

# 食帖18：真的，烤箱什么都能做



[食帖18：真的，烤箱什么都能做 下载链接1](#)

著者:林江 (编者)

出版者:中信出版社

出版时间:2017-6

装帧:

isbn:9787508675855

## 【编辑推荐】

• 《真的，烤箱什么都能做》，是超人气内容品牌「食帖With Eating」的第18本书，也是一本超实用烤箱全面指南。从甜点小食到鸡鸭鱼肉，从一人食到小聚会，有了烤箱，你会发现料理其实很简单。无论你是准备迈出烤箱烹饪的第一步，还是将要挑战烤箱料理新高度，这本书都会帮你做好准备。

•

超全烤箱实用指南，集合中西皆宜的烤箱料理，带你发现烤箱的真正潜力，开启健康清洁、省时快手的厨房生活新方式！

· “烤箱能满足我对食物的全部需求：脆脆的口感，诱人的焦香，食材的原味。” ——德国食谱作家Meike Peters

· 这本书里包含50道烤箱料理食谱 / 30种烤箱烹饪工具图鉴 / 24味香辛料搭配秘笈 / 省时快手 / 健康低脂 / 清洁无烟 / 中西皆宜

作者介绍：

### 【作者简介】

#### [受访人]

庄祖宣 /

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，后转行入厨。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) / 美国“最佳美食制作博客”Husbands that Cook博主。

Maurizio Leo (毛里奇奥·利奥) /

从一名工程师到一名出色的面包师，自学成才，专注制作酸面团面包。其博客“完美面包”(The Perfect Loaf)获得美国2016年度“最佳面包博客”奖。

滨田美里 /

料理研究家、国际中医药膳师，曾在中国深入学习中医理论。她致力于将所学的烹饪和中医理论结合，推荐给人们更健康美味的日常食谱。著有《美味啊~烤箱料理》《简单惊喜的美味电饭煲料理》等近十本料理书籍。

#### [特约撰稿人]

张春 / 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》。

陈椿荣 / 新加坡华侨，美食博客“XLBCR”博主，食物摄影师、造型师、咖啡师。

### 目录: OPENING

常见食物烤箱温度表

没试过烤箱料理，怎能算得上会用烤箱

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

如何挑选烤箱

烤箱新手的使用指南书

烤箱料理常用工具图鉴

清洁与维护：延长烤箱寿命的秘诀

烤箱史，也是人类烹饪史

C2 从烤箱到餐桌

如何用烤箱开启新的料理生活？烤箱温度表大揭秘

想象力营养早餐，由烤箱完成  
一个合格的肉食者，怎么能没有烤箱  
烤箱懒人料理：偶尔犯懒，也不能错失的美味  
美味易操作，轰趴必备烤箱菜  
点亮你的烤箱料理：香辛料调味指南  
进阶烤箱料理，挑战新滋味  
低温慢烤的艺术  
烹饪最大的乐趣，在于它的无限可能性  
用心准备食物，与在餐桌上享受它们一样重要  
用烤箱做遍世界料理  
我的厨房里，不能没有烤箱  
C3 烘焙的进阶之路  
下午茶烤个派  
烤箱烘焙入门指南  
烘焙甜品的第一课  
甜品，是付出时间和耐心的回报  
符合进化的好味道  
家用烤箱里诞生的完美酸面包  
那些不被重视的日常，最后都开出了花  
戒烟吃什么  
· · · · · (收起)

[食帖18：真的，烤箱什么都能做](#) [下载链接1](#)

标签

美食

烤箱

食帖

菜谱

吃货

好书，值得一读

我想读这本书

因为喜欢书，所以想看看！

## 评论

【201911】买了烤箱之后顺手多抓鱼买了这本，一看里面的菜谱，哎呀太精致了我可做不来。除了菜谱，剩下的就是对烤箱的介绍、历史、注意事项、咋保养之类。

食帖的菜单是非常让人跃跃欲试的呀

当作摄影作品集看看吧

居然有同事在裡面受訪 哈哈哈

南瓜羊肉那个看起来好好吃！

原来就是一本菜谱啊-\_-

和其他的食谱书一样，大部分食谱都需要不常备调料，步骤也比较复杂，不太适合懒人，一整本书看下来只有两个食谱我会真的去做。（吐槽一下如果看食谱书学做菜，不知道要买多少本书了，还好现在有很多优秀的自媒体。）烤箱小白还是值得一读，知识点蛮多的。

