

烘焙食尚 美味厨具  
Electric oven recipes



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 Yin Hai 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

电烤箱食谱



Electric oven recipes  
烘焙食尚 美味厨具



# 烘焙美食 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

- 1 无明火烘烤，无烟尘污染，也不用担心产生致癌的多环芳烃；
- 2 温度、时间可自由掌控，烤食不容易烤焦糊；
- 3 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；
- 4 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；
- 5 上下管立体加热，食物无需翻面。





## 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。

### 1 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10分钟左右，以去除异味并预热。

### 2 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。

### 3 防止食物烤焦

为防止食物烤焦，可在食物上盖一层锡箔纸，也可以适当烘烤温度延长烘烤时间。

### 4 掌握烤箱内水分

烤盘内可以适当加水，这样在烘烤时能保留食物中的水分，防止食物太干，太硬。

### 5 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。

### 6 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。



## 目录

BBQ鸡翅	01
千层鸡肉	02
鲜虾三明治	03
蜜汁烤全鸡	04
糖醋排骨	05
蒜蓉烤羊排	06
什锦香肠披萨	07
面团发酵	08
酸辣五花肉	09

客家镶香菇	10
西式蛋糕	11
蒜香鲜虾	12
风味烤茄汁	13
土豆脆丸子	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、葱、姜

### 调味料

酱油、糖、料酒、胡椒粉、盐、五香粉、BBQ酱(烧烤酱)、蜂蜜

### 做法

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

### 烘烤

200°C预热5分钟,鸡翅上烤架,下面烤盘铺上锡箔纸来接滴下的油汁,或者把鸡翅排放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。



### Pips

烤盘铺锡箔纸是为了方便清理,以及使食物均匀受热。



### 烘烤

200°C预热5分钟,放进去烤20-30分钟,等奶酪融化,表面变金黄色即可出炉及食用。

### Pips

- a 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;
- b 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、土豆一个、奶酪

### 调味料

米酒、生抽、糖

### 做法

- 1 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;
- 2 奶酪切成薄片,约一小碗;
- 3 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;
- 4 在烤盘上垫上锡箔纸,抹上少许植物油;
- 5 摆盘;抹了油的锡箔纸,先铺一半的洋葱,土豆,鸡肉,撒上一半奶酪,再铺上剩余的洋葱,土豆,鸡肉,撒上剩余的奶酪。



## 鲜虾三明治

### 材料

鲜虾4只、番茄1个、小黄瓜半根、土司3片、奶酪片1片、蛋黄酱(按个人口味)

### 做法

- 1 鲜虾水烫至熟，去壳；
- 2 番茄、小黄瓜洗净切片；
- 3 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

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。



## 蜜汁烤全鸡

### 材料

整鸡一只(约1kg)

### 调味料

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、八角与黑胡椒适量、藤椒油4大匙



### 做法

- 1 将葱、姜、蒜切末，拌入其它辅料做腌料；
- 2 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)；
- 3 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；
- 4 在烤架下面铺层锡箔纸，用来接滴下来的油汁。

### 烘烤

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

### 调味料

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

200°C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20-35分钟，  
烤熟后取出即可。

### Pips

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

羊小排2块、木瓜片2片

### 调味料

蒜蓉4大匙、橄榄油2大匙、红酒大匙、  
黑胡椒粒1大匙、酱油1大匙、糖1大匙

### 做法

1 除羊小排外的所有材料拌匀，调制成腌  
料；

2 将小排放入腌料中，腌制约30分钟。

### 烘烤

200°C预热5分钟，取出腌制好的羊排，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。

### Pips

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

- 1 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；
- 2 然后将香肠切成薄片，蘑菇、青椒、西红柿分别切成薄片备用；
- 3 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；
- 4 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，最后表面撒上一层奶酪。

### 烘烤

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500克、干酵母4克

### 做法

- 1 将所有物料倒入面盆中，揉成面团；
- 2 将烤盘洗净，把面团放入烤盘内，置入烤箱中；
- 3 将“加热方式”旋钮，调至“发酵”功能；
- 4 根据不同的环境温度，面团发酵约1小时；
- 5 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、青红椒各半个、菠萝3片

### 调味料

酸辣酱半杯

### 做法

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

### 烘烤

200°C预热5分钟，放入烤箱，烤20-25分钟至熟透即可。



## 客家镶香菇



### 材料

鲜香菇9朵、梅干菜35克、肉馅160克

### 调味料

淀粉半匙、香菇粉1小匙、酱油1小匙、糖1小匙

### 做法

- 1 鲜香菇洗净去蒂头，梅干菜泡水去除沙粒切末；
- 2 肉馅、梅干菜加调料成肉馅；
- 3 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

200°C预热5分钟，烤盘放入烤箱烤15-20分钟至熟即可食用。

### Pips

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。







## 西式蛋糕

### 材料

鸡蛋4个、纯牛奶80克、黄油20克、白砂糖80克、面粉100克

### 烘烤

200°C预热5分钟，然后放入烤盘，烘烤13-18分钟。

### 做法

- 1 将鸡蛋黄及蛋白分别打在两个碗中；
- 2 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；
- 3 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；
- 4 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；
- 5 在烤盘上抹一层油，然后将搅拌均匀的浆慢慢倒在烤盘中。



## 蒜香鲜虾

### 材料

鲜虾8只

### 调味料

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

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

### 烘烤

200°C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。





13

## 风味烤茄汁

### 材料

茄子1个

### 调味料

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

- 1 茄子洗净分成2份，将盐、辣椒、香菜洗净切末；
- 2 将茄子排放在铺好锡箔纸的烤盘上，抹上橄榄油，酱油、撒上盐、胡椒粉调味。

### 烘烤

200°C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。



14

## 土豆脆香丸

### 材料

土豆1个

### 调味料

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

- 1 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，加入调料拌均匀；
- 2 干脆面压碎，培根切碎，热锅炒香培根，并放入土豆泥；
- 3 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

200°C预热5分钟，烤盘放入烤箱烤8-13分钟即可食用。