



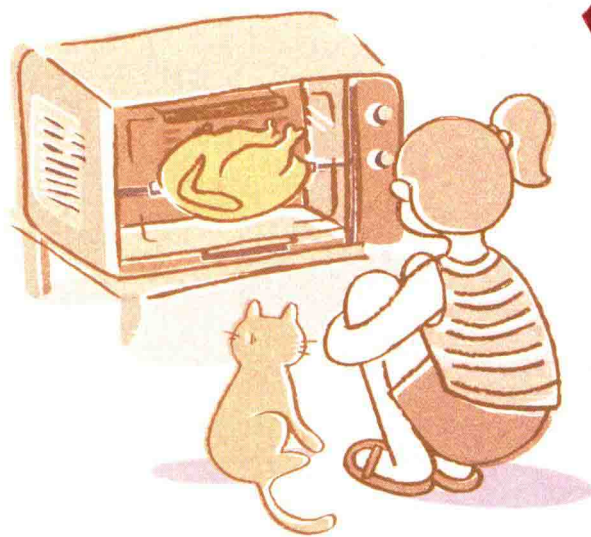
WithEating 食帖

Oven Dishes
vol. 18
¥52.00
林江 主编

SPECIAL ISSUE

OVEN DISHES

真的，
烤箱
都能做什么



*Seriously, Oven Can
Do Everything*

食 帖

WithEating

图书在版编目 (CIP) 数据

食帖. 真的, 烤箱什么都能做 / 林江主编. -- 北京 :
中信出版社, 2017.6
ISBN 978-7-5086-7585-5

I. ①食… II. ①林… III. ①饮食 - 文化 - 世界
IV. ①TS971.201

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 085066 号

食帖. 真的, 烤箱什么都能做

主 编: 林 江

策划推广: 中信出版社

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 10.75
插 页: 4 字 数: 206 千字
版 次: 2017 年 6 月第 1 版 印 次: 2017 年 6 月第 1 次印刷
广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号
书 号: ISBN 978-7-5086-7585-5
定 价: 52.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

18 CONTENTS

——食(Ψ)帖 真的,烤箱什么都能做 *Seriously, Oven Can Do Everything*

拉页 常见食物烤箱温度表

- 005..... 没试过烤箱料理,怎能算得上会用烤箱
- 007..... 烤箱不是人人会用,烤物却是人人爱吃

C1

认识烤箱的第一课

- 012..... 如何挑选烤箱
- 015..... 烤箱新手的使用指南书
- 018..... 烤箱料理常用工具图鉴
- 023..... 清洁与维护:延长烤箱寿命的秘诀
- 028..... 烤箱史,也是人类烹饪史

C2

从烤箱到餐桌

- 034..... 如何用烤箱开启新的料理生活?烤箱温度表大揭秘
- 041..... 想象力营养早餐,由烤箱完成
- 047..... 一个合格的肉食者,怎么能没有烤箱
- 060..... 烤箱懒人料理:偶尔犯懒,也不能错过的美味
- 068..... 美味易操作,轰趴必备烤箱菜
- 075..... 点亮你的烤箱料理:香辛料调味指南
- 079..... 进阶烤箱料理,挑战新滋味
- 088..... 低温慢烤的艺术
- 090..... 烹饪最大的乐趣,在于它的无限可能性
- 099..... 用心准备食物,与在餐桌上享受它们一样重要
- 112..... 用烤箱做遍世界料理
- 119..... 我的厨房里,不能没有烤箱

C3

烘焙的进阶之路

- 129..... 下午茶烤个派
- 132..... 烤箱烘焙入门指南
- 136..... 烘焙甜品的第一课
- 142..... 甜品,是付出时间和耐心的回报
- 148..... 符合进化的好味道
- 153..... 家用烤箱里诞生的完美酸面包
- 164..... 那些不被重视的日常,最后都开出了花
- 170..... 戒烟吃什么

