

本产品  
已通过CCC认证



关注九阳官方微信  
享受便捷阳光服务  
官方微信: 九阳生活电器

**杭州九阳生活电器有限公司**  
Hangzhou Joyoung Household Appliances Co., Ltd.

杭州经济技术开发区下沙街道银海街760号3a幢  
Building 3a, No.760 Yinhai Street, Xiasha, Hangzhou Economic  
and Technological Development Area

邮编: 310018  
传真: 400 6186 996  
[www.joyoung.com](http://www.joyoung.com)

Joyoung 九阳



电饼铛食谱

Hangzhou Joyoung Home Appliance CO.,LTD

[www.joyoung.com](http://www.joyoung.com)

煎烤烙炸 滋滋入味



## 煎烤文化

### 煎饼文化

饼，是中国传统食品之一，是用面粉和玉米粉调成糊状的杂面摊烙而成，多由粗粮制作，也有细面制作。烙成饼后水分少较干燥，形态似牛皮，可厚可薄，方便叠层，口感筋道，食后耐饥饿。一般圆形，疏松多孔。

中国饼文化是黄河文化的一部分，其内容博大精深，面食烘烤烙烙制作，最早起源于秦朝的锅盔。古代战士的头盔，是用铜铁做的，对于秦军士兵来讲，一般都是自带口粮，而且行军一般也不需专门的锅灶炊具。因为自己的头盔同时就是小铁锅，作战间隙捏把面团烧几把火，就烙熟了面饼。锅就是盔，盔就是锅。秦人的锅盔，就是这样的来历。

“方为糕圆为饼，天圆地方有乾坤”。到了唐朝，饼的制作加工得到了发扬和升级，这与长安帝都的国际交往和高尚宴饮拉动有关。如富平的“太后饼”和“柿子饼”，都是源于宫廷化与民间化的相互促进。

### 煎饼的好处

- 营养丰富的“小黄金搭档”  
煎饼以麦、豆、高粱、玉米等谷物为基础，含有谷物本身的各种营养，再加入各种蔬菜、鸡蛋、肉等配料，含有各种食材的营养成分，可谓营养丰富的“小黄金搭档”；
- 有益肠胃健康  
煎饼多以粗粮制成，常吃煎饼可以促进肠胃蠕动，有益肠胃健康；
- 有益牙齿健康  
煎饼筋道耐嚼，常吃煎饼有益牙齿健康，有好多老人都70岁左右了牙齿依然坚固，就是常吃煎饼的原因；
- 可根据个人喜好随意DIY  
煎饼的做法很多，自由发挥的空间巨大，个人可根据自己的喜好随意DIY。



## 电饼铛(多功能煎烤机)的优点

- 电饼铛(多功能煎烤机)可双面同时加热,煎烤食物更加快速,煎一张饼只需3-5分钟;
- 电饼铛(多功能煎烤机)在煎制食物达到一定温度后,会自动停止加热,无需看管,煎烤更安全;
- 九阳优质烤盘,具有不粘、好清洗等特点,使用更方便;
- 电饼铛(多功能煎烤机)采用电能加热,无明火污染,更环保。



## 菜谱目录

01 家庭自制披萨	14 黑椒牛排
03 烤肉饼	15 炒花生
05 韩式土豆饼	16 糖炒栗子
06 大麻饼	17 油焖大虾
07 肉茸豆腐合	18 干煎鱼
08 葱油饼	19 铁板鱿鱼
09 烤羊肉串	20 水煎包
11 烤鸡翅	21 锅贴
13 南瓜饼	22 火腿煎蛋

## 温馨提示

食谱中所标时间仅供参考, 烤制时间与电压、气温及食物的用量、软硬、大小等因素有关, 可根据实际情况自行调整。

## 家庭自制披萨



HANGZHOU > 01-02  
JOYOUNG HOME APPLIANCE

## 家庭自制披萨

### > 材料

洋葱、黄油、奶酪（要专用的，否则拉不出丝）、酵母、面粉、鸡蛋、牛奶、青椒、瘦猪肉、豌豆、玉米粒、香菇、胡萝卜、火腿

### > 调味料

盐、黑胡椒粉、橄榄油/植物油、糖、番茄沙司

### > 作法

- 将酵母用45度的温水化开，水中加少许糖和盐，加牛奶和面粉和成面团，面和好后再加少许黄油揉至表面光滑，然后用保鲜膜包好，放在温暖处发酵2小时左右备用；
- 把分别切成丁的瘦猪肉、火腿、青椒、胡萝卜、香菇加少许盐拌匀备用；
- 炒锅内放少许橄榄油/植物油；
- 放入切好的洋葱、黑胡椒粉、番茄沙司加少许盐煸炒制成比萨汁；
- 电饼铛(多功能煎烤机)内抹上少许黄油，将发好的面饼放入摊平，用叉子或牙签在饼皮上刺洞，以免熟时鼓泡（因加热后面饼会继续膨胀，所以切记放入电饼铛(多功能煎烤机)的面饼不要太大）；
- 浇上做好的比萨汁，放入拌好的胡萝卜、青椒、瘦猪肉、火腿、香菇、玉米粒和豌豆，把奶酪片剪成条均匀的撒在上面，然后合盖。



