



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

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



烘烤美食 营养健康



烘烤面食，仅就面包、蛋糕的主原料小麦粉而言，其所含蛋白质是大米的2至3倍、玉米粉的2倍左右，含钙量约为大米的4倍、玉米粉的8倍以上，VB1、VB2、尼克酸等含量小麦粉都是大米的3至4倍，且面包中适合添加坚果、鸡蛋、奶粉等各种富有营养的原料。

烘烤肉食，普遍认为烤肉虽然美味可口，但却不利于健康，这主要是因为肉类油脂滴到炭火时，会产生一种叫多环芳烃的致癌物质随烟挥发附着在食物上，但烤箱等无明火的烘烤工具就没有这种隐患，且烤箱由于密闭性好，烘烤肉食可以降低油脂含量，也不会产生危害人体健康、污染环境的油烟。

烤箱的优点

- 无明火烘烤，无烟尘污染，也不用担心产生致癌的多环芳烃；
- 温度、时间可自由掌控，烤食不容易焦糊；
- 高达200度的高温烘烤能让食物多余油脂迅速分解脱离，降低饱和脂肪酸，让您减少胆固醇的摄取；
- 比明火烤具、微波炉、电磁炉等烤得更专业，食物营养保存远远高于其它烘烤方式；
- 上下管立体加热，食物无需翻面。





烤箱使用小贴士

烤箱的正确使用

要正确使用烤箱，就需要熟知其功能特性。我们将为大家介绍带有各种功能特性的烤箱使用小窍门。

使用清洁、预热

烤箱使用前，先用干净湿布将烤箱内外擦拭一遍，将烤箱门半开后上下火全开，温度调至最高空烤0分钟左右，以去除异味并预热。

忌频繁开关门

在烘烤过程中，如果频繁开关门或长时间开着箱门，会导致箱内温度急剧下降，好不容易膨胀起来的蛋糕和面包会瘪下去。

防止食物烤焦

为防止食物烤焦，可在食物上盖一层锡箔纸，也可以适当降低烘烤温度延长烘烤时间。

掌握烤箱内水分

烤盘内可适量加水，这样在烘烤时能保留食物中的水分，防止食物太干、太硬。

烤完迅速取出

食物烘烤完成之后，应立即取出，因为余热会造成食物受热过度而焦糊，尤其是饼干之类的薄型食品要特别注意。

控制加热温度和时间

不同食物烘烤所需温度和时间不同，用户需注意根据食材用量等因素调节加热温度和时间。



菜谱目录

| | |
|--------|----|
| BBQ鸡翅 | 1 |
| 千层鸡肉 | 2 |
| 鲜虾三明治 | 3 |
| 蜜汁烤全鸡 | 4 |
| 糖醋排骨 | 5 |
| 蒜蓉烤羊排 | 6 |
| 什锦香肠披萨 | 7 |
| 面团发酵 | 8 |
| 酸辣五花肉 | 9 |
| 客家镶香菇 | 10 |
| 西式蛋糕 | 11 |
| 蒜香鲜虾 | 12 |
| 风味烤茄子 | 13 |
| 土豆脆香丸 | 14 |

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。

BBQ鸡翅

材料

鸡翅、酱油、葱姜、糖、料酒、胡椒粉、盐、五香粉、BBQ酱(烧烤酱)、蜂蜜

做法

- 先把洗净沥干的鸡翅划几刀，放在酱油、葱姜、糖、料酒、胡椒粉、盐、五香粉的调料里面拌匀；
- 盖上保鲜膜放在冰箱里腌制2个小时以上，中途翻面。

烘烤

功能旋钮选择“”功能档，温度选择200℃，预热5分钟，鸡翅上烤架，下面烤盘铺锡箔纸来接滴下的油汁，或者把鸡翅排在铺满锡箔纸的烤盘里，烤15分钟(期间翻几次面)，刷上蜂蜜和BBQ酱，再烤5-10分钟即可出炉。



温馨提示

烤盘铺锡箔纸是为了方便清理，以及使食物均匀受热。

烤肉防焦小窍门

- 烤肉时，可在烤箱内放一只盛有水的器皿，因为器皿中的水可随烤箱内温度的升高而变成水蒸气，防止烤肉焦糊。
- 在用烤箱烤制食物时，在食物表面盖一层锡箔纸，或是用锡箔纸把食物完全包裹起来，不但可以防止表面烤焦，还不会影响烤制的效果。