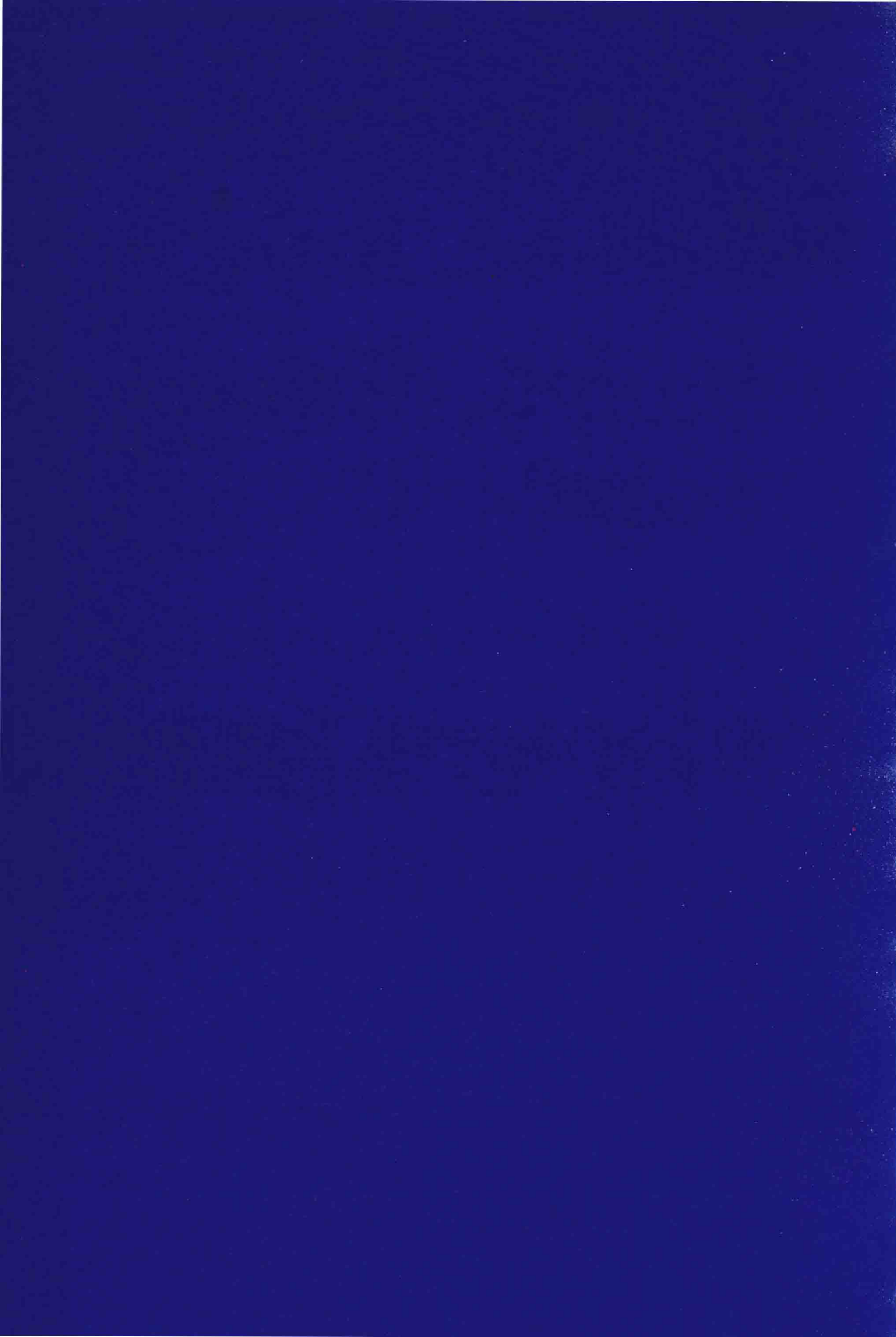
出版人 / Publisher : 苏静 Johnny Su
总编辑 / Chief Editor : 林江 Lin Jiang
内容监制 / Content Producer : 罗玄 Luo Xuan
艺术总监 / Art Director : Muscle Duo
运营总监 / Operations Director : 杨慧 Yang Hui
出版总监 / Publication Director : 陈晗 Chen Han

编辑 / Editor : 罗玄 Luo Xuan 赵圣 Zhao Sheng
张婷婷 Zhang Tingting 肇天池 Zhao Tianchi
梁晓彤 Liang Xiaotong 刘小旋 Liu Xiaoxuan
特约撰稿人 / Special Editor : 李圣欢 Agnes_Huan
Kira Chen 杨雪晴 Mie
特约插画师 / Special Illustrator : 思文 Siwen Ricky
丁丁于 顾扬帆 Gu Yangfan
平面设计 / Graphic Design : Muscle Duo
张婧睿 Zhang Jingrui
封面插画 / Cover Illustration : 思文 Siwen
顾扬帆 Gu Yangfan

策划编辑 / Acquisitions Editor : 王菲菲 Wang Feifei
刘莲 Liu Lian
责任编辑 / Responsible Editor : 刘莲 Liu Lian
平玉梅 Ping Yumei
营销编辑 / PR Manager : 李晓彤 Li Xiaotong



