

# 科西空气炸锅 食谱

适用产品型号：

CD-AF5



CD-AF4



CD-AF1



# 调料计量说明



汤匙

茶匙

粉状



1茶匙



半茶匙



1/3茶匙

液体状



1汤匙



半汤匙



1/3汤匙

膏状



1汤匙



半汤匙



1/3汤匙

# 目录 CONTENTS

## 餐食

|              |    |
|--------------|----|
| 苹果蜂蜜烤鸡·····  | 6  |
| 黑椒牛排烤时蔬····· | 8  |
| 快手麻婆豆腐·····  | 10 |
| 香辣烤全鱼·····   | 12 |
| 麻辣小龙虾·····   | 14 |
| 麻辣香锅·····    | 16 |
| 低脂烤时蔬·····   | 18 |
| 烤杂薯沙拉·····   | 20 |
| 辣子鸡·····     | 22 |
| 五花肉·····     | 24 |
| 菠萝牛肉粒·····   | 26 |

|            |    |
|------------|----|
| 锡纸海鲜煲····· | 28 |
| 蒜蓉扇贝·····  | 30 |
| 葱油拌面·····  | 32 |
| 烤花菜·····   | 34 |

## 甜点

|              |    |
|--------------|----|
| 红薯烤牛奶·····   | 37 |
| 爆浆酥皮汤圆·····  | 39 |
| 香蕉烤蛋奶·····   | 41 |
| 炸芝麻汤圆·····   | 43 |
| 香芋扭扭·····    | 45 |
| 烤红薯千层蛋糕····· | 47 |

# 目录 CONTENTS

|              |    |
|--------------|----|
| 玛芬蛋糕·····    | 49 |
| 爆浆芝士榴莲饼····· | 51 |
| 果酱蛋挞·····    | 53 |
| 蔓越莓贝果·····   | 55 |
| 蔓越莓司康·····   | 57 |
| 苹果脆片·····    | 59 |
| 可颂·····      | 61 |
| 巴斯克蛋糕·····   | 63 |
| 舒芙蕾·····     | 65 |
| 酸奶椰蓉小方·····  | 67 |
| 椰蓉薄脆饼干·····  | 69 |

## 小吃

|              |    |
|--------------|----|
| 芝士烤玉米·····   | 72 |
| 烤蟹味菇·····    | 74 |
| 吐司披萨·····    | 76 |
| 火腿披萨·····    | 78 |
| 口蘑酿虾滑·····   | 80 |
| 蛋挞小披萨·····   | 82 |
| 拇指生煎包·····   | 84 |
| 小龙虾芝士披萨····· | 86 |
| 豆腐蔬菜球·····   | 88 |
| 土豆脆皮肠·····   | 90 |
| 焦糖香蕉烤吐司····· | 92 |

# 目录 CONTENTS

|              |     |
|--------------|-----|
| 日式天妇罗炸虾····· | 94  |
| 烤小面包·····    | 96  |
| 芝士太阳蛋吐司····· | 98  |
| 花朵披萨·····    | 100 |
| 鸡翅包饭·····    | 102 |
| 手抓饼版肉松酥····· | 104 |
| 金枪鱼饭团·····   | 106 |
| 熊猫披萨·····    | 108 |

## 新功能！新菜谱！（CD-AF5翻转空气炸锅）

|              |     |
|--------------|-----|
| 蒜香黄油煎牛排····· | 111 |
| 秘制煎羊排·····   | 112 |
| 香煎大鸡腿·····   | 113 |
| 低卡香煎杏鲍菇····· | 114 |
| 煎罗非鱼柳·····   | 115 |

## 酱料

|              |     |
|--------------|-----|
| 自制酱料、腌料····· | 117 |
|--------------|-----|

01

# 餐食

PART 1

# 苹果蜂蜜烤鸡

FR1空气炸锅



@moomin姆明小肥肥

素材来源: moomin姆明小肥肥



素材来源：moomin姆明小肥肥

## 食材

|               |    |
|---------------|----|
| 约2.5斤整鸡       | 一只 |
| 西兰花、玉米、小南瓜、土豆 | 适量 |
| 苹果、洋葱、黄油      | 适量 |
| 油、盐、生抽、料酒     | 适量 |
| 黑胡椒、蚝油、辣椒粉    | 适量 |
| 锡纸            | 适量 |

## 步骤

- 1、去掉鸡脚、鸡屁股，整鸡洗净。
- 2、拿竹签往鸡身上扎孔，加入洋葱、姜、葱、2勺盐、3勺生抽、1勺料酒、1勺黑胡椒、1勺蚝油，搅拌均匀腌制60分钟
- 3、将蔬菜洗干净切成块，西兰花焯水2分钟沥干，所有蔬菜加入1勺盐、1勺黑胡椒、1勺辣椒粉、2勺油搅拌均匀腌制15分钟
- 4、将苹果切块，和鸡里腌制的洋葱、姜、葱一起放进鸡的肚子里，用牙签固定住
- 5、鸡表面刷上一层黄油，用锡纸包裹放进空气炸锅180度烤15分钟
- 6、拿掉锡纸，刷上老抽，再刷一次黄油，盖上锡纸，不用全部包裹，继续180度烤15分钟
- 7、鸡翻面，给鸡的朝上面刷上黄油，把蔬菜倒入锅中，盖上锡纸，继续烤15分钟，刷上老抽上色，再烤15分钟即可

# 黑椒牛排烤时蔬

FR1空气炸锅



素材来源: moomin姆明小肥肥



素材来源: moomin姆明小肥肥

## 食材

牛扒（什么部位都可以） .....一份  
西蓝花、土豆（或南瓜） .....适量  
圣女果、胡萝卜 .....适量  
口蘑、玉米 .....适量

## 步骤

- 1、牛排解冻，用厨房纸吸干水分，加盐、黑胡椒和橄榄油涂抹均匀腌制30分钟
- 2、把玉米、西蓝花、萝卜、土豆、口蘑分别切成小块，都放进一个容器里，西蓝花和土豆先用开水煮一下，然后加橄榄油、盐、黑胡椒，也可以再加一点生抽，搅拌均匀，放进空气炸锅180度烤10分钟
- 3、把腌制好的牛排切成块后铺在蔬菜上，加半个大蒜更香，再放入空气炸锅180度炸10-15分钟（根据牛排厚度调整时间），中途可以把牛扒翻一下面
- 4、出锅前可以再撒点欧芹碎、黑胡椒和盐，完美出锅

# 快手麻婆豆腐

FR1空气炸锅





## 材料

嫩/老豆腐.....适量  
火锅底料.....1块  
葱花.....少许

## 步骤

- 1、嫩/老豆腐切小块，放入空气炸锅中
- 2、加一块火锅底料，加入小半碗清水，温度调至180度烤6分钟
- 3、将融化的底料搅拌均匀，再烤6分钟，出锅撒葱花即可

