

# 在家学做 人气烤箱菜

烹饪大师带您领略

130道

人气烤箱菜

甘智荣 主编

烹调简单，在家也能做高档次烤箱菜  
香气四溢，惹人垂涎，让您食欲大开



视频

江西科学技术出版社

LET'S COOK OVEN BAKED CUISINE

# 在家学做 人气烤箱菜

甘智荣 主编

## 图书在版编目（CIP）数据

在家学做人气烤箱菜 / 甘智荣主编. — 南昌 : 江西科学技术出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-5390-5661-6

I. ①在… II. ①甘… III. ①电烤箱—菜谱 IV. ①TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第217854号

选题序号: ZK2017216

图书代码: D17055-101

责任编辑: 张旭 肖子倩

## 在家学做人气烤箱菜

ZAIJIA XUEZUO RENQI KAOXIANGCAI

甘智荣 主编

---

**摄影摄像** 深圳市金版文化发展股份有限公司  
**选题策划** 深圳市金版文化发展股份有限公司  
**封面设计** 深圳市金版文化发展股份有限公司  
**出版** 江西科学技术出版社  
**社址** 南昌市蓼洲街2号附1号  
邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)  
**发行** 全国新华书店  
**印刷** 深圳市雅佳图印刷有限公司  
**尺寸** 173mm×243mm 1/16  
**字数** 160千字  
**印张** 14  
**版次** 2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷  
**书号** ISBN 978-7-5390-5661-6  
**定价** 39.80元

---

赣版权登字:—03—2017—305

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

## 序言

preface



那些年，我们可以临时搭建一个灶台，堆上柴火，  
等篝火熊熊生起，  
然后在柴火灰之下埋入喜欢的红薯、土豆、玉米等食物。  
几个小伙伴围在火堆旁，睁大眼睛等待美味出炉，  
待食物烤好后，我们顾不上柴火灰的脏污，  
顾不上食物的热烫，左手换右手，将食物送入嘴中，  
不停地呼呼……那是过往我们最喜欢的美味，  
那是跟传统的炒、焖、煮不一样的味道。

难忘过去，难忘曾经的味道。  
后来我们从书本上得知，  
原来烤是最能激发食材香味的烹饪方式，  
怪不得谁也拒绝不了这一口美味。  
如今，我们再想吃到这些烤的食物，就变得轻而易举。  
只要在家，一台烤箱，几样食材，  
我们随时都能烤出曾经的那股味道。

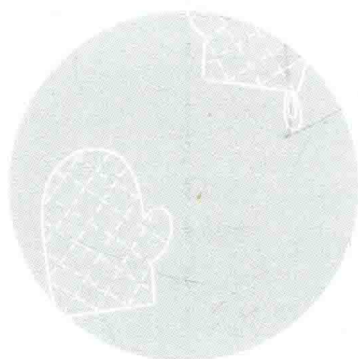
烤箱菜就是一种如此神奇的美味，  
只要开动起家里的烤箱，就可以烤制出特色美味菜肴。  
操作简单，做出的食物通常香气扑鼻，越来越受人们喜爱。  
这本书不仅仅适合对烤箱一窍不通的新手，  
它对于已能熟练使用烤箱的人来说，  
也是非常实用的一本书籍。  
本书菜色丰富，能让您不用再为了想新菜色而抓破脑袋，  
节省每天待在厨房烹饪食物的时间；  
本书简单易懂，让您的家人也能参与做菜，  
能使您充分享受与家人相处的幸福时光。

书中为新手介绍了家庭常用烤箱的类型和烤箱的使用、  
注意事项还有烤箱菜的烹饪技法。  
为美食爱好者提供了各式美味烤箱菜，  
其中包括缤纷菌菇蔬果、百搭花式主食、升级海底美味、  
无肉不欢烤肉和简易烘焙小点等美味呈现。

