

Cuisinart®

使用說明書和食譜



美膳雅 專業級觸控氣炸烤箱

CTOA-130PC3TW

為確保您的安全及延續產品的使用壽命，請於使用前詳讀所有操作指示說明。


目錄

重要安全措施	2
特殊線組說明	3
特色和優點	4
瞭解您的控制台	5
首次使用前	5
設置時鐘	5
烤箱音量	5
一般操作	6
在烹飪過程中更改時間、溫度或功能	6
烤箱架和烤盤位置圖	6
提示與技巧	7
使用您的氣炸烤箱	8-12
清潔與保養	13
故障排除	14
保固	15
食譜	16

重要安全措施

使用電器時，尤其是當兒童在場時，應始終採取基本的安全預防措施，包括以下幾點：

1. 閱讀所有說明。
2. 在設備不使用時以及清潔設備之前，從插座上拔下插頭。在清潔或搬動以及裝上或取下零件之前，使設備冷卻。
3. 請勿接觸高溫表面。使用手柄或把手。
4. 為防止觸電，請勿將電線、插頭或氣炸烤箱浸入水中或其他液體中。請參閱第13頁的清潔說明。
5. 兒童或有某些殘疾的人士不宜使用或在其附近使用該設備。

6. 本電器不預期供生理、感知、心智能力、經驗或知識不足之使用者(包含孩童)使用，除非在對其負有安全責任的人員之監護或指導下安全使用。
7. 請勿在電源線、插頭或觸摸玻璃控制台損壞的情況下、或在設備出現故障後、或以任何方式掉落或損壞後、或掉進水中後操作任何設備。將氣炸烤箱退回到購買它的商店或零售店進行檢查、維修或調整。
8. 使用未經美膳雅推薦的配件附件可能會造成傷害。
9. 請勿在室外使用。
10. 請勿使電源線掛在桌子或檯面的邊緣，以免兒童或寵物無意中拉扯電源線，也不要接觸高溫表面，否則可能會損壞電源線。
11. 請勿將氣炸烤箱放在熱的煤氣灶或電器上或其附近、或放在加熱的烤箱中。
12. 請勿將此氣炸烤箱用於其預期用途以外的任何用途。
13. 在烤箱中使用由金屬或玻璃以外的材料製成的容器時，應格外小心。
14. 為避免燙傷，在卸下氣炸烤箱的配件或處理熱油脂時，應格外小心。
15. 當不使用設備時，請務必拔下設備的插頭。請勿將製造商推薦適於烤箱內用的配件以外的任何材料存放在此氣炸烤箱中。
16. 請勿將以下任何材料放入該氣炸烤箱中：紙、紙板、塑膠或類似產品。
17. 請勿將金屬箔蓋住麵包屑託盤或烤箱的任何部分。這會導致烤箱過熱。
18. 不得將過大的食物、金屬箔包裝的東西和器具放入氣炸烤箱中，因為它們可能會造成火災或觸電的危險。
19. 如果氣炸烤箱在運行時被遮蓋或接觸到易燃材料（如窗簾、織物、牆壁等），則可能發生火災。操作時，請勿將任何物品放置在設備頂部。不要在壁櫃下操作設備。
20. 請勿使用金屬擦洗墊進行清潔。配件可能會折斷墊子，並接觸到電氣部件，從而產生觸電風險。
21. 當氣炸烤箱插頭插入電源插座時，請勿嘗試取出食物。
22. 警告：為避免發生火災，切勿使氣炸烤箱在使用的過程中無人看管。
23. 對所有烹飪/烘焙、烘烤和氣炸使用推薦的溫度設置。
24. 不要將烹飪器具或烤盤放在玻璃門上。
25.  此符號表示本成品的表面在使用期間容易變熱。

-
26. 電器不得藉由外接計時器或分離遙控系統操作。
 27. 請勿在廚房用品櫃或壁櫃下操作您的設備。當將設備存放在廚房用品櫃時，請務必將設備插頭從電源插座上拔下。不這樣做的話，可能會造成火災風險，尤其是當設備接觸到廚房用品櫃的牆壁、或闔在關閉時接觸到設備時。
 28. 移動裝有熱油或其他熱的液體的設備時，必須格外小心。
 29. 要斷電時，請按啟動/停止以確保烹飪停止，然後從牆上的插座上拔下插頭。

保存使用說明書

請閱讀這些說明並將它們放在手邊方便使用。這些說明將說明您充分有效地使用美膳雅 專業級觸控氣炸烤箱，從而獲得一致的專業效果。

特殊線組說明

提供一根短電源線以降低因被較長電源線纏繞或絆倒而導致的風險。如果使用時小心的話，可以使用延長線。

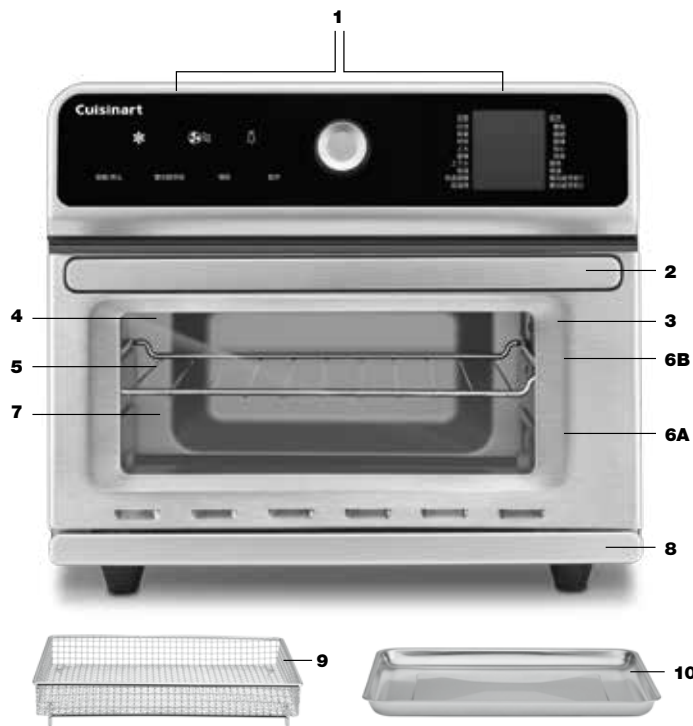
如果使用延長線的話，延長線標記的額定電功率必須至少與設備的額定電功率一樣大，並且較長電線的佈置應確保其不會懸垂在檯面或桌面上，從而避免意外絆倒或被兒童拉扯。

僅供家庭使用

不可用於商業用途

特色和優點

- 1. 操作觸控面板**
大螢幕、直覺按鈕和旋鈕的觸控式螢幕控制選項使該設備用起來更輕鬆（詳見第5頁）。
- 2. 冷觸烤箱手柄**
手把設計用於在烹飪過程中保持不燙手。
- 3. 內部照明燈**
內部照明燈，可使人們在烹飪時輕鬆地查看食物。
- 4. 可察看窗口**
大的察看視窗，用於查看烹飪進度。
- 5. 烤架**
設有兩層位置調整。
- 6. 烤箱架位置**
 - A. 烹飪較大的食物（如整隻雞）時，建議使用下方的位置。
 - B. 上方的位置有一個50%中斷功能，所以烤箱架會在其從烤箱中出來一半時停止。提起烤箱架的前部並將其滑出，可以將它從上方的位置上取下。
注意：請參閱第7頁瞭解不同的功能所建議的烤箱架的位置。
- 7. 易清洗的內部**
烤箱內部兩側有不黏塗層。
- 8. 拉出式麵包集屑託盤**
麵包屑託盤已經放置在您的烤箱中。託盤從烤箱前部下方滑出以進行清潔。
- 9. 氣炸籃**
在使用氣炸、烤肉或風乾功能時使用籃子來使您的烹飪效果更佳。我們建議將氣炸籃放在烤盤/瀝油盤中。
- 10. 烤盤/瀝油盤**
為了您的方便，還提供了一個烤盤/瀝油盤。烘焙或烘烤時單獨使用。在進行氣炸、烤肉或脫水時，烤盤/瀝油盤和氣炸籃一起使用。



了解您的控制面板



- 選擇器旋鈕**
旋轉選擇器旋鈕以滾動流覽LED螢幕上的選項。按旋鈕中心按鈕按下確認選擇。
- 數位顯示螢幕**
顯示烹飪功能、烤麵包色澤度和片數、溫度、烹飪/倒數計時器和時鐘時間。
- 解凍**
可與吐司、貝果、披薩和某些氣炸預設搭配使用。啟動後，解凍圖示將亮至最大亮度。
- 風扇轉速**
要將風扇轉速從低變高，請按下風扇轉速圖示。當風扇圖示亮至最大亮度時，風扇速度設置為高。
- 照明燈**
要打開/關閉內部烤箱照明燈時，請按照明燈圖示。內部照明燈將在20秒後自動關閉。
- 啟動/停止**
用於開始和停止烹飪。烹飪時開始/停止將亮起。
- 雙重烹飪**
用於對兩段式烹飪操作進行程式設計。
- 預熱**
用來在烹飪前預熱烤箱。
- 氣炸**
用於選擇手動氣炸功能或氣炸預設。

首次使用前

- 將氣炸烤箱放置在一個平整的水平表面上。
- 將烤箱從牆壁或檯面上的任何物品移開5到10公分。請勿在熱敏表面上使用。
注意：物品不宜存放在烤箱頂部。如果有的話，請在使用烤箱之前移除所有物品。烤箱外壁在使用時會很熱。放置在兒童接觸不到的地方。
- 檢查麵包屑託盤是否就位、烤箱中是否沒有任何東西。
- 將電源線插頭插入牆上的插座。

設置時鐘

可在設備首次接通電源時設置時鐘。或者，僅當烤箱未烹飪且時間顯示在螢幕上時，才可以設置時鐘設置時鐘：

- 如果數位顯示螢幕沒有顯示時鐘，滾動功能功能表，直到顯示時鐘。
- 按住選擇器按住旋鈕3秒鐘。
- 時鐘將閃爍；轉動選擇器旋鈕設置時鐘，然後按下選擇器旋鈕確認。
- 時鐘分鐘將閃爍；轉動選擇器旋鈕設置分鐘，然後按下選擇器旋鈕確認。
- PM將閃爍；轉動選擇器旋鈕選擇AM或PM。如果需要PM時間，請確保PM指示燈點亮。按下選擇器旋鈕確認。
- 轉動選擇器旋鈕退出時鐘設置。

注意：設置時鐘時，如果 10 秒後沒有按任何操作，時鐘將自動設置為當前顯示的時間。

烤箱音量

只有當螢幕上顯示時間時，才可以調節音量。

- 同時按下氣炸和雙重烹飪3秒鐘。
- 將顯示數位1(預設設置)或當前選擇的設置。
- 使用選擇器旋鈕設置想要的音量級別：0(關閉/音量停用)、1(低)或2(高)。
- 您的選擇顯示後，按下選擇器旋鈕確認。

一般操作

要操作烤箱，請按照以下簡單步驟操作：

1. 將合適的烤架、烤盤或氣炸籃放置在第6頁圖表中建議的位置。
2. 使用選擇器旋鈕滾動瀏覽功能。
3. 當所需功能閃爍時，按下選擇器旋鈕確認。數位顯示螢幕將顯示上次選擇的或預設的溫度和時間以及片數，（用於烤麵包和貝果設置）。
4. a. 要使用顯示的設置，請按啟動/停止開始操作。啟動/停止按鈕將亮起，表示設備正在烹飪。
b. 更改設置：
 1. 轉動選擇器旋鈕以選擇所需的溫度（或上色程度）。
 2. 按選擇器旋鈕確認；時間（或幾片份量）將閃爍。
 3. 轉動選擇器旋鈕以選擇所需的時間（或幾片份量）。
 4. 按下選擇器旋鈕確認。
 5. 如果需要，使用解凍或風扇轉速功能。
 6. 按啟動/停止開始操作。按鈕將亮起，表示設備正在烹飪。

注意：烘焙和披薩有一個預熱階段，在此期間顯示螢幕將顯示“預熱”；預熱完成後，烤箱會發出嗶嗶聲，顯示螢幕將顯示“就緒”；倒數計時器將開始。

5. 當倒數計時器到0:00時，烤箱會發出三聲嗶聲，加熱器將關閉。

注意：在倒數計時器到0:00之前，可以按啟動/停止取消烹飪過程。

注意：烹飪結束後，風扇將保持開啟狀態，以便冷卻。

在烹飪過程中更改時間、溫度或功能

更改時間：在烹飪過程中，使用選擇器旋鈕增加或減少時間。新的倒數計時時間將顯示，烹飪將繼續。

更改溫度：在烹飪過程中，按下選擇器旋鈕，直到當前溫度閃爍。轉動選擇器旋鈕至所需溫度，烹飪將在新的溫度下繼續。

更改功能：您必須按啟動/停止停止當前程式。然後按住選擇器旋鈕2秒鐘返回功能選擇功能表。轉動選擇器旋鈕選擇另一個功能。再次按啟動/停止以繼續烹飪過程。

烤架，烤盤，氣炸籃放置位置

請參閱下表瞭解建議的烤架、烤盤/接油盤和氣炸籃位置。

1. 將合適的烤架、烤盤和/或籃子放置在第6頁圖表中建議的位置。



氣炸籃



烤盤/瀝油盤



烤架

建議的烤架/烤盤/氣炸籃位置						
	上方位置			下方位置		
功能						
吐司			X			
貝果			X			
烘焙		X	X		X	X
上火	X	X	X	X	X	X
披薩					X (新鮮)	X* (冷凍; 倒置的 烤架)
上下火		X	X		X	X
風乾	X					
恆溫發酵			X		X	X
低溫烤		X	X		X	X
氣炸	X			X		
保溫	X	X	X	X	X	X

*請勿將除冷凍披薩以外的任何食物烤架倒置在烤箱下方的位置。

提示與技巧

氣炸

提示：為獲得最佳效果，請使用安裝在烤盤/瀝油盤中的氣炸籃。

氣炸可在 90°C - 230°C 的溫度下使用長達1小時。此功能用於氣炸食物，以作為油炸的健康替代品。高速風扇和多個加熱元件迴圈熱空氣，以製作比傳統油炸更美味和更健康的各種食物。

