

# TOSHIBA

## 东芝电烤箱说明书

電気オーブン取扱説明書

ET-VD7090



使用前请仔细阅读本说明书，并妥善保管

# 目录

## 安全注意事项

使用方面注意事项	3
维修保养注意事项	4
清洁保养注意事项	4
摆放注意事项	5
首次使用	6

## 使用说明

结构说明	7
附件说明	7
控制面板介绍	8
使用流程	9
烘烤标准	10

## 清洁保养

清洁注意事项	11
--------	----

## 服务指南

产品参数	12
中国RoHS	13
食品接触材料信息	14
维修服务内容	15
售后服务	15
故障处理	16

## 烤味帮手

葡式蛋挞	18
曲奇饼干	19
Mini 红豆派	20
日式年糕	21
法式焦糖布丁	22
熔岩吐司	23
美式三明治	24
意大利薄底披萨	25
芝士焗南瓜	26
烤牛排	27
柠檬秋刀鱼	28
日式天妇罗	29
新奥尔良烤翅	30
锡纸烤排骨	31
金针菇培根卷	32
韩式五花肉	33
蒜烤生蚝	34

## 安全注意事项



安全警告

### 使用方面注意事项


- 使用前，必须将包装材料全部取下  
如果不取下包装，工作过程中会导致打火，火灾，烧伤等。
- 应正确使用厂家提供的配套附件，不要使用非厂家提供的附件，避免人为的操作而造成火灾或伤害。
- 由于工作电流大，请使用专用插座  
请不要与其他耗电量大的电器（特别是空调、取暖器等）共用插座，以免造成电路过载，引起火灾。
- 插座不易插或太松  
若电源线，电源插头损伤请立即停止使用。松动的插座不要使用，否则将可能导致火灾、触电、受伤。
- 电源插头从插座拔出时，应拿着电源插头拔  
如果拿着电源线拔，破损的电源线会引起漏电、火灾的情况发生。
- 长时间不使用的時候，应按下电源插座上的插头，避免因绝缘橡胶线老化而引起漏电、火灾的情况发生。
- 在插入电源插头前，请用干布将插头刀片上附着的灰尘擦去。
- 使用前请仔细阅读“服务指南”并妥善保管以备日后参考之用。
- 禁止将金属或异物，如铁丝、手指等伸入烤箱的吸气口、排气口、百叶窗  
否则可能导致触电，受伤。假如不慎有异物插入产品，请拔掉电源插头，联系我司维修客服中心。
- 禁止电源线从烤箱底部穿过。
- 本产品器具不能在外接定时器或独立遥控控制系统的方式下运行。
- 请不要用作烹饪以外的目的。
- 请勿放置在有阳光直射或对着空调、暖气设备吹出暖风的场所，以免导致变形、变色，无法调节温度。
- 包装用的大胶袋不要放到幼儿能接触到的地方或废弃  
如果套到头上，会使人窒息。
- 电源线、插头，不要接近排气口、外罩、温度过高或潮湿的地方，以免电源线老化，造成危险。
- 如发现烟雾，应关掉器具开关或拔掉电源插头，并保持炉门关闭，以抑制火焰蔓延  
器具不能在外接定时器或独立的遥控控制系统的方式下运行。
- 使用完毕后，请务必及时拔出电源插头，不要将其靠近火源或浸入水中；不要将电线和插头直接放在外罩上面，以防外罩余热损坏电源线。
- 严禁敲打此产品。
- 本产品专为家庭加热及烘焙食物而设计，不适合其他用途。
- 不要在外罩上放物品  
产品外罩不要盛放食物、物品，很危险。物品会因为受热而变形，烧焦，着火。金属物品，如刀、叉、勺和盖可能会变热。
- 严禁将密闭的容器放置在电烤箱内加热，可能会造成爆炸。
- 电烤箱不得浸入水中。
- 烹调中不要拔掉插头  
如果拔掉插头会产生火花，火灾，触电等。

## 安全注意事项



安全警告

### 使用方面注意事项

- 电烤箱在工作过程中或刚使用完成后，外表面温度较高，切勿触摸。
- 小心开关门  
**警告** 如果产品炉门或门封已损坏，则不得再使用，直到经有资格的维修人员修好为止。
- 高温表面，防止烫伤  
产品在使用期间会发热。注意避免接触产品内的发热单元。  
**警告** 在使用时可触及部分可能会发热，儿童应远离，器具工作期间，某些表面的温度很高。贴有“高温表面”  标志的表面在使用过程中会变烫。
- 端取食物请小心，器皿不要碰撞腔体、门体玻璃。
- 在加热液体食物时，容器内应预留足够空间，以防液体沸腾溢泻。
- 移动或清洁电烤箱时，应先拔掉电源线插头，等电烤箱冷却后再进行。
- 请定期清洁电烤箱，以防残留的油脂着火。
- 摆放在小孩触摸不到的地方  
只有在已经提供充分的指导以致于儿童能够采用安全的方法使用产品，并且明白不正确的使用会造成危险时，才能允许儿童在无人监控的情况下使用产品。当器具以组合模式工作，因温度升高，儿童必须在成人的监督下使用。
- 不能使用蒸汽清洁器。