## 小贴士

- 1、喜欢多汁可以多加一点水，图片为加水较少情况

# 香辣烤全鱼

FR1空气炸锅





## 材料

鲫鱼.....1条  
姜、葱、蒜、洋葱.....适量  
锡纸、油、火锅底料.....少许  
青红辣椒、料酒、盐.....少许

## 步骤

- 1、鲫鱼洗净，正反切三刀，肚子和表面里塞葱姜蒜，加入料酒和盐腌制20分钟
- 2、将鱼两面刷油，垫上锡纸，180℃烤10分钟
- 3、洋葱、姜丝、蒜头、葱段、火锅底料下锅炒香，倒入小半碗水，再倒入空气炸锅中，180℃再烤10分钟
- 4、出锅撒上青红辣椒即可开吃

## 小贴士

- 1、喜欢多汁可以多加一点水，图片为加水较少情况

# 麻辣小龙虾

FR1空气炸锅





## 材料

|       |      |
|-------|------|
| 小龙虾   | 500g |
| 火锅底料  | 1块   |
| 姜葱蒜   | 少许   |
| 料酒、啤酒 | 适量   |

## 步骤

- 1、虾尾洗净冷水下锅，加适量料酒、葱姜煮5分钟，然后捞出过一遍冷水并沥干
- 2、锡纸盘里放入蒜末垫底，放上虾尾、大蒜、姜片、火锅底料，倒入小半碗水或啤酒
- 3、放入空气炸锅180度烤8分钟，将融化的底料搅拌均匀，再烤7分钟
- 4、出锅撒上小葱、白芝麻即可

# 麻辣香锅

FR1空气炸锅





## 材料

蔬菜.....适量  
锡纸.....少许  
各类丸子.....适量  
肉类.....适量  
火锅底料.....1块

## 步骤

- 1、蔬菜煮熟焯水2分钟
- 2、空气炸锅中拿出烤架，垫入锡纸，先放入丸子和肉类，温度调至180℃烤5分钟
- 3、放入虾和火锅底料，180℃再烤10分钟，放入蔬菜搅拌均匀，再烤5分钟
- 4、出锅撒入白芝麻和葱花即可

# 低脂烤时蔬

FR1空气炸锅





## 材料

西蓝花·····适量  
鲜虾·····适量  
玉米、南瓜·····适量  
口蘑、小番茄·····适量  
黑胡椒海盐、烧烤酱·····少许

## 步骤

- 1、西蓝花提前焯水，鲜虾加一勺油和黑胡椒海盐，搅拌均匀
- 2、玉米、南瓜、小番茄平铺空气炸锅195℃烤5分钟，放入虾仁180℃烤8分钟
- 3、倒入西蓝花和口蘑180℃再烤5分钟，中途翻面刷个烧烤酱

# 烤杂薯沙拉

FR1空气炸锅



素材来源：一只气鼓鼓的河豚



素材来源：一只气鼓鼓的河豚

## 材料

- 贝贝南瓜.....1个
- 土豆、红薯、奇异果.....1个
- 芦笋.....1把
- 蓝莓.....1盒
- 黑胡椒、海盐、橄榄油.....少许
- 芝麻叶.....1小把

## 步骤

- 1、将南瓜、土豆、红薯、芦笋洗干净。
- 2、土豆和红薯不需要去皮，切成滚刀状，南瓜去籽切成块状。芦笋切段。
- 3、将切好的食材放入保鲜袋中，淋入能润湿食材量的橄榄油，加入适量海盐和黑胡椒，喜欢吃甜的小伙伴可以加入一勺蜂蜜。
- 4、保鲜袋打个结，摇晃保鲜袋使所有食材均匀裹上调料。
- 5、除芦笋外，其它食材先放入空气炸锅中180度烤12分钟，再加入芦笋继续烤6分钟。
- 6、待不太烫的时候装盘，芝麻叶打底，再放上烤杂及水果即可。

# 辣子鸡

FR1空气炸锅





## 材料

|       |       |     |
|-------|-------|-----|
| 鸡腿肉   | ..... | 适量  |
| 料酒    | ..... | 2勺  |
| 生抽、淀粉 | ..... | 各1勺 |
| 姜、蒜   | ..... | 适量  |
| 老抽    | ..... | 半勺  |

## 步骤

- 1、鸡腿肉洗净、切丁
- 2、碗中放入鸡腿肉丁，加入生抽、姜、蒜、淀粉、老抽，搅拌均匀，腌制30分钟
- 3、将腌制好的鸡腿肉丁平铺在空气炸锅里，不要重叠
- 4、将温度调至180°，烤制20分钟即可（看肉的数量增减时间）

# 五花肉

FR1空气炸锅





素材来源：美食妃英理

## 材料

|                 |    |
|-----------------|----|
| 五花肉·····        | 适量 |
| 洋葱·····         | 半个 |
| 蚝油、酱油、白糖、盐····· | 适量 |
| 蒜·····          | 1瓣 |
| 孜然粉、辣椒面·····    | 适量 |

## 步骤

- 1、五花肉洗净，切成0.5cm厚片
- 2、加入适量的蚝油、酱油、白糖、盐、孜然粉和辣椒面
- 3、再加入切好的1瓣蒜和半个洋葱，抓拌均匀，腌制1小时
- 4、将腌制好的五花肉放入空气炸锅，注意距离
- 5、选择鸡翅档位即可

# 菠萝牛肉粒

FR1空气炸锅





## 材料

|                |      |
|----------------|------|
| 菠萝·····        | 1-2个 |
| 牛肉粒·····       | 适量   |
| 孜然粉、料酒、盐·····  | 1勺   |
| 生抽、蚝油、烧烤粉····· | 1勺   |
| 竹签·····        | 适量   |

## 步骤

- 1、菠萝切成粒，浸泡盐水一段时间
- 2、牛肉粒可以买现成的，也可以买牛排切成粒
- 3、牛肉粒洗净，加入孜然粉、料酒、盐、生抽、蚝油和烧烤粉，搅拌均匀，腌制入味
- 4、用竹签按照一块菠萝一块牛肉粒的顺序串起来
- 5、刷上一层油，放入空气炸锅，温度调至180度，烤制15-20分钟即可（中途可看情况决定是否是否需要翻面或者再刷一次调味料）

# 锡纸海鲜煲

FR1空气炸锅



素材来源：一只气鼓鼓的河豚



素材来源：一只气鼓鼓的河豚

## 材料

|          |       |     |
|----------|-------|-----|
| 生蚝肉      | ····· | 适量  |
| 虾        | ····· | 5只  |
| 花甲       | ····· | 1小把 |
| 粉丝、金针菇   | ····· | 1把  |
| 蒜、小米辣    | ····· | 适量  |
| 料酒、蚝油、老抽 | ····· | 1勺  |
| 生抽       | ····· | 2勺  |
| 鸡精       | ····· | 半勺  |
| 盐        | ····· | 适量  |