WithEating



18 CONTENTS

——食(♀)帖 真的,烤箱什么都能做 *Seriously, Oven Can Do Everything*

拉页 常见食物烤箱温度表

- 005..... 没试过烤箱料理,怎能算得上会用烤箱
- 007..... 烤箱不是人人会用,烤物却是人人爱吃

C1

认识烤箱的第一课

- 012..... 如何挑选烤箱
- 015..... 烤箱新手的使用指南书
- 018..... 烤箱料理常用工具图鉴
- 023..... 清洁与维护:延长烤箱寿命的秘诀
- 028..... 烤箱史,也是人类烹饪史

C2

从烤箱到餐桌

- 034..... 如何用烤箱开启新的料理生活?烤箱温度表大揭秘
- 041..... 想象力营养早餐,由烤箱完成
- 047..... 一个合格的肉食者,怎么能没有烤箱
- 060..... 烤箱懒人料理:偶尔犯懒,也不能错过的美味
- 068..... 美味易操作,轰趴必备烤箱菜
- 075..... 点亮你的烤箱料理:香辛料调味指南
- 079..... 进阶烤箱料理,挑战新滋味
- 088..... 低温慢烤的艺术
- 090..... 烹饪最大的乐趣,在于它的无限可能性
- 099..... 用心准备食物,与在餐桌上享受它们一样重要
- 112..... 用烤箱做遍世界料理
- 119..... 我的厨房里,不能没有烤箱

C3

烘焙的进阶之路

- 129..... 下午茶烤个派
- 132..... 烤箱烘焙入门指南
- 136..... 烘焙甜品的第一课
- 142..... 甜品,是付出时间和耐心的回报
- 148..... 符合进化的好味道
- 153..... 家用烤箱里诞生的完美酸面包
- 164..... 那些不被重视的日常,最后都开出了花
- 170..... 戒烟吃什么

出版人 / Publisher : 苏静 Johnny Su
总编辑 / Chief Editor : 林江 Lin Jiang
内容监制 / Content Producer : 罗玄 Luo Xuan
艺术总监 / Art Director : Muscle Duo
运营总监 / Operations Director : 杨慧 Yang Hui
出版总监 / Publication Director : 陈晗 Chen Han

编辑 / Editor : 罗玄 Luo Xuan 赵圣 Zhao Sheng
张婷婷 Zhang Tingting 肇天池 Zhao Tianchi
梁晓彤 Liang Xiaotong 刘小旋 Liu Xiaoxuan
特约撰稿人 / Special Editor : 李圣欢 Agnes_Huan
Kira Chen 杨雪晴 Mie
特约插画师 / Special Illustrator : 思文 Siwen Ricky
丁丁于 顾扬帆 Gu Yangfan
平面设计 / Graphic Design : Muscle Duo
张婧睿 Zhang Jingrui
封面插画 / Cover Illustration : 思文 Siwen
顾扬帆 Gu Yangfan

策划编辑 / Acquisitions Editor : 王菲菲 Wang Feifei
刘莲 Liu Lian
责任编辑 / Responsible Editor : 刘莲 Liu Lian
平玉梅 Ping Yumei
营销编辑 / PR Manager : 李晓彤 Li Xiaotong

图书在版编目(CIP)数据

食帖.真的,烤箱什么都能做/林江主编.--北京:
中信出版社,2017.6
ISBN 978-7-5086-7585-5

I.①食… II.①林… III.①饮食-文化-世界
IV.①TS971.201

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第085066号

食帖.真的,烤箱什么都能做

主 编:林 江

策划推广:中信出版社

出版发行:中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 10.75
插 页: 4 字 数: 206千字
版 次: 2017年6月第1版 印 次: 2017年6月第1次印刷
广告经营许可证:京朝工商广字第8087号
书 号: ISBN 978-7-5086-7585-5
定 价: 52.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题,本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

Have You Ever Tried to Make Oven Dishes

没试过烤箱料理，怎能算得上会用烤箱

TEXT —— 阿罗

关于烤箱，最常听见的负面评价是：没用。这个“没用”，大概可以分成以下三种情况：买了却并没有使用，用了却没学会如何使用，没有也不知道怎么使用。

这个看起来和微波炉如此相似的方盒子，据说本领高强，从鸡鸭鱼肉到面包甜点，制作起来统统不在话下。但是习惯了在灶台间煎炒烹炸，突然要换下趁手的工具，挑战从未做过的菜式，实在令人忐忑。

某年某月的某一天，某人一时头脑发热，买了个烤箱回家。小心翼翼尝试了几种食谱，却发现与自己的预想千差万别之后，从此就随它待在某个角落安静落灰。你的烤箱是否也是这样被“打入冷宫”的？可惜，你们本该有个更好的结局。

