
当你打开这本食谱，
相信你已经下定决心迈出烤箱料理的第一步，
或是想从大烤箱郑重其事的仪式感中短暂抽离。

从唤醒一天的早餐到烟火气十足的宵夜，
从简单的甜点蛋糕到令人垂涎的各色烤肉，
从自在的一人食到浪漫的二人晚餐，
只需要把食材切好，
按喜好调味，放入烤箱，
转身之间，美味即享。

希望这台烤箱成为你最趁手的小工具，
静静蹲守在一角的它，
小小的身材却有大大的力量，
带你感受食物的治愈能量。

//



@徐姑娘的远方

CONTENTS 目录

01 / 早餐不重样

- 03 简单美味口袋三明治 05 草莓奶酪开放三明治
07 牛油果鸡蛋虾仁贝果三明治 09 凯撒大帝
-

11 / 甜蜜下午茶

- 13 蓝莓蛋挞 15 清新绿青提蛋糕 17 蔓越莓曲奇 19 水果酸奶杯
-

21 / 宵夜不停歇

- 23 复热脆皮炸鸡 25 橙香烤五花肉 27 蒜蓉烤茄子
-

29 / 自在一人食

- 31 番茄培根焗饭 33 新奥尔良烤鸡翅 35 蜜香烤红薯
-

37 / 浪漫二人餐

- 39 法式烤羊排 41 海鲜什锦披萨 43 风味烤蔬菜
-

45 / 宝宝小零嘴

- 47 浓香手指饼干 49 奶香南瓜布丁
-

01

早餐不重样

／

晚起也不匆忙

洗漱完毕，“叮”声响起

香脆的复烤面包即刻出炉

清晨的第一道美味，敬请享用



简单美味口袋三明治

/

食材

吐司片	2片
煎蛋	1个
火腿片	3片
番茄片	3片
胡萝卜丝	半根的量
生菜	2片
沙拉酱	适量

步骤

- 01 对食材进行预处理：鸡蛋煎熟、火腿和番茄切片、胡萝卜切丝；
- 02 烤箱选择吐司片功能，时间设置2分-2分30秒（可根据喜好自行调节时间），将吐司片放在下层进行复烤；
- 03 在复烤完的吐司片上抹沙拉酱，再依次将生菜、胡萝卜丝、番茄片、火腿片、煎蛋叠放在两片吐司片间；
- 04 用保鲜膜裹着三明治翻滚几次包紧，再将三明治对半切开即可。



@徐姑娘的远方



@徐姑娘的远方

草莓奶酪开放三明治

/

食材

吐司片	1片
草莓	5颗
奶酪	1小块

步骤

- 01 草莓洗净,对半切开去蒂;
- 02 烤箱选择吐司片功能,时间设置2分钟(可根据喜好自行调节时间),将吐司片放在下层进行复烤;
- 03 在复烤好的吐司片上抹奶酪,摆上草莓即可。



@徐姑娘的远方

◆ 牛油果鸡蛋虾仁贝果三明治

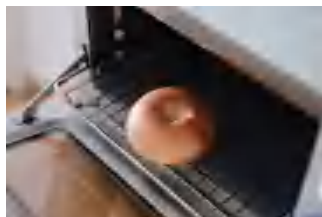
/

◇ 食材

贝果	_____	1个
虾仁	_____	4只
鸡蛋	_____	1颗
牛油果	_____	半个
黑胡椒粉	_____	适量
盐	_____	1小撮
料酒	_____	1勺

◇ 步骤

- 01 虾仁用料酒、盐、黑胡椒粉腌制3-5分钟左右，再用平底锅煎熟备用；
- 02 鸡蛋打散炒嫩一些，牛油果切片备用；
- 03 烤箱选择吐司片功能，时间设置2分-2分30秒（可根据喜好自行调节时间），将贝果放在下层进行复烤；
- 04 将复烤后的贝果横切，在底部叠放鸡蛋、虾仁 and 牛油果切片，表面撒黑胡椒粉；
- 05 盖上另一半贝果即可。