## 烤肉饼



### >材料

肉糜适量、面粉400克、酵母



### >调味料

植物油、盐、生抽、料酒、胡椒粉、生粉



### >作法

- 面粉加水、酵母和成光滑面团，放至室温发酵；
- 肉糜用生抽、料酒、胡椒粉、生粉、植物油、盐拌匀；
- 发酵后的面团搓成长条，切成小剂子，跟包子大小差不多即可；
- 小剂子断面朝上撒干粉压扁，擀成中间厚四周薄的圆片；
- 放入适量的肉馅，将肉馅完全包裹起来，捏紧；
- 收口朝下，擀成圆饼状；
- 电饼铛(多功能煎烤机)两面抹少许植物油预热3分钟左右，随后将擀好的圆饼放入电饼铛中然后合盖，约10分钟左右烤成金黄色即可。





### > 材料

土豆、小麦面粉、洋葱、青椒、鸡蛋、红尖椒、小葱

### > 调味料

食盐、白糖、植物油



### > 作法

- 土豆去皮用清水浸泡防止氧化变黑；取刨子快速将土豆擦成茸（注意不要擦伤手）；
- 接着在土豆碗中洋葱擦成茸，加入面粉、鸡蛋、盐、少量糖，拌匀成土豆面糊；
- 小葱切末，青红椒一部分切圈；
- 电饼铛(多功能煎烤机)倒入植物油预热后，取一勺土豆面糊放入，撒上小葱，将青红椒圈按照自己的喜好摆在土豆饼上；
- 然后合盖，中途适当翻面煎制，约3分钟后土豆饼两面全部金黄色即可食用。

## 大麻饼



### > 材料

面粉250克、泡打粉3克、酵母3克、葱花50克、糖水50克、芝麻50克

### > 调味料

植物油50克、盐5克

### > 作法

- 将面粉与泡打粉、酵母放在一起拌合，再倒入温水搅拌，用手揉成面团，将面团静置一会后揉至光滑，放置室温发酵；
- 将发酵面团做成长条按扁，擀成长薄片；
- 刷上油或刮上一层油酥，撒上葱花及盐；
- 卷成长条，将长条盘拢，做成一个饼胚，用手压扁，擀成0.7cm左右厚的饼；
- 刷上糖水，粘上芝麻；
- 电饼铛(多功能煎烤机)倒入少许植物油预热3分钟后，放入饼胚，合盖烤制4-5分钟即可。



## 肉茸豆腐合



### >材料

豆腐、猪肉馅、小葱花



### >调味料

孜然、辣椒粉、五香粉、香油、植物油、生抽



### >作法

- 豆腐块切薄片，肉馅用生抽、五香粉、香油等调料拌匀；
- 将肉馅均匀的涂抹在豆腐片上，然后合上另一片；
- 电饼铛(多功能煎烤机)倒入植物油预热3分钟后，放入豆腐合，合上上盖煎制2分钟；
- 把辣椒粉、香油、五香粉、孜然、植物油拌匀，刷在每一块豆腐合上，每一面都要刷，中途油不够的话，还要刷植物油；
- 待豆腐煎至金黄色全部入味后，盛出装盘撒上小葱花即可。



## 葱油饼



### >材料

面粉300克、沸水150克、葱半根



### >调味料

黑胡椒粒1/2小匙、盐1/2小匙、植物油适量



### >作法

- 准备好材料，葱切末；
- 制作开水面团，先将面粉过筛，在案板上做一个粉墙，在粉墙内倒入沸水，用筷子将内圈的面粉与沸水混合拌成粒状，然后用手揉搓成面团，放在一边醒一会儿再用；
- 将面团分成两个小面团；
- 将醒好的面团放在案板上揉至表面光滑，沾少许面粉擀成大圆片，抹上一层植物油，再将盐、黑胡椒粒、葱末均匀的撒在面皮上，然后卷成长条状，再绕成盘旋状，最后将收口压紧，静置3-5分钟，将盘旋状面团擀成圆饼就可以了；
- 电饼铛(多功能煎烤机)两面抹上少许植物油，预热3分钟左右，放入葱油饼，合上上盖两面同时加热煎至金黄色即可。