- **預設值：220°C；12分鐘。**
- 許多可以油炸的食物可以在不使用過量油的情況下進行氣炸。與油炸食品相比，氣炸的食物味道更清淡，而且不那麼油膩。
- 氣炸不需要油，但噴少量的油可以增強焦黃色和脆度。使用噴油器或不黏橄欖油烹飪噴霧劑噴特別少的油，使用油刷將油均勻地塗抹在食物上，或將少許油倒入碗中，加入食物，然後搖勻。
- 大多數油可用於氣炸。橄欖油是首選，因為它的味道更濃郁。對於溫和的口味，建議用蔬菜油、菜籽油或葡萄籽油。
- 各種塗料可用於氣炸食品。
例如不同麵包屑混合物，包括：麵包屑、調味麵包屑、日式麵包粉、壓碎的玉米片、薯片和全麥餅乾。各種麵粉，包括無麩質麵粉，以及玉米麵等其他乾糧也可以。
- 大多數食物在烹飪過程中不需要翻面，但較大的食物，如雞排，應在烹飪過程的中途翻面，以確保均勻烹飪並呈現焦黃的效果。
- 當氣炸制大量食物且填滿烤盤時，在烹飪過程中途攪拌食物，以確保均勻的烹飪效果和顏色。
- 當氣炸制大量食物且填滿烤盤時，在烹飪過程中途攪拌食物，以確保均勻的烹飪效果和顏色。如裹麵衣的雞肉，則使用較低的溫度。
- 如果將食物切成大小相同的小塊，烹飪會更加均勻。
- 注意，許多食物在烹飪時會釋放水分。長時間烹飪大量食物時，可能會形成冷凝水，從而在檯面上留下水汽。

下表列出了可在美膳雅專業級觸控氣炸烤箱中進行氣炸的各類食物的建議量、建議烹飪時間和溫度。如果超過建議份量，您可以在烹飪過程中不時地攪拌食物，以確保最酥脆、最均勻的烹飪效果。少量的食物可能需要較短的時間。為獲得最佳氣炸的效果，請使用烤箱燈定期檢查食物情況。

注意：使用氣炸時，請務必將氣炸籃與烤盤/瀝油盤一起使用。對於以下所有食物，我們建議使用上方位置以獲得最佳烹飪效果。

一般操作

食物	建議量	溫度	時間
培根	340公克，約10至12片	200°C	8到10分鐘
雞翅	900公克，約20只翅膀（最多1350公克）	200°C	20到25分鐘
冷凍開胃菜 （如莫札瑞拉起司條、爆米花蝦等）	675公克，約20根冷凍莫札瑞拉起司條	200°C	5到7分鐘
冷凍雞塊	450公克，約34塊冷凍雞塊	200°C	10分鐘
冷凍魚條	340公克，約20根冷凍魚條	200°C	8分鐘
冷凍薯條	450到900公克	230°C	15到25分鐘
冷凍牛排薯條	450到900公克	230°C	15到25分鐘
手切薯條	450到900公克（2到4個中等大小的馬鈴薯）， 切成0.5公分厚的片，約10公分長	200°C	15到20分鐘
手切牛排薯條	450到900公克（2至4個中大型馬鈴薯），縱向切成八分之一	200°C	15到20分鐘
蝦子	450公克，約16隻超大蝦子	190°C	8到10分鐘
墨西哥玉米片	6個12公分玉米餅，切成四等分	200°C	5到6分鐘，中途翻面
蔬菜	450公克，約4杯	200°C	薄片：10分鐘 大塊：15到20分鐘

• 注意：氣炸不需要油，但薄薄的一層油可以增強焦黃色和脆度。使用噴油器或不黏橄欖油烹飪噴霧劑噴特別少的油，使用油刷將油均勻地塗抹在食物上，或將少許油倒入碗中，加入食物，然後搖勻。

使用氣炸預設

除了能夠對氣炸的溫度和時間進行程式設計外，美膳雅®氣炸烤箱還為您最喜歡的油炸食品--炸薯條、雞翅、雞塊、點心和蔬菜提供方便易用的預設值。要使用氣炸的預設值，請按照以下步驟操作：

1. 按氣炸按鈕或滾動流覽功能功能表，然後選擇氣炸。
2. 轉動選擇器旋鈕，滾動流覽預設功能。當所需預設閃爍時，按下選擇器旋鈕確認選擇。
3. 顯示預設溫度和時間。
 - a. 要使用顯示的設置，請按啟動/停止開始。
 - b. 要更改設置，請參閱第6頁的一般操作。

注意：大多數預設可用於冷凍食品或新鮮食品。詳情如下：

- 薯條 默認設置為冷凍薯條。新鮮設置用於手切馬鈴薯條。
- 雞翅 默認設置為新鮮雞翅 冷凍設置用於未煮熟的冷凍雞翅。
- 雞塊 默認設置為冷凍預煮雞塊。 新鮮設置用於未煮熟的雞塊。
- 點心 默認設置為冷凍預煮點心。
- 蔬菜 默認設置為新鮮蔬菜。

注意：氣炸預設無法更改風扇速度；它始終處於高的狀態。

烤吐司

使用1到6片可以將吐司上色程度設置為1到7。此功能用於烤麵包和其他食物；新鮮食品 and 冷凍食品均可使用。

- 預設值：色度 4；3-4片；無解凍。
- 為了獲得最佳效果和烘烤得更為均勻的食物：
 - 如果要烤2片，請將它們放在烤架的中間。
 - 4片應均勻放置——2塊在前面，2塊在後面。
 - 6片應均勻放置——3塊在前面，3塊在後面。
- 如果烤麵包比你想要的顏色要淡，可以在烤麵包完成之前轉動選擇器旋鈕來增加時間。
- 上色程度指南：淺色（1、2）• 中等（3、4、5）• 深色（6、7）

警告：烘烤時始終使用上方位置。請勿將烤架倒置在上方位置，因為這可能會導致燃燒

貝果

用1到6片可以將貝果的上色程度設置為1到7。此功能提供頂部全熟、底部半熟以烘烤貝果的兩面；新鮮和冷凍的貝果均可使用。

- 預設值：色度 4；3-4片；無解凍。
- 為了獲得最佳效果，將貝果放在架子上，切面朝上。
- 如果貝果顏色太淡，可以在烘烤完成之前轉動選擇器旋鈕來增加時間。

烘焙

烘焙可在90° C - 230° C溫度下使用長達2小時。對於您通常在傳統烤箱中製作的各種食物來說，建議您使用烘焙。

- 預設值：180° C；30分鐘
- 選擇低風扇速度烘焙更為精緻的食物，如蛋撻和雞蛋，以及大多數烘焙食品，如餅乾、鬆餅和蛋糕。
- 選擇高風扇速度烘焙，也稱為對流烘焙，適用於大多數需要均勻褐變和發酵的烘焙食品，例如更豐盛的烘焙食品和麵包。
- 當使用任一風扇速度時，可能需要減少烹飪時間和降低溫度，在建議的烹飪時間結束前約5至10分鐘開始檢查食物。
- 對於烘焙功能，按下啟動/停止後，顯示螢幕將顯示預熱，而烤箱達到設定溫度。當達到設定溫度時，它會發出嗶嗶聲，顯示螢幕將顯示準備就緒，此時應將食物放入烤箱。
- **重要提示：**我們所有的食譜都是專門為美膳雅氣炸烤箱開發的，並且已經在我們的美膳雅試驗廚房中進行了測試。

上火

烤肉固定在 230°C，最長 2 小時。烤肉功能可用於牛肉、雞肉、豬肉、魚等。它也可用於砂鍋菜和焗烤。

- 預設值：230° C；5分鐘
- 為獲得最佳效果，請使用隨附的氣炸籃，安裝在烤盤/滷油盤中進行烤製。
- 切勿使用玻璃烤盤進行烤製。
- 一定要留意食物——烤的時候食物會很快轉褐色。

披薩

披薩設置可在170°C - 230°C下使用長 2小時。此功能可用於烹製新鮮或冷凍的披薩。

- 預設值：新鮮披薩 - 230°C；10分鐘對流（高速風扇）。
- 冷凍披薩 - 210°C；10分鐘對流（高速風扇）。
- 為了獲得最佳效果，將冷凍披薩直接放在下方位置的倒置烤架上。對於新鮮披薩，將麵團放在下方位置架子上的烤盤瀝油盤上。
- 對於披薩功能，按下啟動/停止後，顯示螢幕將顯示預熱，而烤箱達到設定溫度。當達到設定溫度時，它會發出嗶嗶聲，顯示螢幕將顯示 準備就緒，此時應將食物放入烤箱。
- 也可以在美膳雅美國網站上找到披薩創意食譜。

上下火

烘烤可在90°C - 230°C 溫度下使用長達2小時。

- 預設值：180°C；45分鐘
- 高速風扇非常適合烘烤 - 烘烤時間顯著縮短，肉類和家禽完美烹製 - 外面呈棕褐色，裡面鮮嫩多汁。
- 通過烘烤蔬菜來裝飾蔬菜；隨著焦糖化，它們變得香甜可口。
- 因為有些食物比其他食物烤得快，所以在建議的烹飪時間結束前至少5到10分鐘開始檢查烘烤進度。

風乾

脫水功能可在40°C - 95°C溫度下使用長達72小時。此功能將美膳雅®氣炸烤箱變身成一台風乾機，讓您用來乾燥食物或讓食物脫水。內置風扇和低熱用於產生熱空氣流，從而減少新鮮食物中的水分含量。脫水後的食物將繼續保留其原有的絕大部分營養價值。

- 預設值：55°C；2小時（高速風扇）。
- 檸檬汁可用於預處理水果和蔬菜以防止褐變。

- 由於切口厚度和相對濕度的不同，乾燥時間會有很大差異（見第11頁的圖表）。
- 需不時檢查食物的乾燥情況。
- 不要塞得太滿；食物應該單層放置，幾乎沒有重疊。

恆溫發酵

發酵功能可在 25°C - 40°C 溫度下使用長達2小時。使用此功能可以發酵麵包或披薩麵團。

- 預設值：35°C；45分鐘
- 讓麵團在室溫下至少完成一次發酵。
- 將麵團成型並放在烤盤/瀝油盤或單獨的烤盤上，例如麵包盤，然後直接放入烤箱下方的位置上。為獲得最佳效果，發酵時用保鮮膜蓋住烤盤。
- 麵團變成兩倍大小時就做好了。大約20分鐘後開始檢查。
- 當經過這樣一段時間後，再根據食譜完成麵團的準備和烘焙。

下表列出了對不同食物進行風乾的建議。這些只是參考。乾燥時間會因切口的厚度和相對濕度而有所不同。

風乾指南

種類	食材	準備方式	溫度	風扇轉速	時間
香草/香料	羅勒、細香蔥、香菜、蒔蘿、薄荷、奧勒岡草、歐芹、迷迭香、鼠尾草、百里香	用冷水沖洗；拍乾	40°C–45°C	低	3至6小時，直到莖變脆，葉子容易破碎
辛香料	大蒜	剝蒜瓣；縱向切半	40°C–45°C	高	6至12小時
辛香料	老薑	去皮；磨碎或切成薄片	40°C–45°C	低	2至小時
水果	蘋果	去皮去核；切成薄片	55°C	低	4至10小時
水果	杏、香蕉、無花果、芒果、甜瓜、油桃、鳳梨、梨、李子	清洗；去核、去籽或核果； 去除瓜皮和一些水果的果皮；切成薄片	55°C	高	6至12小時
水果	蔓越莓、藍莓	浸泡在沸水中使皮裂開	55°C	高	10至18小時
水果	櫻桃	清洗；去核果	55°C	高	12至24小時
水果	柑橘	清洗；切成薄片	55°C	低	2至12小時
水果	葡萄	清洗；保持完整	55°C	高	10至36小時
蔬菜	豆類（綠豆/黃荳種菜豆）、西蘭花、花椰菜、玉米*、蘑菇、豌豆*、辣椒、馬鈴薯*、洋蔥、南瓜、番茄	清洗、去皮和必要時去籽；川燙*；切成均勻的塊；從玉米棒中取出玉米；豆荳裡的豌豆可以整顆留下來	55°C–60°C	高	6至12小時
蔬菜	甜菜	蒸至變軟；去皮並切成薄片	55°C–60°C	高	3至10小時
蔬菜	綠葉蔬菜（羽衣甘藍、菠菜）	清洗；徹底乾燥；去除莖，必要時將葉子撕成小塊	55°C–60°C	低	3至6小時
肉類	豬肉/牛肉	去除脂肪和軟骨；切成均勻的條狀；醃制（如果需要）；乾燥過程中擦掉多餘的油	70°C	高	4至15小時
魚肉	瘦質魚類	切成均勻的條狀；醃制（如果需要）	55°C–60°C	高	直到變硬變乾

低溫烤

低溫功能可在 40°C - 150°C 下使用長達 12 小時。使用此功能在低溫下烹飪 - 非常適合燉煮、慢煮等。

- 預設值：100°C ; 2 小時
- 對於外酥內軟的慢煮菜餚，請將食材原料直接放在烤盤/瀝油盤上。
- 為了獲得與慢燉鍋烹製的食譜最接近的烹飪效果，將食材原料放入有蓋的耐熱盤中，液體會上升到三分之一處。

使用低溫設置

種類	食物	量	溫度	時間
肉類	肋骨、短肋骨、 小腿肉	最大 1.1 公斤	150°C	2 至 4 小時
肉類	烤肉	最大 1.1 公斤	150°C	1 至 2 小時
家禽類	整只雞，雞大腿	1.3 至 1.8 公斤烤 雞；每塊最大 1.1 公斤	150°C	整只雞 4 到 4½ 小時，大腿 1½ 到 2 小時
家禽類	鴨腿	最大 1.1 公斤	100°C	2 至 3 小時
魚/海鮮	整條魚，去鱗去 內臟；魚片，去 皮（如果需要）	整條魚 900 公克， 魚片最大 1.1 公斤	100°C to 150°C	魚片 30 分鐘 整條魚 1 至 2 小時
蔬菜	慢烤番茄、根菜 類等	1.1 公斤	120°C	1 至 2 小時