@徐姑娘的远方



@徐姑娘的远方

◆ 凯撒大帝

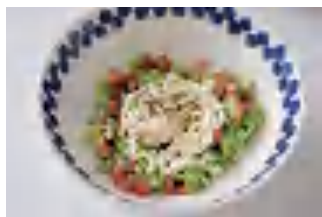
/

◇ 食材

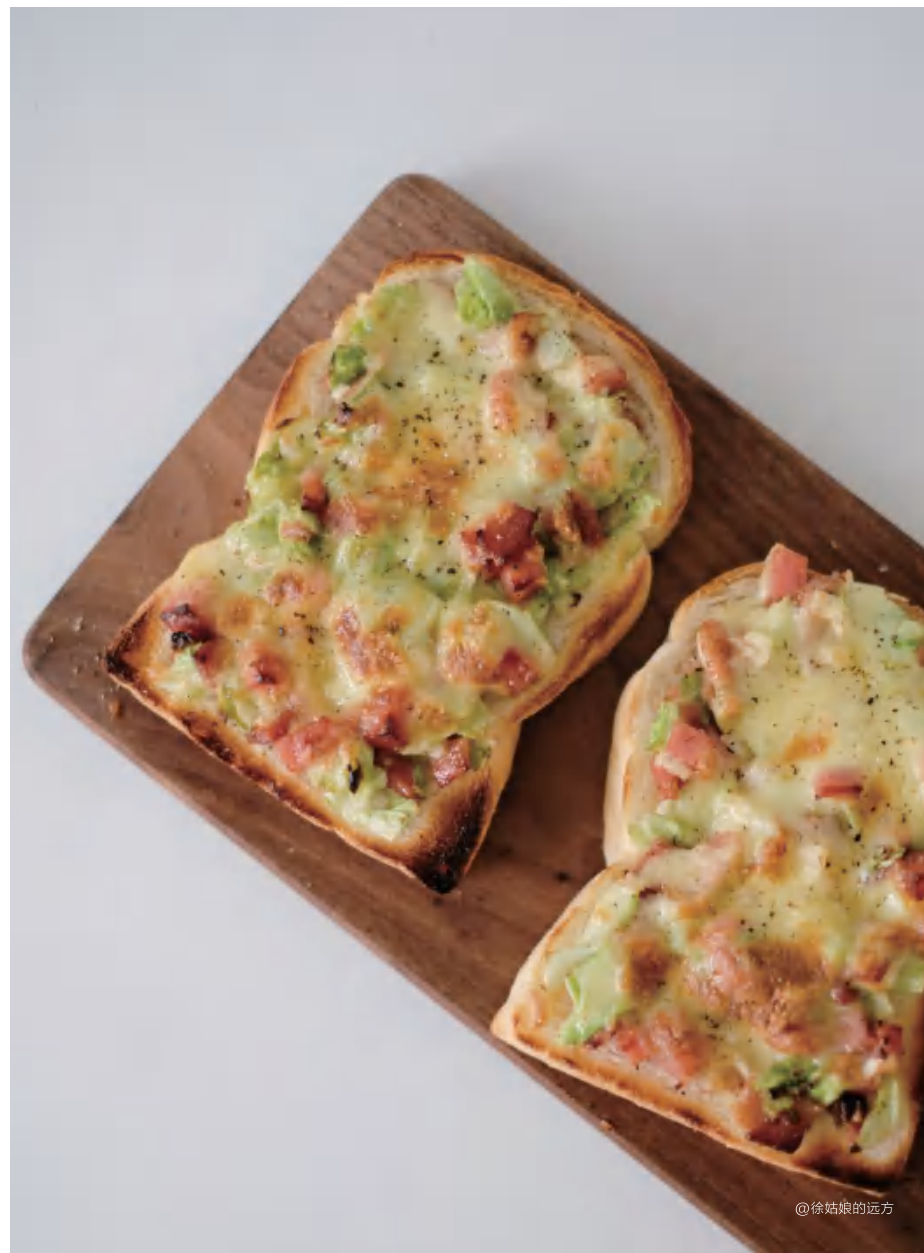
吐司片	2片	黑胡椒粉	适量
培根	1片	盐	适量
火腿	1小块	沙拉酱	可以多一些
包菜	2片	马苏里拉奶酪	适量
大蒜	3瓣		