## 步骤

- 1、海鲜、金针菇处理洗净，粉丝用清水泡软
- 2、金针菇均匀放在锡纸盘底部，铺上粉丝、生蚝肉、虾、花甲
- 3、蒜蓉、小米椒切碎，加入料酒、蚝油、老抽、生抽、鸡精、盐、少许凉白开搅拌均匀制作成酱汁
- 4、酱汁均匀撒在海鲜上，用锡纸盖住，放入空气炸锅200℃烤20分钟，掀开锡纸盖，再烤5分钟即可

# 蒜蓉扇贝

FR1空气炸锅



素材来源: Vivian不挑食



素材来源: Vivian不挑食

## 食材

|       |    |
|-------|----|
| 扇贝    | 4只 |
| 蒜     | 1个 |
| 小米辣   | 3个 |
| 葱花    | 少许 |
| 生抽、蚝油 | 1勺 |
| 食用油、盐 | 少许 |

## 步骤

- 1、扇贝处理干净、洗净、沥干水分，蒜切末，小米椒切段
- 2、蒜蓉酱制作：炒锅中加勺油，倒入蒜末、小米椒炒香，加入蚝油、生抽、盐翻炒后，连油一起乘出备用
- 3、空气炸锅180度预热3分钟，将扇贝放入，设置180度烤5分钟
- 4、倒入蒜蓉后180度烤3分钟，撒上葱花再烤1分钟即可。

### 小贴士：

- ①炒蒜蓉酱时可以多放点油，炒出香味即可，不要过度翻炒
- ②建议不要放粉丝，会变干

# 葱油拌面

FR1空气炸锅



素材来源: moomin姆明小肥肥



葱切段，葱白先放空气炸锅炸到变软  
(我觉得最好不放葱白，会快一些)



素材来源: moomin姆明小肥肥

## 食材

香葱.....250g (可根据个人喜好增减)  
虾米.....适量 (可放可不放, 放了更香)  
干贝.....适量 (可放可不放, 放了更香)  
冰糖.....适量  
生抽.....适量

## 步骤

1. 葱洗净切段，葱白葱绿分开，干贝和虾米用温水泡一下；
2. 空气炸锅倒适量油要浸泡到葱，先把葱白先放进去炸，温度180度，不定期搅拌一下，直到葱白变软；
3. 再把葱绿放进去炸，葱要都能浸泡到油才行，葱比较多泡不到也没关系等它变软一些就可以了
4. 等葱绿也变软了就把虾米和干贝放进去一起炸至微焦即可
5. 关火后趁热加白砂糖和生抽，生抽可以多一些，比油多最好，然后装进密封容器放冰箱即可。

# 烤花菜

FR1空气炸锅



素材来源: ✨(+...+)小小小雪碧



素材来源：✿(+...+)小小小雪碧

## 食材

花菜·····250g  
豆瓣酱、生抽·····1勺  
辣椒粉·····1/3勺  
孜然粉、五香粉·····半勺  
迷迭香、黑胡椒·····1/3勺

## 步骤

- 1、花菜洗净掰成小块，沥干水分
- 2、取一干净的碗，放入豆瓣酱、生抽、孜然粉、五香粉、迷迭香、黑胡椒、辣椒粉，搅拌均匀
- 3、将酱料充分与花菜拌匀
- 4、空气炸锅中垫上油纸，放入花菜
- 5、空气炸锅温度调至150° C烤15分钟即可

02

甜点

PART 2

# 红薯烤牛奶

FR1空气炸锅



素材来源：D梵高的薄荷



素材来源：D梵高的薄荷

## 食材

|      |       |      |
|------|-------|------|
| 红薯   | ..... | 适量   |
| 玉米淀粉 | ..... | 50g  |
| 鸡蛋   | ..... | 3个   |
| 黄油   | ..... | 10g  |
| 炼乳   | ..... | 40g  |
| 牛奶   | ..... | 450g |
| 盐    | ..... | 适量   |

## 步骤

- 1、红薯洗干净放入空气炸锅，选择红薯模式，烤熟
- 2、将玉米淀粉、2个鸡蛋黄、黄油、炼乳、盐和牛奶混合，加入烤熟的红薯泥搅拌均匀，小火加热至粘稠
- 3、倒入磨具中，放冰箱冷藏3小时
- 4、将凝固好的奶冻切块，表面涂一层蛋液，放入空气炸锅，温度调至180度烤15分钟
- 5、待冷却后即可取出

# 爆浆酥皮汤圆

FR1空气炸锅





## 食材

蛋挞皮.....9个  
芝麻汤圆.....9个  
鸡蛋.....1个  
黑芝麻.....适量

## 步骤

- 1、蛋挞皮解冻，和锡纸分离包住汤圆（汤圆不用解冻），收口压实，放回锡纸托
2. 鸡蛋取蛋黄，搅匀成蛋黄液，在挞皮刷上一层蛋黄液，撒上黑芝麻，放入空气炸锅180度烤20分钟左右即可

## 小贴士

- 1、蛋挞皮在解冻前和锡纸分离，不然容易拉坏蛋挞皮

# 香蕉烤蛋奶

FR1空气炸锅



素材来源：石榴妈妈



素材来源：石榴妈妈

## 材料

|      |       |
|------|-------|
| 香蕉   | 1根    |
| 鸡蛋   | 2个    |
| 淀粉   | 1勺    |
| 纯牛奶  | 100mL |
| 蔓越莓干 | 适量    |
| 蛋糕杯  | 5个    |

## 步骤

- 1、香蕉提前切好薄片，放入蛋糕杯内
- 2、往碗中打入2个鸡蛋，放入淀粉、纯牛奶，搅拌均匀，倒入蛋糕杯中，6分满即可，撒上蔓越莓干
- 3、将温度调至180度，烤制8分钟左右即可

# 炸芝麻汤圆

FR1空气炸锅





## 材料

汤圆.....1包  
面包糠.....适量  
芝麻.....少许

## 步骤

- 1、选择自己喜欢的汤圆，沸水下锅，刚刚飘起就需要马上捞出（8-9分熟）
- 2、捞出的汤圆过一下凉水
- 3、裹一层蛋液、一层面包糠+芝麻，放进空气炸锅，间隙不要太近
- 4、温度调至180℃，烤4分钟即可

备注：

- 1、四分钟烤完需要尽快从锅中拿出来，否则仍有可能出现爆馅情况，如有需要调整为三分钟。

# 香芋扭扭

FR1空气炸锅





## 材料

|     |    |
|-----|----|
| 芋头  | 3个 |
| 白糖  | 适量 |
| 紫薯粉 | 1勺 |
| 手抓饼 | 2张 |
| 鸡蛋  | 2个 |
| 芝麻  | 适量 |

## 步骤

- 1、蒸熟的芋头加白糖、紫薯粉碾压成拌匀，并涂在半张手抓饼上
- 2、将手抓饼折叠起来切条，扭成麻花状，表面涂抹一层蛋黄，单面撒上适量芝麻，放在空气炸锅纸盘中，温度调至180℃烤制五分钟
- 3、随后翻面，表面涂抹一层蛋黄，单面撒上适量芝麻，放在空气炸锅纸盘中，温度调至180℃烤制五分钟即可

