

‘无油·健康·美味’

与传统油炸相比只有食品本身含的油，可以减少油脂摄入。
帮助您以便健康的方式来烹调食材与点心。

慈溪市悦达电子科技有限公司

地址：慈溪观海卫镇西工业区 邮编：315300

国内销售电话：0574-63631019 15381961015

全国售后电话：400 926 0019

传真：0574-63036169

网址：www.cxyueda.com

因食材有差异，本食谱图片、烹调时间仅供参考。如食谱上没有的食物可参考说明书上的时间进行制作。

YIDI 怡的®

烹饪营养手册

‘无油·健康·美味’

与传统油炸相比只有食品本身含的油，
可以减少油脂摄入。帮助您以便健康的
方式来烹调食材与点心。



Best tasting fries,
without the oil!*

With Rapid Air technology for
the perfect result

*For fresh fries add half a table spoon of oil for extra taste. Frozen fries are normally precooked in oil



可减少80%油脂摄入



简介

无油 { 煎炸 }，健康美味加满分

这是一种具有颠覆传统意义的食物煎炸方式——无需用油*，同样可以“炸”出美味健康食物，而摄入脂肪减少可达80%**

无论是炸薯条之类油炸零食，或鸡块、鱼饼和肉丸之类的小吃，都可以使用怡的来烹饪，向亲朋好友炫耀一下自己的烹饪天赋。

怡的让你成为一位烹饪健康食物的行家里手。

*针对本身不含油脂的食材，如想获得更加鲜美的口感，可以在食材表面略涂少许油





炸豆腐 Fried tofu

制作方法

- 1、豆腐按适当大小切成小四方块，撒上蒜末和少量盐，用厨房纸巾解除水份。
- 2、去除水份的豆腐上均匀抹上糯米粉。
- 3、放入怡的电烤炉内以180度炸7-8分钟。
- 4、炉内放入牡蛎酱油、酱油、白糖、醋和水煮一段时间，沸腾时加入团粉水调浓后与炸好的豆腐一起放入盘里即可。

豆腐1块、蒜汁1茶匙、盐少许、糯米粉2茶匙、牡蛎酱油1茶匙、糖1汤匙、醋1汤匙、水100毫升、团粉水30毫升

炸薯条 French fries

制作方法

- 1、将土豆削皮，切成长条状。
- 2、为了去掉淀粉，放在水里浸泡10分钟取出。
- 3、用厨房纸巾去除水份。
- 4、放入怡的电烤炉内以200度炸15分钟。

土豆400克





炸带鱼 Fried hairtail

制作方法

- 1、洗好带鱼剪掉鱼鳍，撒上盐和胡椒粉。
- 2、按顺序抹上面粉-鸡蛋-面包粉。
- 3、怡的电烤炉内放入已抹好的带鱼以180度炸15分钟。
- 4、炸好的带鱼放入盘里即可。

带鱼1条、面粉少许、鸡蛋1个、面包粉少许



炸鱼排 Fried fish fillet

制作方法

- 1、解冻好的明太鱼片洗干净后放在盘子里去除水份。
- 2、明太鱼片上撒上盐和胡椒粉。
- 3、准备好的明太鱼片按顺序抹上面粉-鸡蛋-面包粉。
- 4、怡的电烤炉内放入已抹好的明太鱼片以200度炸15分钟左右。
- 5、与塔塔酱一起放入盘内即可。

明太鱼片100克、面粉少许、鸡蛋1个、面包粉少许、盐少许、胡椒粉少许、塔塔酱



香炸莲藕 Fried lotus root

制作方法

- 1、原根莲藕削皮，切出4片撒上少许盐。
- 2、按顺序抹上面粉-鸡蛋-面包粉。
- 3、将怡的电烤炉预热至180度约5分钟。
- 4、怡的电烤炉内放入已抹好的莲藕烹制5分钟。
- 5、取出炸制好的莲藕装盘即可。