细数烤箱的来历，绝对是历史悠久。在中国上古传说中，炎帝始教人民取火和熟食。在古希腊，有普罗米修斯为人类盗来天火，引发宙斯震怒。无论习得用火是哪位天才的偶然发现，都为茹毛饮血的人类带来了新的烹饪方法——烤。

虽然在漫长的历史中，不同的文明逐渐发展出了不同的饮食习惯与烹饪风格，但是“烤”这项技能却是通用的。7000多年前，古希腊人让面包进入了西方主食的视野，原始的烤炉作为烘焙面包的工具，也得到了推广和发展。随着技术的进步，电力取代了明火，西式厨房中的电烤箱，就像中式厨房中的灶台一样，成了不可或缺的烹饪工具。

在中国现代的家常烹饪方式中，似乎很难寻到“烤”的身影。但若仔细观察，

不难发现，上至酒店里肥美香酥的烤鸭，下至街边热腾腾的烤红薯，烤物其实离我们的饮食并不远。

更何况，烤箱料理占据西方餐桌半壁江山，靠的绝不只是简单的“烤”。稍做研究就会发现，只要用上一些小技巧，烤箱其实也能做出蒸煮甚至煎炸的效果。使用烤箱的妙处在于，无论你是不是厨房新手，都不必冒着满身油烟或油星四溅的风险。

掌握了制作烤箱料理的技巧，很快你就会发现，它们成了你一年四季都离不开的食物。寒冷的冬天，你可以在做完大餐之后少洗许多锅碗瓢盆。炎炎夏日，你也无须守着灶台汗流浹背。春秋上市的丰富蔬果，在烤箱的“熏陶”下，总能带给你不一样的新鲜滋味。

就算烹饪偶有失败，那也是再正常不过的一件事。失败的原因多种多样，这本书里就列举了很多前车之鉴。一旦明白了曾经的自己错在哪里，不妨找个机会重新来过。

作为一个相对密封的恒温烹饪工具，烤箱在烹饪过程中对温度和对时间的控制非常精确，烤箱料理的食谱给出的烘烤温度、时间以及烤制层位的要求也很明确。但最常见的问题往往是对自己的烤箱了解并不充分，对食谱知其然而不知其所以然，烹饪时自作主张。最后完成的料理，自然与食谱大不相同。

要知道，不同款式、大小的烤箱，温度和热量分布都会有所区别。食谱中看似不起眼的一句话，很可能至关重要。度过了最初的磨合期，你会发现，自己和烤箱的关系突飞猛进。你们就像配合默

契的搭档，你负责前期的准备工作，它则负责后期的收尾工作。只要你摸清了它的脾气，烤箱绝对是个靠谱、独立且能干的好帮手。

把准备好的食物放进烤箱，设置好温度和时间，余下的就是等待了。烤箱料理不需要你时时刻刻对它牵肠挂肚，自会按时交出一道令你满意的美味。与此同时，你可以打扫准备工作留下的“战场”，可以回归客厅招待来访的友人，可以捧一杯热茶翻开那本期待已久的小说，当你选择了低温慢烤时，甚至可以出门逛一次街。

做一道烤箱料理，好好享受一次悠闲的烹饪经历，相信你一定能真正认识到，烤箱在厨房里有多重要。

庄祖宜

台湾师范大学英语系毕业，哥伦比亚大学人类学硕士。留学期间发展出做菜的第二专长，后转入入厨。著有《厨房里的人类学家》《其实，大家都想做菜》《简单、丰盛、美好》。

Meike Peters (梅克·彼得斯)

现居德国柏林，*Eat in my kitchen* 食谱作者。

Ryan & Adam (瑞安 & 亚当)

Ryan 和 Adam 曾经是音乐人，现在已经把全部精力都投入到了食谱的制作和博客的经营中。他们的博客 *Husbands that Cook* 获得了美国《美味》(*Saveur*) 杂志评选的最佳美食制作博客奖项。

Maurizio Leo (毛里奇奥·利奥)

从一名工程师到一名出色的面包师，他自学成才，专注于制作酸面团面包。他所经营的博客“完美面包”(*The Perfect Loaf*) 获得了美国《美味》(*Saveur*) 杂志 2016 年度最佳面包博客奖。

