

Joyoung

九陽多功能蒸烤氣炸鍋  
無油蒸炸  
一鍋做出多種美味  
SF951M

悅  
享  
健  
康  
ENJOY  
HEALTH



九陽官網



九陽FB粉絲團

九陽多功能蒸烤氣炸鍋食譜

**九陽股份有限公司**  
Joyoung Company Limited

陽光服務熱線

0800-010-288

# 目錄

## 美味主菜

香烤牛排	02
美式肋排	04
香烤柳葉魚	06
紙包鮭魚	08
脆皮烤雞	10
清蒸鱈魚	12
蒜蓉蒸蝦	14
蛤蠣絲瓜	16
剁椒魚頭	18
臘味蒸飯	20
粉蒸排骨	22

## 特色料理

海鮮Pizza	24
焗烤海鮮燉飯	26

## 甜點麵包

葡式蛋撻	28
杏仁巧克力餅乾	30
起司蛋糕	32
童年雞蛋糕	34
鹽可頌	36

## 嘴饞小點

窯烤地瓜	38
美味脆薯	40
焗烤馬鈴薯	42
蜜汁雞翅	44
低脂優格	46

## 營養早餐

地瓜饅頭	48
港式蘿蔔糕	50
溏心蛋	52

## 營養時蔬

櫛瓜烘蛋	54
什錦時蔬	56
奶油玉米	58
鮮烤綜合菇	60

「美味主菜」

# 香烤牛排



## 空氣炸——香烤肉排

### 「食材」

牛排（厚約1釐米）

### 「做法」

1. 將蒸汽炸鍋通電，將牛排放入蒸汽炸鍋內的烤架上，輕觸「空氣炸」鍵，選擇「香烤肉排」功能，輕觸「啟動/取消」鍵，等待製作完成即可。

### 溫馨提示

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。

# 美式肋排

手動設定——蒸汽烤

## 「食材」

肋排200克	料酒適量
砂糖一勺	鹽適量
蜂蜜一勺	蔥碎適量
老抽三滴	薑片適量

## 「做法」

- 1.將所有食材混合，放入冰箱，冷藏醃制三小時，平鋪在鋪了錫紙的烤架上，刷一層蜂蜜；
- 2.將蒸汽炸鍋通電，水箱加滿純淨水，輕觸“蒸汽考”鍵，選擇“手動選擇”功能，設置溫度150度20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。
- 2.老抽關係到成品著色度，切不可多放。

# 香烤柳葉魚

## 空氣炸——香烤魚蝦

### 「食材」

多春魚10條  
雞蛋1個  
鹽2克  
植物油15克

料酒10克  
麵包糠適量  
玉米澱粉適量

### 「做法」

- 1.將多春魚洗淨，雞蛋打散備用；
- 2.將多春魚放入盤中，將料酒和鹽均勻塗抹在多春魚上腌制30分鐘；
- 3.將腌制好的多春魚取出，先裹上玉米澱粉，再放入蛋液中，取出裹上面包糠，最後塗抹適量的油，放入蒸汽炸鍋內的烤架上；
- 4.將蒸汽炸鍋通電，輕觸“空氣炸”選擇“香烤魚蝦”功能，點擊“時間”調製為13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。



# 紙包鮭魚



## 空氣炸——香烤魚蝦

### 「食材」

三文魚一塊  
檸檬汁適量  
橄欖油適量  
鹽適量

### 「做法」

- 1.將三文魚用鹽、橄欖油、檸檬汁醃制半小時；
- 2.把醃制好的三文魚放入盤中，再放入到蒸汽炸鍋的烤架上；
- 3.將蒸汽炸鍋通電，輕觸“空氣炸”鍵，選擇“香烤魚蝦”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。

# 脆皮烤雞

## 蒸汽烤——脆皮烤雞

### 「食材」

整雞1只	八角7克
生抽50克	幹花椒粒7克
生薑35克	鹽5克
大蒜瓣7個	

### 「做法」

- 1.將雞清洗乾淨，去頭去爪，放入盆中，生薑洗淨切絲，蒜瓣洗淨切片，備用；
- 2.取一隻乾淨小碗，放入薑絲、蒜片、八角、鹽和花椒，再倒入生抽，拌勻；
- 3.將調好的醃料倒在雞肉上，用手將雞內外塗抹均勻上料汁，繼續揉搓、輕觸摩5分鐘，蓋上保鮮膜，放入冰箱冷藏過夜；
- 4.將醃制好的雞放入蒸汽炸鍋內的烤架上；
- 5.將蒸汽炸鍋通電，水箱加滿純淨水，輕觸“蒸汽烤”鍵，選擇“脆皮烤雞”功能，輕觸“啟動/取消”鍵，等待製作完成即可。

