

# 童年雞蛋糕

手動設定——空氣炸

## 「食材」

低筋麵粉90克  
雞蛋3個  
白砂糖50克  
牛奶25克

## 「做法」

- 1.將雞蛋，白砂糖放入盆中打發再提起劃線，線在雞蛋糊中幾秒不消失；
- 2.加入過篩的低筋麵粉，切拌混合再加入牛奶切拌均勻無乾粉；
- 3.倒入模具，在桌面上震幾下將大氣泡去除後放入蒸烤氣炸鍋內；
- 4.將蒸烤氣炸鍋通電，輕觸“空氣炸”鍵，選擇“手動選擇”功能，設置150度25分鐘，輕觸“啟動/取消”鍵，等待製作完成即可。

## 溫馨提示

- 1.本食譜為參考食譜，使用者可根據食材大小和個人口味自行調節溫度和時間。



## 鹽可頌

## 手動設定——空氣炸

## 「食材」

高筋麵粉180克	水120克
鹽3克	奶粉6克
乾酵母2克	奶油5克
蛋黃一個	
裝飾	海鹽適量
餡料	有鹽奶油適量

## 「做法」

- 1.將所有材料放入攪拌機內攪打至出薄膜（薄膜撐出洞口鋸齒狀）包上保鮮膜，30度發酵1小時（兩倍大，手指沾粉戳進微回彈）；
- 2.倒出分出60克每個的麵團，揉圓，鋪上保鮮膜鬆弛15分鐘；
- 3.將麵團搓成水滴狀，從麵團的中間往上、往下擀開成倒三角狀；
- 4.塗上一層有鹽奶油，從寬邊處卷起，收口朝下，放入鋪了烘焙紙或錫箔紙的烤架上，表面刷上融化的奶油，撒一點海鹽；
- 5.將蒸烤氣炸鍋通電，水箱加滿純淨水，輕觸“空氣炸”鍵，選擇“手動選擇”功能，設置160度15分鐘，輕觸“啟動/取消”鍵，等待製作完成即可。

## 溫馨提示

- 1.本食譜為參考食譜，使用者可根據食材大小和個人口味自行調節溫度和時間。

# 窯烤地瓜

## 空氣炸——窯烤地瓜

### 「食材」

地瓜3個（單個重約250克左右）

### 「做法」

- 1.將地瓜洗淨後，放入蒸烤氣炸鍋內的烤架上；
- 2.將蒸烤氣炸鍋通電，輕觸“空氣炸”鍵，選擇“窯烤地瓜”功能，輕觸“啟動/取消”鍵，等待製作完成即可。

### 溫馨提示

- 1、儘量挑選大小相等、形狀細長的地瓜，食材受熱較均勻；
- 2、地瓜每個約250克之間最佳；
- 3、地瓜大小不同，應相應調整烘烤時間。
- 4、本食譜為參考食譜，使用者可根據食材大小和個人口味自行調節溫度和時間。

# 美味脆薯

## 空氣炸——經典炸物

### 「食材」

半成品薯條300克

### 「做法」

1.將蒸烤氣炸鍋通電，將薯條倒入蒸汽炸鍋內的烤架上，輕觸“空氣炸”鍵，選擇“經典炸物”功能，輕觸“啟動/取消”鍵，等待製作完成即可。

### 溫馨提示

- 1.提前預熱，製作食物效果更均勻；
- 2.食材量不同，氣炸時間請相應做調整。
- 3.本食譜為參考食譜，使用者可根據食材大小和個人口味自行調節溫度和時間。

# 焗烤馬鈴薯

手動設定——原味蒸

## 「食材」

馬鈴薯一個  
起司絲適量

## 「做法」

- 1.馬鈴薯削皮洗淨，每隔0.5釐米一刀，注意底部不切斷；
- 2.將起司絲塞進縫裡，表面再撒滿起司絲放在盤中；
- 3.將蒸烤氣炸鍋通電，水箱加滿純淨水，輕觸“原味蒸”鍵，選擇“手動設定”功能，設置溫度150度10分鐘，輕觸“啟動/取消”鍵，等待製作完成；
- 4.輕觸“空氣炸”鍵，選擇“手動選擇”功能，設置溫度200度7分鐘，輕觸“啟動/取消”鍵，等待製作完成即可。

## 溫馨提示

- 1.本食譜為參考食譜，使用者可根據食材大小和個人口味自行調節溫度和時間。



# 蜜汁鸡翅

## 手動設定——蒸汽烤

### 「食材」

雞翅8隻	陳年醬油3克
薑片適量	醬油10克
料理用酒15克	蜂蜜30克
植物油10克	熟白芝麻適量

### 「做法」

- 1.將雞翅洗淨，廚房紙吸乾表面水分。在雞翅上劃三刀入味；
- 2.雞翅加入薑片料酒醃製半小時去腥，加入植物油、陳年醬油、醬油、蜂蜜、拌勻，繼續醃製；兩小時入味；
- 2.將醃製好的雞翅放入蒸烤氣炸鍋內的烤架上；
- 3.將蒸烤氣炸鍋通電，水箱加滿純淨水，輕觸“蒸汽烤”鍵，選擇“手動選擇”功能，設置溫度160度20分鐘，輕觸“啟動/取消”鍵，等待製作完成；
- 4.將烤好的雞翅撒上白芝麻裝飾即可。