试想，中餐、西餐、中点、西点以及各种零食小吃，  
均能在一台烤箱之中诞生，这是一件让吃货觉得多么幸福的事。

part 1 烤箱那些事

- |     |                |     |            |
|-----|----------------|-----|------------|
| 002 | 家庭烤箱类型及选购窍门    | 009 | 柠檬串烤酱      |
| 003 | 选购窍门           | 009 | 烧烤鱼酱       |
| 004 | 烤箱的使用注意事项及清理方法 | 009 | 烤茄子酱       |
| 004 | 注意事项           | 010 | 海鲜酱        |
| 005 | 清理方法           | 010 | 芝麻酱        |
|     |                | 010 | 沙拉酱        |
| 007 | 烤箱美食不可或缺的百搭酱料  | 011 | 新手零基础学做烤箱菜 |
| 007 | 沙茶腌肉酱          | 011 | 使用烤箱的操作步骤  |
| 007 | 家常烤肉酱          | 012 | 烤箱料理零失败的技巧 |
| 007 | 麻辣烤肉酱          | 013 | 烤箱新手常见问题   |
| 008 | 辣味迷迭香酱         |     |            |
| 008 | 照烧酱汁           | 015 | 料理烤箱菜的小帮手  |
| 008 | 沙嗲酱            | 017 | 烘烤前的准备工作   |
| 008 | 椰香串烤腌酱         |     |            |



## part 2 缤纷菌菇蔬果



- |     |          |     |         |
|-----|----------|-----|---------|
| 020 | 香烤杂菇     | 038 | 盐烤秋葵    |
| 021 | 芝士焗奶油蘑菇  | 039 | 烤韭菜     |
| 022 | 烤金针菇     | 041 | 豆腐蔬菜杯   |
| 023 | 烤香菇      | 042 | 烤蔬菜卷    |
| 024 | 串烤芋头     | 043 | 韩式烤蔬菜什锦 |
| 025 | 烤红薯      | 044 | 蛋香烤杂蔬   |
| 026 | 芝士焗红薯    | 046 | 奶汁烤大白菜  |
| 028 | 黑椒土豆泥    | 049 | 时蔬烤彩椒   |
| 031 | 双味风琴烤土豆  | 050 | 奶酪嫩烤芦笋  |
| 032 | 烤土豆条     | 051 | 香烤酥梨    |
| 033 | 烤南瓜      | 052 | 黑椒烤牛油果  |
| 034 | 芝士五彩烤南瓜盅 | 053 | 酥烤牛油果   |
| 035 | XO 酱烤茭白  | 055 | 奶酪焗烤圣女果 |
| 036 | 烤西葫芦串    | 056 | 烤酿西红柿   |
| 037 | 番茄酱烤茄子   | 059 | 法式焗苹果   |

## part 3 升级海底美味

- |     |        |     |         |
|-----|--------|-----|---------|
| 062 | 烤鲫鱼    | 074 | 香烤鲑鱼    |
| 063 | 锡烤福寿鱼  | 075 | 私房烤鱼    |
| 065 | 柠香烤鱼   | 077 | 芋泥焗鲑鱼   |
| 066 | 鲜蔬柠香秋  | 078 | 烤黑芝麻龙利鱼 |
| 067 | 锡纸包三文鱼 | 080 | 辣烤大头鱼   |
| 069 | 香烤三文鱼  | 081 | 蔬菜鱿鱼卷   |
| 070 | 什锦烤鱼   | 082 | 串烤麻辣八爪鱼 |
| 071 | 葱香烤带鱼  | 084 | 芝士焗龙虾   |
| 072 | 锡纸烤银鲳  | 085 | 葱烤皮皮虾   |
| 073 | 生烤鳕鱼   | 087 | 香辣爆竹虾   |