### 维修保养注意事项

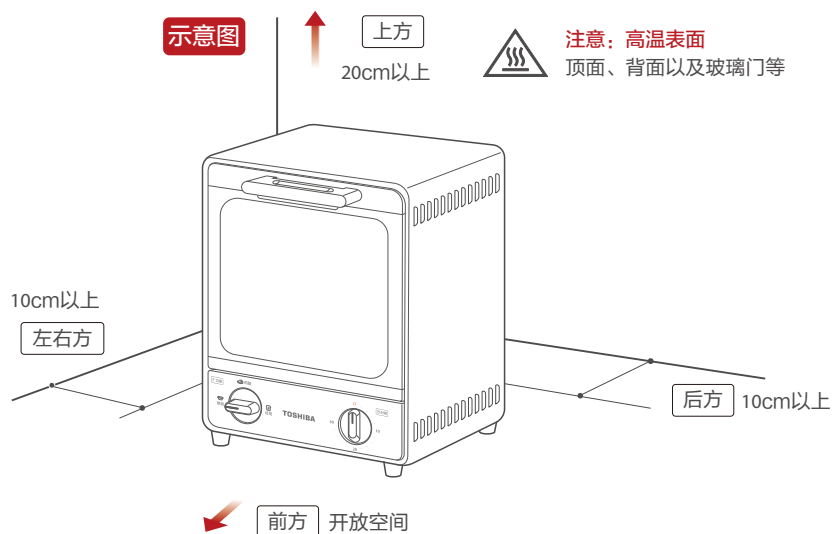
- 内有高压电源，切勿拆开外罩，进行修理和改造  
**警告** 除有资格的维修人员外，其他人来执行检修操作都是危险的。使用过程中遇到障碍，请联系我司维修客服中心。
- 严禁非专业人员拆修此产品，否则将可能导致危险发生
- **警告** 如门或门封已损坏则不得再使用，直到有资格的维修人员修好为止。
- 如果电源线损坏，为避免危险，必须由制造商、其维修部或类似部门的专业人员更换。

### 清洁保养注意事项

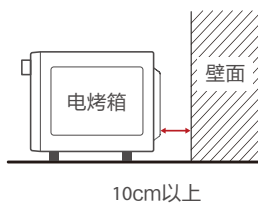
- 可用蘸有软性洗涤剂（如洗洁精）的布块擦拭外壳，再用湿布擦干净，最后用干布擦干，严禁使用钢丝刷等硬物擦拭产品。请勿清洁炉门安全锁系统  
**警告** 不要使用粗糙清洗剂或锋利的金属刮刀清洁炉门玻璃，以免造成门玻璃表面擦伤，擦伤可能导致玻璃粉碎。
- 经常保持炉门与炉身接合处清洁。
- 煮食过程中产生的油脂会腐蚀炉腔、影响加热效果，从而改变食物的味道。因此使用后请及时清洁炉腔。
- 常用温水清洗附件。注意在长时间烹饪后，不要用水立即清洁。
- 请勿用不良清洗剂及带有腐蚀性、挥发性的化学溶剂擦拭炉身，以免炉身受损。

## 摆放注意事项

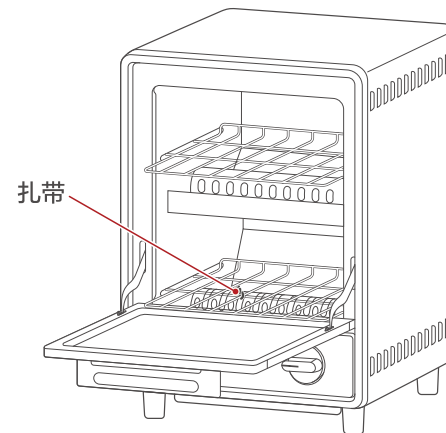
1. 将电烤箱放置隔热的平面上使用，并在电烤箱周围至少保持10-15cm的距离。
2. 应将电烤箱放置在干燥的环境中，不可在室外使用本产品。
3. 为避免产品工作中油烟污染家具或发热引起火灾，产品要和墙壁、橱柜保留一定距离。
4. 严禁将电烤箱放置在易燃物或热源附近使用，应注意远离窗帘等或类似物品，以防造成火灾。