### 溫馨提示

- 1.整雞淨重約700克-1000克之間。
- 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。



# 清蒸鱈魚

## 原味蒸——清蒸海鮮

### 「食材」

大蔥絲適量	鹽適量
紅椒絲適量	洋蔥絲
生薑片適量	鱈魚200克
蒸魚鼓油適量	

### 「做法」

- 1.深一點的容器倒入水放入一片生薑和一勺鹽調製好鹽水；
- 2.加入解凍好的鱈魚醃制半小時；
- 3.盤中放上薑片和醃制好的鱈魚；
- 4.將適量水和蒸魚鼓油加上洋蔥絲、薑絲煮開澆在鱈魚上；
- 5.將盤子放入蒸汽炸鍋的烤架上；
- 6.將蒸汽炸鍋通電，水箱加滿純淨水，輕觸“原味蒸”鍵，選擇“清蒸海鮮”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。





# 蒜蓉蒸蝦

## 原味蒸——清蒸海鮮

### 「食材」

明蝦半斤	蒜蓉適量
細粉絲30克	幹辣椒4個
生抽適量	植物油適量
鹽適量	

### 「做法」

- 1.將明蝦洗淨後，開蝦背，取出蝦線，備用；
- 2.將細粉絲泡軟，放入盤中，將明蝦擺放好，放入蒜蓉，倒入生抽和鹽，放入蒸汽炸鍋內的烤架上；
- 3.將蒸汽炸鍋通電，水箱加滿純淨水，輕觸“原味蒸”鍵，選擇“清蒸海鮮”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。

# 蛤蜊絲瓜



## 原味蒸——清蒸海鮮

### 「食材」

蛤蜊300克

薑適量

絲瓜一根

海鮮醬油適量

鹽適量

植物油適量

### 「做法」

- 1.將蛤蜊撒鹽泡水吐沙洗淨，絲瓜去皮切塊；
- 2.將蛤蜊、絲瓜放入盤中，倒入海鮮醬油和薑片，將盤子放入在蒸汽炸鍋的烤架上；
- 3.將蒸汽炸鍋通電，水箱加滿純淨水，輕觸“原味蒸”鍵，選擇“清蒸海鮮”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

# 剁椒魚頭

## 原味蒸——清蒸海鮮

### 「食材」

魚頭一隻  
剁椒醬100克  
料酒10克

薑片適量  
鹽適量  
植物油適量

### 「做法」

- 1.將魚頭洗淨後，平鋪在盤上，將剁椒醬均勻的撒在魚頭上；
- 2.撒上適量的鹽、料酒和薑片，將盤子放在蒸汽炸鍋的烤架上；
- 3.將蒸汽炸鍋通電，水箱加滿純淨水，輕觸“原味蒸”鍵，選擇“清蒸海鮮”功能，輕觸“啟動/取消”鍵，等待製作完成即可；
- 4.鍋中倒入植物油燒熱，均勻的澆在魚頭上即可。

### 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。



# 臘味蒸飯

## 原味蒸——臘味蒸飯

### 「食材」

大米280克	豌豆30克
水288克	幹香菇10克
臘腸80克	土豆1個

### 「做法」

- 1.將大米洗淨，瀝幹水分，臘腸洗淨，切片，備用；
- 2.土豆洗淨去皮切小丁，幹香菇泡發後切小丁；
- 3.將大米、臘腸片、土豆丁、豌豆和水放入不銹鋼烤盤中，放入蒸汽炸鍋內的烤架上；
- 4.將蒸汽炸鍋通電，水箱加滿純淨水，輕觸“原味蒸”鍵，選擇“臘味蒸飯”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



# 粉蒸排骨

手動設定——原味蒸

## 「食材」

豬小排400克  
蒸肉粉40克

## 「做法」

- 1.將小排洗淨，均勻蘸取蒸肉粉放入盤中；
- 2.將盤子放入空氣炸鍋中；
- 3.將蒸汽炸鍋通電，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60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。



## 海鮮Pizza

## 手動設定——空氣炸

## 「食材」

高筋麵粉200克	培根3片
水125克	青椒半個
酵母3克	紅椒半個
黃油5克	蝦仁適量
鹽3克	番茄醬適量
馬蘇里拉芝士碎200克	

## 「做法」

- 1.將高筋麵粉、水、酵母、黃油、鹽和成麵團，揉至麵筋形成，將揉好的麵團用保鮮膜包好；
- 2.將蒸汽炸鍋通電，將麵團放入蒸汽炸鍋內，輕觸“空氣炸”鍵，選擇“手動選擇”功能，溫度設置35°C，時間設置30分鐘，輕觸“啟動/取消”鍵，使麵團發酵至2倍大即可；
- 3.將青、紅甜椒切成小丁，培根切成條狀，備用；
- 4.將發好的麵團排氣，平均分成4份，擀成小圓餅，用叉子在麵團上叉一些小孔；
- 5.均勻抹上一層番茄醬，撒上一層馬蘇里拉芝士碎，鋪上培根、青椒、洋蔥等，再撒上一層芝士碎，披薩胚製作完成，放在一旁備用；
- 6.將蒸汽炸鍋通電，輕觸“空氣炸”鍵，選擇“手動選擇”功能，溫度設置200°C，時間設置5分鐘，輕觸“啟動/取消”鍵，預熱結束後；
- 7.選擇“空氣炸”功能，溫度調至200°C，時間調至12分鐘，選擇“啟動/取消”鍵，製作完成即可。