明太鱼片100克、
面粉少许、鸡蛋1
个、面包粉少许、
盐少许、胡椒粉少
许、塔塔酱

炸猪排 Pork cutlet

制作方法

- 1、准备好的肉用刀背部轻剁后放入清酒和盐胡椒粉腌制20分钟左右。
- 2、腌制好的猪肉上按顺序抹上面粉-鸡蛋-面包粉。
- 3、怡的电烤炉内放入已抹好的猪肉以200度炸15-20分钟。
- 4、放入碟子撒上塔塔酱即可。

猪肉90克、面包粉
1200克、鸡蛋1个、
清酒1汤匙、盐少
许、胡椒粉少许、
面粉30克、塔塔酱



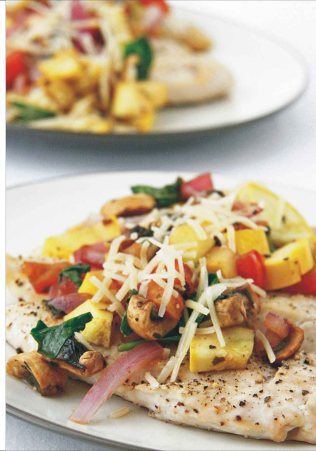


炸鸡块 Fried chicken

制作方法

- 1、洗净鸡肉放入空碗里加一杯牛奶并腌制。
- 2、腌制好的鸡肉洗净后撒上盐和胡椒粉。
- 3、放入酱油、白糖和鸡蛋均匀搅拌腌制20分钟。
- 4、放入团粉再搅拌。
- 5、4的鸡肉上抹上面包粉。
- 6、怡的电烤炉内放入抹好的鸡肉以200度炸20分钟。
- 7、装盘并完成。

鸡肉500克、牛奶200毫升、盐少许、胡椒粉少许、酱油2汤匙、糖3汤匙、鸡蛋1个、团粉6汤匙



鸡肉沙拉 Chicken salad

制作方法

- 1、洗净沙拉用蔬菜和小番茄，将鸡脯放入牛奶里腌制10分钟左右。
- 2、用厨房纸巾擦干鸡脯上面的水份，切成适当的大小后撒上盐和胡椒粉，撒好的鸡脯上按顺序抹上面粉-鸡蛋-面包粉。
- 3、放入怡的电烤炉内以200度炸15分钟。
- 4、沙拉用蔬菜、小番茄和炸好的鸡脯放入碟子，跟蜂蜜芥末酱一起吃即可。

鸡脯、牛奶少许、沙拉用蔬菜、小番茄、盐少许、胡椒粉少许、面粉少许、鸡蛋1个、面包粉少许、蜂蜜芥末酱



蜜汁叉烧 Honey pork

制作方法

- 1、里脊肉切成长片。
- 2、超市买来的现成瓶装叉烧酱。
- 3、取出适量叉烧酱和肉混合在一起，放进冰箱腌制至少8小时。
- 4、将怡的电烤炉预热至200度约5分钟。
- 5、把腌制好的叉烧肉取出，去除多余的叉烧汁，放进网篮，设置时间10分钟，等叉烧变成金黄色，将剩余的叉烧汁抹在叉烧上，再抹上蜂蜜翻一面继续烘烤。
- 6、再以低温160度，烘烤到叉烧变成焦红色即可。

里脊肉600g、蜜汁叉烧酱1瓶、蜂蜜2汤匙、1汤匙麦芽糖、1/2茶匙苏打粉、1.5汤匙红糖、2汤匙海鲜酱、1.5汤匙上等生抽、1汤匙玫瑰露酒、1茶匙食用红色素粉末、1/2茶匙五香粉、2茶匙麻油



鸡肉沙拉 Chicken salad

制作方法

- 1、洗净沙拉用蔬菜和小番茄，将鸡脯放入牛奶里腌制10分钟左右。
- 2、用厨房纸巾擦干鸡脯上面的水份，切成适当的大小后撒上盐和胡椒粉，按顺序抹上面粉-鸡蛋-面包粉。
- 3、放入怡的电烤炉内以200度炸15分钟。
- 4、沙拉用蔬菜、小番茄和炸好的鸡脯放入碟子，跟蜂蜜芥末酱一起吃即可。