### 溫馨提示

- 1.本食譜為參考食譜，使用者可根據食材大小和個人口味自行調節溫度和時間。



# 低脂優格

## 空氣炸——美味優格

### 「食材」

牛奶560克  
優格發酵菌粉1.4克  
白砂糖12克

### 「做法」

- 1.用沸水沖燙製作優酪的杯子、杯蓋和攪拌棒1分鐘以上；
- 2.將牛奶平均分別倒入四個優酪杯中，平均加入優格發酵菌粉和白砂糖，用攪拌棒攪拌均勻，蓋上杯蓋，放入蒸烤氣炸鍋內；
- 3.將蒸烤氣炸鍋通電，輕觸“空氣炸”鍵，選擇“美味優格”功能，點擊時間設置為4小時，輕觸“啟動/取消”鍵，等待製作完成即可。

### 溫馨提示

- 1.如果使用大容器發酵優酪，時間需要增加2-3小時。
- 2.本食譜為參考食譜，使用者可根據食材大小和個人口味自行調節溫度和時間。

「營養早餐」

# 地瓜饅頭



手動設定——原味蒸

## 「食材」

冷凍饅頭8個

## 「做法」

- 1.將冷凍饅頭放入盤中，再將盤子放入蒸烤氣炸鍋中；
- 2.將蒸烤氣炸鍋通電，水箱加滿純淨水，輕觸“原味蒸”鍵，選擇“手動設定”功能，設置溫度100度15分鐘，輕觸“啟動/取消”鍵，等待製作完成即可。

## 溫馨提示

- 1.本食譜為參考食譜，使用者可根據食材大小和個人口味自行調節溫度和時間。



# 港式蘿蔔糕



手動設定——原味蒸

## 「食材」

冷凍蘿蔔糕8個

## 「做法」

- 1.將冷凍蘿蔔糕放入盤中，再將盤子放入蒸烤氣炸鍋中；
- 2.將蒸烤氣炸鍋通電，水箱加滿純淨水，輕觸“原味蒸”鍵，選擇“手動設定”功能，設置溫度100度15分鐘，輕觸“啟動/取消”鍵，等待製作完成即可。

## 溫馨提示

- 1.本食譜為參考食譜，使用者可根據食材大小和個人口味自行調節溫度和時間。

# 溏心蛋

手動設定——空氣炸

## 「食材」

植物油適量  
雞蛋數顆  
鹽適量

## 「做法」

- 1.使用室溫蛋(如從冰箱取出，建議於室溫下擺放2小時)；
- 2.將雞蛋放入烤架；
- 3.將蒸烤氣炸鍋通電，水箱加滿純淨水，輕觸“空氣炸”鍵，選擇“手動選擇”功能，設置180度5分鐘，輕觸“啟動/取消”鍵，等待製作完成即可。

## 溫馨提示

- 1.本食譜為參考食譜，使用者可根據食材大小和個人口味自行調節溫度和時間。



# 櫛瓜烘蛋

手動設定——蒸汽烤

## 「食材」

黃櫛瓜半個  
綠櫛瓜半個  
雞蛋4個

## 「做法」

- 1.將櫛瓜洗淨、切片，雞蛋打散並加入適量鹽；
- 2.將櫛瓜放入盤中，再淋上蛋液，放入蒸烤氣炸鍋內的烤架上；
- 3.蒸烤氣炸鍋通電，選擇“空氣炸”功能，輕觸“手動選擇”功能，溫度調至160°C，時間調至15分鐘，輕觸“啟動/取消”鍵，等待烘烤完成即可。

## 溫馨提示

- 1.本食譜為參考食譜，使用者可根據食材大小和個人口味自行調節溫度和時間。



# 什錦時蔬

## 原味蒸——低溫蒸煮

### 「食材」

娃娃菜適量	冬筍適量
鵝鶉蛋適量	火腿適量
臘肉適量	乾貝適量
乾蝦仁適量	金針菇適量
海鮮菇適量	雞腿菇適量
花椰菜適量	蛋餃適量
水適量	鹽適量

### 「做法」

1. 將所有食材洗淨，冬筍、火腿和臘肉切片，備用；
2. 將娃娃菜鋪在盤子底部，依次放入其他食材，撒上少量的鹽，倒入適量的水；
3. 將盤子放入蒸烤氣炸鍋內的烤架上；
4. 將蒸烤氣炸鍋通電，水箱加滿純淨水，輕觸“原味蒸”鍵，選擇“低溫蒸煮”功能，輕觸“啟動/取消”鍵，等待製作完成即可。

### 溫馨提示

1. 本食譜為參考食譜，使用者可根據食材大小和個人口味自行調節溫度和時間。



# 奶油玉米

## 原味蒸——低溫蒸煮

### 「食材」

甜玉米數根  
有鹽奶油1匙  
研磨香料少許

### 「做法」

- 1.玉米洗乾淨切數段；
- 2.奶油放室溫軟化後均勻塗抹在玉米上，再灑上研磨香料少許，放入烤架上；
- 3.將蒸烤氣炸鍋通電，水箱裝滿純淨水，輕觸“原味蒸”鍵，選擇“低溫蒸煮”功能，輕觸“啟動/取消”鍵，等待製作完成即可。

### 溫馨提示

- 1.本食譜為參考食譜，使用者可根據食材大小和個人口味自行調節溫度和時間。

# 鮮烤綜合菇

## 空氣炸——健康時蔬

### 「食材」

杏鮑菇100克  
四季豆50克  
香菇80克

橄欖油適量  
鹽適量  
黑胡椒粉適量

### 「做法」

- 1.將所有食材洗淨後，切成適合的大小，用適量的橄欖油、黑胡椒粉和鹽拌勻；
- 2.將拌勻的食材放入蒸烤氣炸鍋的烤架上；
- 3.將蒸烤氣炸鍋通電，輕觸“空氣炸”鍵，選擇“健康時蔬”功能，輕觸“啟動/取消”鍵，等待製作完成即可。

### 溫馨提示

- 1.本食譜為參考食譜，使用者可根據食材大小和個人口味自行調節溫度和時間。