## 烤羊肉串



HANGZHOU > 09-10  
JOYUNG HOME APPLIANCE

### > 材料

瘦羊肉、洋葱末、鸡蛋、面粉少许

### > 调味料

精盐15克、胡椒粉5克、芝麻50克、小茴香3克、孜然5克、  
花椒粉5克、味精、辣椒粉少许、植物油少许

### > 作法

- 将瘦羊肉去掉筋膜，洗净血水，切成小块放入盆中，加精盐、芝麻、胡椒粉、孜然、小茴香、洋葱末、花椒粉、鸡蛋（打散）、面粉和味精，揉搓拌匀，腌渍2小时；
- 将裹匀稠糊状调味料的小块羊肉，用手捏扁穿在竹签上（每串可串8-10个）；
- 电饼铛（多功能煎烤机）摊平，上烤盘刷上少许植物油预热3分钟后，将羊肉串横架放在煎烤机上烤盘上，待羊肉串两面烤至出油时即熟（喜食辣味，可稍洒辣椒粉）。







### >材料

鸡翅适量、葱、生姜片



### >调味料

白胡椒粉、料酒、生抽、老抽、盐、烤肉酱、植物油



### >作法

- 鸡翅清洗干净，处理掉残留的绒毛，用刀在上面划几道；
- 用葱、生姜片、白胡椒粉、老抽、生抽、盐、料酒将鸡翅腌制2小时（放入冰箱的冷藏室）；（盐和老抽的量要稍微控制一下，盐要少一些，因为后面要加烤肉酱；老抽过多则会使颜色发黑）；
- 腌制好后取出，电饼铛（多功能煎烤机）两面抹上少许植物油预热3分钟左右，将鸡翅放入后合盖烤10分钟左右左右翻面；此时抹上烤肉酱，再次合盖烤制5分钟左右呈金黄色即可。

## 烤鸡翅



## 南瓜饼



### > 材料

南瓜、糯米粉、豆沙

### > 调味料

植物油适量



### > 作法

- 南瓜洗净切块放蒸屉中，大火蒸十五分钟，蒸熟后待凉，用勺子压成泥；
- 在糯米粉中加入少量蒸熟的南瓜泥，揉成面团（注意一定要糯米粉多，南瓜泥少，南瓜泥中含水量非常高，要试着一点一点加，否则面太稀了就没法做了，剩下的南瓜泥可以做南瓜粥）；
- 豆沙馅做成球，取适量糯米面搓成球在手掌上压扁，像汤圆一样包入豆沙馅，糯米面很软，在手上捏即可；
- 电饼铛(多功能煎烤机)加入少许植物油预热3分钟左右，将包好馅的糯米球在手掌上按扁，放入电饼铛(多功能煎烤机)里，煎一小会儿，翻面继续煎；
- 南瓜和豆沙都是熟的，糯米面很容易熟，煎好后装盘，南瓜饼即成。



## 黑椒牛排

### > 材料

牛排1片（约6两）、红萝卜1/2条、玉米1段、小黄瓜6段

### > 调味料

奶油1大匙、酱油1小匙、黑胡椒酱2大匙

### > 作法

- 先将牛肉用槌肉器拍松，再用少许酱油拌匀放入冰箱冷藏，腌10分钟上色；
- 把红萝卜用挖球器做出球形，再用热水烫熟红萝卜球、玉米段及小黄瓜段备用；
- 电饼铛(多功能煎烤机)放入奶油加热融化，再把牛肉片放入，两面煎黄，取出后摆在盘中，再把所有蔬菜放入。食用前淋上黑胡椒酱即可。



### > 材料

花生仁适量

### > 调味料

精盐少许、植物油适量

### > 作法

- 将花生仁洗净装盘，晾干待用；
- 电饼铛(多功能煎烤机)加入少许植物油预热3分钟左右，将花生仁放入，并适时翻炒；



### > 材料

栗子适量

### > 调味料

白糖少许、植物油适量

### > 作法

- 将栗子洗净，然后用利器把栗子壳剥开，深度大约为5mm，长度要超过1厘米左右（根据栗子大小，不要剥成两瓣就行）；
- 电饼铛(多功能煎烤机)中倒入少许植物油预热3分钟左右，将栗子放入饼铛中并放入少许白糖，合上上盖（中间适当翻炒）；
- 约20分钟后，栗子的颜色变深且裂口变大，盛出放凉即可食用。

## 糖炒栗子



## 油焖大虾



### > 材料

大对虾、葱、姜、花生碎、枸杞、芝麻



### > 调味料

盐、鸡精、白糖、料酒、胡椒粉、番茄沙司、植物油



### > 作法

- 将大虾去掉沙袋、沙线洗净，葱姜切碎；
- 电饼铛(多功能煎烤机)加入少许油预热3分钟后，放入花生碎、枸杞、芝麻拌匀翻炒两分钟后盛出放在盘子中间；
- 电饼铛(多功能煎烤机)中留底油，放入葱姜煸炒，再放入大虾煎红后，加入料酒、番茄沙司、胡椒粉、白糖、盐、鸡精调味，加少许水焖2分钟，出锅后将对虾摆放在盘子周围即可。