千层鸡肉



材料

鸡胸肉一副、洋葱半个、土豆1个、奶酪、米酒、生抽、糖等

做法

- 将肉切成薄片，加米酒、生抽各1汤匙，糖、淀粉各1茶匙，盐2/3茶匙(盐的份量，重口味的放1茶匙)，腌10分钟入味；
- 奶酪切成薄片，约一小碗；
- 洋葱半个切细丝，土豆去皮后切片、再切成丝，在水中加1茶匙盐，浸泡5分钟，捞起沥干水分；
- 在烤盘上垫上锡箔纸，抹上少许植物油；
- 摆盘：抹了油的锡箔纸，先铺一半的洋葱、土豆、鸡肉，撒上一半的奶酪，再铺上剩余的洋葱、土豆、鸡肉，撒上剩余的奶酪。

烘烤

功能旋钮选择“”功能档，温度选择200℃，预热5分钟，放进去烤20-30分钟，等奶酪溶化，表面变金黄色即可出炉及食用。


材料

鲜虾4只、番茄1个、小黄瓜半根、吐司3片、奶酪片1片、蛋黄酱(按个人口味)

做法

- 鲜虾水烫至熟，去壳；番茄、小黄瓜洗净切片；
- 吐司分层夹入虾仁、番茄片、小黄瓜片及奶酪片，并分层涂上蛋黄酱，用牙签在四周插固定。

烘烤

功能旋钮选择功能档，温度选择200℃，预热5分钟，放入烤箱烤5-8分钟至金黄、奶酪片融化后取出，切成四等份，即可食用。

鲜虾三明治



蜜汁烤全鸡

材料

整鸡一只(约1kg)


辅料

生抽3大匙、老抽3大匙、料酒2大匙、盐少许、烤肉酱适量、蜂蜜适量、大葱1/2根、姜与蒜少许、八角与黑椒粉适量、藤椒油4大匙

做法

- 将葱、姜、蒜切末，拌入其它辅料做腌料；
- 将鸡洗净，放入腌料中腌制4-5个小时(为了使整鸡充分入味，建议腌制一个晚上)；
- 将鸡穿在烤架上，把大葱与腌料放入鸡肚中，用牙签扎起，外面包一层锡箔纸，以便均匀受热；
- 在烤架下面铺层锡箔纸，用来接滴下来的油汁。

烘烤

功能旋钮选择功能档，温度选择200℃，预热5分钟，将穿上鸡的烤架置于烤箱中，烘烤30分钟后取出整鸡，再次刷上酱汁，重新置于烤箱，接着烘烤15-35分钟，结束后，即可食用。



糖醋排骨

材料

剁块小排骨200克、番茄酱6大匙、白醋5大匙、糖5大匙、水6大匙、盐半小匙、淀粉2小匙

做法

所有调料拌匀，并将清洗干净的小排骨倒入调料中略拌后，放置30分钟。

烘烤

功能旋钮选择“”功能档，温度选择200℃，预热5分钟，将小排骨连酱汁放在有锡箔纸的烤盘里，入烤箱烤20-25分钟，烤熟后取出即可。



温馨提示

要烤至排骨稍微上色，香味才够俱全，排骨尽量剁小块容易烤熟。

蒜蓉烤羊排

材料

蒜蓉4大匙、木瓜皮2片、羊小排2块、橄榄油2大匙、红酒3大匙、黑胡椒粒1大匙、酱油1大匙、糖1大匙

做法

- 除羊小排外的所有材料拌匀，调制成腌料；
- 将羊小排放入腌料中，腌泡约30分钟。

烘烤

功能旋钮选择“”功能档，温度选择200℃，预热5分钟，取出腌泡好的羊排，放在包有锡箔纸的烤盘里，入烤箱烤20-30分钟，约8分熟即可食用。



温馨提示

冷冻羊小排通常肉质较硬，外层有时带皮，可以待解冻后切除，避免影响口感。



什锦香肠披萨


材料

发酵面团200克、奶酪100克、香肠2根、蘑菇、青椒、西红柿适量、黑胡椒10克、番茄酱20ml(按个人口味)、盐6克

做法

- 先将面粉用酵母水和好，盖上湿布，放在室温下充分发酵1小时；
- 然后将香肠切成薄片，蘑菇、青椒、西红柿分别切成薄片备用；
- 将面团用擀面杖擀成均匀的薄饼状，放在派盘中，表面涂抹上一层番茄酱，撒上一层盐、黑胡椒、刨成细丝的奶酪；
- 然后在饼面上随意的排列上香肠、青椒、蘑菇、西红柿，再撒上一层盐、黑胡椒，最后在表面撒上一层奶酪。