◇ 步骤

- 01 培根，火腿，包菜全都切成丁状，大蒜切碎备用；
- 02 锅热放入培根炒出油，放入火腿炒香，再放入包菜，加少量盐，适当翻炒后盛入碗中；
- 03 在步骤02中放入蒜粒、沙拉酱、黑胡椒粉，混合均匀成沙拉；
- 04 将沙拉平铺在吐司片上，撒上马苏里拉奶酪；
- 05 烤箱选择吐司片功能，时间设为3分钟，将铺着食材的吐司片放在烤盘上，入烤箱上层，开始烘烤。



@徐姑娘的远方



@徐姑娘的远方

甜蜜下午茶



小小的身材

大大的烘焙力

用温度和时间的奇妙魔法

点亮午后的闲暇时光





@徐姑娘的远方

蓝莓蛋挞

/

食材

牛奶	70g
淡奶油	60g
白砂糖	18g
炼乳	8g
蛋黄	2颗
蛋挞皮	6个(6.3cm)
冷冻蓝莓	18颗

步骤

- 01 将牛奶、淡奶油、白砂糖、炼乳、蛋黄混合，用蛋抽直立搅拌均匀；
- 02 过筛一遍液体会更加细腻，倒入挞皮9分满；
- 03 每个蛋挞里放3颗冷冻蓝莓；
- 04 将蛋挞放在烤盘上，入烤箱上层，选择烘焙功能，190度20-25分钟；
- 05 出炉后趁热吃，超级嫩~



@徐姑娘的远方

◆ 清新绿青提蛋糕

/

◇ 食材

蛋糕胚：

牛奶 _____ 33g
 玉米油 _____ 33g
 低筋面粉 _____ 45g
 鸡蛋 _____ 3颗
 白砂糖 _____ 50g

蛋糕抹面及装饰：

淡奶油 _____ 350g
 白砂糖 _____ 20g
 青提 _____ 一串

◇ 步骤

制作蛋糕胚

- 01 在两个无油无水的容器中，将蛋白和蛋黄分离，蛋白盖保鲜膜放入冰箱冷藏；
- 02 另取一个无油无水的容器，倒入玉米油和牛奶，用蛋抽搅拌均匀，过筛进面粉后，再划Z字形混合均匀；
- 03 在步骤02中加蛋黄继续混合翻拌至顺滑状态；
- 04 取出冷藏的蛋白，用打蛋器打发：将50g白砂糖分3次分别在出现鱼眼粗气泡、出现小气泡、出现纹路后加入，直到提起打蛋器后，打蛋头上出现大弯钩状态的蛋白霜；
- 05 取三分之一的蛋白霜倒入面糊中，边转动容器边用翻拌的手法拌匀；
- 06 将面糊倒回剩下的蛋白霜里翻拌均匀；
- 07 烤盘垫烘焙纸，面糊倒入烤盘，平铺好，轻震出空气放入烤箱下层；

- 08 烤箱选择烘焙功能，150度20-25分钟；
- 09 烘烤结束后取出并轻震一下烤盘，将蛋糕胚倒扣在烤网上晾凉；
- 10 把蛋糕胚周边修整一下，切成两块备用。