Nelk

自由摄影师，作品注重情绪的表达。家中有两狗三猫，一只贵宾犬“Leo”、一只约克夏犬“奔奔”、猫妈“Amy”以及它的女儿“Tiger”和“Katie”。

张春

一个常常生病却又屡获成功的人，一个怀着充沛深情的失败的发明家。目前的职业是著名冰激凌师和“犀牛故事”App 主编。已出版作品集《一生里的某一刻》。

野孩子

出身于高分子材料专业的美食爱好者，“甜牙齿”品牌创始人。

陈椿荣

新加坡华侨，美食博客“XLBCR”博主，美食摄影师，食物造型师，咖啡师。

弥张

古典音乐专业出身的味觉记录者。

蘑菇花园厨房

爱生活、爱摄影、爱烹饪、爱手工的平面设计师，喜欢用相机记录生活中的小确幸和食物的美好姿态。

freeze 静

从后期合成师转行成为料理师，美食网站认证厨师，猫奴。目前也在经营一个美食公众号。平时喜欢制作并研究创新料理，曾连续五年坚持带便当上班。

0 夏天 0

美食爱好者，自由撰稿人。“食趣生活”店主，热爱制作与分享美食。

丁欣晨

W22 STUDIO 影视工作室创意总监，调皮的美食爱好者。“叮叮厨房”品牌创始人。

Ellen (郭渊红)

美食博主，烹饪课私教，下厨房美食达人。“泰国蓝象学院”宫廷料理比赛冠军，国家营养师，现任色稷餐厅美食顾问。“ELLEN 生活方式”创始人。

Everybody Loves Oven Dishes

烤箱不是人人会用，烤物却是人人爱吃

INTERVIEW & EDIT —— 张婷婷

Asuki——留英摄影师

Emma——健康餐厅经营者，健康饮食推广者

蔡要要——“犀牛故事”作者

尼格买提——主持人

Tella 陈珊珊——营养师

夏小暖——自由职业

请先简单介绍你的职业和饮食习惯。



Asuki

留学生活在伦敦，外食的价格很高，再加上忠实的亚洲胃和对均衡膳食的需求，平时都是自己在家里料理三餐。因为是日程繁忙的一人食，工作日快手的简单家常菜占了小饭桌上菜肴的绝大多数。但休息日也会边看电视边慢悠悠地烧肉或者炒麻辣香锅来犒劳自己。



Emma

目前与朋友合伙经营一家健康主题餐饮店，创办初衷是希望向越来越多的人推广健康食品及健康生活理念。我热爱谷物面包和咖啡，可以说我的日常饮食中，这些是占很大比重的。图个方便，只要简单搭配些果蔬肉类一顿饭就解决了，当然最主要还是因为很健康。



蔡要要

我自己正在和朋友创业做“犀牛故事”这款 App，同时也是一个作者。我的饮食习惯其实非常规律，每天早上在家吃早饭，中午和同事一起吃外卖，晚饭回家自己做。



尼格买提

从事一个说话的职业，有时过脑子，有时过稿子。如果美食是信仰，甜品就是场宗教仪式，烤箱便是教堂。我的饮食习惯就是膜拜甜品，正餐之后吃甜品，早餐只有甜品。职业要求我必须在 16:9 的画面里保持 9:16 的脸型，所以永远在控制体重和食指大动间徘徊。



陈珊珊

我是一名营养师，平时的饮食习惯比较清淡。



夏小暖

虽然是自由职业，但饮食较为规律且总体偏清淡，钟情于食物的原味。有肉有绿叶菜就很满足，偶尔来些刺激的重口味也未尝不可。

说起烤箱料理，你最先想到什么食物？

Asuki

最先想到的还是烤秋刀鱼。烤秋刀鱼是我第一次用烤箱做的料理，也是第一道做给爸爸妈妈的肉菜。当时看着日剧里的角色吃得特别香，想着就一条鱼他们怎么能吃下一碗饭，当天下午买菜就买回来了三条秋刀鱼，跟着电视剧里有模有样地学着做了一份。摆好盘挤上柠檬汁，没想到还真像那么回事。每次烤秋刀鱼都能想起被爸爸妈妈夸奖的那份美好回忆。

Emma

说起烤箱料理最先想到的应该就是烤杂蔬了，这是我很喜欢的一道烤箱料理，新鲜的南瓜、胡萝卜、彩椒经过简单调味，烤过之后搭配面包吃让人忍不住点赞，营养也很均衡。

蔡要要

其实我第一次看见从烤箱出炉的食物，就是玛德琳。金黄可爱，还香的不得了。所以只要说到烤箱料理，我最先想到的，就是玛德琳。

尼格买提

妈妈做的家乡的烤箱蛋糕——巴哈里，是一种核桃可蛋糕。

陈珊珊

最先想到的是烘焙类食物，大概是烘焙完全离不开烤箱的缘故。

夏小暖

近期脑海中最难忘的烤箱料理是上个月在冰岛自驾游的途中，Airbnb 里的好友做的黄油烤蔬菜。食材有白菜、芹菜、菌菇和土豆，撒上胡椒粉、孜然等佐料，蔬菜的原味保留得很好。特别是白菜，吃起来鲜香糯，和炒出来的菜是完全不同的口感。