覆熱

重新加熱功能可在 90°C - 230°C 下使用長達 2 小時。使用此功能重新加熱剩菜。

- 預設值：120°C ; 20 分鐘

保溫

保溫功能可在 60°C - 150°C 下使用長達 2 小時。使用此功能可在食物煮熟後將其保溫。

- 預設值：70°C ; 30 分鐘
- 使用下述雙重烹飪功能的一個好方法是在烹飪功能結束時添加保溫功能，這樣您的菜餚就會保持在適當的食用溫度。

預熱

預熱功能可在 90°C - 230°C 下使用長達 2 小時。使用專用按鈕輕鬆啟動此功能。在準備食材的同時，使用此功能預熱烤箱。

- 預設值：180°C ; 30 分鐘

雙功能烹飪

雙功能烹飪是一項特殊功能，可使您將組合兩種烹飪功能或兩種溫度並連續運行它們。這是那些需要多個烹飪步驟的食譜的理想選擇。例如：

- 烘焙砂鍋菜或像玉米片這樣的菜餚來加熱，然後切換至燒烤，使其頂部熔化並呈棕色。
- 以較高的溫度開始烹製菜餚以獲得酥脆的外皮，然後降低溫度以獲得如在低溫烹飪下的軟嫩的效果。

您可以使用雙功能烹飪進行程式設計的功能包括烘焙、上火、上下火、披薩、低溫、恆溫發酵、保溫和氣炸。

1. 按下雙功能烹飪。
2. 烤箱將顯示第一個烹飪週期的可用功能。轉動選擇器旋鈕至所需功能，然後按下選擇器旋鈕進行設置。
3. 使用選擇器旋鈕設置此功能的溫度，然後按選擇器旋鈕。這時時間將會顯示並閃爍。設置時間，然後按選擇器旋鈕確認。

4. 數位顯示螢幕將顯示第二階段烹飪的可選功能。重複步驟2和3對第二個烹飪功能的溫度和時間進行程式設計。
啟動/停止 將閃爍，表示您可以啟動烹飪週期了。
5. 按 啟動/停止 開始進行第一個功能上的烹飪。
6. 當第一個烹飪週期結束時，烤箱會發出嗶嗶聲並自動切換到第二個烹飪功能。
7. 當時間達到0:00且第二個烹飪功能週期完成時，烤箱將發出嗶嗶聲，加熱元件將關閉。

清潔與保養

- 清潔前，請務必將烤箱插頭從電源插座上拔下，並讓設備完全冷卻。
- 請勿使用研磨性清潔劑，因為它們會損壞設備表面。只需用乾淨的濕布擦拭外面並徹底晾乾即可。清潔前，將清潔劑塗在布上，不要直接塗在烤箱上。
- 清潔內壁時，請使用濕布和溫和的液體肥皂溶液或海綿上的噴霧溶液進行清潔。用乾淨的濕布清除清潔劑上的任何殘留物。切勿使用粗糙的磨料或腐蝕性產品。這些可能會損壞烤箱表面。切勿在烤箱內部使用鋼絲棉墊等。
- 清潔配件：
 - 烤箱架和麵包屑託盤應在熱肥皂水中手洗，或使用尼龍百潔布或尼龍刷清潔，並徹底沖洗乾淨。這些物品不適用於洗碗機
 - 烤盤/瀝油盤和氣炸籃可以用洗碗機清洗，也可以在熱肥皂水中手洗，或者用尼龍百潔布或尼龍刷清潔並徹底沖洗乾淨。
- 烹飪油膩食物後，當烤箱冷卻，請務必清潔烤箱內部頂部。如果定期這樣做，您的烤箱工作起來將會像新的烤箱一樣。去除油脂將有助於烤箱在一個又一個烹飪週期中保持烘烤效果始終如一。
- 要去除碎屑，滑出麵包屑託盤前部並倒掉碎屑。擦乾淨並放回原處。要去除烘烤過的油脂，請將託盤浸泡在熱肥皂水中或使用非研磨性清潔劑進行清潔。切勿在未安裝麵包屑託盤的情況下操作烤箱。
- 任何其他維修保養應由香港商美康雅香港有限公司台灣分公司代表操作。

準備方式		
操作	為什麼我的設備無法開機？	確保您的設備插入了功能正常的插座。
		確保烤箱門已關閉。
		撥打消費者服務電話(02)87513633。
	為什麼烹飪結束後風扇還一直開著？	風扇保持打開的狀態是為了冷卻。
	為什麼燈會熄滅？	為節約能源，每次按下燈按鈕時燈僅亮20秒。這是正常現象。
設定	當烤箱已經在烹飪時，我可以更改烹飪功能嗎？	您需要先按啟動/停止暫停當前的烹飪功能。然後設備將返回選擇功能表，並可以選擇所需烹飪功能。
	當烤箱已經在烹飪時，我可以更改時間或溫度嗎？	可以。烹飪時只需轉動選擇器旋鈕即可增加時間。要更改溫度時，請按下選擇器旋鈕，當溫度閃爍時，使用旋鈕升高/降低溫度。
烹飪	為什麼我的食物不脆或炸得不均勻？	有些食物可能比其他食物需要更多的油。如果炸得不夠脆，可以在食物上噴、刷或加點油。
		確保食物單層均勻地攤鋪在氣炸籃中，沒有重疊。如果食物仍然重疊，則在烹飪週期的中途攪拌或翻轉食物。
		將食物放進去，延長烹飪時間。確保定期檢查，直到食物達到所需的棕褐色。不要把烤箱放在一旁無人看管。
	為什麼我的食物沒有熟？	籃子裡的食物可能太多了。嘗試小批量的食物和單層攤鋪食物，而不是將食物堆疊在一起。
		溫度可能太低了。使用選擇器旋鈕升高溫度。
	為什麼冷凝水和蒸汽會從我的烤箱中流出來？	製作多油的食物時，油可能會滴漏到烤盤中並產生蒸汽。這不會影響烤箱或最終烹飪結果。它可能會使可視窗口的周邊或角落起霧。
當準備含水量高的食物時，水分會從食物中蒸發並導致凝結。這不會影響烤箱或最終烹飪結果。它可能會使可視窗口的周邊或角落起霧。		
烤盤、烤籃或烤箱底部可能有以前使用過後的油脂殘渣。確保每次使用後正確清潔烤盤。		
清潔	配件適用於洗碗機嗎？	烤盤/瀝油盤和氣炸籃適用於洗碗機。
		不要將麵包屑盤或烤箱架放在洗碗機中；而是用溫的肥皂水手動清洗。
	如何清潔配件上難以去除的食物殘渣？	要去除烘烤過的油脂，請將配件浸泡在熱的肥皂水中或使用非研磨性清潔劑進行清潔。

保固

二年保固

如果您擁有在零售店購買的供個人、家人或家庭使用的美膳雅 專業級觸控氣炸烤箱，您就是消費者。我們保證，您的美膳雅 專業級觸控氣炸烤箱自購買之日起 2 年內在正常家用的情況下，不會出現材料和工藝上的缺陷。

如果您沒有購買日期證明，則就本保固而言，購買日期就是製造日期。

您對美膳雅 產品的最終滿意就是我們的目標，因此，如果您的美膳雅 專業級觸控氣炸烤箱在寬裕的保固期內出現故障，我們將對其進行維修，或者在必要時免費為您更換。

您的美膳雅 專業級觸控氣炸烤箱是按照最嚴格的規格生產製造的，其設計僅適用於110伏電源插座，且僅適用於授權的配件和更換零件。本保固明確不包括因嘗試將本設備與轉換器一起使用以及與美膳雅 授權以外的配件、更換零件或維修服務一起使用而導致的任何缺陷或損壞。本保固不包括因意外、使用不當、運輸或非普通家用造成的任何損壞。本保固不包括所有偶然或間接損壞。一些國家不允許對這些損壞情況的排除或限制，因此，這些排除情況可能不適用於您。

重要事項： 如果不合格產品由美膳雅授權服務中心以外的其他人進行維修，請提醒維修人員致電(02)87513633聯繫我們的消費者服務中心，以確保問題得到正確診斷、產品使用正確的零件進行維修、並確保產品仍在保固期內。

設備名稱 Equipment name : 專業級觸控氣炸烤箱		型號(型式) Type designation(Type) : CTOA-130PC3TW				
單元 Unit	限用物質及其化學符號 Restricted substances and its chemical symbols					
	鉛 Lead (Pb)	汞 Mercury (Hg)	鎘 Cadium (Cd)	六價鉻 Hexavalent chromium (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls (PBB)	多溴二苯醚 Poly Brominated Diphenyl Ether (PBDE) Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)
PCB組合	—	○	○	○	○	○
加熱元件	○	○	○	○	○	○
電源開關	○	○	○	○	○	○
燈罩	○	○	○	○	○	○
外殼塑料	○	○	○	○	○	○
電源線	—	○	○	○	○	○
<p>備考 1 : “超出0.1 WT %” 及 “超出0.01 WT %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。</p> <p>NOTE 1 : “Exceeding 0.1 wt %” and “exceeding 0.01 wt %” indicate that the percentage content of the restricted substance exceeds the reference percentage value of presence condition.</p> <p>備考 2 : “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。</p> <p>NOTE 2 : The “○” indicates that the percentage content of the restricted substance does not exceed the percentage of reference value of presence.</p> <p>備考 3 : “—” 係指該項限用物質為排除項目。</p> <p>NOTE 3 : The “—” indicates that the restricted substance corresponds to the exemption.</p>						

食譜

這些令人垂涎三尺的食譜只是從該烤箱所能製作的食譜中選取了一部分。

開胃菜

春季蛋杯	18
西班牙玉米餅杯	18
香酥鷹嘴豆	19
迷迭香海鹽根蔬菜片	19
酥炸洋蔥花球	19
酥炸醃黃瓜	20
羽衣甘藍脆片	20
終極起司玉米片	21
春捲	21
義大利米球	22
薯角配培根碎和藍起司	22
卡津脆皮炸蝦	23

主菜

蟹肉餅	23
水牛城雞翅	24
五香蘸醬雞翅	24
迷你牧羊人派	25
烤肋排	25
烤羊膝	26
香酥雞塊	26
經典烤全雞	26
哈里薩和醃制檸檬糖漿鮭魚	27

墨西哥魚卷	27
油炸鷹嘴豆餅	28
法式火腿吐司三明治	28
瑪格麗特披薩	29

配菜

鹹香培根炒飯	30
糖漬培根	30
「炸」球芽甘藍	31
酥炸薯條	31
酥炸蔬菜佐香草優酪沾醬	31
西班牙辣椒通心粉起司杯麵	32
亞洲風味捲曲青豆	33
奶油牛角小餐包	33
田園義大利麵包	34

甜食

鳳梨皮革卷	34
藍莓奶酥棒	35
棉花糖餅乾	36
肉桂蘋果蛋糕	36
餛飩甜點兩吃	36
肉桂甜甜圈小吃	37
奶酥香蕉馬芬	37

開胃菜

傳統的油炸美食在美膳雅 氣炸烤箱中變得更為輕便、更為健康，只需幾滴油即可烤熟。此外，我們還提供了許多可互換的沾醬，這些醬汁不僅僅可以搭配食譜享用。

春季蛋杯

優雅的開胃菜，一定會給您的早午餐客人留下深刻印象。

製作6人份

廚用防沾噴油

6 片義大利燻火腿

5 個大雞蛋

¼ 茶匙猶太鹽

¼ 根據需要現磨黑胡椒粉

杯山羊起司，切碎

¼ 茶匙切碎的新鮮蒔蘿

2 廚用防沾噴油

2 至 3 個蘆筍，用削皮器或多功能刨削器縱向切成細條

1. 用廚用防沾噴霧輕輕塗抹6杯量馬芬烤盤。將一片義大利燻火腿壓入每個馬芬模型中，使其底部和邊緣完全對齊，留一些垂在那裡。把有縫隙的地方補平。將蘆筍絲均勻地鋪在鬆餅模型中。
2. 取一個碗裡，把雞蛋和鹽和胡椒粉對半攪拌在一起。加入碎山羊起司和切碎的蒔蘿。用雞蛋混合物將每個杯子的三分之二填滿。
3. 將馬芬烤盤放在上方位置的烤盤/瀝油盤上。選擇氣炸，並將溫度設置為160°C，持續8到10分鐘。煮熟，直到雞蛋杯凝固，不再晃動。拿小刀沿著每個杯子的邊緣刮一圈，使其從烤盤中鬆開。趁熱食用。

每份營養分析 (1個鬆餅杯)：

熱量116 (62%來自脂肪) · 碳水化合物 1.5g · 蛋白質 9.5克 · 脂肪8.1克
· 飽和脂肪3.3克 · 膽固醇171.7mg · 鈉鹽432mg · 鈣32mg · 纖維0.2g

西班牙玉米烙餅

傳統小吃食譜，可搭配醃制橄欖、蔬菜沙拉和硬皮麵包享用。

製作6人份

廚用防沾噴油

½ 個小洋蔥，切成薄片

1 個小馬鈴薯，切成12個薄片

¾ 茶匙猶太鹽，分成幾份

¼ 茶匙現磨黑胡椒粉

5 個大雞蛋

切碎的新鮮巴西里裝飾 (可放可不放)

1. 在6杯量馬芬烤盤上大量噴灑廚用防沾黏噴油。
2. 將洋蔥片均勻地分散到模型杯上。在每個杯子裡放兩片馬鈴薯，撒上½茶匙鹽。將鬆餅盤放上方位置的架子上。選擇氣炸，並將溫度設置為200°C，持續10分鐘。
3. 當烹飪洋蔥和馬鈴薯的時候，打雞蛋，加入剩下的鹽和胡椒粉。馬鈴薯和洋蔥準備好後，將雞蛋均勻地加入馬芬杯中。將馬芬烤盤放回烤箱，選擇氣炸，然後將溫度設置為160°C，持續8分鐘。
4. 從杯子中取出並立即食用。 如果需要的話，可以用切碎的歐芹裝飾。

每份營養分析 (1個鬆餅杯)：

熱量84 (43%來自脂肪) · 碳水化合物 6g · 蛋白質 6g · 脂肪4g
· 飽和脂肪1g · 膽固醇 155mg · 鈉鹽 331mg · 鈣 29mg · 纖維1g