- 088 蒜香芝士烤虾
- 089 椰子虾
- 090 香草黄油烤明虾
- 091 培根鲜虾卷
- 093 什锦烤串
- 095 番茄鲜虾盅

- 096 黄油焗烤螃蟹
- 098 香辣蟹柳
- 099 烤生蚝
- 101 法式焗烤扇贝
- 102 翡翠贻贝
- 103 蒜香烤海虹

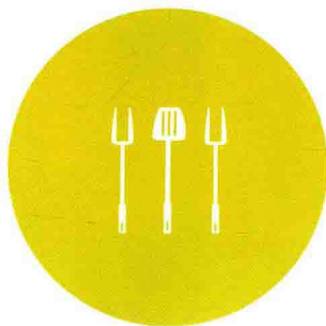
## part 4 无肉不欢烤肉

- 106 烤猪颈肉
- 107 蜜汁烤肉
- 108 叉烧酱烤五花肉
- 109 广式脆皮烧肉
- 110 花生酱烤肉串
- 111 烤土豆小肉饼
- 113 烤猪肋排
- 114 圆椒镶肉
- 115 叉烧酱烤排骨
- 116 烤牛肉酿香菇
- 118 烤牛肉饼
- 119 多彩牛肉串
- 121 烤羊全排
- 123 法式烤羊柳
- 124 蒜头烤羊肉
- 125 新疆羊肉串

- 127 粤式烤全鸡
- 128 烤春鸡
- 129 鸡肉卷
- 130 烤箱版鸡米花
- 131 麻辣烤翅
- 133 酱烤鸡翅
- 135 香烤松花蛋鸡腿
- 136 烤鸡肫串
- 138 烤鸡心
- 139 烤鸡脆骨
- 141 烤鸭腿
- 142 烤箱鸭翅
- 143 美味烤鸭腿
- 144 烤乳鸽
- 145 烤鹌鹑

## part 5 花样百搭主食

- |     |           |     |         |
|-----|-----------|-----|---------|
| 148 | 腐乳汁烤馒头片   | 173 | 焗烤蔬菜饭   |
| 149 | 烤小烧饼      | 174 | 牛肉咖喱焗饭  |
| 151 | 鲜菇肉片汉堡    | 175 | 菠萝海鲜饭   |
| 152 | 法式蒜香面包片   | 177 | 番茄酱海鲜饭  |
| 154 | 牛油果金枪鱼烤法棍 | 179 | 鱿鱼筒烤饭   |
| 156 | 海洋芝士焗意面   | 181 | 烤糯米鸡腿卷  |
| 157 | 芝士焗咖喱意面   | 183 | 串烤培根辣年糕 |
| 159 | 苹果紫薯焗贝壳面  | 184 | 鸡肉烤年糕   |
| 161 | 香肠焗意面     | 185 | 脆皮烤年糕   |
| 163 | 烤鱿鱼饭团     | 186 | 香烤糯米鱿鱼筒 |
| 164 | 烤五彩饭团     | 187 | 培根蛋杯    |
| 166 | 三文鱼烤饭团    |     |         |
| 168 | 腊肠焗饭      |     |         |
| 169 | 芝士焗饭      |     |         |
| 171 | 西班牙海鲜焗饭   |     |         |



## part 6 简易烘焙小点

- |     |          |     |        |
|-----|----------|-----|--------|
| 190 | 蒜香吐司条    | 204 | 香草蛋糕   |
| 191 | 美式巧克力豆饼干 | 207 | 枕头戚风蛋糕 |
| 192 | 香蕉玛芬     | 209 | 迷你肉松酥饼 |
| 194 | 瓜子仁脆饼    | 210 | 蛋黄饼    |
| 197 | 手指饼干     | 212 | 杏仁瓦片   |
| 199 | 椰蓉蛋酥饼干   | 215 | 砂糖饼干   |
| 200 | 浓咖啡意大利脆饼 | 216 | 葡式蛋挞   |
| 202 | 北海道戚风蛋糕  |     |        |



part 1  
烤箱那些事

你真的了解你家的烤箱吗？  
不要再让烤箱只是个摆设，  
今天让我们叫醒小家电，  
用烤箱烤出美味。  
本章教你玩转烤箱，  
了解烤箱那些事！

## 家庭烤箱类型及选购窍门

家庭烤箱类型：家用烤箱分为台式小烤箱和嵌入式烤箱两种。



### ◦台式小烤箱

台式小烤箱好处在于非常灵活，可以根据需要选择不同配置的烤箱。台式小烤箱使用方便，有不少消费者都会选择此类烤箱。此外，台式小烤箱的价位会因其配置的不同而不同，这也满足了不同消费阶层的家庭的需求。