烤箱背面有安全阻隔部件，以防止烤箱与墙壁等物体接触，保持安全距离。



## 首次使用



**拆除扎带：**请拆掉固定烤网的扎带（共1处）

**空烧提示：**首次使用需空烧15分钟，以去除发热管和腔体内的防腐蚀保护层。

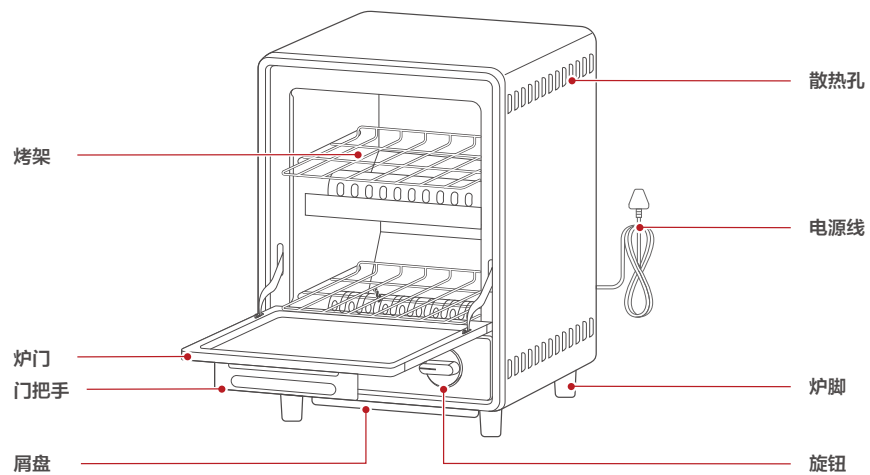
- 操作方法：**
- 1 在断电状态下用湿布将烤箱内擦拭一遍。
  - 2 将烤架、烤盘放入烤箱内，插上电源。
  - 3 功能调至吐司档或肉蔬档空烧15分钟。

**注：**空烧过程中会有异味或冒烟属于正常现象。

空烧结束：拔掉电源，完全打开烤箱门以便快速散热，待烤箱完全冷却之后取出烤盘便可正常使用。

## 使用说明

### 结构说明

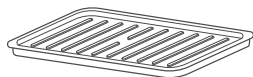


### 附件说明



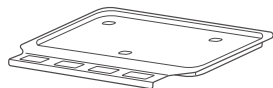
注意

因产品不断更新，如实物与图片不符请以实物为准。



烤盘

请放在烤网上使用



屑盘

请放在发热管下使用

## 使用说明

### 控制面板介绍



#### 功能选择旋钮 选择烹饪功能

##### 🍞 烘焙

推荐食物：蛋挞、布丁、日式年糕

##### 🥩 肉蔬

推荐食物：牛排、鸡翅、海鲜、杂蔬

##### 🍞 吐司

推荐食物：各式花样吐司面包片、可颂、贝果复热

#### 时间调节旋钮 调节烹饪时间

若定时小于10分钟，请将时间旋钮转至大于10分钟后，再将时间旋钮拧回想要的时间位置

## 使用流程

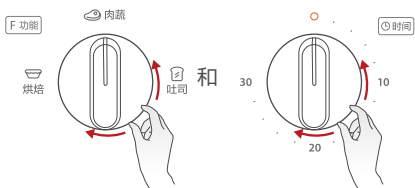


注意

1. 使用烤盘时，在食物下方放置锡箔纸或烘焙纸，以便清洁。
2. 烘烤时，请安装屑盘。
3. 烤箱采用间歇式加热原理工作，工作过程中发热管忽亮忽灭，这是正常现象。
4. 机器正在工作或工作结束后，机身、玻璃、烤网、烤盘温度较高，请注意切勿直接触摸。
5. 使用铝箔时，请注意避免接触加热管，以免铝箔溶解，粘附在加热管上，引起故障。
6. 烘烤出油、出汁食材，容易变形，小于烤架缝隙的食材时，请将附带的烤盘放在烤盘上。
7. 取出附件和食物时，请注意防烫。

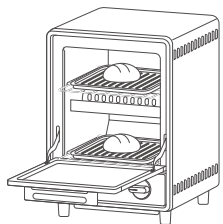
## 按照以下步骤开启美食烹饪之旅~

### 1 腔体预热（可选）



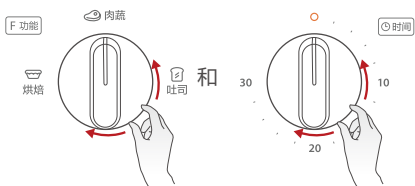
- 待机状态时，依据食谱选择**功能**和**时间**

### 2 放入食物



- 将食物放在**烤盘**或**烤架**上

### 3 选择烹饪功能和时间



- 依据食材属性、个人喜好设置或菜谱选择烹饪**功能**和**时间**
- 设定完成后烤箱开始烹饪

## 烘烤标准



注意

1. 烘烤标准取决于食材种类、量、大小、烘烤前温度等，因此请根据具体情况适当调整。
2. 若食材叠放，请在烘烤中途调换上下位置。
3. 若连续烘烤，请将烘烤时间设定为短于第一次烘烤的时间。
4. 炉内温度升高，则温控器开始运行，可能导致加热管不亮灯，这是正常现象。
5. 请勿烘烤标注“可用微波炉”的冷冻食品，以免引起火灾。本产品仅可烘烤市面上销售的冷冻食品中有“可用烤箱”标识的食材。