香酥鷹嘴豆

快速將一罐普通鷹嘴豆轉變成酥脆的點心。

製作6人份

- 1 罐 (480公克) 鷹嘴豆，瀝乾並吸乾水份，約1½杯
噴霧用橄欖油
- ¼ 茶匙猶太鹽
- ¼ 茶匙孜然粉
- 一撮現磨黑胡椒粉

1. 將氣炸籃放在烤盤/瀝油盤上。把鷹嘴豆放進烤籃裡，噴上大量的油。撒上鹽、孜然和黑胡椒粉。
2. 將組裝好的氣炸籃放入上方位置，並選擇氣炸。將溫度設置為180°C，15分鐘。煮至鷹嘴豆散發出香味並呈淺棕色。
3. 立即食用。

每份營養分析 (¼杯)：

熱量75 (13%來自脂肪) · 碳水化合物 14g · 蛋白質 3g · 脂肪 1g
· 飽和脂肪 0g · 膽固醇 0mg · 鈉鹽 275mg · 鈣 20mg · 纖維3g

迷迭香海鹽根蔬菜片

值得花費力氣 - 比商店購買的更美味！

製作4到6人份

- 1½ 磅(690公克)根莖類蔬菜 (甜菜、蕪菁、馬鈴薯、山藥)
噴霧用橄欖油
- 2 茶匙新鮮迷迭香，切碎
- 2 茶匙片狀海鹽

1. 將氣炸籃放在烤盤/瀝油盤上。備用。
2. 使用多功能刨削器將蔬菜切成0.5公分的薄片。用紙巾拍乾。在氣炸籃中盡可能多地單層排列切片，避免任何重疊。在切片的兩面都刷上橄欖油，並撒上迷迭香和鹽。

3. 將組裝好的籃子放在上部位置。選擇氣炸，並將溫度設置為120°C，烹飪至酥脆：甜菜30至35分鐘，蕪菁20至25分鐘，馬鈴薯和山藥15至20分鐘。中途翻面一下以獲得最佳烹飪效果*
4. 立即食用。
*空炸薯片溫度低且速度慢，烤出令人無法抗拒的脆脆口感；但是，如果時間不多，則將溫度調高至 200°C 約10分鐘。

每份營養分析 (基於6人份)：

熱量103 (19%來自脂肪) · 碳水化合物 19.3g · 蛋白質 2g · 脂肪 2.3g
· 飽和脂肪 0.3g · 膽固醇 0mg · 鈉鹽 804.7mg · 鈣 33mg · 纖維 1.7g

酥炸洋蔥花球

誰知道這道受歡迎的餐廳開胃菜做起來是這麼簡單呢？

搭配香草優酪乳醬 (第31頁) 或墨西哥蛋黃醬 (第32頁) 食用。

製作1個洋蔥花球，約2到3人份

- ½ 杯未漂白的通用麵粉
- 1 個大雞蛋，輕輕打散
- 2 湯匙酪乳
- ½ 杯日式麵包粉
- ½ 茶匙大蒜粉
- ¼ 茶匙猶太鹽
- 一撮現磨黑胡椒粉
- 一撮辣椒粉

- 1 個大甜洋蔥，去皮
噴霧用橄欖油
不黏烹飪噴霧

1. 將氣炸籃放在烤盤/瀝油盤上。備用。
2. 把麵粉放在一個大得足以放進去洋蔥的碗裡。將雞蛋和酪乳放入另一個大小差不多的碗中，將麵包粉和調味品放入第三個大小差不多的碗中。備用。
3. 修剪洋蔥的頂部以形成平坦的表面。保持根端完好無損。將洋蔥翻過來，使根端朝上，然後將其放在平坦的表面上。

- 在不刺穿根部的情况下，將洋蔥切成4個楔形。同樣在不刺穿根部的情况下，將每個楔形切成兩半；重複此操作，直到每個楔子大約0.5公分厚。
- 小心地把切好的洋蔥翻過來，不要把洋蔥的根弄斷，把洋蔥層分開；分開的洋蔥看起來像一朵帶花瓣的花。
- 將洋蔥在麵粉中撈出，輕輕抖掉多餘的麵粉，然後浸入雞蛋混合物中，最後在每一層上均勻地塗上日式麵包粉混合物。在塗好的洋蔥上均勻地噴上足量的橄欖油。
- 用不黏黏烹飪噴油大量地塗抹氣炸籃。將準備好的洋蔥放入上方位置的籃子裡。
- 選擇氣炸，並將溫度設置為200°C，10分鐘。當洋蔥變得酥脆且呈金黃色時，洋蔥就做好了。

每份營養分析（基於6人份）：

熱量165（18%來自脂肪）·碳水化合物 28g·蛋白質 6g·脂肪 3g
·飽和脂肪 1g·膽固醇 72mg·鈉鹽 234mg·鈣 31mg·纖維 2g

酥炸醃黃瓜

將這個作為開胃菜與第 32 頁的墨西哥蛋辣味美乃滋一起食用。

製作3到4人份

- ½ 杯未漂白的通用麵粉
- 1 個打雞蛋，打好的
- ½ 杯磨細的玉米粉
- ½ 茶匙猶太鹽
- ¼ 茶匙辣椒粉，分成幾份
不黏烹飪噴霧
- 2 猶太蒔蘿醃黃瓜（150公克），切成幾份0.5公分盤大小
噴油用橄欖油

- 將氣炸籃放在烤盤/瀝油盤上。
- 將麵粉、雞蛋和玉米粉分別放入足夠大的容器中，以便浸泡泡菜。在玉米粉中加入鹽和辣椒粉；攪拌混合。
- 用不黏烹飪噴霧大量地塗抹氣炸籃。備用。

- 把切好的醃黃瓜用紙巾吸乾。在麵粉中撈出每個黃瓜盤，在浸入蛋液之前將多餘的麵粉抖掉，最後均勻地塗上玉米粉/辣椒粉混合物。把醃黃瓜單層攤鋪在烤籃裡。在兩側大量噴灑橄欖油。
- 將組裝好的氣炸籃和烤盤/瀝油盤放在上面的位置。選擇氣炸並將溫度設置為 200°C，10分鐘。煮至焦黃酥脆。使其稍稍冷卻。

每份營養分析（基於4人份）：

熱量139（18%來自脂肪）·碳水化合物 24g·蛋白質 4g·脂肪 3g·飽和脂肪 1g
·膽固醇54mg·鈉鹽 719mg·鈣 5mg·纖維 3g

羽衣甘藍脆片

羽衣甘藍脆片本身可以做一種小吃，

但它們也可以被粉碎並用作沙拉的配料。

製作4人份

- 4 莖捲曲羽衣甘藍，去除堅硬的莖
噴霧用橄欖油
- ¼ 茶匙猶太鹽

- 將氣炸籃放在烤盤/瀝油盤上。把大片的羽衣甘藍葉撕成小塊，放在氣炸籃裡。用大量的油噴灑，然後撒上鹽。將組裝好的籃子放入下面的位置。
- 選擇風乾並將溫度設置為55°C，低速風扇-3小時後開始檢查。風乾直至羽衣甘藍變亮變脆。注意：羽衣甘藍脫水可能需要3到6個小時。

每份營養分析

熱量39（27%來自脂肪）·碳水化合物 7g·蛋白質 2g·脂肪 1g
·飽和脂肪 0g·膽固醇 0mg·鈉鹽 171mg·鈣 58mg·纖維 1g

終極起司玉米脆片

做好這些玉米片的關鍵是在兩層薯片之間夾入一些起司。

這樣，每個人每一口都能吃到一點起司！

製作8到10人份

- 8 杯玉米片（這是一個估值——你需要足夠的量將烤盤/瀝油盤的底部覆蓋，但可以多一點或少一點，取決於你需要做給幾個人吃），分成幾份
 - 2½ 杯切碎的切達起司和/或蒙特里傑克起司，分成幾份
 - ¾ 杯炸豆泥（約480公克罐頭的½）
 - 2 中小型番茄，去籽並切碎
 - 1 墨西哥胡椒，對半切開，去籽並切成薄片
 - 4 根大蔥，切成薄片（白色和綠色部分）
 - 1 罐（140公克）切碎的青辣椒
 - 1 杯切好的黑橄欖片（可以購買預先切成70公克的罐頭。一定要先把它們瀝乾。）
- 沙拉、酪梨醬和優酪乳油，供食用
萊姆角，供食用

1. 將一半的薯片均勻地鋪在準備好的烤盤/瀝油盤中。蓋上大約½杯起司，再把剩餘的薯片鋪上去。將剩餘的配料盡可能均勻地撒在上面，最後加入剩餘的起司。
2. 預熱烤箱，烤架放置上層位置。選擇雙功能烹飪。首先設置為烘焙，180°C，5分鐘，再選擇為上火，5分鐘。
3. 預熱後，將玉米片放入烤箱。烹飪時留意玉米片——有些起司融化和變褐的速度比其他起司快。
4. 立即用莎莎醬、優酪乳油、酪梨醬和萊姆角一起食用。

每份營養分析（基於10人份）：

熱量246（54%來自脂肪）、碳水化合物 18g·蛋白質 10g·脂肪 15g
·飽和脂肪 7g·膽固醇 30g·鈉鹽 431mg·鈣 253mg·纖維 2g

春捲

在家製作您最喜愛的外賣菜餚，無需油炸

——這款開胃菜採用新鮮食材，味道很好。

製作28個春捲

- 6 片綠色捲心菜葉（約280公克），切絲或切成薄片
 - 3 個中等大小的胡蘿蔔（約170公克），切絲
 - 1 2.5公分新鮮生薑，去皮並切絲
 - 3 根大蔥，切成薄片
 - ½ 小青椒，如墨西哥胡椒或塞拉諾，切碎
 - 1½ 杯新鮮羅勒葉，切成薄片
 - ½ 杯新鮮香菜葉，切碎
 - 1½ 湯匙魚露
 - ½ 萊姆，榨汁
 - ½ 塊特硬豆腐，切成 28 條厚切絲
 - ½ 植物油，用於刷盤子和煎蛋捲皮
- 甜辣椒醬，供食用

1. 將氣炸籃放在烤盤上並不沾黏噴霧油。備用。
2. 將除豆腐以外的所有餡料放入攪拌碗中。混合，備用。
3. 將一片豆腐放在一個蛋捲皮的中間，上面放上大約1湯匙的餡料。將蛋捲皮的底部向上折疊，蓋住餡料。將右側折疊過去，然後將左側折疊過來，然後向上卷起以固定春捲。用水刷邊緣以密封。轉移到準備好的烤籃裡。放旁邊備用，並重複操作剩餘的蛋捲皮。用油充分均勻地噴灑或刷塗。
4. 將組裝好的氣炸籃放在上面的位置。選擇氣炸，並將溫度設置為200°C，10分鐘。烹飪至金黃色。
5. 立即與甜辣椒醬一起食用。

每個春捲營養分析

熱量45（43%來自脂肪）、碳水化合物 5g·蛋白質 2g·脂肪2g·飽和脂肪 0g
·膽固醇7mg·鈉鹽 95mg·鈣 15mg·纖維 1g

義式起司燉球

作為一道完美的開胃菜，

將這些飯團與準備好的番茄醬一起食用。

製作8個飯團

- 1 杯中粒精白米
 - 2 杯水
 - ¼ 茶匙猶太鹽
 - 1 個大雞蛋，充分打散
 - 3 湯匙磨碎的佩科里諾羊乳乾酪
 - ¼ 杯瑞可塔起司
 - ¼ 杯新鮮歐芹，切碎
 - ¼ 茶匙現磨黑胡椒粉
 - 1 盎司(28公克)莫札瑞拉起司，切成2.5公分X0.5公分小塊
 - ¼ 杯意式麵包粉
 - 噴霧油用橄欖油
 - 1 杯做好的番茄醬，供沾醬用
1. 將米飯、水和鹽放入一個中等大小的平底鍋中。煮沸，不時攪拌一下。米飯煮沸後，蓋上蓋子，改文火慢燉，直到所有的水都被吸收，米飯變軟（按照包裝說明進行計時）。讓其完全冷卻。
 2. 在一個小碗裡混合雞蛋、羊乳乾酪、瑞可塔起司、歐芹和胡椒。用勺子攪拌米飯並使其蓬鬆時，加入雞蛋和起司混合物。將米飯鋪在襯有烘焙紙的烤盤上。冷藏至少30分鐘。
 3. 米飯冷卻後，用微濕的手舀3湯匙米飯捏成一個團子。用剩下的米飯重複上述操作。在每個飯團裡塞滿一塊莫札瑞拉起司，必要時重新定型一下。
 4. 將氣炸籃放在烤盤上並噴上不黏噴霧。
 5. 把麵包粉放在一個小碗裡。在麵包粉中輕輕滾動每個飯團，然後再放置到氣炸籃裡。用油充分均勻地噴灑或刷塗。
 6. 將組裝好的氣炸籃放在烤箱的上層位置。設置氣炸，180° C。將飯團煮至均勻呈金黃色，約15至20分鐘。
 7. 立即食用，邊上倒一點番茄醬。

每個飯團營養分析

熱量269 (41%來自脂肪) · 碳水化合物 17g · 蛋白質 15g · 脂肪 10g
· 飽和脂肪 2g · 膽固醇 90mg · 鈉鹽 500mg · 鈣 106mg · 纖維 1g

薯角佐培根碎和藍紋起司

在上面放一個煎蛋作為終極早餐。

製作3到4人份

- 5 片培根
 - 1 磅(450公克)褐皮馬鈴薯，洗淨
 - 噴霧用橄欖油
 - ½ 茶匙猶太鹽
 - 3 湯匙碎藍紋起司
1. 將氣炸籃放在烤盤上。把培根片放進籃子裡。將組裝好的烤盤放在上層的位置。設置為氣炸，200° C，8分鐘，或直到培根變成褐色並變脆。
 2. 當培根進行氣炸時，將馬鈴薯切成約0.3公分厚的薄而均勻的圓片。培根做好後，轉放到盤子裡。
 3. 把切好的馬鈴薯放進籃子裡。用油充分均勻地噴灑。撒上鹽並攪拌。鋪成單層。
 4. 將組裝好的籃子放在上層位置。選擇氣炸，並將溫度設置為200° C，15分鐘。烹飪至馬鈴薯金黃酥脆。氣炸馬鈴薯的同時，把培根弄碎。
 5. 馬鈴薯做好後，撒上培根碎和藍紋起司。在200° C的溫度下烘烤2分鐘，或直到乳酪稍微融化。立即食用。