鸡脯、牛奶少许、沙拉用蔬菜、小番茄、盐少许、胡椒粉少许、面粉少许、鸡蛋1个、面包粉少许、蜂蜜芥末酱



炸虾 Fried shrimp

制作方法

- 1、去掉头和尾以外部分的壳，撒上清酒、盐和胡椒粉腌制10分钟。
- 2、腌制好的虾按顺序抹上面粉-鸡蛋-面包粉。
- 3、放入怡的电烤炉内以200度炸12分钟。

虾150克、面粉50克、鸡蛋1个、盐少许、清酒少许、胡椒粉少许

果酱虾 Jam shrimp

制作方法

制作方法

- 1、虾剥好壳从背部拿出内脏。
- 2、清理干净虾去除水分后撒上少量盐和胡椒粉。
- 3、团粉和鸡蛋混合后抹在虾上。
- 4、涂抹好团粉的虾上再抹上面包粉。
- 5、虾放入怡的电烤炉内以180度炸7分钟。
- 6、大葱、姜、蒜剥好后跟番茄酱一起放入锅内炒。
- 7、6的酱里放入清酒后再炒，炒过程中放入糖，酱里再放入团粉水和炸好的虾和辣椒油并搅拌即可。

虾200克、大葱1/6个、大蒜少许、鸡蛋1个、团粉70克、面包粉少许、生姜少许、番茄酱2汤匙、糖4汤匙、辣椒油2汤匙





糖醋里脊 Sweet and sour pork

制作方法

- 1、猪肉两节手指头的长度，宽1cm的大小切好并去除水分。
- 2、将胡萝卜、黄瓜、香菇切好。
- 3、鸡蛋清和团粉水搅拌均匀后涂抹在猪肉上之后抹上面包粉。
- 4、涂抹好的猪肉放入怡的电烤炉内以180度炸15分钟。
- 5、锅内放入水、白糖、醋、酱油混合并加入蔬菜煮一段时间后放入团粉水。
- 6、5与炸好的肉一起搅拌即可。

猪肉200克、团粉200克
胡萝卜1/3个、黄瓜1/2个、香菇30克、豌豆20克、鸡蛋1个、面包粉、酱油4茶匙、糖15汤匙、水150毫升



炸奶酪 Fried cheese

制作方法

- 1、将奶酪切成1.2x1.2cm厚度，7cm长度。
- 2、奶酪上按顺序涂抹面粉-鸡蛋-面包粉。
- 3、按顺序在涂抹鸡蛋-面包粉（涂抹越厚奶酪不容易融化）。
- 4、奶酪放入怡的电烤炉内以180度炸10分钟。

奶酪（块）100g、面粉、鸡蛋一个、面包粉少量



炸鱿鱼 Fried squid

制作方法

- 1、洗净鱿鱼去除内脏和骨。
- 2、方便吃的大小切好。
- 3、鱿鱼上按顺序涂抹面粉-鸡蛋-面包粉。
- 4、怡的电烤炉内放入涂抹好的鱿鱼以180度炸10分钟。
- 5、与辣椒番茄酱一起装盘即可。

鱿鱼2条、面粉少量、
鸡蛋一个、面包粉少
量、辣椒番茄酱



炸海螃蟹 Fried crab

制作方法

- 1、螃蟹擦净取出壳、鱼鳃和沙子，切断腿后能方便吃的大小切好。
- 2、螃蟹上涂抹团粉。
- 3、怡的电烤炉内放入螃蟹以180度炸10分钟。
- 4、浇上油的锅里放入蒜末、姜末、葱末和辣椒并炒后再放入酱油、清酒、白糖和水，煮沸后加香油、胡椒粉。
- 5、炸好的螃蟹和酱料搅拌并完成。

螃蟹150g、团粉30g、
食用油、蒜末、姜
末、大葱、辣椒少
量、酱油30ml、清
酒15ml、白糖12g、
水1ml、香油5ml、
胡椒粉少量