做烤箱料理，最常用到的工具是什么？

Asuki

应该是在杂货店买的防烫手套，是取放烤盘时的好帮手。我不太爱用烤盘夹，总是担心没夹好掉下来，用毛巾还容易烫伤手。尤其是最近买了 Falcon 的深烤盘，导热性很好的同时表面温度也极高，有一副厚手套就方便了许多。选的是沉稳的红色，挂在厨房的墙上也很可爱。

Emma

我想热爱烹饪西餐的人一定也会是厨具收藏爱好者，我很喜欢收集厨具，平时做烤箱料理最常用的应该就是铸铁锅了，它不仅外观好看，也会尽可能保证食物的原汁原味。

蔡要要

其实我还蛮爱用烤碗的。烤芝士土豆泥、焗饭、千层面、烤薯泥、烤布丁……都是我的最爱！

尼格买提

常用的太多了，比如一把好用的刮刀或是打蛋器。最好用的是手，最高不开的是一个专业的搅拌盆。别的都能代替，找不到盆，没情绪。

陈珊珊

最常用的大概是烤盘吧。主要用来烤蔬菜、鱼和肉类，还会拿来烤比萨。

请给下厨新手推荐一道入门级的烤物，并简单介绍一下。

Asuki

从未失败并且每次都为它的味道感到惊喜的盐烤南瓜。南瓜洗净去籽去皮，切成大小均匀的小方块，抹上粗盐和现磨黑胡椒。在烤盘上铺锡纸刷一层薄油，放进预热好的烤箱，温度设定到 220°C，等待 40 分钟左右即可。金黄色的微焦下是盐烤过后浓郁的自然香甜。

Emma

我记得第一次接触烤箱料理做的是烤三文鱼，新鲜九层塔、蒜粉、黄油、海盐、黑胡椒和橄榄油一起混合打匀，刷在三文鱼上。烤箱设定为 200°C，放入烤约 30 分钟即可。味道很赞，对下厨新手来说也容易上手。

蔡要要

给大家推荐一款好吃又不胖的超简单烤物：牛奶烤麦片。把牛奶、鸡蛋、燕麦倒在一起搅拌均匀，再切一些香蕉片，加少许糖和杏仁碎，上下火 180°C 烤 20~25 分钟，就可以出炉吃啦！

尼格买提

实在不会就烤两片吐司吧，一层蜂蜜、一层草莓酱、一层黄油、一片奶酪，这是小时候爸爸每天给我准备的逼着我必须吃完的早餐。有点儿基础就可以试试烤一个对发酵要求不是那么高的饅。面粉、水、盐和橄榄油混合和面，简单发酵做成你认为是饅的样子，中部用叉子扎出无数个小孔，烤 15 分钟试试。不好吃就……面壁吧。

陈珊珊

我比较喜欢马芬。很简单，技术要求低。马芬有基底面糊，但是对于搅拌技术并无任何要求。而且马芬的原料可以变换出很多花样，像玉米马芬、葡萄干马芬、红枣马芬等，都很容易上手。

自己平时会做烤物吗？最常做的是什么？

Asuki

会，尤其是刚来英国的时候，租住的小房间暖气不工作，在寒冷的夜晚就拿烤箱当暖炉使用，每晚都要换着花样烤些什么。最常做的是烤蔬果，比如烤南瓜、烤苹果和烤胡萝卜干。

Emma

经常会做烤物，于我而言，烤箱料理是最方便好操作的了，做的最频繁的应该就是在早餐时间，用烤箱烘烤过的面包抹些自制的鹰嘴豆泥，切两片牛油果，再加上一个完美的荷包蛋，又或者是抽空烤上一炉格兰诺拉燕麦片存起来，赶时间的时候就着牛奶或酸奶吃。

蔡要要

我自己是很喜欢用烤箱的，但最常做的不是甜品，而是排骨。每次家里来客人，我都会做。排骨切段，用黑胡椒、蜂蜜、孜然、辣椒粉、蚝油、蒜末拌匀后腌制一小时。然后烤箱预热到 180°C，把腌