每份營養分析 (基於4人份)：

熱量208 (45%來自脂肪) · 碳水化合物 20g · 蛋白質 9g · 脂肪1g
· 飽和脂肪 4g · 膽固醇 23mg · 鈉鹽 764mg · 鈣 42mg · 纖維 1g

卡津脆皮炸蝦

將這道有趣的開胃菜和加料的蛋黃醬一起食用！

製作大約4到5份“小零食”

- 1 磅(450公克)去殼去內臟的生的大蝦
- ½ 杯未漂白的通用麵粉
- ½ 杯玉米粉(白色或黃色)
- 1½ 茶匙辣椒粉
- 1 茶匙百里香
- ½ 茶匙孜然粉
- ½ 茶匙大蒜粉
- ½ 茶匙甜辣椒粉
- ½ 茶匙猶太鹽
- ¼ 茶匙現磨黑胡椒粉
- 1 個大雞蛋
- 3 湯匙全脂牛奶
- 不黏烹飪噴霧
- 噴塗或刷塗用植物油

1. 將蝦沖洗乾淨並晾乾。
2. 將麵粉、玉米粉、辣椒粉、百里香、孜然、大蒜粉、辣椒粉、鹽和胡椒粉放在一個中等大小的碗中攪拌混合。把雞蛋和牛奶一起打在一個單獨的碗裡。
3. 將氣炸籃放在烤盤上並塗上不黏噴霧。
4. 將每只蝦在雞蛋混合物中浸泡一下，然後再放到調味麵粉中來回翻一下使其完全裹上麵粉。
5. 在蝦身上噴上或刷上大量的油，然後均勻地放在準備好的氣炸籃上。
6. 將組裝好的氣炸籃放在上層的位置。選擇氣炸，並將溫度設置為190°C，10分鐘。烹飪，中途快速翻動一下，直到呈現金黃色。
7. 立即食用。

基於5人份的營養分析：

熱量174(14%來自脂肪)·碳水化合物11g·蛋白質15g·脂肪2g
·飽和脂肪1g·膽固醇133mg·鈉鹽661mg·鈣26mg·纖維1g

主菜

美膳雅 氣炸烤箱不僅可以氣炸，還可以烘焙和燒烤(上火烤)——如果您想要的話，還可以對流烘焙和上下火烤——在極短的時間內將一頓豐盛的飯菜擺上您的餐桌！

蟹肉餅

製作約18個蟹肉餅

- 16 盎司(500公克)蟹肉塊
- 1 茶匙特級初榨橄欖油
- 1 個中等大小的紅甜椒，切碎
- 1 個墨西哥胡椒，去籽並切碎
- 3 個蔥，切片
- 1 瓣大蒜，切碎
- ¼ 茶匙猶太鹽
- 2 個大雞蛋，輕輕打散
- 1 杯日式麵包粉，外加一些塗撒用
- ½ 杯蛋黃醬
- 1 茶匙伍斯特醬
- 1 茶匙第戎芥末
- 1½ 茶匙螃蟹調味料
- 辣醬(可放可不放)
- 萊姆角(可放可不放)
- 噴霧用橄欖油

1. 仔細檢查蟹肉，確保裡面沒有殼，並將其保存在冰箱中。
2. 將一個大平底鍋中火加熱，加入橄欖油。當鍋熱後且橄欖油在鍋裡冒熱氣時，加入辣椒、洋蔥和大蒜。燜至少5分鐘，直到蔬菜稍微變軟；加入鹽攪拌。
3. 把蔬菜從火上移開，使其冷卻幾分鐘。冷卻後，將蔬菜加入蟹肉中。加入雞蛋、日式麵包粉、蛋黃醬、伍斯特醬、第戎芥末和螃蟹調味料，如果需要的話，還可以加入一兩滴辣醬。

- 要非常小心地把所有成分混合在一起。混合蟹肉混合物的最好的方式是用乾淨的雙手，不過你可以用勺子混合。重要的是要小心攪拌，以保持蟹肉的完整。
- 用手將混合物做成 $\frac{1}{4}$ 杯蛋糕形狀，然後將它們放在乾淨的盤子上，用蠟紙將肉餅層分開。烹飪前用保鮮膜蓋住並冷藏1小時。
- 準備好後，將蟹肉餅從剩餘的日式麵包粉中撈出來。將氣炸籃放在烤盤/瀝油盤上。把肉餅放在氣炸籃裡，噴上大量橄欖油。
- 將組裝好的氣炸籃放在上層的位置。選擇氣炸，並將溫度設置為 200°C ，10分鐘。
- 立即食用。

每份蟹肉餅營養分析

熱量220 (41%來自脂肪) · 碳水化合物 17g · 蛋白質 15g · 脂肪 10g
· 飽和脂肪 2g · 膽固醇 90mg · 鈉鹽 500mg · 鈣 106mg · 纖維 1g

水牛城雞翅

為了比油炸更健康的選擇，氣炸雞翅。

美膳雅 氣炸烤香使它們更加酥脆，無需油，只需少量準備工作。

製作約20個雞翅

不沾黏烹飪噴霧油

- 2 磅(900公克)雞翅*
- $\frac{3}{4}$ 茶匙猶太鹽
- $\frac{1}{4}$ 杯辣醬
- 1 湯匙椰子油

*許多雞翅已經分成了中翅和翅根兩部分，但如果只有完整的翅膀可用，一定要把翅尖去掉，並把剩下的翅膀分成兩部分。

- 將氣炸籃放在烤盤/瀝油盤上。
- 用不黏烹飪噴霧油大量噴在氣炸籃上。備用。
- 將雞翅放在氣炸籃裡。撒上鹽。
- 將裝好食材的氣炸籃放在上層的位置。選擇氣炸 - 雞翅，溫度設置為 200°C ，25分鐘。烹飪至金黃酥脆。

- 烹飪雞翅時，將辣醬和椰子油倒在一個大碗中混合。
- 雞翅做好後，立即拌入醬汁。

注意：參考美國 Cuisinart.com 獲取更多與雞翅搭配食用的醬汁食譜。

每只雞翅的營養分析 (原味)：

熱量94 (39%來自脂肪) · 碳水化合物 0g · 專蛋白質 14g · 脂肪4g
· 飽和脂肪 1g · 膽固醇 39mg · 鈉鹽 127mg · 鈣 7mg · 纖維 0g

每份布法羅雞翅的營養分析 (基於20份)：

熱量6 (100%來自脂肪) · 碳水化合物 0g · 蛋白質 0g · 脂肪1g
· 飽和脂肪 1g · 膽固醇 0mg · 鈉鹽 28mg · 鈣 0 mg · 纖維 0 g

五香沾醬雞翅

不要漏掉這些酥脆的五香雞翅的醬汁。

剩下的醬汁可以淋在一杯米飯上。

製作大約 $\frac{2}{3}$ 杯醬汁，足夠20個雞翅使用。

1 茶匙猶太鹽

1 茶匙五香粉

沾醬：

$\frac{1}{4}$ 杯魚露

$\frac{1}{4}$ 杯白砂糖

1 瓣大蒜，切碎

$\frac{1}{2}$ 個泰國辣椒，切成薄片

(或 $\frac{1}{2}$ 個墨西哥胡椒，去籽並切成薄片)

1 湯匙新鮮萊姆汁

1 湯匙香菜碎

1 湯匙薄荷碎

1 湯匙胡蘿蔔絲

2 湯匙切成薄片的蔥

1. 將鹽和五香粉撒在雞翅上。按照前面的食譜烹飪。

2. 在烹飪雞翅的同時，準備沾醬。將魚露、糖、大蒜和辣椒放入小平底鍋中，中低火加熱。煮至糖溶解。取出並冷卻至室溫。冷卻後，加入剩餘的配料並攪拌混合。放置到一個碗裡，和熱的雞翅一起食用。

每份的營養分析 (1茶匙醬汁) :

熱量39 (78%來自脂肪) · 碳水化合物 2g · 蛋白質 0g · 脂肪 3g
· 飽和脂肪 0g · 膽固醇0mg · 鈉鹽 68mg · 鈣 4mg · 纖維 0g

迷你牧羊人派

這個經典的微小模型簡直太可愛了, 讓你不忍下口。

是把那些剩下的馬鈴薯泥用掉的好辦法。

製作6人份

- 1 個冷藏的、包裝好的餡餅皮
- ½ 磅瘦牛肉碎或羊肉
- 1 個胡蘿蔔, 切丁
- 1 個芹菜莖, 切丁
- ½ 小洋蔥, 切丁
- 1 瓣大蒜, 切碎
- 2 至 3 枝新鮮百里香
- 1 片月桂葉
- 1 湯匙未漂白的通用麵粉
- 1 杯牛肉湯
- 2 至 3 滴伍斯特醬
- 1 茶匙番茄醬
- ½ 杯冷凍豌豆, 解凍
猶太鹽和白胡椒的量添加
- 1½ 杯做好的馬鈴薯泥
切碎的歐芹作裝飾

1. 展開冷凍的餡餅皮, 用一個10公分的圓形工具, 切出6個圓麵團。快速將麵團壓入6杯-馬芬模型杯的底部和周邊。在每個杯子上襯上箔紙, 然後用餡餅或乾豆填滿杯子的三分之二。選擇烘焙, 溫度設置為180°C, 10分鐘。烤箱預熱後, 將馬芬烤盤放在下面的位置。烘烤至金黃。準備填充物的同時使其冷卻。
2. 在一個中等大小的不沾鍋中, 用中高火煮碎牛肉, 頻繁地攪拌, 直到煮透, 大約需要5分鐘。在牛肉中加入胡蘿蔔、芹菜、洋蔥、大蒜、百里香和月桂葉, 繼續用中火烹飪, 直到蔬菜出水變軟, 大約需要8到10分鐘。

3. 將麵粉撒在碎牛肉混合物上烹飪, 持續攪拌1至2分鐘。加入湯料、伍斯特醬和番茄醬, 繼續用小火烹飪, 時不時地攪拌一下, 直到混合物起泡且變得濃稠, 再煮5至8分鐘。去掉百里香枝和月桂葉。拌入化凍的豌豆, 再煮1至2分鐘。酌量添加鹽和白胡椒調味。
4. 將混合物分攤到6張冷卻的餡餅皮上。在每個餡餅上放¼杯馬鈴薯泥。將模型杯放在烤箱上面的位置, 選擇氣炸, 將溫度設置為 200°C, 5到8分鐘, 煮至起泡, 馬鈴薯呈好看的棕色。
5. 從模型杯中取出迷你牧羊人派。用切碎的歐芹裝飾。趁熱食用。

每份的營養分析 (1個鬆餅杯) :

熱量246 (43%來自脂肪) · 碳水化合物 24.6g · 蛋白質 10.7g · 脂肪12g
· 飽和脂肪5.4g · 膽固醇 35.8mg · 鈉鹽 346.1mg · 鈣 16.2mg · 纖維 1.7g

烤肋排

製作6人份

- ½ 茶匙大蒜粉
- ¼ 茶匙卡宴辣椒粉
- 2 磅(900公克)聖路易斯風格肋排 (豬肋排可替代)

1. 在一個小碗裡攪拌乾磨料。
2. 將香料塗抹在肋排上並冷藏至少 2 小時, 但最好是過夜。
3. 準備烹飪時, 將肋排放入烤盤/接油盤上, 並放在烤箱下面的位置。
4. 選擇低溫烤並將溫度設置為 90°C, 2個半小時。烹飪完成後, 將其切成一塊一塊的排骨, 如果需要的話, 可以搭配燒烤醬食用。

每份的營養分析 (基於6人份) :

熱量447 (73%來自脂肪) · 碳水化合物 6g · 蛋白質 24g · 脂肪26g
· 飽和脂肪 11g · 膽固醇 121mg · 鈉鹽 578mg · 鈣 38mg · 纖維 2g

烤羊膝

簡單的口味加上緩慢的烹飪方法，使這些羊腿極其誘人。

製作約4人份

4 個羊腿

1½ 茶匙猶太鹽

½ 茶匙現磨黑胡椒粉

4 瓣大蒜，壓碎

2 湯匙橄欖油

4 至 6 枝新鮮迷迭香

3 杯牛肉湯，分成幾份

2 湯匙香醋

1. 用鹽和黑胡椒抹擦羊腿，然後將其放在烤盤/滷油盤上。取搗碎的大蒜，在羊肉上充分揉搓。在調味過的小腿上塗上橄欖油，然後將迷迭香放在羊肉周圍和羊肉下面。
2. 把準備好的裝有羊肉的烤盤放到下層的位置。選擇雙功能烹飪。首先，設置為上下火烤，220°C，20分鐘，然後在選擇低溫烤，120°C，2小時。
3. 烤的時候把羊肉翻一次。當烤箱切換到低溫烤時，加入2杯肉湯和醋。加入剩餘的肉湯，繼續烹飪1小時的時間。
4. 當羊肉很容易從骨頭上扯下時，它就做好了。

每份營養分析（基於4人份）：

熱量447（73%來自脂肪），碳水化合物 6g·蛋白質 24g·脂肪26g
·飽和脂肪 11g·膽固醇 121mg·鈉鹽 578mg·鈣 38mg·纖維 2g

香酥雞塊

所有年齡段的孩子都會喜歡這個自製的冷凍備用版本。

製作約4人份

¾ 杯未漂白的通用麵粉

3 個大雞蛋，輕輕打散

1½ 杯日式麵包粉

¾ 茶匙猶太鹽，分成幾份

¾ 茶匙現磨黑胡椒粉，分成幾份

1 磅(450公克)切成薄片的雞胸肉或去骨大腿，搗碎均勻，切成3公分的小塊

噴霧用橄欖油

不黏烹飪噴霧

1. 將麵粉、雞蛋和日式麵包粉分別放入足夠大的容器中，以便浸泡雞肉。在麵包屑中加入一小撮鹽和黑胡椒；攪拌混合。
2. 將剩下的鹽和黑胡椒均勻地撒在雞肉兩面。把每一塊雞肉都倒入麵粉中，在浸入蛋液之前把多餘的麵粉抖掉，最後均勻地塗上日式麵包粉。在雞肉兩面大量噴灑橄欖油。
3. 將氣炸籃放入烤盤/滷油盤中。在氣炸籃上大量噴上一層不粘黏烹飪噴霧油。把準備好的雞塊放入籃子裡，再放到上面的位置。
4. 選擇氣炸-雞塊（非冷凍），溫度設置為200°C，15分鐘，中途翻面，烹飪至雞肉兩面呈均勻的棕色。
5. 立即食用。

