

油闷大虾



/主料/ /辅料/

大对虾 葱 姜 花生碎 枸杞 炒芝麻

/调味料/

盐 鸡精 白糖 料酒 胡椒粉 番茄沙司

/做法/

1. 将大虾去掉沙袋、沙线洗净、葱姜切碎；
2. 煎烤机(电饼铛)加入少许植物油预热3分钟后，放入花生碎、枸杞、芝麻拌匀放在盘子中间；
3. 煎烤机(电饼铛)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，加水焖几分钟即可，出锅后将大虾摆放在盘子周围即可。

/主料/ /调味料/

花生仁 食盐

/做法/

1. 将花生仁洗净装盘，晾干待用；
2. 煎烤机(电饼铛)加入少许油预热3分钟后，将花生仁放入，并适时翻炒；
3. 炒熟后装盘，撒上盐，待凉即可。

炒花生



火腿煎蛋



/主料/ /调味料/

火腿肠 鸡蛋 食盐 橄榄油

1. 煎烤机(电饼铛)加入少许橄榄油预热；
2. 放入火腿肠，翻煎4分钟左右，将鸡蛋打入煎烤机(电饼铛)，洒上适量食盐；
3. 约3分钟左右，取出即可。

★食谱中所标时间仅供参考，工作时间与电压、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。



关注九阳官方微信
享受便捷阳光服务
在线客服/售后支持/会员活动

煎烤机 5 大理由

1. 优质烤盘 煎烤更健康
2. 大烤盘更符合中国烹饪习惯
3. 双面加热 煎烤更快速
4. 悬浮结构 可随食物厚度调节高度
5. 烧烤槽、导油槽设计 更人性化

主料

猪肉馅 小麦面粉

辅料

发酵粉 植物油

做法

- 1、面粉加水、发酵粉后和成光滑面团，放至室温发酵；
- 2、发酵后的面团搓成长条，切成包子大小的小剂子；
- 3、小剂子断面朝上撒干粉压扁，擀成中间厚四周薄的圆片；
- 4、放入适量的饺子肉馅，将肉馅完全包裹起来，捏紧；
- 5、收口朝下，擀成圆饼状；
- 6、煎烤机（电饼铛）加入少许植物油预热3分钟后，将饼放入然后合上上盖，约6分钟左右馅饼煎至两面金黄色即可。

大肉馅饼



鸡蛋豆渣饼

主料

豆渣 小麦面粉 鸡蛋

辅料

葱 韭菜 植物油

调味料

食盐

做法

- 1、将所有材料混合，加适量水拌匀使其成为稀稀的面糊；
- 2、煎烤机（电饼铛）加入少许植物油预热3分钟后，一点点倒入部分面糊摊平；
- 3、约1分钟后再倒入少许植物油将饼煎一面，待两面煎至金黄色即可。

主料

面粉 猪肉馅

辅料

植物油 淀粉

做法

- 1、面粉加水、发酵粉后和成光滑面团，放至室温发酵；
- 2、取适量面团揉搓成直径2分米的圆条状，将面粉条再用菜刀切成约2分米的小块，整理成圆形后，用手掌将每一小块压成圆饼状；
- 3、擀成圆形的薄面皮，放入猪肉馅包成小饺子，也就是平时水饺的包法；
- 4、煎烤机（电饼铛）倒入少许植物油预热3分钟后，将饺子放入煎3-5分钟至底部焦黄，然后倒入用面粉或者淀粉与水调和的水至饺子1/3处，合上上盖煎煮，待煮至水快收干淋入少许香油待收干即可。

脆底生煎饺



肉茸豆腐盒

主料

豆腐 猪肉馅 小葱

辅料

植物油

调味料

孜然 辣椒粉 五香粉 香油

做法

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

主料

南瓜 糯米粉 豆沙

辅料

植物油

做法

- 1、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；
- 2、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，否则面太稀了就没办法做了，剩下的南瓜泥可做南瓜粥）；
- 3、豆沙馅做成球，取适量糯米面团搓成球在手掌上按扁，像汤圆一样包入豆沙馅，糯米面很软，在手上捏就行；
- 4、煎烤机（电饼铛）抹少许油预热3分钟后，将包好馅的糯米球在手掌上按扁，放入煎烤机（电饼铛）然后合盖，煎至金黄色即可。
- 5、南瓜和豆沙都是熟的，糯米也很容易熟，煎好后装盘即成。

南瓜饼



韩式土豆饼

主料

土豆 小麦面粉

辅料

洋葱 青椒 鸡蛋 植物油 红尖椒

调味料

食盐 白糖

做法

- 1、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；
- 2、接着在土豆碗中將洋葱擦成茸，加入面粉、鸡蛋、盐、少量糖，拌匀成土豆面糊；
- 3、小葱切花，青红椒一部分切圈；
- 4、煎烤机（电饼铛）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；
- 5、然后合盖，也可适当翻面煎制，约3分钟后土豆饼两面全部金黄色即可食用。

主料

带鱼

辅料

料酒 植物油 淀粉

调味料

食盐 花椒

做法

- 1、将鱼身稍稍倾斜切成菱形段，加入盐、花椒、料酒，拌匀；
- 2、盖上保鲜膜，放入冰箱腌制1个小时，中途翻拌2次；
- 3、煎烤机（电饼铛）加入少许的油预热3分钟后，用厨房纸巾擦干带鱼身上的水份，裹上一层干淀粉，再将多余的淀粉抖掉，放入煎烤机（电饼铛）并合上上盖；
- 4、约6分钟后带鱼煎出香味，底部变黄后，可轻轻翻面，煎另一面；
- 5、煎制两面金黄色即可。

香煎带鱼



西冷牛排

主料

西冷牛排

辅料

柠檬 各种蔬菜

调味料

黄油 黑胡椒粉 盐

做法

- 1、牛排放在保鲜袋里捶打断筋，煎的时候不会回缩，双面均匀涂抹黄油备用；
- 2、煎烤机（电饼铛）预热，然后把牛排放进煎烤机（电饼铛）里，撒上少量食盐和黑胡椒后合盖；
- 3、2分钟后翻一面，撒一些黑胡椒和盐再煎2分钟，表面挤些柠檬汁淋上去（5成熟了）；
- 4、再翻一面，撒黑胡椒和盐煎2分钟就可以了（喜欢吃嫩一点的，这一步就省了）；
- 5、牛排煎好后，用牛排渗出的油和调味把蔬菜煎炒好后出锅；
- 6、蔬菜搭配着牛排一起食用！