制好的排骨用铝箔纸包好，再扎几个小洞，保持 180°C 烤 1 小时。出烤箱前，再揭开铝箔纸，保持 220°C 烤 10 分钟，真的很香很香。

尼格买提

面包、比萨和一些种类的蛋糕。

陈珊珊

平时自己也会烤，基本什么都会来一些，小蛋糕啊、蔬菜啊、鱼啊、肉什么的都会烤。

夏小暖

没有做过，但是非常想学习。因为烤箱料理的实用性极强，特别适合我这种在旅行中经常入住 Airbnb 的人。

Chapter 1

认识烤箱的第一课







◎用割刀在二次发酵后的面团表面划出割口，放入预热好的烤箱中烘烤 15 分钟，一盘全麦小欧包即将出炉。

How to Choose the Right Oven

如何挑选烤箱

TEXT——赵圣

ILLUSTRATION——Ricky

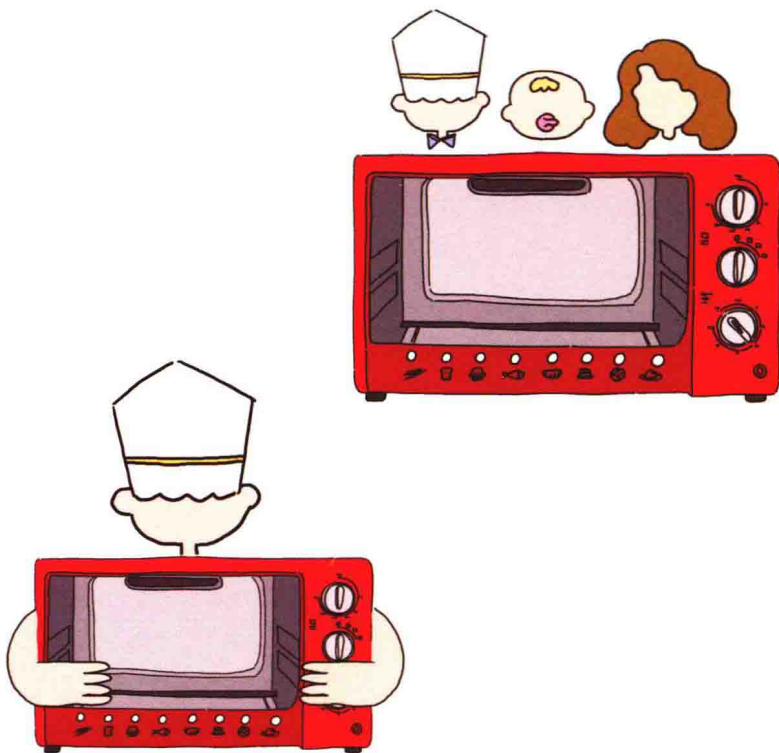
拥有一款适合自己的烤箱，就像找到一位配合默契的伙伴。从初次见面到不断磨合，你们最终会升级为亲密的战友。

当然，对于如何选择烤箱，除了必要的“眼缘”外，一些客观指标同样不可少。按照我们总结出的标准逐步筛选，你心目中的理想烤箱的轮廓，一定会慢慢清晰起来。

01 容量篇

烤箱容量的选择，主要取决于家中厨房的面积。如果厨房较大，可考虑30升以上的烤箱，较小就挑选20~30升的款式。但容量在20升以下的烤箱，因中心与边缘温度相差较大，不是特别推荐。对一般家庭来说，25升已经足够用了。

如果你是位烘焙狂人，25升以上的烤箱就是不错的选择。容量大、内胆高、烤温均匀的特点，使食物不易焦糊，烘烤品质也会更高。



02 样式篇

家用烤箱主要分为嵌入式和外置式两大类，如果没有足够的空间预算，和频繁的使用需求，建议选择更加经济实惠的外置式烤箱。

相反，如果面积允许，对加热速度和温度控制也有一定要求，就可选购嵌入式烤箱。



03 功能篇

控温

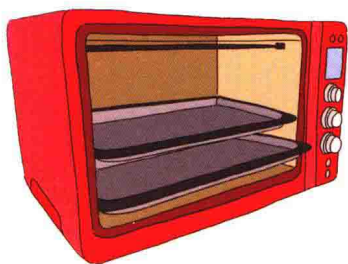
控温，即烤箱的恒温功能，一般温度范围在30°C~250°C之间。某些烤箱会从70°C开始控温，对日常使用没有太大影响。其中低温功能主要用来进行发酵。对烤箱新手来说，低温使食材状态更易观察和控制，可以进一步提高成功率。