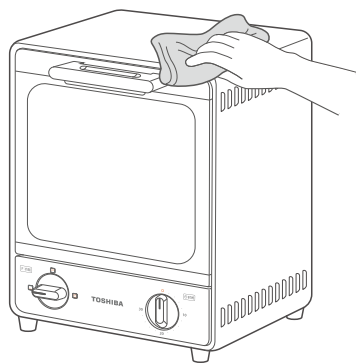
序号	菜单名称	数量	档位	烘烤时间
1	葡式蛋挞	8个	烘焙	25分30秒
2	曲奇饼干	18个	烘焙	10分30秒
3	Mini 红豆派	6个	烘焙	14分钟
4	日式年糕	4块	烘焙	10分钟
5	法式焦糖布丁	4个	烘焙	23分钟
6	熔岩吐司	2片	吐司	5分钟
7	美式三明治	2片	吐司	3分45秒
8	意大利薄底披萨	2个	吐司	8分40秒
9	芝士焗南瓜	4碗	肉蔬	18分钟
10	烤牛排	2块	肉蔬	15分钟
11	柠檬秋刀鱼	1条	肉蔬	18分钟
12	日式天妇罗	4只	肉蔬	26分钟
13	新奥尔良烤翅	8只	肉蔬	32分钟
14	锡纸烤排骨	8块	肉蔬	55分钟
15	金针菇培根卷	8个	肉蔬	12分钟
16	韩式五花肉	500g	肉蔬	12分钟
17	蒜烤生蚝	4只	肉蔬	9分30秒

### 清洁注意事项



注意

1. 不要使用尖锐清洁工具、硬毛刷、钢丝刷和带腐蚀性清洁用品，以免损伤产品机身及配件。
2. 严禁将电烤箱浸入水或别的液体中，以防损坏烤箱。
3. 请务必等到本体冷却后清洁保养。
4. 平时请保持接屑盘整洁，以免在污垢或碎屑残留的状态下使用时导致起火或火灾。
5. 清洁保养后请勿忘记安装屑盘，以免导致放置本品的场所焦糊。
6. 炉内残留有食材或污垢时请勿放置不管，以免起火或引起火灾。
7. 烘烤中，产生的油烟可能会引起彩色面板轻微发黄，属正常现象。
8. 请勿使用去污粉、刷子、信那水或汽油等清洁本产品。



- 1 清洁前，先拔掉插头并等待电烤箱完全冷却后再进行。
- 2 用中性清洁剂清洗包括烤架、烤盘和屑盘在内的所有附件，附件清洗后请充分晾干。
- 3 用沾有中性清洁剂的软湿布擦拭电烤箱内部，再用拧干的抹布等擦拭掉洗涤剂成分。

### 产品参数



注意

1. 产品尺寸的顺序是长x深x高，为约数，具体尺寸请参照实物。
2. 外形尺寸：深度值含门拉手（若有拉手）、后板支架的长度、高度值含炉脚。
3. 由于我们的产品在不断改进，实物参数可能与标注不同，具体尺寸请参照实物。

型号	ET-VD7090
容积	9L
外形尺寸	232×250×332 mm
腔体尺寸	182×205×304 mm
定时器	30分钟（兼用作电源开关）
净重	3.3 kg
额定电压/频率	220V~ 50Hz
额定功率	1000W

执行标准：GB4706.1-2005；GB4706.14-2008

## 中国RoHS有害物质说明

零部件名称	中国RoHS管控物质或元素					
	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴联苯 (PBBs)	多溴二苯醚 (PBDEs)
烤盘	○	○	○	○	○	○
烤网	○	○	○	○	○	○
取物夹	○	○	○	○	○	○
腔体组件	○	○	○	○	○	○
炉门组件	○	○	○	○	○	○
控制面板组件	○	○	○	○	○	○
热风组件	○	○	○	○	○	○
旋钮组件	○	○	○	○	○	○
拉手组件	○	○	○	○	○	○
底板	○	○	○	○	○	○
外罩	○	○	○	○	○	○
屑盘	○	○	○	○	○	○
旋转烤轴	○	○	○	○	○	○
旋转烤叉	○	○	○	○	○	○
发热管罩	○	○	○	○	○	○
铰链	○	○	○	○	○	○
弹簧	○	○	○	○	○	○
隔墙支架	○	○	○	○	○	○
炉脚	○	○	○	○	○	○
金属发热管	○	○	○	○	○	○
石英发热管	○	○	○	○	○	○
同步电机	○	○	○	○	○	○
罩极电机	○	○	○	○	○	○
灯泡	○	×	○	○	○	○
定时器	○	○	×	○	○	○
转换开关	○	○	×	○	○	○
温控器	×	○	×	○	○	○
电脑板	×	○	×	○	○	○
薄膜贴片	○	○	○	○	○	○
电源线	×	○	○	○	○	○
导线	○	○	○	○	○	○

### 备注:

1. 本表格依据SJ/T 11364的规定编制。
2. ○: 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在GB/T 26572规定的限量要求以下。
3. ×: 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出GB/T 26572规定的限量要求。
4. 以上清单中所包含零部件依据不同产品型号略有不同。
5. 本产品在日常使用情况下, 环保使用期限为15年, 建议使用一定年限后更换新机。

请根据说明书要求正常使用本产品。

本产品食品接触用材料及部件符合GB 4806.1-2016、GB 9685-2016以及相应材料及制品食品安全国家标准要求, 具体信息如下:

材质	用途	执行标准	备注
镀铝DX52D+AS	发热管罩、顶板	GB4806.9-2016	不能直接接触强酸性食品
镀锌DX52D+Z	U板	GB4806.9-2016	不能直接接触强酸性食品
镀铝DX53D+AS	烤盘	GB4806.9-2016	不能直接接触强酸性食品
钢化白玻	门窗板	GB 4806.5-2016 《食品安全国家标准玻璃制品》	不能直接接触强酸性食品
铁线Q195	烤箱烤网\烤架	GB 4806.9-2016	不能直接接触强酸性食品

### 备注:

注1: 所列部件都可接触食物, 但不宜作为容器长期存储食品;

注2: 本系列产品包含以上食品接触材料及部件, 但部分机型可能不含个别材料及部件, 以实际产品为准。



## 维修服务内容

东芝小烤箱严格遵照国家“新三包”规定进行保修服务。

用户在正常使用产品的情况下，可为其提供相关免费维修服务：

- 家庭整机保修一年，主要部件保修两年。  
“主要部件”包括电脑板；
- 非家庭整机、及其主要部件保修半年。  
如：经营、商用、公司集体的产品；
- 保修期内用户可享受免费上门维修（特殊地区除外）及更换零部件服务；
- 其它事项按照国家“新三包”规定执行。

**凡属下述情况之一的，不在保修范围内：**

- 蒸烤箱附件（如说明书）和赠品；
- 用户搬运、使用、维护、保管不当而损坏的；
- 使用电压低于187伏或者高于240伏而损坏的；
- 未按产品使用说明书要求使用、维护、保养而造成损坏的；
- 非本公司专业服务人员拆卸、维修的；
- 因不可抗力（如雷电、火灾、地震、水灾等自然灾害）造成损坏的；产品超出保修期的；
- 发票或保修卡上记录的型号或编号与商品实物不符合的。

以上情况我公司将实施收费维修，费用类型包含维修费、零部件费、上门费、具体费用标准在相关部门许可范围内。



注意

- 如有发现本资料内容有变更，有任何疑问请及时与我们联系，联系电话：400-822-9088。
- 本产品只限于家用，非家用出现任何问题均属非规范性的操作行为，应由个人承担。
- 如您发现产品需要服务时，请直接联系当地特约服务网点或我司服务热线。
- 如来信，请留下您的联系电话，以便您能尽快得到回复。
- 为确保您的利益，请妥善保管有效的保修卡以作保修之用。

## 售后服务

产品自购买之日起保修期内非人为造成的故障，凭发票本公司给予免费维修服务。因使用不当、保修期外、保养不善而损坏者，我公司仍给予维修，但要收取一定的维修费。请用户不要撕去产品上的产品条码，以便维修人员核实记录。其它事项请参阅维修服务规定。

## 故障处理

若使用过程中出现异常，请在送修前仔细阅读本说明书，检查是否是由于下述原因引起的异常。

常见故障	原因	解决方法
旋转定时旋钮后，加热管也不亮灯	电源插头未牢固插入插座	请将电源插头牢固地插入插座。
	连续烘烤导致炉内温度过高	炉内温度升高，则温控器开始运行，可能导致加热管不亮灯。
出现黄斑或产品放置场所焦糊	粘附在接渣盘上的碎屑或污垢燃烧	请清扫屑盘。
	接渣盘未安装好	请安装好屑盘。
冒烟或散发异味	最开始使用时未空烧	初次使用时请务必空烧。 有时会残留异味，多次使用后则会消除。
	粘附在接渣盘上的碎屑和污垢正在燃烧	请清扫屑盘。
中间无法烤透	烘烤时间过短	请延长烘烤时间。
	烘烤的是难以烤透中间部分的食材	烘烤时请想办法切开口、切成小块等。
烘烤时外侧焦糊	烘烤时间过长	请缩短烘烤时间。
定时器有误差	定时器为发条式，因此有时会产生误差	无需处理。
定时器未正常运行	设为10分钟以下时，定时器有时未正常运行	设为10以下时，请先旋至11以上再旋回。
烘烤途中加热管灯不亮或时而亮时而灭	温控器运行，正在调整烘烤温度	无需处理。

备注：

1：请勿擅自拆卸、修理、改装。

2：如仍不能排除故障，请及时寻找售后服务，联系电话：400-822-9088。

## 烤味帮手

### 了解烤箱，使用更安心！

#### 烘烤加热原理和方法提醒

- 发热管产生热量使腔体温度升高。
- 预热完成后，尽量缩短中途开门时间，以保持炉内温度。
- 烹饪完成后，请立刻取出以免食物过度受热，颜色变深。

#### 配料容量对照表

##### 重量估计

- 1克≈1枚回形针
- 5克≈1枚一元硬币
- 10克≈1枚鹌鹑蛋
- 50克≈1枚鸡蛋
- 1汤匙≈15克
- 1茶匙≈5克

#### 参数调整说明

烹调方法和食物特性密切相关，本书所给食材份量、烹饪时间为经过验证的合适匹配，您可根据所需份量、个人口味和喜好，进行适当调整。以肉类烤制为例，增加时间，口感更有韧性；减少时间，口感更嫩。