### 备注：

- 1、可以用紫薯代替芋头+紫薯粉，外观没太大区别
- 2、需要条长短一样的话，就用两个手抓饼，一上一下 然后圆内切长方形
- 3、蛋黄和芝麻一定要单面涂，蛋黄接触底部的话无论是锡纸盘还是炸锅纸盘还是不沾涂层网都会牢牢粘住
- 4、只涂蛋黄会让外表更金黄，实际上涂蛋液（蛋黄+蛋白）也可以

# 烤红薯千层蛋糕

FR1空气炸锅





## 材料

|    |       |
|----|-------|
| 红薯 | 3个    |
| 鸡蛋 | 2个    |
| 白糖 | 1勺    |
| 淀粉 | 2勺    |
| 牛奶 | 150ML |
| 柠檬 | 1个    |

## 步骤

- 1、红薯洗净、去皮、切片
- 2、将切好的红薯焯水2分钟，捞出晾干
- 3、在碗中打入鸡蛋，放入白糖、淀粉、牛奶，适量柠檬汁（用于去除蛋清腥味），搅拌均匀
- 4、将红薯和蛋液按照一层红薯、一层蛋液的顺序重复放满锡纸碗
- 5、放入空气炸锅中，将温度调至170度烤制30分钟即可

# 玛芬蛋糕

FR1空气炸锅



素材来源：✿(+~+~)小小小雪碧



素材来源：✧(+~+~+)小小小雪碧

## 材料

低筋面粉.....110g  
鸡蛋.....2个  
牛奶.....80g  
食用油.....50g  
细砂糖.....40g  
坚果、巧克力.....1小把

## 步骤

- 1、将低筋面粉、鸡蛋、牛奶、食用油、细砂糖倒入碗中，搅拌均匀
- 2、多次搅拌，直至无颗粒和气泡后倒入纸杯，铺平
- 3、撒上适量的坚果或巧克力
- 4、放入空气炸锅中，将温度调至140度烤制35分钟即可

# 爆浆芝士榴莲饼

FR1空气炸锅



素材来源：皮皮小可爱



素材来源：皮皮小可爱

## 材料

|      |      |
|------|------|
| 普通面粉 | 150g |
| 牛奶   | 105g |
| 玉米油  | 15g  |
| 蛋黄   | 2个   |
| 榴莲泥  | 2瓣   |
| 芝士碎  | 1把   |

## 步骤

- 1、普通面粉加牛奶、玉米油用筷子搅拌成絮状，揉成团，松弛20分钟
- 2、面团擀开，放一层芝士碎，一层榴莲泥、再放一层芝士碎，像包包子一样包起来，捏紧收口
- 3、用叉子叉洞，刷上蛋黄液，放空气炸锅，温度调至170度烤制10分钟，再调至160度烤制20分钟即可

# 果酱蛋挞

FR1空气炸锅



素材来源: melomelo-melomelogao



素材来源: melomelo-melomelogao

## 材料

|             |       |
|-------------|-------|
| 半成品蛋挞皮····· | 5个    |
| 鸡蛋·····     | 1个    |
| 牛奶·····     | 100ML |
| 白砂糖·····    | 15g   |
| 果酱·····     | 5勺    |

## 步骤

- 1、将鸡蛋打散，与牛奶混合，加入白砂糖搅拌均匀。建议过滤一遍蛋挞液，口感会更加细腻。
- 2、舀一勺果酱在蛋挞皮上，再倒入蛋挞液至九分满。
- 3、放入空气炸锅，选择蛋挞模式烘烤即可。

# 蔓越莓贝果

FR1空气炸锅





素材来源：安浅浅

## 材料

高筋面粉·····260g  
白糖·····8g  
水·····150g  
盐·····2g  
酵母·····3g  
蔓越莓干·····25g

煮贝果水·····500g  
白糖·····25g

## 步骤

- 1、将除蔓越莓干外所有材料揉成光滑的面团后，加入蔓越莓干拌匀，分割成4等份，放入冰箱冷藏松弛20分钟
- 2、松弛好的面团光面朝上，擀成牛舌状，翻面，整理成长方形，底部按薄，从上至下卷起，收口处捏紧，将一端擀扁包入另一端，收口处捏紧，放在油纸上。等待其发酵至1.5倍大，轻按表面迅速回弹即可
- 3、煮贝果水500克，白糖25克，煮至微微冒小泡状态，发酵好的贝果放进去，正反面各煮30秒，捞出沥干水份。
- 4、空气炸锅160℃烤15分钟，中途翻面一次即可

# 蔓越莓司康

FR1空气炸锅





素材来源：zz

## 材料

低筋面粉·····250g  
鸡蛋·····45g  
白糖·····40g  
泡打粉·····5g  
淡奶油·····55g  
蔓越莓干·····65g

黄油·····50g  
盐·····2g

## 步骤

- 1、低筋面粉过筛，和其他粉类、糖盐混合均匀。
- 2、把软化的黄油加入混合的粉中，用手揉搓，成粗粗的颗粒状。蔓越莓干加入搅拌均匀，倒入蛋液和淡奶油的混合液，轻轻揉成面团。
- 3、蛋糕模具中垫上油纸（建议使用8寸模具，司康更容易烤透），把面团放入模具中，平铺轻压成圆形，取出来切成6份。
- 3、司康表面刷蛋液，放在空气炸锅中，160度烤20分钟即可。

# 苹果脆片

FR1空气炸锅





素材来源：蓝莓妈妈

## 材料

苹果……………2个  
盐……………10g

## 步骤

- 1、苹果洗净对半切开去除核。
- 2、洗净的苹果分别切成薄片（也可以用刮皮刀削）放入盐水中浸泡10分钟，再用清水冲洗一下。
- 3、沥干水分，交叉摆放到空气炸锅中。温度调至125度烤30分钟，翻面110度再烤15分钟即可。

小提示：刚烤好的苹果脆片还是有点软的，晾凉后就会变脆了！

# 可颂

FR1空气炸锅





## 材料

|      |      |
|------|------|
| 牛奶   | 90g  |
| 白砂糖  | 15g  |
| 酵母、盐 | 2g   |
| 黄油   | 10g  |
| 中筋面粉 | 200g |
| 鸡蛋   | 1个   |
| 保鲜膜  | 少许   |

## 步骤

- 1、牛奶中加入白砂糖和酵母搅拌均匀，打散一个鸡蛋，倒入一大半蛋液，碗中准备中筋面粉，加入盐，混入刚刚的牛奶液，和成一个稍微偏软的面团，盖上保鲜膜半个小时
- 2、加入软化后的黄油，平均分成9份，分别揉圆盖上保鲜膜10分钟
- 3、压扁用擀面杖一上一下成牛舌状，翻面再擀两下，擀好的面皮用保鲜膜隔开，一个面片上刷一层隔水融化的黄油，再撒上一些面粉，铺上另一个面片，重复，叠好后，用保鲜膜放冰箱冷冻20分钟
- 4、用擀面杖成一个圆形大面片，用刮板平均分成12份，取其中一个，先用手拉长，再用擀面杖弄薄长，从宽的一头卷起，全部盖上保鲜膜发酵至两倍大，刷上蛋液撒上芝麻，160度10分钟翻面5分钟