### ◦嵌入式烤箱

嵌入式烤箱是小烤箱的升级和终极版。因为其功率较大、烘烤速度快、密封性好（一般采用橡胶垫条密封）、隔热性好（三层钢化玻璃隔热）、温控准确，受到越来越多人的喜爱。

## 选购 窍门

### 1

#### 使用频率

电烤箱通常分为三控自动型（定时、调温、调功率）、控温定时型和普通简易型。对于一般家庭来说，选用控温定时型已经足够，因为此类型的功能较齐全，性价比较高。假如是喜欢烘烤类食物，经常需要使用不同烘烤烹饪方式的大家庭，则可以选择档次较高的三控自动型，此类产品各类烘烤功能俱全。对于只是偶尔烘烤食品的家庭来说，普通简易型是“入门级”的产品。

### 2

#### 食物分量

电烤箱的容量一般是从9升到60升不等（家用），所以选择容量规格时必须充分要考虑买电烤箱的用途。假如只是用来给一家三口烤面包之类，9至12升的就足够。需要提醒的是，电烤箱并不是功率越低越好，高功率电烤箱升温速度快、热能损耗少，反而会比较省电。家用电烤箱一般应选择1000瓦以上的产品。

### 3

#### 内外品质

一台好的电烤箱，首先外观应该做到密封良好，这样才能减少热量散失。而电烤箱内部烧烤盘、烧烤架位越多越好。电烤箱是温度骤变大的电器，所以要求烤箱用料厚实安全。烤箱材料质量高的产品需要采用两层玻璃。中高档的产品至少应该有3个烤盘位置，能分别接近上火、接近下火和位于中部。此外，烤箱内部是否便于清洁也是考察的重点。



# 烤箱的使用注意事项 及清理方法

注意  
事项

1

正确放置烤箱

烤箱应放置在平稳隔热的水平桌面上。烤箱的四周要预留足够的空间，保证烤箱距离四周的物品至少有 10 厘米远。烤箱的顶部不能放置任何物品，以免其在运作过程中产生不良影响。

2

准确控制烤温

在烘烤食物时，要注意准确控制烤箱的温度，以免影响成品效果。以烘烤蛋糕为例：一般情况下，蛋糕的体积越大，烘焙所需的温度越低，烘焙所需的时间越长。相信只要多加练习，您一定能掌控好烤箱的温度。

3

注意隔热勿烫伤

放入或取出烤盘时，都一定要使用工具或是隔热手套，切勿用手直接接触烤盘或烤制好的食物，以免烫伤。此外，开关烤箱门时也要格外小心，烤箱的外壳及玻璃门也很烫，注意别被烫伤。



## 清理 方法

### 1

#### 及时清理

最好在每次使用完烤箱后，就对烤箱进行清洁，否则，污垢存在的时间越久就越难去除，而且也会影响烤箱下一次的烘烤效果。此外，油垢在温热状态下较易清除，所以可以趁烤箱还有余温时以干布擦拭，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，再擦拭可轻松去除油垢。



### 2

#### 避免损伤

在清洁烤箱时，一定要先断开电源，拔掉插头，并等烤箱完全冷却后，再用中性清洗剂清洗包括烤架和烤盘在内的所有附件。最后，用浸过清洁剂的柔软湿布清洁烤箱表面即可。建议您在清洁的时候，最好不要使用尖锐的清洁工具，以免损伤烤盘的不沾涂层。



### 3

#### 巧用锡箔纸

烤网上若有烧焦的污垢，可以利用锡箔纸的摩擦力来刷除。但是需要记得，在使用锡箔纸来作为清洁工具之前，要将其搓揉过后再使用，因为这样可以增加锡箔纸的摩擦力，刷除效果更显著。