除控温外，烤箱还需要有三段火力控制功能，即加热选项，包括上加热、下加热和上下同时加热。在烤制不同食材时，有时上下加热会使用不同的温度。



层架

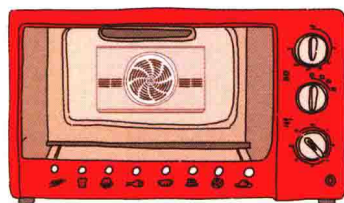
烤箱预留的烤架位置越多，越能满足不同食材的加热需求，相对应的烤箱内胆也会越大。购买时，应尽量挑选层架在4层以上的烤箱，可保证实用性。



风机

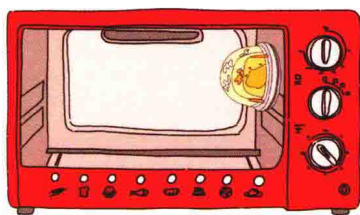
烤箱的热风作用，主要是使食物在烘烤过程中着色。热量的对流，可使食材受热更加均匀，使用者不必在中途取出烤盘调整方向，进而提升成功率。

需要注意的是，烤箱内的热风会在出入口风间反复循环，且出风口温度较低，这会影响到烤箱内的均衡温度。所以最好选择风机可以单独控制的烤箱。



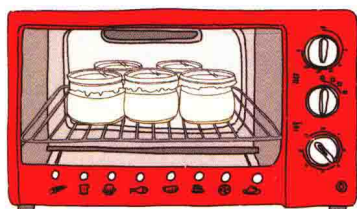
照明

在烘烤过程中，照明炉灯可以让使用者更加直观地观察烤箱内食物的状态，防止因频繁开箱影响最终的成品效果。



发酵

除常规的面团发酵外，烤箱还可用于食物解冻、制作酸奶、烘烤腊肉等。选购具有发酵功能的烤箱时，以容量较大者为宜。烤箱体积的大小，会直接影响低温运行时的温度均衡状况。



蒸汽

即烤制食物过程中，在食材表面喷上蒸汽，防止外皮过于干燥。如经常制作欧包，这个功能就十分必要。蒸汽可以帮助面包膨胀，使表皮更脆。如果经常制作吐司、比萨和曲奇类的食物，这个功能则不是非常必要。

清洁

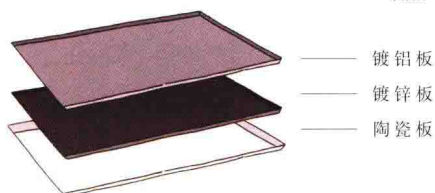
经过反复使用的烤箱，总会留下一些难闻的混合气味。最好挑选底盘方便取出或带有接渣盘的款式。另外，如内胆带有不粘材质，也可有效分解油脂，减少附着，防止异味产生。

一些烤箱会配备紫外线加热管，在提升加热速度的同时进行高温消毒。功能更全的烤箱内壁甚至会自带除油，使用体验也会更佳。

04 材质篇

内胆

目前市售的烤箱内胆材质主要为镀铝板、镀锌板和陶瓷板。相比镀锌板，镀铝板的抗氧化能力更强，使用寿命也会相应延长。陶瓷板的价格虽然相对较高，但清洁起来更轻松。



烤箱门

玻璃材质的烤箱门，可以有效防止热量散失，起到隔热效果。单层烤箱门附近的温度较低，多会导致食物受热不均。双层或多层烤箱门因为隔热效果更好，成品的熟度和颜色也更有保障。双层门更好的密闭性，也可在一定程度上防止开箱后意外烫伤。

05 款式篇

微波式烤箱

通过微波加快食物分子的运动，借助摩擦生热，将食物烤熟。

优点：无须进行预热，加热迅速较快。

缺点：对食物营养素有一定破坏，使用期间需翻动调整，不适用于制作烘焙类食物。

常规烤箱

烤箱顶部和底部均分布有热源，使温度更加均衡。

优点：带有旋钮面板的烤箱可直接定位温度与时间，电子控制面板则在控制上更加精准。

缺点：需要较长的预热和制作时间。

对流恒温烤箱

烤箱内配置有风扇，帮助箱内的热空气均匀分布。

优点：烤制时食物受热均匀，烹饪时间更短。

缺点：需要预热，价格相对较高。

烤蒸两用烤箱

融合两种不同模式的特点，满足不同料理的需要。

优点：在保证原味的基礎上烹饪多种食物，蒸汽的设置可保持水分，避免食物因干燥影响口感。对于烘焙和烧烤类食物尤其适合。

缺点：价格较高。