## 葡式蛋挞

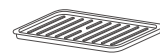
制作时间 25分30秒 | 分量 4人份 | 难度 2星

#### 材料

奥坤蛋挞皮	8个
鸡蛋	1个(约62g/个)
纯牛奶	70g
淡奶油	60g
糖	20g

#### 器皿放置参考

容器：烤盘  
放置：上下层



#### 做法

- 1 准备食材；
- 2 蛋挞皮提前放常温解冻20分钟左右；
- 3 鸡蛋打散后，加入纯牛奶和淡奶油砂糖搅拌均匀形成蛋挞液；
- 4 蛋挞液过筛两遍备用；
- 5 在解冻好的蛋挞皮里倒入蛋挞液8分满；
- 6 放入烤箱，选择烘焙模式，烤制16分钟；
- 7 取出烤盘，上下层烤盘置换，再烤制9分半左右即可取出。



准备食材 1



蛋挞液过筛 4

#### Tips:

- 过筛蛋奶液可以让烤好的蛋挞馅更加嫩滑

## 曲奇饼干

🕒 制作时间 10分30秒  
🍴 分量 2人份  
👤 难度 2星

### 材料

低筋粉 ..... 190 g  
砂糖 ..... 80 g  
蛋液 ..... 1/2 个 (约30g)  
黄油 ..... 90g

### 器皿放置参考

容器：烤盘+烘焙纸  
放置：上下层



### 做法

- 1 准备好食材，低筋粉过筛；
- 2 将砂糖和黄油倒入和面盘中进行混合，用手持搅拌器中低速搅至发白，加入蛋液，继续用中低速搅拌至均匀；
- 3 将低筋粉与2混合，手动揉搓，直至形成均匀光滑面团；
- 4 将面团放进保鲜膜，擀成厚度约为5mm的面胚，放进冰箱进行冷藏，直至面皮变硬；
- 5 在烤盘上涂抹适量黄油，把冻硬的面胚取出，用模具印出曲奇整齐地放置在烤盘上；
- 6 把曲奇放进烤箱，选择烘焙模式，烤10分半左右，剩余4分钟时上下换位。



## Mini 红豆派

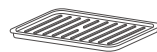
🕒 制作时间 14分钟  
🍴 分量 3人份  
👤 难度 2星

### 材料

奥坤蛋挞皮 ..... 6个  
蜜豆 ..... 48g  
红豆沙 ..... 36g

### 器皿放置参考

容器：烤盘+烘焙纸  
放置：上下层



### 做法

- 1 准备食材；
- 2 蛋挞皮提前放室温解冻20分钟左右；
- 3 蜜豆和红豆沙平分6份；
- 4 把红豆馅放入解冻好的蛋挞皮内；
- 5 对半折起，形成饺子形状，小心把锡纸托撕开，取出完整的“饺子”；
- 6 捏紧边缘，用叉子在边缘压出好看的纹路，在红豆派的肚子上用锋利的刀划两刀；
- 7 烤盘放入烤箱，选择烘焙模式，烤制7分钟；
- 8 烤盘置換上下层再烤7分钟，取出。

### Tips:

- 根据个人喜欢的脆度来调整时间



## 法式焦糖布丁

制作时间 23分钟 | 分量 2人份 | 难度 4星

### 材料

<b>焦糖</b>		
白糖	.....	30g
水	.....	15g
<b>布丁</b>		
鸡蛋	.....	2个
白糖	.....	20g
牛奶	.....	200g

### 器皿放置参考

容器：烤盘+布丁碗  
放置：上下层



### 做法

- 1 准备材料；
- 2 布丁液制作：布丁中的白糖和牛奶混合，不断搅拌至完全融化后，打入鸡蛋混合均匀过筛，做成布丁液；
- 3 焦糖制作：将焦糖中的白糖和水放在一只玻璃碗里，微波 100% 火力 3 分钟，煮至焦糖化（或小火慢煮至焦糖化）；
- 4 将煮好的焦糖趁热分装在4只布丁碗的底部，并轻轻转动碗底使其分布均匀；
- 5 将过筛好的布丁液轻轻地加入到 4 只涂有焦糖的布丁碗里，盖上锡纸盖；
- 6 在烤盘里注入 1/2 高度的热水，摆上布丁碗，放入烤箱选择烘焙模式烤制 20 分钟；
- 7 烤盘置换上下层再烤 3 分钟，取出。



布丁液制作 2



焦糖制作 3

### Tips:

- 布丁液记得过筛
- 烤布丁时，水浴是非常重要的，可有效防止烧焦

## 日式年糕

制作时间 10分钟 | 分量 2人份 | 难度 1星

### 材料

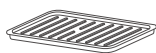
日本年糕 ..... 4 块

### 做法

- 1 准备材料；
- 2 年糕放在烤盘上；
- 3 放入烤箱，选择烘焙模式，选择 10 分钟；
- 4 烘烤 5 分钟后上下层换位置，继续烘烤 5 分钟左右即可。

