

本产品
已通过CCC认证



关注九阳官方微信
享受便捷贴心服务
www.joyoung.com

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崇文海街760号3a幢
Building 3a, No.760 Yinhai Street, Xiesha, Hangzhou Economic
and Technological Development Area

邮编: 310018
传真: 400 6186 996
www.joyoung.com

家庭用

Joyoung 九阳



**空气炸锅
专用食谱**

真材
实料

新鲜
现做

健康
料理

远离食品安全风暴，
为家人端上最安心的美味佳肴！

初识空气炸锅

- ❶ 空气炸锅利用高速空气循环的原理，将空气变成“油”快速加热和脆化食物，不需要像传统油炸食品那样把食物放到油里煎炸。
- ❷ 食物本身的油也会滴到炸锅里，最高可降低80%的油脂，人体摄入量更少，身体更健康。
- ❸ 像肉类、海鲜类和已经腌制好的薯条类食品不需要加油也可以做出极佳口感的美味。
- ❹ 如果食物本身不含油，像新鲜蔬菜、薯条之类的，加一勺油就可以做出传统油炸做法的口感。

小Tips

- ❶ 善用炸锅保温
即使烹饪完成，机器仍有余温存在，而余温则可以用来保温。在气温较低的季节，将烤好的菜肴保存在机器内是最好的保温箱，但要注意避免食物干硬，最好用铝箔纸包好或加盖。
- ❷ 酱汁入味小妙招
食材洗净，分切好后，才可以进行腌制，而且记得洗净后一定要沥干水分或是餐巾纸擦干水分，才可以加入腌料腌制。否则多余的水分会冲淡腌料的香味和咸度，会使味道无法充分渗入食材中。

适宜人群 老少适宜！

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。

※操作步骤介绍

a 放入食材



b 设置温度/时间



c 烘烤中抽出炸锅来回晃动



d 取出盛盘



目录 CONTENTS



主食类

- 01麦香油条 P01
- 02金黄煎包 P02
- 03酥脆馒头片 P03
- 04香炸春卷 P04
- 05香脆腐皮卷 P05
- 06香脆丸子 P06
- 07香脆炸饺子 P07



休闲类

- 25黄金薯条 P23
- 26香炸花生 P24
- 27土司面包 P25
- 28坚果大综合 P26

蔬果类

- 08田园香玉米 P08
- 09香烤紫薯 P08
- 10彩蔬串串香 P09
- 11金黄炸豆腐 P10



肉类

- 12串串鲜牛肉 P11
- 13酱香排骨 P12
- 14麻辣羊肉串 P13
- 15童趣鸡米花 P14
- 16孜然羊排 P15
- 17美味牛排 P16
- 18香炸鸡腿 P17/18
- 19香烤鸡翅 P17/18



海鲜类

- 20盐烤带鱼 P19
- 21辣烤鱿鱼 P20
- 22香烤鱼块 P21
- 23蒜香大虾 P21
- 24柠香秋刀鱼 P22



美好的清晨
精力充沛地开始



万籁俱寂，空气中弥漫着薄雾，
我常想，会有多少人像我一样享受清晨的美好时光，
睁开眼，雨露或者阳光，心中总是充满希望，
油条配豆浆，这样的早餐搭配，总是让人活力充沛。



01 麦香油条

200度、10-15分钟

食材:

油条适量、油、盐少许

制作步骤:

1. 空气炸锅200度预热5分钟;
2. 完成后将油条置入, 设置时间10-15分钟, 中途可刷适量油盐。

Tips:

1. 可以购买半成品, 进行制作;
2. 制作过程中, 可以拿出炸锅来回晃动, 使油条受热更均匀。



02 金黄煎包

180度、10-15分钟

食材:

煎包(半成品)适量、鸡蛋、油、蜂蜜各适量

制作步骤:

1. 取三个碗, 分别放蜂蜜, 食用油, 蛋液(只取蛋黄)备用;
2. 空气炸锅180度预热5分钟;
3. 完成后放入包子, 先给包子刷上一层油, 再刷蛋液, 设置时间10-15分钟;
4. 在烤至6分钟时, 刷一层蜂蜜增亮。

Tips:

在烘烤过程中, 可以用刷子将蜂蜜刷在煎包上面, 增加包子的亮度, 用蛋液刷在煎包上面, 可根据个人口味进行制作。



03 酥脆馒头片

200度、10-15分钟

食材:

馒头1个、鸡蛋1个、油、盐、辣椒粉适量

制作步骤:

1. 将馒头切小片;
2. 将油盐, 辣椒粉加入鸡蛋液中搅拌均匀;
3. 空气炸锅200度预热5分钟;
4. 完成后将蘸过鸡蛋液的馒头片置入, 烤约10-15分钟即可。

Tips:

制作过程中, 可以拿出炸锅来回晃动, 使馒头片受热更均匀。

03



04 香炸春卷

200度、10-15分钟

食材:

春卷(半成品)适量、鸡蛋适量

制作步骤:

1. 取鸡蛋黄适量备用;
2. 空气炸锅200度预热5分钟;
3. 完成后将春卷置入, 设置时间10-15分钟, 烤约6分钟时取出刷蛋液, 放回继续烤至时间结束即可。

Tips:

1. 可以购买半成品, 进行制作;
2. 制作过程中, 可以拿出炸锅来回晃动, 使春卷受热更均匀。



04



05香脆腐皮卷

180度、10-15分钟

食材:

鱼糜300g、鸡蛋1个、脆皮豆腐皮16张

调料:

葱、姜、黄酒、盐、糖、鸡精适量

制作步骤:

1. 将适量鱼糜、葱、姜末、黄酒、盐、糖、鸡精、鸡蛋搅拌均匀(鱼肉可以用肉糜代替);
2. 将适量鱼肉涂抹在切好的豆腐衣上,再用另一片盖在上面,用水将边缘粘合;
3. 空气炸锅180度预热5分钟,将豆腐皮均匀放进炸锅内,设置时间10-15分钟,将豆皮烤制酥脆变金黄即可。(烤制过程中可翻面豆腐皮卷)

Tips:

可以去超市购买半成品,进行制作。

05



06香脆丸子

180度、10-15分钟

食材:

丸子适量、油少许

制作步骤:

1. 空气炸锅180度预热5分钟;
2. 完成后将丸子放入,并用刷子刷上一层油,烤约10-15分钟即可。

Tips:

可以去超市购买半成品,进行制作。



06



惬意的午后
积攒能量再出发



07香脆炸饺子

180度、10-15分钟

食材:

饺子适量、油少许

制作步骤:

1. 空气炸锅180度预热5分钟;
2. 完成后将饺子放入,并用刷子刷上一层油,烤约10-15分钟即可。



Tips:

可以去超市购买半成品,进行制作。

一碟精心制作的烤翅,在舌尖化作美好的滋味,稍作休整,享受午餐后的小憩时光。让营养的午餐带来满血复活,继续下午的奋斗吧。



08 田园香玉米

200度、20-25分钟

食材:

玉米数个

制作步骤:

1. 将玉米洗净备用;
2. 空气炸锅200度预热5分钟;
3. 完成后将玉米置入烤约20-25分钟即可。



10 彩蔬串串香

200度、10-15分钟

食材:

洋葱、大蒜、香菇、青椒、红椒等各适量

调料:

盐、辣椒油、黑胡椒、孜然粉、细竹签或牙签各适量

制作步骤:

1. 将洋葱、大蒜、香菇、青椒、红椒去皮洗净备用;
2. 将洋葱、青椒、红椒切片; 大蒜、香菇切块;
3. 将所有食材用竹签或牙签随机串起备用; 取调味料各适量混合均匀;
4. 空气炸锅200度预热5分钟;
5. 完成后将蔬菜串置入, 刷一层调味料, 设置时间10-15分钟, 烤制5分钟时, 取出再刷一层调味料, 放回继续烤至时间结束即可。

Tips:

烘烤完成后, 可以在上面撒一些调料, 食用口感更佳。



09 香烤紫薯

200度、25-30分钟

食材:

紫薯(或地瓜)数个

制作步骤:

1. 将紫薯洗净备用;
2. 空气炸锅200度预热5分钟;
3. 完成后将紫薯置入烤约25-30分钟即可。



夜深人静
享受家的温暖



11 金黄炸豆腐

200度、10-15分钟

食材:

豆腐200g、番茄酱、豆瓣酱或辣椒酱各适量

Tips:

豆腐在烘烤中，可以拿出炸锅来回晃动，使豆腐加热更加均匀。

10

制作步骤:

1. 豆腐切小块备用。
2. 空气炸锅200度预热5分钟。
3. 完成后将豆腐置入，设置时间10-15分钟即可。
4. 根据个人口味，取出蘸酱食用即可。



时光的飞逝总是让人猝不及防，
天黑了，家的温暖如此让人迷恋，
简单的脆皮豆腐，却是最熟悉的家的味道。



12串串鲜牛肉

200度、10-15分钟

食材:

牛肉200g、油、盐、白芝麻、辣椒粉、孜然各适量

制作步骤:

1. 牛肉洗净切薄片;
2. 均匀拌入所有调料腌制约30分钟;
3. 牙签泡入水中备用;
4. 用牙签将腌制好的牛肉串起来置入盘中备用;
5. 空气炸锅200度预热5分钟;
6. 完成后将串好的牛肉置入, 烤约5分钟后取出炸锅, 来回晃动一下, 继续烤约10分钟即可。

Tips:

1. 牛肉也可切粗条;
2. 牙签泡在水中, 用时现取即可。

11



13酱香排骨

200度、10-15分钟

食材:

排骨200g、胡椒粉、大蒜、耗油、生抽、料酒各适量

制作步骤:

1. 排骨洗净切小段;
2. 均匀拌入所有调料腌制约30分钟;
3. 空气炸锅200度预热5分钟;
4. 完成后将排骨置入烤约10-15分钟即可。

Tips:

排骨在烘烤中可以进行来回翻面, 这样更加使排骨加热均匀。



12



14麻辣羊肉串

200度、10-15分钟

食材:

羊肉串适量、油、盐、
辣椒粉、孜然粉各适量

制作步骤:

1. 所有调味料拌匀备用;
2. 空气炸锅200度预热5分钟;
3. 完成后将羊肉串置入烤约10-15分钟, 中途刷酱。

Tips:

羊肉串可直接去超市购买半成品。



15童趣鸡米花

200度、10-15分钟

食材:

鸡腿4只、油、盐、胡椒粉、面包糠、麻油、生抽、
辣椒油、花椒油各适量

制作步骤:

1. 鸡腿泡出血水, 洗净剔骨后连皮切小块;
2. 均匀拌入所有调料腌制约30分钟;
3. 空气炸锅200度预热5分钟;
4. 完成后将鸡块置入烤约10-15分钟即可。



16孜然羊排

180度、10-18分钟

食材：

羊排200g、胡椒粉、孜然粉、大蒜、洋葱、生抽、料酒各适量

制作步骤：

1. 羊排洗净切小段；
2. 均匀拌入所有调料腌制约30分钟；
3. 空气炸锅180度预热5分钟；
4. 完成后将羊排置入烤约10-18分钟即可。



17美味牛排

180度、10-15分钟

食材：

牛排适量、油、盐、烤肉酱、番茄酱各适量

制作步骤：

1. 所有调味料拌匀备用；
2. 空气炸锅180度预热5分钟；
3. 完成后将牛排置入烤约10-15分钟，中途刷酱。

Tips:

烤制过程中可根据个人口味添加调味料，并控制牛肉几成熟。



18香炸鸡腿

200度、20-25分钟

食材:

鸡腿数个、油、盐、鸡蛋、耗油、辣椒粉、面包糠各适量

制作步骤:

1. 鸡腿洗净，沥干水分；
2. 用刀子在上面划几道口子；
3. 取油盐，耗油混合均匀并将鸡腿置入腌制约30分钟；
4. 空气炸锅200度预热5分钟；
5. 完成后将鸡腿置入，烤10分钟后将鸡腿取出，蘸一层蛋液后均匀裹上面包糠；
6. 放回炸锅继续烤制10-15分钟即可。

Tips:

烤制过程中可根据个人口味，添加适量辣椒粉调味。



17



19香烤鸡翅

200度、12-18分钟

食材:

鸡翅适量、油、盐、大蒜、辣椒粉、胡椒粉、生抽、料酒、蜂蜜各适量

制作步骤:

1. 鸡翅洗净背部划斜刀；
2. 均匀拌入所有调料腌制约30分钟；
3. 空气炸锅200度预热5分钟；
4. 完成后将鸡翅置入烤约12-18分钟即可。

Tips:

背部划斜刀是为了帮助入味，腌制时间直接影响鸡翅口感，建议腌制久些。



18



吃货的人生 不解释

吃货遇到吃货，是人生不可多得的幸福。
偶尔的小聚，
既是美味的传递，也是情谊的升温。
明天，
你是否能依然想起，
秋刀鱼的滋味。



20盐烤带鱼

180度、15-20分钟

食材：

鱼1条(约500g)、油、盐、料酒各适量

制作步骤：

1. 鱼去除内脏，洗净切块；
2. 均匀拌入调味料腌制约30分钟；
3. 空气炸锅180度预热5分钟；
4. 完成后将鱼块置入烤约15-20分钟即可。

Tips:

烘烤中可进行来回翻面刷油，使带鱼受热均匀。





21辣烤鱿鱼

200度、10-15分钟

食材:

鱿鱼1条、油、盐、辣椒粉、耗油、白芝麻各适量

制作步骤:

1. 鱿鱼洗干净，在上面用刀划几道；
2. 均匀拌入所有调味料腌制约30分钟；
3. 空气炸锅200度预热5分钟；
4. 完成后将鱿鱼须置入烤约10-15分钟即可。

Tips:

可将鱿鱼须洗干净放入空气炸锅内烘烤。



22香烤鱼块

200度、15-20分钟

食材:

鱼1条(约500g)、油、盐、料酒各适量

制作步骤:

1. 鱼去除内脏，洗净切块；
2. 均匀拌入调味料腌制约30分钟；
3. 空气炸锅180度预热5分钟；
4. 完成后将鱼块置入烤约15-20分钟即可。

Tips:

如果感觉鱼表皮干，可在烤制过程中刷少许油。



23蒜香大虾

180度、10-15分钟

食材:

鲜虾200g、油、盐、大蒜、辣椒粉、孜然粉、料酒各适量

制作步骤:

1. 大虾洗净，去头去虾线；
2. 均匀拌入所有调料腌制约30分钟；
3. 空气炸锅180度预热5分钟；
4. 完成后将大虾置入烤约10-15分钟即可。





24柠香秋刀鱼

180度、10-15分钟

食材：

秋刀鱼4条、油、盐、烧烤酱、胡椒粉、孜然粉、料酒、生抽、柠檬各适量

制作步骤：

1. 秋刀鱼洗净并在表面划几道；
2. 均匀拌入调味料腌制约30分钟；
3. 空气炸锅180度预热5分钟；
4. 完成后将鱼置入，烤约10-15分钟即可。

Tips:

如果感觉鱼表皮干，可在烤制过程中刷少许油。

22

慢下来
享受生活



有人说，
当你急着去看北方第一场雪的时候，
你已经错过了眼前所有的美景。
生活的压力常常让我们忘记放松与从容。
是时候停下来，享受久违的休闲时间。
一包薯条、一颗杏仁、一粒腰果……
浪漫而惬意。



25黄金薯条

180度、12-15分钟

食材:

土豆2个、油、盐适量

制作步骤:

1. 土豆切条，浸入盐水中泡出多余淀粉约10分钟；
2. 取出沥干水分并用厨房用纸吸干；
3. 均匀拌入少许油、盐；
4. 空气炸锅180度预热5分钟；
5. 完成后将土豆条置入，约12-15分钟即可。

Tips:

1. 薯条可直接购买半成品法式薯条进行制作；
2. 薯条配番茄酱，口味更佳。



26香炸花生

180度、12-15分钟

食材:

花生米200g、油、盐适量

制作步骤:

1. 空气炸锅180度预热5分钟；
2. 预热完成后将花生米倒入，设置时间12分钟，中途刷少许油；结束后倒入盘中，撒入盐拌匀即可。

Tips:

出锅适当冷却后食用更佳。





27 土司面包

180度、12-18分钟

食材:

面包3至5片

制作步骤:

1. 空气炸锅180度预热5分钟;
2. 将切好的面包片摆放到炸锅内;
3. 设置时间为12-18分钟, 中途可以来回翻面。

Tips:

可直接购买半成品面包片。



28 坚果大综合

180度、5-10分钟

食材:

杏仁、瓜子仁、核桃仁、开心果各适量、油、盐适量

Tips:

出锅适当冷却后食用更佳。

制作步骤:

1. 空气炸锅180度预热5分钟;
2. 预热完成后将各种坚果倒入, 设置时间5-10分钟, 中途刷少许油;
3. 结束后倒入盘中, 撒入盐拌匀即可。