蛋糕抹面及装饰

- 01 青提洗净用厨房纸擦干水分，对半切开去籽备用；
- 02 淡奶油倒入无油无水的盆中，加糖后用打蛋器隔冰水打发至8分状态：提起打蛋头时，带起的奶油呈三角形；
- 03 在一片蛋糕片上抹一层奶油，再放一层青提；
- 04 在奶油青提夹层上叠放另一片蛋糕片；
- 05 用刮刀将奶油在蛋糕片顶部和侧面抹平整；
- 06 裱花袋里装奶油，挤在蛋糕表面装饰，再在顶部码放一层青提；
- 07 切开来分享甜蜜吧~



@徐姑娘的远方

◆ 蔓越莓曲奇

/

◇ 食材

黄油	70g
细砂糖/糖粉	25g
全蛋液	13g
低筋面粉	100g
蔓越莓干	25g

◇ 步骤

- 01 黄油提前从冰箱拿出放至软化状态,切成小颗粒,蔓越莓干也切成小颗粒;
- 02 用刮刀混合黄油和细砂糖,加入蛋液搅拌均匀;
- 03 过筛低筋面粉到步骤02中,再放入蔓越莓干翻拌至无干粉状态;
- 04 将步骤03移到烘焙纸上,借助烘焙纸整形成立方体后封口,放入冰箱冷冻1小时;
- 05 从冰箱取出,切成每片约8mm的厚度,放在烤盘上进烤箱下层;
- 06 烤箱选择烘焙功能,170度20分钟,开始烘烤。



©徐姑娘的远方



©徐姑娘的远方



@徐姑娘的远方

水果酸奶杯

/

食材

北鼎原味酸奶粉	2盒
纯净水	800g
北鼎分装杯	5个
水果	适量

步骤

- 01 北鼎分装杯用沸水煮5分钟消毒后擦干水分备用；
- 02 北鼎原味酸奶粉加纯净水搅拌至无颗粒，倒进消毒后的罐子里，加盖密封；
- 03 烤箱选择发酵功能，40度8小时，放在烤网上入烤箱下层；
- 04 发酵后的酸奶放冰箱冷藏储存，吃时放些喜欢的水果即可。



@徐姑娘的远方

宵夜不停歇



无论是自制的街头烧烤
还是重新酥醒的外卖炸鸡
“滋滋啦啦”的烧烤声
是永不停歇的夜晚奏鸣曲





@徐姑娘的远方

复热脆皮炸鸡

/

食材

外卖点的炸鸡 1份

步骤

- 01 烤盘垫烘焙纸, 将炸鸡均匀平铺在烤盘上;
- 02 烤箱选择复热功能, 180度5分钟, 放入上层;
- 03 请享受外皮酥脆的炸鸡吧~

TIPs

- * 请根据外卖的份量适当加减复热时间。
- * 用迷你烤箱对炸鸡、烧腊、烧烤等外卖复热后再食用, 可以让食物恢复刚出炉的口感, 会打开外卖新世界哦~



@徐姑娘的远方



@徐姑娘的远方

橙香烤五花肉

/

食材

五花肉	250g
橙子	1个
生抽	20g
蚝油	10g
糖	10g
盐	2g
鸡精	2g
大蒜	3瓣

步骤

- 01 五花肉洗净用厨房纸吸干水分，橙子果肉挤出橙汁，剥下的橙子皮切丝，大蒜捣泥；
- 02 五花肉里放生抽、蚝油、糖、盐、鸡精、蒜泥，挤入橙汁抓匀腌制一小时以上备用；
- 03 烤盘垫锡纸，将腌制好的五花肉均匀平铺在烤盘上；
- 04 烤箱选择烤肉功能，放入上层，200度12~15分钟即可（看肉片厚度调整烘烤时间）。