# 巴斯克蛋糕

FR1空气炸锅



素材来源：皮皮小可爱



素材来源：皮皮小可爱

## 材料

|           |      |
|-----------|------|
| 奶酪·····   | 250g |
| 奶油·····   | 150g |
| 鸡蛋·····   | 2个   |
| 蛋黄·····   | 1个   |
| 玉米淀粉····· | 20g  |
| 细砂糖·····  | 35g  |

## 步骤

- 1、奶酪软化后加细砂糖搅拌均匀
- 2、先加把蛋黄加入搅拌均匀，再加一个鸡蛋搅拌均匀，再加一个鸡蛋搅拌均匀（一次只放一个）
- 3、加入奶油和玉米淀粉搅拌均匀
- 4、过筛到6寸模具中，放入空气炸锅，温度调至170度15分钟，再调至160度烤制20分钟左右，上色满意时盖上锡纸，避免上色过重即可

# 舒芙蕾

FR1空气炸锅



素材来源：小笨笨很聪明



素材来源：小笨笨很聪明

## 材料

|      |     |
|------|-----|
| 蛋清   | 2个  |
| 白砂糖  | 10g |
| 玉米淀粉 | 10g |
| 柠檬汁  | 半个  |
| 杏仁片  | 1小把 |

## 步骤

- 1、2个蛋清加少许柠檬汁打发至鱼眼泡，加入1/3的白砂糖然后打发至蛋白细腻，再加入1/3的白砂糖继续打发后，再加入剩余的白砂糖直至停止后打发的蛋白有直立的小尖角。
- 2、加入玉米淀粉和蛋白完全混合后上放在油纸上整成半圆形，上面撒些杏仁片
- 3、蛋白糊放入空气炸锅，选择蛋糕功能即可，过程中可以随时观察上色的程度，如果感觉颜色达到你的要求了也可以加盖锡纸以防上色过重。

# 酸奶椰蓉小方

PR1空气炸锅



素材来源：云卷云舒BakingTime



素材来源：云卷云舒BakingTime

## 材料

|      |     |
|------|-----|
| 蔓越莓干 | 20g |
| 奶粉   | 50g |
| 低筋面粉 | 80g |
| 浓稠酸奶 | 40g |
| 糖粉   | 10g |
| 椰蓉   | 10g |

## 步骤

- 1、将蔓越莓切碎，加入奶粉、低筋粉、糖粉拌匀。再加入酸奶揉成团
- 2、用擀面杖将面团擀成长方形，擀的时候可在面团表面抹点玉米油，防止粘手
- 3、切成差不多大小的小方块，表面撒上椰蓉
- 4、放入空气炸锅中，温度调至150度烤制15分钟即可

# 椰蓉薄脆饼干

FR1空气炸锅





素材来源：云卷云舒BakingTime

## 材料

|           |     |
|-----------|-----|
| 椰蓉·····   | 40g |
| 白砂糖·····  | 30g |
| 低筋面粉····· | 20g |
| 蛋白·····   | 40g |
| 玉米油·····  | 20g |

## 步骤

- 1、将椰蓉、低筋面粉、白砂糖拌匀。然后倒入蛋白继续拌匀
- 2、随后倒入玉米油拌匀均匀。
- 3、将搅拌好的面糊摊开，用手压薄，尽量压薄一点，烤出来口感才会更脆。
- 4、将薄片放入空气炸锅，温度调至160度烤制13分钟即可

03

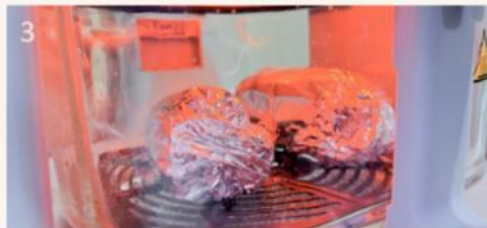
# 小吃

PART 3

# 芝士烤玉米

FR1空气炸锅





## 食材

玉米. . . . . 1根  
锡纸. . . . . 数张  
沙拉酱. . . . . 适量  
芝士. . . . . 适量

## 步骤

- 1、玉米洗净，切块（大小根据个人喜好决定即可）
- 2、在桌面上铺一张锡纸，放上一块切好的玉米
- 3、往玉米上根据个人口味添加适量沙拉酱和芝士
- 4、用锡纸将玉米块包好，放入空气炸锅
- 5、将温度调至200°，烤制20分钟（想要口感更佳，可适当中途翻一下面哦）
- 6、取出，开吃！

# 烤蟹味菇

FR1空气炸锅





### 食材

蟹味菇·····适量  
孜然粉·····适量  
胡椒粉·····适量  
辣椒粉·····适量  
油·····少许

### 步骤

- 1、蟹味菇洗净，拧干水分，平铺在空气炸锅里，也可以先垫一张油纸
- 2、适量喷上一点油，根据自己的口味添加即可
- 3、盖上盖子，温度调至160度，先烤10分钟
- 4、取出蟹味菇，根据自己的口味放入孜然粉、胡椒粉等调味料，翻拌均匀使其入味。
- 5、再次盖上盖子，温度调至160度，再烤10分钟即可

# 吐司披萨

FR1空气炸锅





### 食材

吐司.....2片  
玉米、灯笼辣椒碎.....适量  
芝士碎.....适量  
沙拉酱.....适量

### 步骤

- 1、将玉米、灯笼辣椒碎、沙拉酱搅拌均匀，涂抹到吐司上
- 2、在涂抹好混合物的吐司上撒满芝士碎
- 3、放入空气炸锅中，将温度调至160度烤制15分钟即可

# 火腿披萨

FR1空气炸锅





## 食材

|          |    |
|----------|----|
| 吐司       | 2片 |
| 玉米、灯笼辣椒碎 | 适量 |
| 芝士碎      | 适量 |
| 沙拉酱、番茄酱  | 适量 |
| 火腿片      | 2片 |

## 步骤

- 1、在吐司上均匀涂抹薄薄的番茄酱
- 2、在涂好番茄酱的吐司上各放上一片火腿
- 3、将玉米、灯笼辣椒碎、沙拉酱搅拌均匀，涂抹到吐司上
- 2、在涂抹好混合物的吐司上撒满芝士碎
- 3、放入空气炸锅中，将温度调至160度烤制15分钟即可

# 口蘑酿虾滑

FR1空气炸锅





素材来源：陈Leona

## 食材

口蘑.....8个  
虾滑.....1袋  
黄油.....半块  
黑胡椒.....2勺  
欧芹叶碎.....1小把

## 步骤

- 1、新鲜的口蘑洗净，去掉中间的蒂，晾干水分
- 2、将虾滑挤满口蘑，顶上放上一小块黄油
- 3、将口蘑放入空气炸锅中，撒上些许黑胡椒
- 4、将温度调至180度，烤制12分钟，出炉后撒上欧芹碎即可。