每份營養分析（基於4人份）：

熱量191（22%來自脂肪），碳水化合物 32g·蛋白質 20g·脂肪 5g
·飽和脂肪 1g·膽固醇 0mg·鈉鹽 434mg·鈣 1mg·纖維 1g

經典烤全雞

簡單的香料在這個烤雞食譜中大有幫助。

製作4到6人份

1 只4磅(1.8公斤)重的全雞

1 茶匙猶太鹽

½ 茶匙現磨黑胡椒粉

1 檸檬，對半切開

1 茶匙特級初榨橄欖油

2 茶匙普羅旺斯香草或其他乾香草，如迷迭香和百里香

3 瓣大蒜，搗碎

1. 把雞肉拍乾，放在烤盤/接油盤上。撒上鹽、胡椒粉和一半的檸檬汁。將另一半檸檬放入雞的胸腔內。在雞肉上淋上橄欖油。用香草和蒜瓣擦雞肉。將蒜瓣和檸檬一起放入雞的胸腔內。如果需要的話，可以將雞的腿和翅膀紮緊。
2. 將裝有雞肉的烤盤/瀝油盤放入下層的位置。選擇上下火，溫度設置為190°C，60分鐘。50分鐘後開始檢查。當雞大腿內部溫度達到70°C至80°C時，烤雞就做好了。
3. 讓烤雞靜置10分鐘；將其切成塊並食用。

每份營養分析（基於6人份）：

熱量707（56%來自脂肪）· 碳水化合物 4g · 蛋白質 73g · 脂肪 43g
· 飽和脂肪 12g · 膽固醇 230mg · 鈉鹽 578mg · 鈣 61mg · 纖維 1g

哈里薩和醃製 檸檬糖漿鮭魚

糖漿中散發出獨特的北非風味，
一定會讓你的鮭魚大餐更加美味。

製作4人份

- 1 片大的中切鮭魚片，約680公克
 - 2 茶匙橄欖油
猶太鹽，用來調味
 - ¼ 杯蜂蜜
 - 2至3 茶匙哈里薩辣醬（取決於所需的香料多少）
 - 2 茶匙醃制檸檬，切碎
新鮮香草碎（歐芹、香菜、蒔蘿）和檸檬角供食用
1. 如果魚是冷藏的，先讓鮭魚恢復到室溫（需要至少20分鐘）。沖洗鮭魚，拍乾，然後用橄欖油擦遍魚的全身。給魚的兩面加鹽調味。將有魚皮的一面朝下放在烤盤/接油盤上。
 2. 在一個小碗裡，將蜂蜜、哈里薩辣醬（酌量添加）和醃制檸檬攪拌在一起。將糖漿倒在鮭魚上，用糕點刷或勺子均勻地塗抹在魚肉上。

3. 將烤盤放在下面的位置。選擇低溫烤，並將溫度設置為90°C，時間設置為45分鐘，在30分鐘時檢查完成情況；烹飪時間取決於魚片的厚度。當魚肉不再透明且用叉子很容易剝落時，鮭魚就做好了。
4. 轉移到一個大平盤裡。用勺子把烤盤裡剩下的糖漿舀到魚上。用新鮮切碎的香草和檸檬角裝飾一下。立即食用。

每份營養分析（基於4人份）：

熱量486（43%來自脂肪）· 碳水化合物 17.8g · 蛋白質 48.1g · 脂肪 22.3g
· 飽和脂肪 4.3g · 膽固醇 140mg · 鈉鹽 137mg · 鈣 41.3mg · 纖維 0g

墨西哥鮮魚卷

透過這些魚卷來品嚐BAJA和海灘的味道吧 - 沒有負罪感！

製作6個玉米餅

- 12 盎司(340公克)鱈魚，切成1公分、28公克的條狀
 - 1 茶匙猶太鹽，分成幾份
 - ½ 萊姆
 - ½ 杯未漂白的通用麵粉
 - 1 個大雞蛋，輕輕打散
 - 1 杯日式麵包粉
不黏烹飪噴霧
橄欖油，噴塗用
 - 6 玉米餅
捲心菜絲
香菜，粗切碎
酪梨
奶油或優酪乳油
萊姆角
1. 用½茶匙鹽和少許萊姆汁調味鱈魚。
 2. 拿3個用於浸蘸的容器——一個裝麵粉，一個裝蛋液，第三個裝麵粉和剩餘的½茶匙鹽。先將鱈魚浸入麵粉中，抖掉多餘的麵粉。接下來沾雞蛋液，最後，塗上一層日式麵包粉。

- 將氣炸籃放在烤盤/瀝油盤上。用不沾烹飪噴霧充分噴在氣炸籃上。在鱈魚兩面噴上橄欖油，然後放入氣炸籃中。選擇氣炸，溫度設置為 200°C，烹飪9分鐘；翻轉魚片，再烹飪3至5分鐘，或直至均勻酥脆。
- 將做好的魚放在旁邊備用，然後在150°C的溫度下將玉米餅加熱約2至3分鐘，直到變柔軟。上玉米卷，每個玉米餅配2片魚。根據需要用捲心菜絲、香菜、酪梨、奶油和鮮萊姆裝飾。

每份卷餅的營養分析：

熱量249 (6%來自脂肪) · 碳水化合物 21g · 蛋白質 13g · 脂肪1g
· 飽和脂肪 0g · 膽固醇 24mg · 鈉鹽 447mg · 鈣 55mg · 纖維 2g

油炸鷹嘴豆餅

氣炸使這道中東菜變得清淡，同時不影響它的鬆脆或美味！

記得前一天晚上把鷹嘴豆泡上。

製作12個油炸鷹嘴豆餅

- 1 個蒜瓣
- 1 根小青蔥，切成1英寸的小塊
- ½ 杯乾鷹嘴豆，浸泡一夜，沖洗乾淨，瀝乾水分
- ¾ 茶匙猶太鹽
- ¼ 茶匙現磨黑胡椒粉
- ¾ 茶匙孜然粉
- ¼ 茶匙香菜粉 ¼
- 茶匙辣椒粉
- ⅓ 杯裝新鮮義大利歐芹——莖和葉
- 1 湯匙未漂白的通用麵粉
- ¼ 茶匙小蘇打
- 1 湯匙水
- 不黏烹飪噴霧
- 噴霧用橄欖油
- 皮塔供食用

切碎的番茄、黃瓜和生菜供食用

芝麻醬 (可放可不放)

- 將切碎刀片插入食品加工器的工作碗中。加入大蒜和青蔥，攪拌，切碎，需要大約5次。加入鷹嘴豆、鹽、胡椒粉、香料、歐芹和麵粉。攪拌6至8次，粗磨鷹嘴豆。刮下來後再攪拌幾次。取出，並預留 ⅓杯的混合物在攪拌碗中。
- 將小蘇打溶解在一湯匙水中。打開食品加工器，在設備運行的情況下通過進料管倒入鷹嘴豆混合物。將該混合物轉移到裝有⅓杯混合物的攪拌碗中；攪拌使其混合。
- 用湯匙量具將混合物做成12個球丸。將其放烘焙紙的盤子上，在冰箱中冷卻30分鐘。
- 將氣炸籃放在烤盤/接油盤上，並用不黏烹飪噴霧大量噴灑。冷卻後，將丸子單層鋪在組裝好的籃子中。用油均勻噴灑。
- 將組裝好的託盤放在上面的位置。設置為氣炸，180°C，10分鐘，烹飪至均勻變棕色。
- 將油炸鷹嘴豆餅與切好的皮塔餅和蔬菜一起食用。如果需要，可以淋上芝麻醬。

每個油炸鷹嘴豆餅的營養分析：

熱量62 (44%來自脂肪) · 碳水化合物 7g · 蛋白質 2g · 脂肪 3g
· 飽和脂肪 0g · 膽固醇0mg · 鈉鹽 138mg · 鈣 9mg · 纖維 1g

法式火腿吐司三明治

法國咖啡館的最愛。

製作2人份

白醬：

- 1 湯匙無鹽奶油
- 1 湯匙未漂白的通用麵粉
- ½ 杯牛奶，最好是全脂牛奶
- 三明治
- 2 片優質鄉村風味麵包或酸麵包
- 4 茶匙第戎芥末

4 片煙燻熟食火腿

4 切片瑞士或格呂耶爾起司

不沾黏烹飪噴霧油

1. 要製作白醬，請在小平底鍋中用小火加熱奶油。加入麵粉，不斷攪拌約 30 秒，直到混合物聞起來有堅果味且剛好變金黃色。慢慢倒入牛奶，繼續攪拌至順滑並略微濃稠，大約需要3到5分鐘。從火上移開並放旁邊備用，偶爾地攪拌一下以防止結塊。
2. 組配三明治。用不沾烹飪噴霧噴上薄薄一層在氣炸籃上，然後放在烤盤/瀝油盤上。把麵包片放在氣炸籃裡。在每片頂部塗 2茶匙芥末，再鋪上2片火腿。用勺子在火腿上澆上白醬，在上面放上 2 片乳酪。
3. 將準備好的氣炸籃放在烤盤上，放置上層的位置。選擇上下火功能，20分鐘，15 分鐘後檢查。當起司融化並呈金黃色時，三明治就做好了。
4. 立即食用。

每份三明治的營養分析：

熱量435 (57%來自脂肪) · 碳水化合物 12.3g · 蛋白質 22.3g · 脂肪 20.5g
·飽和脂肪10.6g · 膽固醇 81.1mg · 鈉鹽 861.9mg · 鈣 268.9mg · 纖維 0g

瑪格麗特披薩

簡單又美味——比外賣還要快！

製作1個披薩，6片

不沾黏烹飪噴霧

16 盎司(450公克)披薩麵團，室溫

¾ 杯披薩醬

2 湯匙磨碎的帕馬森起司

3 盎司(85公克)新鮮莫札瑞拉起司，切成薄片

1 湯匙特級初榨橄欖油

¼ 杯緊密包裝的羅勒葉，切成薄片

1. 在烤盤/瀝油盤上大量塗抹不黏烹飪噴霧。把披薩麵團放在烤盤上。把麵團拉伸，蓋住整個烤盤。在麵團中央加入醬汁。在餅皮上留下1英寸的邊界，將醬汁鋪薄而均勻的一層。灑上帕馬森起司，在上面撒上莫札瑞拉起司。用橄欖油把邊上刷一下。

2. 選擇披薩功能，將溫度設置為 230° C，8 到 10 分鐘，預熱烤箱。預熱後，將烤盤/接油盤放在下面的位置。建議在烘烤時間到一半時轉動託盤以獲得最佳烹飪效果。
3. 食用前撒上羅勒葉。

注意：在烤石/披薩石板上烤披薩會得到最酥脆的外皮，類似於在磚制烤箱中製作的披薩。

每片的營養分析：

熱量217 (29%來自脂肪) · 碳水化合物 32g · 蛋白質 15g · 脂肪 8g
·飽和脂肪 2g · 膽固醇 7mg · 鈉鹽 402mg · 鈣 46mg · 纖維 5g

配菜

這些配菜是主菜的完美搭配，烹飪速度快，配料少，幾乎不需要任何清理。

鹹香培根炒飯

在嘗試了這個簡單的亞洲外賣菜餚後，您會重新考慮下單。

糖漬培根讓人無法抗拒！

製作4人份

- 1 杯花椰菜，切成1公分的小花
- 1/2 杯切成薄片的洋蔥，多加點供食用
- 2 茶匙切碎的大蒜
- 1 湯匙磨碎的新鮮生薑
- 2 湯匙菜籽油，分成幾份
- 1/2 杯冷凍豌豆，解凍
- 2 杯米飯
- 2 個大雞蛋
- 2 湯匙醬油，低鈉
- 1 湯匙米酒醋
- 1 茶匙烤芝麻油
- 1 茶匙砂糖
- 4 切片糖漬培根，弄碎（食譜如下）

您最喜歡的亞洲辣醬和萊姆角供食用

1. 將花椰菜、大蒜、大蔥和生薑與1湯匙菜籽油混合，然後塗抹在烤盤/瀝油盤上。放在上面的位置，並選擇氣炸功能，溫度設置為 200° C，5 分鐘。取出烤盤，拌入豌豆；放回烤箱再等2到3分鐘。將混合物轉移到一個碗中。
2. 將米飯加入烤盤中，與剩餘的菜籽油混合。在烤盤的中心挖一個洞。把雞蛋敲進洞裡，用叉子炒一下。將烤盤放在上面的位置，然後選擇氣炸，溫度設置為 200° C 5 分鐘，直到雞蛋凝固，米飯開始變脆。用叉子把雞蛋打碎，和米飯一起放入碗中。

3. 將醬油、米醋、芝麻油和糖混合，倒在米飯混合物上。加入糖漬培根並徹底攪拌均勻。立即與大蔥、萊姆角和您最喜歡的亞洲辣醬一起食用。

每份營養分析：

熱量 306 (42%來自脂肪) · 碳水化合物 32g · 蛋白質 11g · 脂肪 14.3g
· 飽和脂肪 2.4g · 膽固醇 102.5mg · 鈉鹽 6.5mg · 鈣 33.8mg · 纖維 2.1g

糖漬培根

極其上癮——試著只吃一片。

製作12人份

- 不黏烹飪噴霧
- 2 湯匙黃糖
- 1/4 茶匙卡宴辣椒粉
- 12 片厚切培根

1. 將氣炸籃放在烤盤/瀝油盤上。噴上薄薄一層噴霧油。備用。
2. 將糖和卡宴辣椒粉在一個大碗裡混合在一起。加入培根片，攪拌均勻。
3. 將培根片單層平鋪在氣炸籃中。將準備好的籃子放在下面的位置。
4. 選擇氣炸，溫度設置為 200° C，8 到 10 分鐘，直至酥脆。使其冷卻後食用。

每片的營養分析：

熱量43 (75%來自脂肪) · 碳水化合物 0.7g · 蛋白質 2g · 脂肪 3.5g
· 飽和脂肪 1.3g · 膽固醇 7.5mg · 鈉鹽 150mg · 鈣 0mg · 纖維 0g