### 器皿放置参考

容器：烤盘  
放置：上下层



### Tips:

- 根据个人喜欢的脆度来调整时间



## 熔岩吐司

🕒 制作时间  
5分钟

🍴 分量  
2人份

👩 难度  
2星

### 材料

吐司 ..... 2片

### 芝士酱

芝士片 ..... 1片

黄油 ..... 12g

白糖 ..... 8g

淡奶油 ..... 12g

蜂蜜 ..... 5g

### 器皿放置参考

容器：烤盘+烘焙纸

放置：上下层



### 做法

- 1 将黄油、芝士片、白糖放入微波融化，选择微波最大功率加热1.5分钟（或平底锅小火炒至熔融状态）；
- 2 取出后，加入蜂蜜和淡奶油搅拌至浓稠，在吐司面包的一面涂上芝士酱；
- 3 烤盘垫油纸，吐司摆盘，放入烤箱选择吐司模式烤制5分钟取出。



芝士酱制作 1



涂芝士酱 2

### Tips:

- 蜂蜜和淡奶油需要搅拌至浓稠



## 美式三明治

🕒 制作时间  
3分45秒

🍴 分量  
1人份

👩 难度  
1星

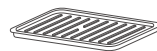
### 材料

三明治面包片 ..... 2片

### 器皿放置参考

容器：烤盘+烘焙纸

放置：上下层



### 做法

- 1 烤盘垫油纸，面包片放入烤箱，选择吐司模式烤制约3分45秒；
- 2 面包上色，即可取出。

### Tips:

- 面包片不宜太厚，大约1厘米即可



## 意大利薄底披萨

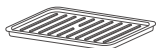
制作时间 8分40秒 分量 1人份 难度 1星

### 材料

冷冻3.5寸披萨 ..... 2个  
(60g/个)

### 器皿放置参考

容器：烤盘+烘焙纸  
放置：上下层



### 做法

- 1 烤盘垫油纸，披萨摆盘，放入烤箱，选择吐司模式烤制5分钟，置换上下层再烤3分钟40秒，取出。



### Tips:

- 烤的时间根据实际披萨状态来调整。
- 烤的时候，垫上油脂不脏烤盘

## 芝士焗南瓜

制作时间 18分钟 分量 2人份 难度 4星

### 材料

南瓜 ..... 150g  
马苏里拉芝士 ..... 100g  
淡奶油 ..... 60g  
橄榄油 ..... 4g  
盐 ..... 适量  
黑胡椒碎 ..... 适量

### 器皿放置参考

容器：烤盘+玻璃碗  
放置：上下层



### 做法

- 1 南瓜去皮洗净，切成厚度0.5cm的薄片；
- 2 南瓜片铺满一层玻璃碗底部（约15g）再撒上10g切碎的马苏里拉芝士；
- 3 接着再次铺满余下的南瓜片（15g）；
- 4 然后把余下的马苏里拉芝士（10g）全部铺在南瓜上；
- 5 淡奶油（15g）、橄榄油（1g）均匀地淋在芝士上，再均匀地撒上盐和黑胡椒碎；
- 6 烤盘放入烤箱，选择肉蔬模式烤制18分钟，取出。



准备食材 1

### Tips:

- 芝士要用马苏里拉，出来成品才会拉丝，其它的芝士拉不出丝
- 食物要趁热吃，凉了上面的芝士结块味道就不那么好了





## 烤牛排

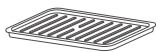
制作时间 15分钟 | 分量 2人份 | 难度 2星

### 材料

牛排 ..... 两块约500g (2cm厚)  
 黄油 ..... 30g  
 盐 ..... 3g  
 黑胡椒碎粒 ..... 5g

### 器皿放置参考

容器: 烤盘  
 放置: 上下层



### 做法

- 1 准备食材;
- 2 牛排用厨房纸吸干水分, 表面涂上黄油, 撒上盐和黑胡椒碎, 腌制5分钟左右;
- 3 烤盘中间涂一层黄油, 牛排摆盘;
- 4 烤盘放入烤箱, 选择肉蔬模式烤制12分钟;
- 5 烤盘置换上下层再烤3分钟, 取出。



准备食材 1



腌制牛排 2

### Tips:

- 根据个人喜欢的生熟程度来调整时间

## 柠檬秋刀鱼

制作时间 18分钟 | 分量 1人份 | 难度 2星

### 材料

柠檬 ..... 半个  
 秋刀鱼 ..... 1条  
 盐 ..... 少许  
 生抽 ..... 10g  
 油 ..... 少许

### 器皿放置参考

容器: 烤盘  
 放置: 上下层



### 做法

- 1 准备食材;
- 2 秋刀鱼洗净切半, 加入柠檬片、生抽、盐腌制10分钟;
- 3 烤盘垫油纸, 秋刀鱼摆盘刷油;
- 4 把烤盘放入烤箱, 选择肉蔬模式烤制10分钟;
- 5 烤盘置换上下层再烤8分钟, 取出。



### Tips:

- 海鱼营养特别丰富, 建议使用食材新鲜的海鱼烹饪
- 菜单中秋刀鱼重量较轻, 对应烹饪时间(18分钟)为推荐时间, 如余较大(厚)或偏小, 建议适当增加或减少烹饪时间
- 烤好后, 在鱼上挤点柠檬汁更佳美味