# 蛋挞小披萨

FR1空气炸锅



素材来源：一禾妈妈



素材来源：一禾妈妈

## 材料

蛋挞皮.....几个  
番茄酱.....适量  
果蔬粒.....适量  
虾仁.....适量  
马苏里拉奶酪.....少许

## 步骤

- 1、蛋挞皮解冻后，放进空气炸锅，温度调至180℃，烤制5分钟
- 2、将番茄酱均匀的刷在蛋挞皮内
- 3、然后放入果蔬粒、虾仁放入蛋挞皮内
- 4、蛋挞皮再次放入空气炸锅，温度调至180℃，烤制5分钟
- 5、取出之后撒上适量马苏里拉奶酪
- 6、放进空气炸锅，温度调至180℃，烤制3分钟即可

# 拇指生煎包

FR1空气炸锅





## 材料

小笼包.....几个  
油.....少许  
葱花.....少许  
黑芝麻.....少许

## 步骤

- 1、小笼包先在空气炸锅里解冻
- 2、小笼包刷油，温度调至150℃烤5分钟
- 3、再次刷油，加适量水，温度调至180烤15-20分钟，直到表面变焦黄。
- 4、最后撒上葱花和黑芝麻回锅1分钟即可

# 小龙虾芝士披萨

FR1空气炸锅





## 材料

|           |       |    |
|-----------|-------|----|
| 小龙虾       | ····· | 适量 |
| 姜、葱、料酒    | ····· | 适量 |
| 豆瓣酱、香叶、八角 | ····· | 适量 |
| 披萨饼底      | ····· | 适量 |
| 披萨酱、芝士    | ····· | 少许 |
| 锡纸        | ····· | 少许 |

## 步骤

- 1、小龙虾尾洗干净，锅里开水后放入姜葱料酒焯水2分钟，捞出沥干剥壳，用豆瓣酱、香叶、八角把虾仁炒入味，捞出虾仁备用
- 2、披萨饼底解冻，刷上披萨酱，锅内垫锡纸或烘烤纸，放入披萨饼底，180℃烤5分钟
- 3、加入小龙虾尾和芝士碎，180℃烤5分钟即可

## 小贴士

- 1、空气炸锅可以放入4-8寸的饼皮
- 2、可准备喜欢的玉米粒、青椒碎、火腿肠等让披萨口味更丰富

# 豆腐蔬菜球

FR1空气炸锅





素材来源：美食妃英理

## 材料

|       |    |
|-------|----|
| 卤水豆腐  | 1块 |
| 胡萝卜   | 半根 |
| 香菇、香葱 | 2个 |
| 甜玉米粒  | 1把 |
| 蚝油    | 1勺 |
| 生抽    | 2勺 |
| 玉米淀粉  | 2勺 |

## 步骤

- 1、卤水豆腐，香菇碎，胡萝卜碎，甜玉米粒和香葱碎全部放入盆中，用手将豆腐抓碎，全部食材混合均匀
- 2、生抽，蚝油放入盆中搅拌均匀，加入玉米淀粉调节软硬度，到可以揉成丸子的状态即可
- 3、胡萝卜去皮切薄片，摆入空气炸锅中，将丸子揉成大小均等的小球，摆放在胡萝卜上，表面用喷油壶喷一层薄薄的油即可
- 4、将温度调至200度，烤制15分钟即可

# 土豆脆皮肠

FR1空气炸锅





## 材料

土豆.....适量  
香肠.....适量  
辣椒粉、孜然粉.....适量

## 步骤

- 1、土豆洗净，切成薄片
- 2、香肠切花刀
- 3、先将土豆片放入空气炸锅，再把香肠放在土豆片上，刷上一层油
- 4、将温度调至180度，烤制15分钟
- 5、撒上辣椒粉、孜然粉，再烤制3分钟即可

# 焦糖香蕉烤吐司

FR1空气炸锅



素材来源: Vivian不挑食



素材来源: Vivian不挑食

## 材料

|      |    |
|------|----|
| 香蕉   | 2根 |
| 厚切吐司 | 2片 |
| 无盐黄油 | 1块 |
| 白砂糖  | 适量 |
| 锡纸   | 2张 |

## 步骤

- 1、将无盐黄油放入容器里，用空气炸锅180度加热2-3min，使其彻底融化
- 2、取一片厚切吐司，在表面涂上融化后的黄油。把香蕉切片后平铺在吐司上，撒一层白砂糖
- 3、空气炸锅中放入锡纸，吐司放在锡纸上
- 4、将温度调至180度，烤制10分钟即可

TIPS: 可以一次多做一些，用锡纸包好放入保鲜袋密封冷冻保存，下次直接从冰箱取出后，无须解冻，放进空气炸锅180° 加热10-15mins 即可享受美味。

# 日式天妇罗炸虾

FR1空气炸锅



素材来源: Vivian不挑食



素材来源: Vivian不挑食

## 材料

|           |       |
|-----------|-------|
| 大虾        | 10只   |
| 鸡蛋        | 1颗    |
| 天妇罗粉或低筋面粉 | 100g  |
| 冰水        | 150ml |
| 面包糠       | 适量    |
| 番茄酱       | 适量    |

## 步骤

- 1、大虾洗净去头挑虾线，然后去壳（保留尾部的虾壳）
- 2、取天妇罗粉或低筋面粉倒入碗中，加入鸡蛋和冰水搅拌均匀
- 3、处理好的虾先裹一层天妇罗粉或低筋面粉，然后裹一层薄面糊最后裹上面包糠，放入空气炸锅170℃烤8-10分钟，出锅后蘸上番茄酱即可开吃。

### TIPS:

- 1、虾去壳后，可以用刀对着虾的肚子轻轻划几下，然后被刀腹拍几下这样炸出来好看，有点蓬蓬的。
- 2、用冰水调出的面糊炸出来更酥脆。

# 烤小面包

FR1空气炸锅





素材来源: JoanLife

## 材料

|     |      |
|-----|------|
| 牛奶  | 90g  |
| 鸡蛋  | 2颗   |
| 玉米油 | 15g  |
| 白砂糖 | 30g  |
| 盐   | 2g   |
| 酵母  | 3g   |
| 面包粉 | 200g |
| 葡萄干 | 1把   |

## 步骤

- 1、取一干净的碗，放入鸡蛋1颗、牛奶、玉米油、砂糖、盐和酵母，搅拌均匀
- 2、加入面包搅拌成团，盖好保鲜膜，放空气炸锅里发酵至2倍大
- 3、取出排气，将面团切块，均分成14个，加入葡萄干并逐个搓圆，然后再次发酵至2倍大
- 4、表面刷一层蛋液，放入空气炸锅中，温度调至160° C烤制12分钟。翻面再烤3分钟即可

# 芝士太阳蛋吐司

FR1空气炸锅



素材来源：✿(+~+~)小小小雪碧



素材来源: ♡(+...+)小小小雪碧

## 材料

|        |     |
|--------|-----|
| 吐司片    | 2片  |
| 鸡蛋     | 1颗  |
| 芝士片    | 2片  |
| 香肠     | 1根  |
| 马苏里拉芝士 | 1把  |
| 番茄酱    | 2勺  |
| 欧芹碎    | 1小把 |