「炸」球芽甘藍

美味、甜辣的醬汁讓球芽甘藍成為最受歡迎的配菜。

製作4人份

- 1 不黏烹飪噴霧
 - 1 磅球芽甘藍
 - ¾ 茶匙猶太鹽
 - 噴霧用橄欖油
 - 2 湯匙蜂蜜
 - 2 茶匙拉差辣椒醬
 - 1 茶匙新鮮萊姆汁
1. 將氣炸籃放在烤盤/瀝油盤上，輕輕塗抹烹飪噴霧。
 2. 修剪每個球芽甘藍的底部，然後縱向切成兩半。將切半的球芽甘藍放在氣炸籃裡，然後撒上鹽，輕輕塗上橄欖油。
 3. 將準備好的氣炸籃放置上層的位置。選擇雙功能烹飪。首先，設置氣炸，150°C，20分鐘，然後再次設置氣炸，180°C，10分鐘。球芽甘藍應該又軟又脆。
 4. 烹飪球芽甘藍時，將蜂蜜、拉差辣椒醬和萊姆汁放在一個中等大小的攪拌碗中攪拌。球芽甘藍做好後，拌入醬汁即可食用。

每份營養分析：

熱量89 (13%來自脂肪) · 碳水化合物 19g · 蛋白質 4g · 脂肪 2g
· 飽和脂肪 0g · 膽固醇 0mg · 鈉鹽 443mg · 鈣 48mg · 纖維 4g

酥炸薯條

這些香脆的薯條可以與任何您喜歡的調味料或醬汁搭配食用。

製作2到3人份

- 1 磅 (約450公克 3 個中等大小) 褐皮馬鈴薯
 - 噴霧用橄欖油
 - 1 茶匙猶太鹽或調味鹽
1. 將馬鈴薯切成0.5公分厚的片，約10公分長。完全拍乾。
 2. 將氣炸籃放在烤盤/瀝油盤上。將乾馬鈴薯放入烤盤中。噴上油。撒上鹽並攪拌。單層鋪開。
 3. 將組裝好的氣炸籃放在上層的位置。選擇氣炸-薯條，並將溫度設置為200°C 15分鐘，烹飪直至達到想要的酥脆度。
 4. 炸薯條做好後，放置到一個碗裡。根據需要品嚐和調整調味料。立即食用。

每份營養分析 (基於3人份)：

熱量138 (10%來自脂肪) · 碳水化合物 27g · 蛋白質 4g · 脂肪 2g · 飽和脂肪 0g
· 膽固醇 0mg · 鈉鹽 389mg · 鈣 0mg · 纖維 2g

酥炸蔬菜佐香草優酪沾醬

該食譜中的蔬菜可以用你最喜歡的任何一種蔬菜來代替。

製作4到6人份

香草優酪乳沾醬 (製作½杯)：

- 1 個蒜瓣
 - 1 湯匙新鮮薄荷葉
 - 7 盎司(200公克)原味脫脂希臘優酪乳
 - 1 茶匙新鮮檸檬汁
 - ¼ 茶匙猶太鹽
- 酥炸蔬菜：
- ½ 杯未漂白的通用麵粉
 - 2 個大雞蛋，打好
 - 1 杯日式麵包粉

- 1 湯匙磨碎的佩科里諾羊乳酪
- ½ 茶匙乾奧勒岡草
- ½ 茶匙乾歐芹
- ½ 茶匙猶太鹽
- ½ 中等大小的西葫蘆 (約120公克)，切成0.5公分厚的薄片，約8公分長
- 6 根四季豆 (約60公克)，切邊
- ½ 酪梨，去核並切成 8 塊

噴霧用橄欖油

檸檬供食用，可放可不放

1. 準備香草優酪乳蘸醬：將大蒜和薄荷放入配有切碎刀片的美膳雅 迷你食物處理機的工作碗中。攪拌直到大致切碎。刮下周邊；加入優酪乳、檸檬汁和鹽。高溫加工，直到完全成泥和均勻。
2. 放置到一個碗裡，蓋上蓋子，冷藏，直到可以使用為止。
3. 製作酥炸蔬菜：將氣炸籃放在烤盤/瀝油盤上。備用。將麵粉、雞蛋和 麵包屑分別放入足夠大的容器中，以便浸蘸蔬菜。在麵包屑中加入乳酪、奧勒岡草、歐芹和鹽，攪拌混合。
4. 把麵粉裡的每一種蔬菜都撈出來，在蘸雞蛋液之前把多餘的麵粉抖掉，最後均勻地塗上麵包屑混合物。塗好後，轉移到組裝好的籃子中，單層鋪開。用油充分均勻地噴灑。
5. 將裝好的烤盤放置在上層的位置。選擇氣炸，並將溫度設置為 200°C，8 分鐘。
6. 當酥炸蔬菜做好後，放置到一個盤子裡。 如果需要的話，再加點鹽或擠一點檸檬汁來調整調味料。立即與預先做好的香草沾醬一起食用。

每份營養分析 (基於6人份)：

熱量269 (41%來自脂肪) · 碳水化合物 17g · 蛋白質 15g · 脂肪 10g
 · 飽和脂肪 2g · 膽固醇 90mg · 鈉鹽 500mg · 鈣 106mg · 纖維 1g

西班牙辣椒通心粉起司杯麵

將南方風情帶入童年最愛。這些起司杯帶來濃濃的慰藉。

製作6人份

- ½ 杯全脂牛奶
- 4 盎司(110公克)奶油乳酪
- 1 杯磨碎的切達起司
- ¼ 茶匙卡宴辣椒粉
- 1至2 滴辣醬
- 4 盎司(110公克)通心粉，按照包裝說明烹製
- 2 盎司(60公克)瀝乾的甜椒丁 (約 ¼ 杯)

2 湯匙蛋黃醬

酌量添加鹽和胡椒粉

¼ 杯碎蘇打餅乾，分成幾份

塗抹用奶油

1. 在小平底鍋中，用中低火將牛奶和奶油乳酪混合加熱，用木勺攪拌至光滑。加入切達起司，繼續煮，不斷攪拌，直到變稠呈奶油狀。將起司混合物從火上移開，加入卡宴辣椒粉和辣醬攪拌。
2. 在起司混合物中加入通心粉、甜椒丁和蛋黃醬，攪拌至混合。酌量添加鹽和胡椒粉調味。
3. 給一個6杯量的馬芬模型杯仔細塗上奶油，然後用一半的餅乾碎將模型內部擦乾淨。將起司通心粉均勻地分裝在杯子裡，並撒上剩下的餅乾碎。
4. 選擇烘焙和高速度風扇預熱烤箱，並將溫度設置為180°C，10分鐘。預熱後，將馬芬模型杯放在下面的位置。烘烤至起泡且頂部呈金黃色。讓其稍微冷卻，約5至10分鐘。拿小刀沿著每個杯子的邊緣刮一圈，使其從模型烤盤中鬆脫。趁熱食用。

每杯營養分析：

熱量264 (58%來自脂肪) · 碳水化合物 18.1g · 蛋白質 9.2g · 脂肪 16.9g
 · 飽和脂肪 9g · 膽固醇 47mg · 鈉鹽 284.8mg · 鈣 169.7mg · 纖維 1g

亞洲風味捲曲青豆

簡單可口！這道配菜很容易成為你的平日晚上的首選素菜。

製作2到3人份

不沾黏烹飪噴霧油

- 12 盎司(340公克)青豆，切邊
- 1 茶匙植物油
- ¼ 茶匙加一撮猶太鹽，分成幾份
- 1 個蒜瓣，壓碎
- 1 茶匙醬油
- ½ 茶匙米醋
- ½ 茶匙砂糖

碎紅辣椒(可加熱可不加熱)

1. 將氣炸籃放在烤盤上並塗上不沾黏噴霧油。備用。
2. 將青豆與油、¼茶匙鹽和壓碎的大蒜一起倒入攪拌碗中攪拌，然後均勻地鋪在準備好的氣炸籃上。放入烤箱上層的位置。選擇氣炸，200°C，10分鐘。
3. 當煮青豆時，將醬油、米醋和糖一起放在攪拌碗中攪拌均勻。10分鐘後，將青豆從烤箱中取出，與醬油混合物一起放在攪拌碗中攪拌均勻。再次鋪在氣炸籃裡，然後再放回到烤箱中烤5分鐘。
4. 如果需要的話，加少許鹽和辣椒與豆子攪拌一下。立即食用。

每份營養分析(基於3人份)：

熱量54(26%來自脂肪) · 碳水化合物 9g · 蛋白質 2g · 脂肪 2g
· 飽和脂肪 0g · 膽固醇 0mg · 鈉鹽 259mg · 鈣 44mg · 纖維 3g

奶油牛角小餐包

吃完第一口後，你再也不會去吃商店買的麵包捲了。

製作12個小餐包

- ⅓ 杯全脂牛奶，外加1湯匙塗刷用
- 6 湯匙無鹽奶油，外加1湯匙塗刷用
- 3 湯匙砂糖
- 1¾ 茶匙活性乾酵母
- 3 湯匙溫水(40°C至45°C)
- 3 杯麵包粉
- ¾ 茶匙猶太鹽
- 1 個雞蛋，輕輕打散

1. 在一個小平底鍋中，混合⅓杯牛奶、6湯匙奶油和糖。用小火加熱，直到奶油融化。從火上拿開並放在一邊，直到冷卻至室溫。
2. 將酵母溶解在大量杯中的溫水中。靜置5分鐘，或直到混合物起泡。將麵粉和鹽放入裝有麵團或金屬切碎刀片的美膳雅食物處理機的工作碗中，加工10秒。將融化的奶油混合物和蛋液加入酵母/水混合物中。機器運轉時，通過進料管緩慢加入混合液並加工直至形成麵團球。繼續加工45秒揉麵團。把麵團揉成一個光滑的球形，把它放在一個乾淨的攪拌碗裡，蓋上保鮮膜。讓麵團在溫暖的地方發酵，直到麵團變大一倍，大約需要60分鐘。
3. 在一個9英寸的圓形烤盤上輕輕塗上奶油。將麵團壓扁，分成12等份(每份約45至50公克)。將其滾成光滑的圓形，放入準備好的烤盤中。
4. 將烤盤放入烤箱下層的位置。選擇恆溫發酵，溫度設置為30°C，45分鐘。麵包捲的大小應該是原來的兩倍。
5. 取出烤盤。選擇烘焙和高速風扇預熱烤箱，溫度設置為180°C，預熱烤箱15到20分鐘。在烤箱加熱的同時，融化剩餘的一湯匙奶油，並在一個小碗中與剩餘的一湯匙牛奶混合。用奶油/牛奶混合物輕輕刷在麵包捲的頂部。一旦烤箱發出嗶嗶聲，表示它已預熱完成，再將烤盤放入烤箱下面的位置。將麵包捲烘焙15分鐘，或直至金黃色且內部溫度達到90°C。
6. 將麵包捲從烤盤中取出，稍涼後再食用。

每個餐包的營養分析：

熱量183(35%來自脂肪) · 碳水化合物 26g · 蛋白質 4g · 脂肪 7g
· 飽和脂肪 5g · 膽固醇 34mg · 鈉鹽 153mg · 鈣 13mg · 纖維 1g

田園義大利麵包

這款隨意的硬皮麵包證明在家製作手工麵包原來如此簡單。

製作1個大圓麵包 (約12人份)

- 1¾ 茶匙活性乾酵母
- ¾ 茶匙砂糖
- 1 杯溫水 (40° C至45° C)
- 3 杯麵包粉
- ⅓ 杯麥麩
- 1½ 茶匙猶太鹽
- 1½ 湯匙橄欖油

蛋液 (1個大雞蛋和1湯匙冷水攪拌在一起)

1. 在量杯中，將酵母和糖溶解在溫水中。靜置5分鐘，或直到混合物起泡。
2. 將麵粉、麥麩和鹽放入裝有麵團或金屬切碎刀片的食物處理機的工作碗中，加工10秒鐘。加入油。機器運轉時，通過進料管緩慢加入酵母/糖/水的混合物，並進行加工，直到形成麵團球。繼續加工1分鐘，揉捏麵團。將麵團捏成球狀，放入一個撒了少量麵粉的大碗中。用保鮮膜將碗蓋緊，讓麵團發酵1小時，直到麵團變大一倍。
3. 把麵團壓扁，重新揉捏成一個球形，然後用一塊乾淨的保鮮膜再次把碗蓋住。使其發酵1小時。
4. 輕輕地把麵團拍打成一個緊實的大圓麵團。
5. 在烤盤/瀝油盤上鋪上烘焙紙。將麵團放在準備好的烤盤上，然後放入美膳雅 氣炸烤箱下層的位置。選擇恆溫發酵，溫度設置為35° C，30分鐘。
6. 取出麵團。通過選擇烘焙和高速風扇預熱烤箱，將溫度設置為190° C，預熱烤箱30分鐘。烤箱預熱後，用鋸齒刀在麵包的頂部中心切一個X，刷上蛋液，放入烤箱下層的位置。
7. 麵包應呈好看的棕色，內部溫度在90° C至98° C之間。將麵包從烤箱中取出，放在金屬架上完全冷卻後再切片。

每份營養分析 (基於12人份)：

熱量127 (15%來自脂肪) · 碳水化合物 23g · 蛋白質 4g · 脂肪 2g · 飽和脂肪 0g · 膽固醇 16g · 鈉鹽 292 mg · 鈣 3mg · 纖維 1g

甜食

鳳梨皮革卷

每個人自帶午餐的一款健康甜點。

製作5個卷

- 3 杯切成方塊的新鮮鳳梨
 - 1 茶匙新鮮檸檬汁
 - 1至2 湯匙蜂蜜，根據口味酌量添加 (可放可不放)
- 不黏烹飪噴霧

1. 在攪拌器或食物處理機中混合鳳梨、檸檬汁和蜂蜜 (如果使用)，並攪拌/加工至變光滑。
2. 在烤盤/瀝油盤上鋪上烘焙紙，邊上垂下來一點兒，然後噴上不黏烹飪噴霧。將鳳梨混合物倒在烘焙紙上，再用橡膠或膠皮刮刀均勻地將其塗抹在整個烤盤表面。
3. 將烤盤放在上層的位置。選擇風乾，並將溫度設置為 60° C，12個 小時，6小時後檢查乾燥情況。當果皮不再黏手並很容易把烘焙紙撕下來時，鳳梨果乾就做好了。
4. 當捲起來涼了時，將烘焙紙放在上面，然後在平坦的表面上翻轉一下。小心地撕下烘焙紙。用鋒利的剪刀修剪蠟紙，然後將果皮切成五條5公分寬的長條。卷起每條果皮，用有趣的膠帶或繩子密封。在室溫下，在密閉容器中儲存一周。