@徐姑娘的远方



◆ 蒜蓉烤茄子

/

◇ 食材

茄子	1根	水	4勺
大蒜	1头	油	适量
蒸鱼豉油	2勺	小米辣	1根
盐	1小勺	葱花	适量
糖	1小勺		

◇ 步骤

- 01 茄子洗净用厨房纸巾擦干水分，蒜切粒、辣椒切圈备用；
- 02 烤盘垫锡纸，茄子表面刷油后放烤盘进烤箱上层，选择烤肉功能，200度30分钟；
- 03 烘烤期间，锅热倒油转中小火，放入蒜粒炒香，倒入蒸鱼豉油、盐、糖、水，煮3分钟左右做成蒜蓉调料；
- 04 烤软的茄子，在茄柄处横切一刀，再竖划一刀（不要切透），将步骤03的蒜蓉均匀铺在茄肉上；
- 05 放入烤箱上层，烤肉功能200度继续烤10分钟，出炉后撒辣椒圈、葱花即可。



@徐姑娘的远方



@徐姑娘的远方

自在一人食



把喜欢吃的堆满烤盘

简单调味随心烤

偶尔犯懒但不错失美味

一人食的份量

拿捏得刚刚好



◆ 番茄培根焗饭

/

◇ 食材

番茄	1个	熟米饭	300g
洋葱	半个	黄油	15g
青豆	1把	马苏里拉奶酪	1碗
培根	2片	黑胡椒粉	适量
口蘑	5颗	盐	适量

◇ 步骤

- 01 番茄、洋葱、培根切丁，口蘑切片备用；
- 02 锅热放入黄油，倒入洋葱和培根炒香，接着放进青豆、口蘑和番茄；
- 03 放盐和黑胡椒粉翻炒让番茄出汗，再倒入米饭翻炒均匀；
- 04 炒好的米饭盛到北鼎猪猪盒里，铺上马苏里拉奶酪；
- 05 烤箱选择烤肉功能，放入下层，200度7分钟即可。



@徐姑娘的远方



@徐姑娘的远方

新奥尔良烤鸡翅

/

食材

鸡翅	7只
袋装新奥尔良调料	20g
水	20g
白芝麻	适量

步骤

- 01 鸡翅洗净，放入新奥尔良调料和水，充分抓匀，冷藏腌制4小时以上；
- 02 烤盘垫锡纸，摆上腌制好的鸡翅；
- 03 烤箱选择烤肉功能，放入上层，200度20分钟，出炉后撒白芝麻装饰。



@徐姑娘的远方



@徐姑娘的远方

蜜香烤红薯

/

食材

红薯 5个

步骤

- 01 烤盘垫锡纸，红薯洗净擦干水分后平铺在烤盘上；
- 02 烤箱选择红薯功能，放入上层，200度50分钟即可；
- 03 请根据红薯份量灵活加减烘烤时间。



@徐姑娘的远方

浪漫二人餐



告别油烟和频繁看火

开启烤箱后就去陪伴你爱的人

亲手烹饪的心意

他/她感受得到



◆ 法式烤羊排

/

◇ 食材

小羊排	_____	3块
海盐	_____	3g
橄榄油	_____	适量
黑胡椒粉	_____	适量
迷迭香	_____	2枝
黄油	_____	3片
大蒜	_____	1头

◇ 步骤

- 01 羊排洗净用厨房纸巾吸干水分,用橄榄油、海盐、黑胡椒粉、迷迭香冷藏腌制2个小时以上(隔夜腌制更佳);
- 02 烤盘垫锡纸,将腌制好的羊排放上去,每个羊排上面放一小块黄油,会更香;
- 03 再横切一头大蒜,淋些橄榄油、黑胡椒粉和海盐在上面,与羊排一起放入烤盘;
- 04 烤箱选择烤肉功能,放入上层,200度35分钟即可;
- 05 可根据羊排厚度自行调节时间。