完～美～

为柴犬黄油加一星

还是有些干货的

菜谱很多，读起来就跃跃欲试了~

跟烤箱一起买的一本，想要跃跃欲试反而觉得全书菜谱也很实用贴心了，起码轻食/甜点/早餐/主菜这样分得很好

不买。

扫盲书

噢天哪这本书也太好看了吧，抱着它看了三个晚上！食帖团队是有多么不稳定啊！

就想问到底啥时候能吃上！

知识性挺棒的，基础的层面都照顾到了，有些自己的知识死角也扫清啦。关于香料的那一章节好棒！不过里面的菜谱的实用程度一般吧（主要是在减脂啊……

当我犯懒的时候，只要把食材弄弄扔进烤箱就好了

想买烤箱

-----  
我写的封面标题，以及烤箱真的不错。

## [食帖18：真的，烤箱什么都能做](#) [下载链接1](#)

### 书评

看这本书时，我想起了我的第一个小烤箱。

我的第一个小烤箱是二手的，当时在留学，住一间9平米单间，灶台在床旁边，没有任何隔断。就在之间拉了一张布帘子，挡挡油烟。  
房间小又想自己做饭，油烟大的炒菜类只好放弃，每天不是煮汤就是凉拌。  
一个学姐听说后，送了我一台她...

哈哈哈，当然买《真的，烤箱什么都能做》也是相当正确的决定。

刚刚买了烤箱之后，食帖就出了这本书，真是太巧了，迫不及待就买了回来。  
从如何挑选烤箱、烤箱料理常用工具图鉴、延长烤箱寿命的秘诀到一些进阶的烤箱料理，真是一应俱全。尤其是如何清洗烤箱，我每次用完烤箱都...

对于我这样的懒人来说，家里最不熟悉的东西可能就是厨具了。然而近日烤箱带我进入了崭新的世界。

起因是无意间看到友邻的早餐相册，食物色彩缤纷让人垂涎欲滴，顿时心向往之。猛地想起毕业后似乎没有亲手做过过一顿像样的早餐，每天匆匆忙忙出门随意买些面包打发刚苏醒的胃。 ...

本来是一直很想买一个嵌入式烤箱的，囊中羞涩只能买个便携式相对大一点，能烤一只鸡的那种。等拿回来又不知道怎么动手，拿着附赠的小册子和说明书翻翻看看。如果当时能有这本书，我也不用眯着眼睛研究那些看着并不好吃的食谱了。

我现在还记得当时的第一个烤箱料理是烤红薯。 ...

-----  
烤制食物，其实是人类在远古时代就已经具备有的原始饮食习惯，也是人类文明的标志之一，这种烹饪习俗一直持续到现在，在不同国家和地区，呈现着不同的方式。在西方人的食谱中面包、饼干、烤肉等已经成为了日常饮食的必需品，家庭主妇在做饭的时候，烤鸡、烤面包、烤牛肉等大多...

可能很多人买烤箱的初衷，都是为了烤个小饼干什么的吧。渐渐地，学会了烤蛋糕，烤面包，勤快点的，烤个鸡之类的，可是，烤箱的潜能或许只是被我们发掘了很小一部分而已，烤箱真是厨房里被低估了的工具。本着探索精神，我开始不断去尝试，烤芝麻、烤苹果干，但还是挺局限的。一...

前年双十一的时候，猛然发现某家的烤箱才不到300，一时冲动就剁手了。还一起败了一大堆烘焙工具。

然而想象中的自己烤吐司蛋糕小饼干的景象并没有发生。一方面是看到配料表里的黄油奶油糖，热量惊人根本承受不来。另一方面，烘焙的步骤太琐碎，懒筋发作。烤箱就这样在厨房里...

每期必入，习惯性入手。

这次的主题是烤箱，适合大热天里做饭，毕竟把东西调好味扔进去，定上时间，然后躲进空调房就好了。

平时不太擅长做烘焙，家里的烤箱基本用来做肉和菜，烤鸡烤鱼烤土豆什么的。这本里面讲了很多烤箱菜的做法，是我最喜欢的部分，很实用。有一道叫“...

[食帖18：真的，烤箱什么都能做](#) [下载链接1](#)