penxiang Kaorou

香辣酱油鸡翅 /3

香柠烧鸡翅根 /5

香烤羊排 /7

芝麻酱汁烤牛排 /9

香蒜烤和牛肉 /11

香草烤猪小排 /13

黑醋蜜糖烤猪腩 /15

蜜汁烤香肠伴薯角 /17

2~3人

10~12分钟



香辣酱油鸡翅



喷香烤肉

材料

鸡翅中 10~12只 洋葱丝 100克

腌料

盐 1茶匙 老抽 1/2茶匙

鲜露 1茶匙 橄榄油 1汤匙

糖 1汤匙 辣椒汁 1茶匙

生粉(玉米淀粉) 1茶匙 杂胡椒碎 适量

做法

- 1 鸡翅中解冻后，用少许柠檬汁拌匀待5分钟，冲洗干净。
- 2 烧一锅水，放入鸡翅氽水，加入腌料拌匀，置冰箱中冷藏1~2小时。
- 3 烤箱预热2~3分钟，在烤盘上先放洋葱丝，再铺上鸡翅烤10~12分钟。

Tips

- 小烤箱的火力比较猛，烘烤时要多关注食物状况，如果表面或底部出现烧焦情况，可用锡纸盖面或立即关掉上火或下火。
- 不同烤箱的火力会有差异，应该先了解家中烤箱的火力，而调校烘焙时间。



2~3人

15~20分钟



Tips

- 为缩减烹调时间，可在鸡翅根厚肉部分用小刀划几道缝，更容易入味和快熟。

香柠烧鸡翅根



喷香烤肉

材料

鸡翅根 4~6只 柠檬片(装饰 伴食) 3~4片

腌料

盐	1/2茶匙	生粉(玉米淀粉)	1茶匙
糖	2茶匙	黑胡椒碎	1茶匙
鲜露	1茶匙	蒜盐	1/2茶匙
鸡精	1/2茶匙	酒	1茶匙
海鲜酱	1茶匙	橄榄油	1汤匙
蛋清	1只		

柠檬蜂蜜水

柠檬汁	1茶匙
热水	1茶匙
蜂蜜	1汤匙

做法

- 1 鸡翅根解冻, 用少许柠檬汁拌匀待5分钟, 冲洗干净, 沥干水分。
- 2 把腌料拌匀, 加入鸡翅根内拌匀, 置冰箱中冷藏1~2小时。
- 3 柠檬蜂蜜水拌匀, 备用。
- 4 烤箱预热2~3分钟, 放入鸡翅根烤13~15分钟。
- 5 取出鸡翅根, 刺入竹签而没有血水流出, 扫上柠檬蜂蜜水, 再入烤箱烤2~3分钟便可。



2~4人

15~18分钟



Tips

- 没有新鲜香草可改用干香草，味道会有所偏差，不过效果也不差。
- 羊排先略煎，可把四面肉质锁紧，保持肉汁于羊排内。

香烤羊排



喷香烤肉

材料

羊排 2~4件 橄榄油 1汤匙

敷面料

迷迭香 1束 蒜蓉 2茶匙

千里香 1束 黄油 1汤匙

欧芹(巴西利)碎 1汤匙 苏打饼碎 50克

腌料

日式烧汁 1汤匙 生粉(玉米淀粉) 1茶匙

蒜盐 1茶匙 橄榄油 1汤匙

糖 1茶匙

伴食

英式芥末

做法

- 1 羊排解冻，放入腌料腌约5~10分钟。
- 2 把敷面料中的香草洗净，剁碎，加入其他材料拌匀，敷在羊排上。
- 3 用锅把羊排略煎，放在烤盘上。
- 4 烤箱预热2~3分钟，放入羊排烤12~15分钟至全熟。



2~4人

15~18分钟



芝麻酱汁烤牛排



喷香烤肉

材料

西冷牛排 2件 (约300克)

芝麻 1~2汤匙

腌料

日式烧汁 1~2汤匙 味醂 2茶匙

酱油 1茶匙 Tabasco辣椒汁 1茶匙

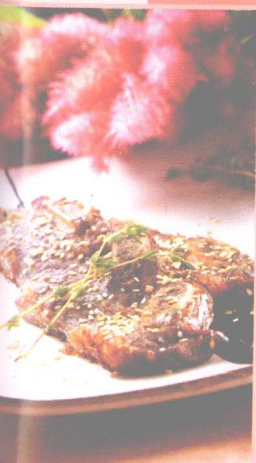
芝麻酱 1茶匙

做法

- 1 芝麻浸水30分钟，沥干。
- 2 西冷牛排用刀身剁松，放入腌料腌15分钟。
- 3 把牛排粘上芝麻，用锅略煎。
- 4 烤箱预热2~3分钟，放入牛排烤15~18分钟至全熟。

Tips

- 芝麻浸水后才用，焗烤时不容易烧焦。
- 西冷牛排 (sirloin steak)，牛腰部的脊肉。



2~4人

10~12分钟