## 步骤

- 1、取一片吐司片依次放上芝士片、煎烤肠，挤入番茄酱
- 2、盖上另外一片吐司，用勺子压出一个窝窝来备用
- 3、往窝窝中打入鸡蛋，周围撒上马苏里拉芝士
- 4、放入空气炸锅中，温度调至180°C烤制5-8分钟即可

# 花朵披萨

FR1空气炸锅





素材来源：安浅浅

## 材料

- 8寸披萨饼底.....1个  
 番茄酱.....3大勺  
 蜂蜜芥末酱.....2勺  
 马苏里拉奶酪球.....1袋  
 薄荷或罗勒叶.....10片

## 步骤

- 1、披萨饼底提前解冻，放入空气炸锅185℃正反面各烤三分钟
- 2、烤好的披萨饼上刷满番茄酱，摆上切好的马苏里拉奶酪球，中间挤蜂蜜芥末酱，185℃烤3分钟
- 3、出锅装饰薄荷或者罗勒叶即可

# 鸡翅包饭

FR1空气炸锅



要好好吃饭的每一天



烤至还剩13分钟时，  
拉出，刷一层蜂蜜，  
在烤二分钟就可以了

素材来源：怼怼

## 材料

|       |    |
|-------|----|
| 鸡翅    | 2个 |
| 炒饭    | 半碗 |
| 奥尔良腌料 | 半包 |
| 柠檬    | 1个 |
| 蜂蜜    | 1勺 |

## 步骤

- 1、鸡翅洗净，用厨房剪刀去掉鸡骨头，用奥尔良腌料腌制二小时以上。
- 2、腌好的鸡翅里用勺子装上炒好的米饭。用牙签固定一下。柠檬切片，摆进空气炸锅，放上装好米饭的鸡翅。
- 3、空气炸锅选择鸡翅键，180度15分钟烤制13分钟，再刷上一层蜂蜜，再烤二分钟即可。

# 手抓饼版肉松酥

FR1空气炸锅



手抓饼版肉松酥





素材来源：美食妃英理

## 材料

|              |     |
|--------------|-----|
| 手抓饼·····     | 2张  |
| 番茄酱、蛋黄酱····· | 2勺  |
| 火腿肠·····     | 2根  |
| 金丝肉松·····    | 1把  |
| 黑芝麻·····     | 1小把 |
| 鸡蛋·····      | 1个  |
| 香葱·····      | 2根  |

## 步骤

- 1、手抓饼底提前解冻，火腿肠切成条，香葱切碎只留葱叶。
- 2、手抓饼上刷满番茄酱和蛋黄酱，上面铺上一层金丝肉松，放上香肠，撒上香葱碎，再挤一层蛋黄酱，卷起来，卷紧实，切成段。
- 3、摆入空气炸锅炸篮中，表面刷一层鸡蛋液，撒黑芝麻。温度设定180度，烤制15-20分钟即可

# 金枪鱼饭团

FR1空气炸锅



素材来源：小笨笨很聪明

107



素材来源：小笨笨很聪明

## 材料

|       |      |
|-------|------|
| 金枪鱼罐头 | 40g  |
| 沙拉酱   | 1勺   |
| 剩米饭   | 2碗   |
| 黑芝麻   | 1小把  |
| 海苔    | 5-6张 |
| 油     | 1勺   |
| 生抽    | 2勺   |
| 蜂蜜    | 1勺   |

## 步骤

- 1、将金枪鱼罐头捣碎和沙拉酱混合在一起，调味酱料也混合到一起
- 2、保鲜膜上放一些米饭然后放一勺混合好的金枪鱼酱，然后再放一些米饭，用手或者模具整成三角形，表面刷一些调味酱料喷一些油，顶端蘸一些黑芝麻底下放一张海苔
- 3、放入空气炸锅中，温度调至150度烤制8分钟即可

# 熊猫披萨

FR1空气炸锅



素材来源：小笨笨很聪明



素材来源：小笨笨很聪明

## 材料

|              |     |
|--------------|-----|
| 吐司·····      | 2片  |
| 玉米粒、彩椒碎····· | 1把  |
| 芝士碎·····     | 1把  |
| 沙拉酱、披萨酱····· | 2大勺 |
| 火腿片·····     | 1包  |

## 步骤

- 1、准备好所有食材，把吐司用模具压出熊猫的形状，在吐司上均匀涂抹薄薄的披萨酱
- 2、在涂好披萨酱的吐司上放火腿
- 3、将玉米彩椒碎和沙拉酱混合后涂抹到吐司上，在涂抹好混合物的吐司上洒满芝士碎
- 4、放入空气炸锅中，温度调至160度烤制5分钟即可

04

# 新功能！新菜谱！

PART 4

科西 CD-AF5 翻转空气炸锅的花样美食



# 蒜香黄油煎牛排



\*图片仅供参考

## 食材

|                  |      |
|------------------|------|
| 西冷牛排 .....       | 400g |
| 芦笋、米笋 .....      | 1条   |
| 圣女果 .....        | 1个   |
| 橄榄油、黑胡椒、海盐 ..... | 适量   |
| 黄油 .....         | 10g  |
| 迷迭香 .....        | 2根   |
| 大蒜 .....         | 2瓣   |

## 步骤

- 1、牛排自然解冻后，正反面用厨房纸吸干水分。
- 2、正反面撒上海盐和黑胡椒，涂抹橄榄油，按摩均匀后静置腌制10-20分钟。
- 3、烤盘预热，倒入橄榄油，油热后，把牛排正反面各煎3-5分钟。
- 4、加入黄油，迷迭香和大蒜一起煎，用勺子不停的舀黄油浇在牛排上表面封边，烤至想要成熟度后盛出。
- 5、把芦笋、玉米笋和圣女果煎一下。
- 6、牛排切片摆盘，撒上海盐、黑胡椒即可。

# 秘制煎羊排



\*图片仅供参考

## 食材

|                      |      |
|----------------------|------|
| 羊排 .....             | 2-3块 |
| 配菜（西兰花、芦笋、小番茄） ..... | 少量   |
| 洋葱 .....             | 半个   |
| 大蒜 .....             | 3瓣   |
| 橄榄油 .....            | 1勺   |
| 孜然粉 .....            | 1小勺  |
| 盐、胡椒、迷迭香 .....       | 少许   |

## 步骤

- 1、羊排泡水洗净，沥干水分备用；
- 2、羊排撒上盐、花椒和橄榄油，再放上迷迭香，腌制2-3个小时；
- 3、在煎烤盘放入食用油，中火烤8-15分钟，翻面再烤10分钟，然后把蔬菜放进锅里一起翻烤（羊排分量不同，可以根据具体情况酌情减少或者增加煎烤时间）；
- 4、烤熟后将羊排和蔬菜装盘即可。