清理  
方法

## 4

清理  
电线

若是要清洁烤箱的电线，您只需要戴上尼龙手套，手套粘上少量的牙膏，用手指直接搓擦电线，再用抹布擦拭干净就可以了。



## 5

清理  
加热管

需要特别注意的是，烤箱的加热管一般不进行清洗。如果加热管上面沾了油污，烤箱会在加热时散发出异味。所以，当您在使用烤箱时闻到了异味，再用柔软的湿布将加热管擦拭干净也不迟。

## 6

除  
异味

若烤箱内残留油烟味，可放入咖啡渣加热数分钟，即可去除异味。



# 烤箱美食不可或缺的**百搭酱料**



## 沙茶腌肉酱

**原料：**蒜头适量

**调料：**沙茶酱、酱油、砂糖各适量，米酒 25 毫升，黑胡椒粉 15 克

**做法：**

1. 将备好的蒜头剥去外衣，洗干净。
2. 将蒜头用刀剁成末。
3. 将所有用料混合搅拌均匀即可。



## 家常烤肉酱

**原料：**蒜头 20 克，白芝麻 8 克

**调料：**沙茶酱 30 克，白糖 15 克，酱油 50 毫升，淀粉 8 克

**做法：**

1. 将白芝麻倒入锅中炒香，磨碎。
2. 将所有用料加适量水搅拌均匀，装入锅中，置于火上烧开即可。



## 麻辣烤肉酱

**原料：**大葱 10 克，大蒜 15 克，花椒适量

**调料：**红油、辣椒粉、白糖、芝麻油、酱油各适量

**做法：**

1. 将大葱、大蒜洗净切末。
2. 蒜末与花椒煸炒出香味。
3. 煸炒的材料再加其他用料混合均匀即可。



## 辣味迷迭香酱

**原料：**西红柿 60 克，辣椒圈 8 克，迷迭香 10 克

**调料：**香醋 10 毫升，蜂蜜 20 克

**做法：**

1. 将西红柿切成丁状，倒入碗中，加入剩余的用料。
2. 将所有用料搅拌均匀。



## 照烧酱汁

**原料：**酱油 50 毫升，清酒 25 毫升

**调料：**白糖 20 克

**做法：**

1. 将所有用料混合均匀。
2. 倒入锅中慢慢熬煮至白糖全部融化即可。



## 沙嗲酱

**原料：**花干淀粉 20 克

**调料：**白糖、辣椒酱各适量，柠檬汁 15 毫升

**做法：**

1. 取玻璃碗，倒入白糖、辣椒酱、花干淀粉、柠檬汁。
2. 将所有用料混合均匀。



## 椰香串烤腌酱

**原料：**红葱头 30 克，蒜头 20 克，椰奶 50 毫升

**调料：**白糖 6 克，胡椒粉 3 克

**做法：**

1. 将红葱头、蒜头洗净；洗净的红葱头、蒜头剁成末。
2. 将所有用料混合均匀。



## 柠檬串烤酱

**原料：**朝天椒、九层塔各1克，姜10克，香菜15克，蒜头10克

**调料：**鱼露25克，糖8克，柠檬汁20毫升

**做法：**

1. 朝天椒、九层塔洗净切碎；姜、香菜、蒜头洗净切末。
2. 将所有用料混合均匀即可。



## 烧烤鱼酱

**原料：**胡萝卜、西红柿各适量

**调料：**鸡精、砂糖各3克，味噌、酱油、米酒、柠檬汁各适量

**做法：**

1. 将胡萝卜、西红柿洗净，切片。
2. 将所有用料拌匀即可。



## 烤茄子酱

**原料：**大蒜、葱各15克，高汤50毫升

**调料：**盐2克，白醋、酱油各10毫升，食用油适量

**做法：**

1. 大蒜去皮洗净切末；葱洗净切花。
2. 油锅烧热，入蒜末炒香，再倒入高汤烧开。
3. 调入盐、白醋、酱油，撒上葱花即可。