## 干煎鱼



### > 材料

鳊鱼750克、鸡蛋150克、小麦面粉8克



### > 调味料

青蒜1克、猪油(炼制)50克、白砂糖5克、盐3克、味精2克、料酒少许、适量植物油



### > 作法

- 鳊鱼洗净，去鳞、鳃、内脏，用开水稍烫后刮去籽皮，擦干水分，划斜刀花，抹盐后腌20分钟；
- 青蒜切1-2厘米长的段，加料酒、白糖、味精拌匀。腌过的鳊鱼先裹上一层面粉，再用鸡蛋挂糊；
- 电饼铛(多功能煎烤机)放入猪油40克预热，放入鳊鱼两面各煎10秒钟，再加植物油50克后翻煎约10分钟，待鱼煎成金黄色时离油，再回加调汁翻炒，使汤汁挂满鱼块即成。

## 铁板鱿鱼



### > 材料

鱿鱼适量、洋葱、生姜



### > 调味料

味精、精盐、超级鲜味王、蒜泥、白糖、料酒、淀粉、五香粉、孜然粉、辣椒粉、花椒粉、植物油、飘香酱



### > 作法

- 腌制：将鱿鱼分割成长3-5厘米、宽1.5厘米、厚0.8厘米左右的长方形小条，放入味精、精盐、超级鲜味王、生姜、蒜泥、白糖、料酒、淀粉拌匀，腌制20分钟左右；
- 穿串：用竹签将腌制好的鱿鱼块穿成串，要求穿成的串大小均匀一致，穿鱿鱼块时竹签应从鱿鱼块的中间纵向穿入，穿鱿鱼丝时竹签应横向穿入；
- 将电饼铛(多功能煎烤机)烧热用排刷在电饼铛(多功能煎烤机)上均匀地刷上一层植物油，将洋葱切成均匀的小颗粒状放在烤盘上炸出香味，将穿好的鱿鱼串置于电饼铛(多功能煎烤机)上进行烤制，在烤制过程中应时刻注意不断地刷油、翻面，以免烤糊，在烤制过程中应在鱿鱼表面撒适量五香粉、孜然粉、辣椒粉、花椒粉，在烤制好的鱿鱼表面刷上一层飘香酱后即可食用。



## 水煎包



### > 材料

面粉、猪肉、白菜、酵母、姜、葱



### > 调味料

酱油、精盐、香油、植物油



### > 作法

- 把肉剁碎，放入酱油、精盐煨起，再将切碎的姜、葱一起放入肉里拌好，然后再放上剁碎、压出水分的白菜及香油，拌匀成馅。
- 将面粉与酵母兑好加入温水和成面团，揉匀稍饧上案，揪成小块，逐个擀成小圆片；
- 用皮包上馅做成大圆饺子，摆放在刷匀油的电饼铛(多功能煎烤机)上摆满为止，淋植物油50克，煎5分钟，再倒入200克白面汤(清水内兑入少许面粉搅成面汤)，盖住煎焖使之变成蒸汽，再淋入50克植物油，再盖住焖煎5分钟。底部呈金黄色时，用铲将四周与电饼铛(多功能煎烤机)底分离，关电源。



### > 材料

面粉、猪肉、鸡蛋、韭黄、高汤、姜、葱

### > 调味料

酱油、精盐、料酒、香油、味精、植物油



### > 作法

- 猪肉末加葱花、姜末、鸡蛋、高汤、盐、酱油、料酒、味精，顺着一个方向搅打；
- 韭黄择洗干净，沥干水分，切碎，用香油和适量植物油拌一下，放入肉馅中拌匀；
- 面粉加水（每500g面粉约加水250g）和成面团，放入盆中醒30分钟，揉至表面光滑，再擀成长条，下剂，擀成圆面皮；
- 拌好的猪肉韭黄馅放在面皮上，包成饺子形状；
- 电饼铛（多功能煎烤机）放少许植物油预热，将包好的锅贴整齐的排在电饼铛（多功能煎烤机）内，撒上少许清水，加盖用小火煎3分钟至锅内水分蒸发完，再撒上面粉水继续煎至底部焦黄，装盘即可食用。



### 火腿煎蛋

### > 材料

火腿2片，鸡蛋2个

### > 调味料

植物油、黑胡椒粉

### > 作法

- 把火腿切成薄片，如果喜欢吃厚的可以切得厚一点，不过就是要煎的比较久一些；
- 电饼铛（多功能煎烤机）放入少许植物油预热后，放入火腿片；
- 翻煎火腿片2分钟左右，将鸡蛋打入电饼铛（多功能煎烤机）中，直到将其煎熟，取出，洒上黑胡椒粉即可。