# 香煎大鸡腿



\*图片仅供参考

## 食材

|                |     |
|----------------|-----|
| 去骨大鸡腿 .....    | 3块  |
| 洋葱 .....       | 1颗  |
| 大蒜 .....       | 6瓣  |
| 料酒、耗油 .....    | 1勺  |
| 淡酱油 .....      | 3汤匙 |
| 蚝油 .....       | 1汤匙 |
| 黑胡椒、糖、孜然 ..... | 适量  |

## 步骤

- 1、鸡腿解冻洗干净，用叉子正反面都刺穿。放入腌料充分混合均匀。盖上保鲜膜腌制一晚最佳（至少腌制5小时）；
- 2、腌制好的鸡腿放到烤盘上（皮朝下）中小火慢慢煎出香味和油脂，大约5~6分钟（腌制的酱汁不要倒，放一边备用）；
- 3、热锅，先铺洋葱圈或者罗勒（可用其他意式香料替代），放入鸡腿（鸡皮朝下），再撒上洋葱圈等香料，倒入少量腌制酱汁。
- 4、每面烤≈20min，煎熟后装盘，最后淋上烤好的酱汁享用～

# 低卡香煎杏鲍菇



## 食材

|              |      |
|--------------|------|
| 杏鲍菇 .....    | 2-3根 |
| 橄榄油 .....    | 1勺   |
| 盐（或海盐） ..... | 适量   |
| 黑胡椒 .....    | 适量   |

## 步骤

- 1、杏鲍菇洗净，切成8mm左右的厚片
- 2、热锅加油，把杏鲍菇两面煎熟至金黄色泽
- 3、表面撒上盐和黑胡椒，就可以啦！

# 煎罗非鱼柳



·图片仅供参考

## 食材

|                      |          |
|----------------------|----------|
| 罗非鱼柳 .....           | 1条       |
| 生菜 .....             | 2片       |
| 柠檬、盐、胡椒粉 .....       | 适量       |
| 黄油 .....             | 1粒 (10g) |
| 白兰地、法式粗粒黄芥末、蜂蜜 ..... | 1勺       |

## 步骤

- 1、罗非鱼柳斜切厚片，用厨房纸抹干表面，撒适量盐和胡椒粉，挤入适量柠檬汁腌15分钟；
- 2、在鱼表面撒些干面粉，多功能锅烧热倒入橄榄油，放入罗非鱼用中火两面煎黄；
- 3、加入一小块黄油，烹少许白兰地，然后将鱼放在多功能锅烤盘中；
- 4、烤10-15分钟，将柠檬汁、法式芥末酱、蜂蜜混合调成酱汁，配上混合生菜即可。

05

# 酱料

PART 1

# 自制酱料/腌料



## 干碟蘸料

2勺熟芝麻 + 2勺熟花生 + 2勺辣椒粉 + 1勺孜然粉 + 半勺花椒粉 + 半勺桃酥 + 半勺白糖 + 适量盐和鸡精，用破壁机打30秒就可



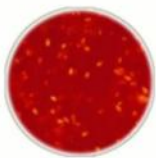
## 黑胡椒牛仔骨腌料

牛仔骨 + 1勺生油 + 1勺料酒 + 适量盐 + 黑胡椒粉 + 几片柠檬片，抓匀腌制半小时以上



## 香辣鸡腿肉腌料

鸡腿肉去骨切块，加1勺料酒 + 1勺生油 + 1勺蚝油 + 1勺盐 + 适量辣椒面 + 孜然粉和食用油，抓匀腌制半小时以上



## 日式烤牛肉汁

洋葱切片，放冰水泡30分钟，加3勺白醋 + 3勺生油 + 4勺清水 + 适量芝麻和芥末



## 蜜汁鸡胸肉腌料

鸡胸肉切片，加适量盐 + 1勺料酒 + 1勺生油 + 1勺蚝油 + 1勺蜂蜜 + 葱姜，抓匀腌制半小时以上



## 秘制牛肉腌料

把一小半苹果、梨、4/5洋葱、2个大蒜和半杯水放入榨汁机搅碎备用，牛肉切片，加1勺生油 + 1勺白糖 + 1勺蚝油 + 1勺孜然粉 + 打好的苹果梨汁抓匀腌制半小时



## 韩式烤肉酱

2勺韩式辣酱 + 1勺白芝麻 + 1勺生油 + 1勺香油 + 2勺雪碧 + 半勺蜂蜜



## 彩椒鸡肉串腌料

鸡胸肉切块。加2勺生油 + 1勺老抽 + 1勺料酒 + 2勺奥尔良腌料 + 半勺白糖，抓匀腌制半小时，然后串上彩椒洋葱



## 秘制黑椒牛排腌料

把4/5苹果、梨、4/5洋葱、2个大蒜和半杯水放入榨汁机搅碎备用，牛里脊切片，加2勺生油 + 1勺白糖 + 1勺蚝油 + 1勺孜然 + 大量黑胡椒粉 + 榨好的汁，抓匀腌制半小时上

# 自制酱料/腌料



## 蜜汁五花肉腌料

五花肉切片,加1勺料酒+2勺生抽+适量黑胡椒粉+1勺蜂蜜+1勺蚝油+蒜末,抓匀腌制半小时以上



## 麻辣牛肉腌料

牛肉切片,加入蛋清+葱姜水+适量鸡精+适量盐+半勺花椒粉+4勺粗辣椒面+3勺食用油+3/1勺小苏打腌制半小时以上



## 韩式五花肉腌料

五花肉切片,加2勺韩式辣酱+2勺蒜末+1勺生抽+1勺蜂蜜+1勺芝麻油+1勺白芝麻,抓匀放腌制40分钟以上



## 香辣鱿鱼须腌料

鱿鱼须先干,加蒜末+洋葱碎+1勺蚝油+1勺生抽+1勺料酒+1勺辣椒面+1勺花椒面+1勺孜然粉,抓匀腌制半小时以上



## 黑椒肥牛腌料

肥牛+洋葱丝+2勺生抽+1勺蚝油+2勺料酒+半勺盐+半勺蜂蜜+大量黑胡椒粉,抓匀腌制半个小时以上



## 洋葱孜然牛肉腌料

牛肉切片,放洋葱丝拌好,加1勺白糖+1勺料酒+1勺生抽+1勺蒜末+1勺孜然粉+1勺食用油,抓匀放入冰箱腌制半小时以上



## 蒜香黑椒鸡翅腌料

鸡翅正反面划刀,加1勺料酒+2勺生抽+1勺蚝油+1勺黑胡椒粉+1勺蒜末,抓匀腌制半个小时以上



## 烤羊肉腌料

羊肉切块,加适量盐+1勺料酒+1勺花椒面+1勺胡椒粉+葱末姜丝抓匀,再加入1个鸡蛋+适量孜然粉,抓匀腌制半小时以上



## 奥尔良烤鸡翅腌料

鸡翅正反面划两刀,放入4勺奥尔良腌料+1勺蜂蜜,抓匀腌制半小时以上