每個卷的營養分析：

熱量49 (2%來自脂肪) · 碳水化合物 13g · 蛋白質 0.5g · 脂肪 0.1g · 飽和脂肪 0g · 膽固醇 0g · 鈉鹽 1mg · 鈣 12.4mg · 纖維 1.4g

藍莓奶酥棒

當你無法在餅乾或水果奶酥之間做出決定時，

這款甜點可以同時滿足這兩種渴望。

製作12個小方塊

不黏烹飪噴霧

脆皮：

8 湯匙 (1 管) 無鹽奶油，在室溫下軟化

¼ 杯袋裝黃糖

2 湯匙砂糖

1¼ 杯未漂白的通用麵粉

¼ 茶匙猶太鹽

一撮肉桂粉

內餡：

¼ 杯砂糖

¼ 杯袋裝黃糖

2 湯匙木薯澱粉

¼ 茶匙猶太鹽

一撮肉桂粉

一撮薑粉

¼ 茶匙純香草精

4 杯新鮮藍莓

頂部裝飾：

¾ 杯未漂白的通用麵粉

½ 杯燕麥片 (非快速烹飪)

½ 杯袋裝黃糖

¼ 茶匙肉桂粉

¼ 茶匙猶太鹽

6 湯匙無鹽奶油，涼的，切塊

1. 在一個 9 英寸的方形烤盤上輕輕噴上不沾黏烹飪噴霧油，然後鋪上烘焙紙；備用。
2. 將奶油和糖放入裝有切碎刀片的美膳雅食物處理機的工作碗中。加工至奶油狀，根據需要停下來刮下碗邊緣的部分。加入剩餘的外皮原料，攪拌直至混合。
3. 將外皮混合物轉移到準備好的烤盤中，並用力向下壓，將其裝入烤盤底部。在冰箱中冷卻至變硬。
4. 當外皮正在冷卻時，準備餡料。將糖、澱粉、鹽和香料放入一個小的攪拌碗中；攪拌混合。加入香草和藍莓，攪拌至藍莓被充分包裹。用大叉子或馬鈴薯搗碎機搗碎藍莓，直到一半左右的藍莓裂開；備用。
5. 將除奶油外的所有頂部裝飾原料放入中等大小的攪拌碗中。攪拌混合。加入奶油，用手指混合，直至形成大塊碎屑。（或者，也可以使用裝有切碎刀片的美膳雅食物處理機製作這種頂部裝飾。將所有乾燥的原料放入裝有切碎刀片的工作碗中。攪拌混合。加入奶油並攪拌直到結成大塊。
6. 當外皮充分冷卻後，選擇烘焙且溫度設置為 180° C 8 分鐘來預熱烤箱，烤架位於下層的位置。烤箱預熱後，烘烤至外皮堅硬且邊緣呈金黃色。取出，並在烤好的麵包皮上鋪上餡料，然後再放回烤箱中烤 15 分鐘，或直到邊緣起泡。用碎屑頂部裝飾均勻地覆蓋到上面並放回烤箱烤最後 15 分鐘。當頂部裝飾呈均勻的棕色時，小方塊就做好了。
7. 從烤箱中取出，待其完全冷卻後切塊食用。

每個小方塊的營養分析：

熱量 282 (41% 來自脂肪) · 碳水化合物 39g · 蛋白質 3g · 脂肪 13g
· 飽和脂肪 8g · 膽固醇 35g · 鈉鹽 143mg · 鈣 4mg · 纖維 2g

棉花糖餅乾

棉花糖餅乾不需要用火。

製作4人份

- 8 片全麥餅乾，每片分成兩個小餅乾
- 8 塊方形（約60公克）牛奶巧克力
- 8 標準棉花糖

- 將氣炸籃放在烤盤/瀝油盤上。在氣炸籃裡放 4 片全麥餅乾。在每個全麥餅乾的中心放一個牛奶巧克力方塊，再在每個上面放兩個棉花糖。
- 把準備好的氣炸籃放在上層的位置。選擇氣炸，並將溫度設置為 180° C 5 分鐘。氣炸直到棉花糖稍微烤熟（4分鐘後開始檢查）。
- 從氣炸烤箱中小心取出並放到盤子上。上面放上原味的全麥餅乾。

每份營養分析：

熱量479（25%來自脂肪）· 碳水化合物 87g · 蛋白質 7g · 脂肪 14g
· 飽和脂肪6g · 膽固醇 0g · 鈉鹽 317mg · 鈣 54mg · 纖維 2g

肉桂蘋果蛋糕

無論是作為小吃還是無罪惡感的甜點，這些蘋果永遠都是那麼美味。

製作4人份

- 2 個中等大小的蘋果
- ½ 茶匙肉桂粉

- 蘋果去皮去核。切成細楔形，每個蘋果大約切16塊。將蘋果和肉桂充分攪拌，直到完全塗上一層肉桂粉。
- 將氣炸籃放在烤盤/瀝油盤上。將蘋果片均勻地放在氣炸籃上，再將氣炸籃放置在烤箱上層的位置。選擇氣炸，溫度設置為180° C 15分鐘。將蘋果烹飪至稍微變軟並散發出香味。

每份營養分析：

熱量39（2%來自脂肪）· 碳水化合物 10g · 蛋白質 0g · 脂肪 0g
· 飽和脂肪 0g · 膽固醇 0g · 鈉鹽 0mg · 鈣 6mg · 纖維 1g

餛飩甜點兩吃

下一次聚會時讓每個人都參與制作自己的餛飩。

一定會留下美好的回憶。

製作24個餛飩

巧克力花生醬香蕉餡：

- ¼ 杯濃奶油
 - 4 盎司(129公克)優質半甜巧克力，切碎
 - ½ 杯奶油狀天然花生醬
 - 24 1公分厚的香蕉片，約2根熟香蕉
- 草莓-Nutella®餡料：
- 1 杯草莓片
 - 2 茶匙砂糖
 - 1 杯Nutella®，或替代巧克力榛子醬

餛飩：

- 1 個大雞蛋
 - 1 湯匙水
 - 24 餛飩皮，方形的
不黏烹飪噴霧
撒粉用糖粉
- 對於巧克力花生醬香蕉餡，用中低火加熱濃奶油直至冒熱氣。從火上移開，加入巧克力，靜置約3分鐘。使用耐熱抹刀或攪拌器，攪拌至光滑有光澤。使其稍微冷卻。
 - 同時，在一個小碗中，將雞蛋與1湯匙水混合。鋪好餛飩皮，先從12個開始做（用濕毛巾蓋住剩下的12個）。快速操作，在每個餛飩皮的中心放一片香蕉，上面放1茶匙花生醬和1茶匙巧克力混合物。用手指在每個餛飩皮的邊緣塗上蛋液。將每個餛飩皮的對角捏在一起來塑造每個餛飩的形狀。對剩餘的12個餛飩皮重複上述操作。
 - 如果使用草莓-Nutella®餡料，將切好的草莓與2茶匙糖混合，浸泡5至10分鐘。將2茶匙 Nutella®倒入每個餛飩的中心，並在頂部放上2片草莓片。按照上述相同的塗蛋液和成型步驟操作。
 - 將氣炸籃放在烤盤/瀝油盤上。將餛飩放入氣炸籃裡。用烹飪噴霧噴灑。將氣炸籃滑入上層的位置。選擇氣炸，溫度設置為 180° C 8分鐘，烹飪至金黃色。從籃子裡取出餛飩。撒上糖粉，趁熱食用。

每個餛飩的草莓-Nutella®餡料的營養分析：

熱量57 (34%來自脂肪) · 碳水化合物 8.4g · 蛋白質 1.1g · 脂肪 2.2g · 飽和脂肪 2g
· 膽固醇 2.2mg · 鈉鹽 48.8mg · 鈣 10.4mg · 纖維 0.4g

每個餛飩的巧克力花生醬香蕉餡料的營養分析：

熱量91 (47%來自脂肪) · 碳水化合物 10.6g · 蛋白質 2.5g · 脂肪 5.1g · 飽和脂肪 2g
· 膽固醇 4.6mg · 鈉鹽 51.3mg · 鈣 6.3mg · 纖維 0.7g

肉桂糖甜甜圈小吃

並不是說他們可能喜歡等著，但這些甜甜圈最好在烹飪後立即食用。

製作16個甜甜圈

- ¾ 茶匙活性乾酵母
- ½ 茶匙外加½茶匙砂糖，分開
- 1 湯匙溫熱全脂牛奶 (40°C至45°C)
- ¾ 杯麵包粉，外加一些用於揉麵 (最多¼杯)
- 2 小撮猶太鹽
- 2 小撮肉桂粉
- 1 小撮肉蔻粉
- 1 個大雞蛋，輕輕打散
- 2 湯匙酪乳
- ½ 茶匙純香草精
- 1 湯匙無鹽奶油，切成方塊，置於室溫下
- 不黏烹飪噴霧
- 塗飾用奶油 (約2湯匙)
- 塗飾用肉桂糖漿 (如果您自己準備的話，請將¼杯砂糖與1湯匙肉桂粉混合)

1. 在一個小碗中，將酵母和½茶匙的糖溶解在溫的牛奶中。靜置5至10分鐘，或直到混合物起泡。
2. 將¾杯麵粉、剩餘的糖、鹽、肉桂粉和肉蔻粉放入一個大攪拌碗中。攪拌混合。酵母發酵後，將其添加到麵粉/糖中。用木勺攪拌混合。
3. 將雞蛋、酪乳和香草精攪拌在一起，然後慢慢混合到麵粉混合物中。在乾淨的工作臺面上輕輕撒上麵粉，然後將麵團轉移到檯面上，在麵團上輕輕撒上麵粉。用手揉捏麵團，必要時一次加入1茶匙麵粉，以防止麵團黏

在手上。加入奶油，一次1塊，直到所有奶油都混合到麵團中。再次繼續添加麵粉，一次1茶匙，以防止麵團黏在手上。麵團應該柔軟光滑，拉扯時不應裂開。

4. 將麵團揉成球狀，放入乾淨的攪拌碗中，蓋上保鮮膜，靜置1小時。1小時後，將麵團輕輕翻轉過來並向下壓 (不要用力捶打)。蓋上保鮮膜，再靜置一小時。
5. 將氣炸籃放入烤盤/瀝油盤中。輕輕塗上不黏烹飪噴霧。在撒了少許麵粉的檯面上，將麵團分成16塊。一次處理一塊麵團 (用保鮮膜松松地蓋住其他麵團)，將每快麵團製成一個小麵團球並在雙手之間滾動一下，以確保其光滑。滾成球狀後，用保鮮膜松松地蓋在上面。對剩下的麵團重複上述操作。
6. 當製作好8個甜甜圈後，將其轉移到氣炸籃中，並放在烤箱的上層的位置。選擇氣炸，將溫度設置為180°C，持續5分鐘，直到甜甜圈邊緣有一點顏色。對剩餘的甜甜圈重複上述操作。
7. 烤甜甜圈時，在小平底鍋中用小火融化額外的奶油。將肉桂糖漿放入一個淺碗中。備用。
8. 從烤箱中取出甜甜圈，立即在四周刷上奶油，然後輕輕地加入肉桂糖漿搖勻。立即食用。

每個甜甜圈的營養分析：

熱量66 (43%來自脂肪) · 碳水化合物 8g · 蛋白質 1g · 脂肪 3g · 飽和脂肪 2g
· 膽固醇 20mg · 鈉鹽 25mg · 鈣 7mg · 纖維 0g

奶酥香蕉馬芬

這些鬆餅是將那些熟透的香蕉用掉的美味方法。

製作6個馬芬

不沾黏烹飪噴霧油

奶酥頂部裝飾：

- ¼ 杯未漂白的通用麵粉
- 3 湯匙紅糖
- 2 湯匙無鹽奶油，涼的，切成方塊
- ½ 茶匙肉桂粉
- ¼ 杯山核桃，烤後切碎
- 小撮猶太鹽

馬芬麵糊：

- 1 杯未漂白的通用麵粉
- 1½ 茶匙發酵粉
- ¼ 茶匙猶太鹽
- ¼ 茶匙肉桂粉
- 1 個成熟的小香蕉，搗碎
- ¼ 杯袋裝黃糖
- ¼ 杯全脂牛奶
- ¼ 杯椰子油（軟化或融化並冷卻至室溫）
- 1 個大雞蛋，輕輕打散
- ¼ 杯山核桃，烤後切碎

1. 在標準的6杯馬芬模型上輕輕塗上不黏烹飪噴霧油。
2. 準備奶酥頂部裝飾：在一個小碗中，用叉子將所有6種配料混合在一起；備用。
3. 製作奶酥麵糊：將麵粉、發酵粉、鹽和肉桂粉放入一個小碗中攪拌。在一個單獨的中號碗中，將香蕉、紅糖、牛奶、油和雞蛋液混合在一起，使用手動攪拌器以中速攪拌，直至充分混合。加入乾原料和堅果碎，低速攪拌，直到剛好混合。
4. 用勺子均勻地舀入準備好的馬芬杯中，並在上面放上備用的奶酥頂部裝飾。
5. 將烤架調整到上層的位置。選擇烘焙，溫度設置為160°C，預熱烤箱15分鐘。12分鐘後開始檢查鬆餅，以免奶酥頂部裝飾烤得太黑。當馬芬呈均勻的金黃色且蛋糕測試器紮進去但拿出來乾乾淨淨時，馬芬就做好了。

每個鬆餅的營養分析：

熱量 311 (48%來自脂肪) · 碳水化合物 37g · 蛋白質 4g · 脂肪 17g
· 飽和脂肪 11g · 膽固醇 42mg · 鈉鹽 211mg · 鈣 39mg · 纖維 1g

Cuisinart®

www.cuisinart.com.tw

©2022 Cuisinart®

香港商美康雅香港有限公司台灣分公司
台北市內湖區瑞光路583巷24、26號6樓

電話: +886-2-8751-3633

傳真: +886-2-8751-3922

統一編號: 54378282

顧客服務專線:

+886-2-8751-3633