@徐姑娘的远方



@徐姑娘的远方

◆ 海鲜什锦披萨

/

◇ 食材

面团部分：

高筋面粉	88g
低筋面粉	37g
盐	1g
酵母	1g
水	75g
橄榄油	5g

馅料部分：

大虾仁	6颗
蟹柳	3条
小番茄	5颗
洋葱	1/4颗
马苏里拉奶酪	1碗
番茄酱	适量
料酒、黑胡椒粉、盐	适量
芝麻菜	装饰用

◇ 步骤

- 01 所有面粉、盐、酵母、橄榄油、水放在一起揉到成团状态；
- 02 将料理盆用保鲜膜封上，放入烤箱下层，选择发酵功能，30度发酵1小时；
- 03 虾仁提前用料酒、黑胡椒粉和盐腌制一下，洋葱切丝，蟹柳拉成丝状，小番茄切半备用；
- 04 面团取出后用擀面杖滚压排气，再归拢成团，盖上保鲜膜醒发10分钟；
- 05 面团轻擀成薄饼状放入烤盘，用叉子在表面细密地戳洞（避免戳破烤盘涂层）；
- 06 饼皮表面刷番茄酱后放一层马苏里拉奶酪，再铺上洋葱丝、蟹柳、虾仁、小番茄，最后在表面再撒一些马苏里拉奶酪；



©徐姑娘的远方

07 烤盘放入烤箱上层，选择披萨功能，220度15-20分钟；

08 披萨出炉后可放些芝麻菜装饰。

◇ **TIPS:** 腌好的虾仁用厨房纸吸干水分再放到披萨上，烤出来的披萨口感更佳哦~



©徐姑娘的远方



@徐姑娘的远方

风味烤蔬菜

/

食材

迷你胡萝卜	2根
红/黄番茄	8个
口蘑	5颗
芦笋	5根
茄子	1根
橄榄油	适量
黑胡椒粉	适量
盐	适量

步骤

- 01 食材洗净切好,烤盘垫烘焙纸;
- 02 把食材放进烤盘,均匀淋上橄榄油,撒盐、黑胡椒粉;
- 03 烤箱选择烤肉功能,放入上层,200度30分钟即可;
- 04 吃的时候翻拌一下,可让表面的调味料混合均匀。



@徐姑娘的远方



宝宝小零嘴



平凡简单的食材背后

是不平凡的爱

这就是妈妈给你的

专属童年味道





@徐姑娘的远方

浓香手指饼干

/

食材

鸡蛋	1颗
砂糖	23g
低筋面粉	35g

步骤

- 01 取无油无水的料理盆2个，蛋黄和蛋白分离至料理盆中；
- 02 蛋白里分三次加入砂糖，用打蛋器打至干性发泡状态（提起打蛋器后，蛋白立起来小尖尖不塌即可）；
- 03 放入蛋黄，用打蛋器继续打发到混合均匀即可；
- 04 过筛低筋面粉到步骤03中，翻拌至无干粉状态；
- 05 将步骤04装入裱花袋，剪小口，烤盘垫烘焙纸，将面糊均匀地挤在烤盘上；
- 06 烤箱选择烘焙功能，放入下层，170度15分钟即可。



@徐姑娘的远方

◆ 奶香南瓜布丁

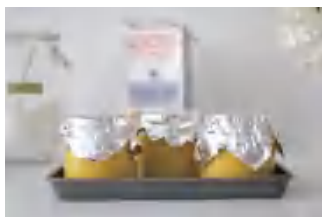
/

◇ 食材

南瓜	250g	淡奶油	140g
砂糖	40g	鸡蛋	2颗
牛奶	120g	北鼎分装杯	3个

◇ 步骤

- 01 南瓜切块蒸熟去皮放入破壁机中，再倒入牛奶和砂糖搅打成泥；
- 02 倒入料理盆，加入淡奶油、鸡蛋搅拌均匀；
- 03 过筛两遍，口感会更细腻；
- 04 倒入北鼎分装杯，杯口裹上锡纸，放入烤盘，烤盘倒半盘热水；
- 05 烤箱选择烘焙功能，放入下层，150度60分钟（不同容器时间需要调节）；
- 06 取出后晾凉，放冰箱冷藏两小时以上更好吃~



@徐姑娘的远方



@徐姑娘的远方