## 日式天妇罗

制作时间  
26分钟

分量  
1人份

难度  
1星

### 材料

冷冻天妇罗红虾 ..... 1包

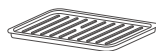
### 做法

- 1 准备食材；
- 2 烤盘垫油纸天妇罗虾摆盘，放入烤箱选择肉蔬模式烤制 18 分钟；
- 3 烤盘置換上下层再烤 8 分钟。

### 器皿放置参考

容器：烤盘

放置：上下层



## 新奥尔良烤翅

制作时间  
32分钟

分量  
2人份

难度  
3星

### 材料

鸡中翅 ..... 8个  
奥尔良粉 ..... 30g  
蜂蜜 ..... 5g  
清水 ..... 15g

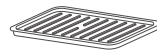
### 做法

- 1 准备食材；
- 2 鸡中翅清洗干净，用刀两面各划两刀；
- 3 奥尔良粉、蜂蜜用水化开搅拌均匀；
- 4 倒入鸡翅，搅拌均匀，冰箱冷藏 3 小时；
- 5 烤盘垫锡纸摆盘放进烤箱上下，选择肉蔬模式，烤制 24 分钟；
- 6 烤盘置換上下层再烤 8 分钟，取出。

### 器皿放置参考

容器：烤盘+锡箔纸

放置：上下层



腌制食材 4

### Tips:

- 不同品牌的新奥尔良腌料粉咸辣度不同，需要根据包装背后的说明，按比例加入腌料或者水去腌制





## 锡纸烤排骨

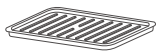
制作时间 55分钟 分量 2人份 难度 3星

### 材料

排骨	500 g
生抽	10 g
料酒	10 g
蚝油	15 g
糖	5 g
盐	2 g

### 器皿放置参考

容器：烤盘+锡箔纸  
放置：上下层



### 做法

- 1 准备食材；
- 2 排骨清洗干净后用厨房纸擦干水份，放入生抽、料酒、蚝油、糖和盐混合均匀；
- 3 盖上保鲜膜冰箱冷藏腌制3-4小时；
- 4 将排骨放在铺好锡纸的烤盘上，然后用锡纸把排骨包起来，尽量包严实；
- 5 烤盘放入烤箱，选择肉蔬模式，烤制40分钟后打开锡纸，继续烤制15分钟。

### Tips:

- 排骨腌制的时间越长，入味越好
- 烤制的时间需要根据排骨的大小厚薄来适当调整

## 金针菇烤培根卷

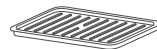
制作时间 12分钟 分量 1人份 难度 2星

### 材料

何美尔培根	4片
金针菇	70g
香菜	20g

### 器皿放置参考

容器：烤盘+油纸  
放置：上下层



### 做法

- 1 准备食材；
- 2 金针菇、香菜洗净切4-5cm的小段；培根对半切开；
- 3 取半片培根，在上面放上适量的金针菇和香菜，卷起，用牙签固定住，放在垫有油纸的烤盘里；
- 4 烤盘放入烤箱，选择肉蔬模式烤制12分钟，取出。



### Tips:

- 可以根据自己的口味，撒上孜然粉、花椒粉、黑胡椒碎等等香料，来增加金针菇的风味



## 韩式五花肉

🕒 制作时间 12分钟

🍴 分量 2人份

👤 难度 2星

### 材料

五花肉 ..... 500g  
韩式烤肉酱 ..... 20g

### 器皿放置参考

容器：烤盘  
放置：上下层



### 做法

- 1 准备食材；
- 2 五花肉洗净，去皮切薄片，加入烤肉酱腌制 30 分钟；
- 3 烤盘垫油纸，五花肉摆盘；
- 4 烤盘放入烤箱，选择肉蔬模式烤制 12 分钟，取出。



### Tips:

- 五花肉烤制的时间，可以根据肉片的厚薄来适当调整
- 把整块五花肉放入冰箱冷冻到软硬适中，比较容易切成薄片



## 蒜烤生蚝

🕒 制作时间 9分30秒

🍴 分量 2人份

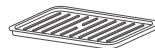
👤 难度 2星

### 材料

生蚝 ..... 4个  
大蒜 ..... 40g  
植物油 ..... 10g  
盐 ..... 1g

### 器皿放置参考

容器：烤盘+烘焙纸  
放置：上下层



### 做法

- 1 准备材料；
- 2 生蚝用刷子把外面刷干净，打开，将牡蛎肉取出洗净；
- 3 大蒜捣成蒜泥，加入植物油和盐，80% 微波 2 分钟（或小火爆出蒜香），爆出香味；
- 4 肉放回壳中，涂满蒜泥，摆盘垫油纸烤盘；
- 5 烤盘放入烤箱，选择肉蔬模式烤制 9 分半，取出。



准备食材 1



蒜泥制作 3

### Tips:

- 蒜泥爆香，食物更加美味

**TEL 400-822-9088**

监 制 商: **东芝生活电器株式会社**

制 造 商: 广东美的厨房电器制造有限公司

通讯地址: 佛山市顺德区北滘镇永安路6号

邮政编码: 528311 | 原产地: 中国