## 溫馨提示

- 1.季節不同，發酵麵團所用的時間也不同，可根據不同季節相應調整發酵時間。

# 焗烤海鮮燉飯

## 手動設定——蒸汽烤

### 「食材」

蝦仁適量	剩米飯120克
豌豆適量	香菇適量
植物油適量	洋蔥適量
乳酪碎適量	玉米粒適量
土豆適量	番茄兩個
青椒適量	西藍花適量
鹽、生抽、蠔油、黑胡椒粉適量	

### 「做法」

1. 番茄去皮剝碎、洋蔥切絲，香菇、青椒、土豆切粒西藍花切塊備用；
2. 炒鍋中倒入植物油倒入洋蔥炒出香味再倒入番茄炒軟；
3. 放入土豆西藍花仙姑蝦仁玉米粒青椒豌豆翻炒約三分鐘；
4. 再加入調料翻炒均勻倒入剩米飯中翻炒均勻；
5. 倒入盤中鋪開，再均勻的撒上乳酪碎然後放入蒸汽炸鍋的烤架中；
6. 將蒸汽炸鍋通電，水箱加滿純淨水，輕觸“蒸汽考”鍵，選擇“手動選擇”功能，設置溫度170度10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

# 葡式蛋撻

手動設定——空氣炸

## 「食材」

淡奶油85克	蛋黃2個
牛奶70克	低粉6克
細砂糖25克	蛋撻皮8個

## 「做法」

- 1.將淡奶油、牛奶、細砂糖攪拌均勻，倒入蛋黃篩入低粉攪拌均勻後過篩。消除氣泡和雜質，製成蛋撻液。
- 2.將蛋撻皮擺在蒸汽炸鍋內的烤架上，倒入七分滿蛋撻液。
- 3.將蒸汽炸鍋通電，輕觸“空氣炸”鍵，選擇“手動選擇”功能，設置溫度190度15分鐘，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，空炸時間需要相應的調整；
- 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。



# 杏仁巧克力餅乾

## 空氣炸——手做糕點

### 「食材」

黃油110克  
糖粉70克  
全蛋液35克  
低筋麵粉140克

巧克力粉30克  
小蘇打2克  
杏仁片55克

### 「做法」

- 1.將黃油切成小塊軟化，用打蛋器攪打至順滑；
- 2.加入糖粉，繼續攪打至黃油順滑，體積稍有膨大；
- 3.加入雞蛋液，攪打至完全乳化；
- 4.攪打完成後，篩入低筋麵粉，可可粉和小蘇打，攪拌至沒有乾粉倒入杏仁片，包一層保鮮膜，放入餅乾模具中，整好型；
- 5.從膜具取出，放冰箱冷凍1~1.5個小時，切成0.5釐米厚的片，放在蒸汽炸鍋內的烤架上；
- 6.將蒸汽炸鍋通電，輕觸“空氣炸”鍵，選擇“手做糕點”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。



## 起司蛋糕

## 手動設定——空氣炸

## 「食材」

奶油乳酪120克  
牛奶80克  
黃油25克  
蛋黃3個

蛋白3個  
玉米澱粉30克  
細砂糖40克  
檸檬汁適量

## 「做法」

- 1.將乳酪切小塊加入牛奶隔熱水攪打至順滑，加入融化好的黃油攪拌均勻再加入蛋黃攪拌均勻，篩入玉米澱粉，攪拌成芝士糊過篩放冰箱冷藏20分鐘；
- 2.模具內壁刷上黃油墊上烘焙紙備用；
- 3.將蛋白打發至粗泡放入三分之一的白砂糖和檸檬汁繼續打發至細膩再加入一半的砂糖，等開始出現紋路後加入剩下的砂糖打發至拉起形成彎鉤即可；
- 4.先取一部分蛋白加入到芝士糊中充分融合再倒入蛋白中翻拌均勻；
- 5.倒入到模具中至八分滿，將蒸汽炸鍋內倒入溫水，然後放入模具，水量未過模具三分之一即可；
- 6.將蒸汽炸鍋通電，輕觸“空氣炸”鍵，選擇“手動選擇”功能，設置150度20分鐘，輕觸“啟動/取消”鍵，等待製作完成靜置10分鐘脫模放冰箱冷藏等待食用即可。

## 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。