烘烤

功能旋钮选择“”功能档，温度选择200℃，预热5分钟，放入烤箱，烤25-30分钟，烤至表面奶酪融化，饼底变黄即可。



面团发酵

材料

水255ml、普通面粉500g，干酵母4g

做法

- 将所有物料倒入面盆中，揉成面团；
- 将烤盘洗净，把面团放入烤盘内，置入烤箱中；
- 将“加热方式”旋钮，调至“发酵”功能；
- 根据不同的环境温度，面团发酵约1小时；
- 发酵好的面团，可用于制作馒头，包子等。



酸辣五花肉


材料

五花肉70克、酸辣酱半杯、青红椒各半个、菠萝3片

做法

- 青红椒洗净，去籽切块；菠萝切小块；猪五花肉切小块；
- 将所有原料均匀刷上酸辣酱；
- 放在铺好锡箔纸的烤盘上。

烘烤

功能旋钮选择“”功能档，温度选择200℃，预热5分钟，放入烤箱烤13-18分钟至熟透即可。



温馨提示

用锡纸包好香菇时，可在容器内加一些水，有助于缩短烘烤时间。

客家镶香菇


材料

鲜香菇9朵、梅干菜35克、肉馅160克、淀粉半匙、香菇粉1小匙、酱油1小匙、糖1小匙

做法

- 鲜香菇洗净去蒂头；梅干菜泡水去除沙粒切末；
- 肉馅、梅干菜加调料拌匀成肉馅；
- 香菇背面撒上少许淀粉，将肉馅填入香菇中，用锡箔纸包好香菇并放入烤盘。

烘烤

功能旋钮选择“”功能档，温度选择200℃，预热5分钟，烤盘放入烤箱烤15-20分钟至熟即可食用。



西式蛋糕


材料

鸡蛋4个、纯牛奶80g、黄油20g、白砂糖80克、面粉100克

做法

- 将鸡蛋黄及蛋白分别打在两个碗中。
- 用打蛋器将蛋白打到不倒流（即可以做到把筷子插入不倒流或是滴在桌面上有明显痕迹），然后加入白砂糖，打至砂糖溶解。
- 将鸡蛋黄搅拌均匀，然后与奶、油一起搅匀，再逐步加入面粉搅拌均匀。搅拌时要顺时针方向，且不能太快。
- 将一半蛋白糖倒入蛋黄浆中搅拌均匀，然后再倒入剩下的一半蛋白糖搅匀。
- 在烤盘上抹一层油，然后将搅拌均匀的浆慢慢倒在烤盘中。

烘烤

功能旋钮选择“”功能档，温度选择200℃，预热5分钟，然后放入烤盘，烘烤13-18分钟。



蒜香鲜虾


材料

鲜虾8只、蒜3瓣、辣椒半个、橄榄油1大匙、盐半小匙、黑胡椒少许、米酒1匙

做法

- 将鲜虾剪须去虾线洗净，蒜、辣椒切碎；
- 将所有调料拌匀，加入鲜虾腌制。

烘烤

功能旋钮选择“”功能档，温度选择200℃，预热5分钟，鲜虾用锡箔纸包起，放入烤箱烤10-15分钟，至虾熟透即可食用。





风味烤茄子

材料

茄子1个、辣椒半个、香菜1棵、盐半小匙、胡椒粉少许、酱油1大匙、醋半小匙、橄榄油2匙

做法

- 茄子洗净切成6厘米长小段，立即泡入盐水中，辣椒、香菜洗净切末。
- 将茄子排放在铺好锡箔纸的烤盘上，抹上橄榄油，撒上盐、胡椒粉调味。

烘烤

功能旋钮选择【】功能档，温度选择200℃，预热5分钟，茄子放入烤箱烘烤12-18分钟，至茄子熟透，取出盛盘。淋上调味酱油、乌醋、橄榄油拌匀的酱汁，撒上辣椒与香菜即可食用。

温馨提示

茄子泡盐水可防止氧化变黑，怕辣的可以将辣椒籽去掉再切末，吃起来别有风味。



温馨提示

碎干脆面沾在薯泥上会回潮软化，放入烤箱烤后会有蛋香，碎干脆面亦会变脆。



土豆脆香丸

材料

土豆1个、干脆面1包、培根1片、面粉半杯、鸡蛋1个、盐半小匙、糖1小匙

做法

- 土豆洗净，带皮水煮熟透，沥干水分趁热剥皮，放入搅拌盆中捣成泥状，加入调料拌匀。
- 干脆面压碎，培根切碎，热锅炒香培根，并放入土豆泥。
- 取少量土豆泥搓成球状，依序沾裹上面粉、蛋汁、干脆面，将土豆球沾裹好，放在铺上锡箔纸的烤盘中。

烘烤

功能旋钮选择【】功能档，温度选择200℃，预热5分钟，烤盘放入烤箱烤8-13分钟即可。