TOSHIBA

东芝电烤箱说明书

ET-TD7080 (粉色)

使用前请仔细阅读本说明书，并妥善保管

3C认证标志

目录

安全警示

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
维修服务规定 15
售后服务 15
故障处理 16

菜单食谱

烤彩椒鸡肉串 18
鲜虾培根披萨 19
蜜汁烤肋排 20
新奥尔良烤翅 21
培根金针菇卷 22
香烤羊排 23
日式盐烤秋刀鱼 24
鸡蛋芝士烤吐司 25
熔岩乳酪吐司 26
蔓越莓曲奇 27
葡式蛋挞 28
日式炸虾天妇罗 29

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。
- **长时间不使用的时候，应拔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。**
- **为避免可能出现的电击，换灯前应确定器具已断开电源。**
- **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。**
- **如发现有烟雾，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；不要将电源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解冻食物而设计，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

- **不能将任何异物塞入炉门联锁开关。**
- **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。
- **如果电源软线损坏，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

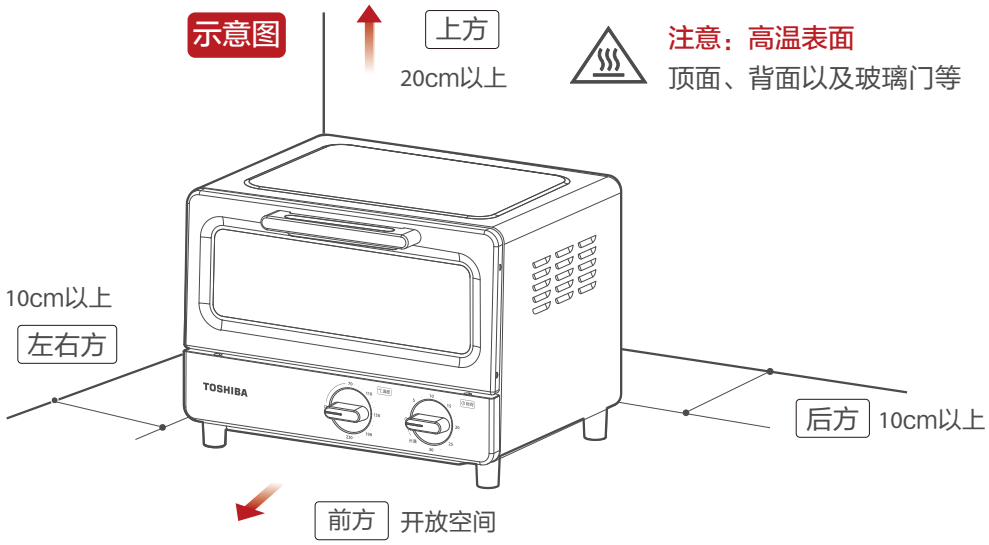
- **可用蘸有软性洗涤剂(如洗洁精) 的布块擦拭外壳，再用湿布擦干净，最后用干布擦干，严禁使用钢丝刷等硬物擦拭产品。请勿清洁炉门安全锁系统**

  警告 不要使用粗糙擦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，不要用冷水立即清洁。**
- **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。**

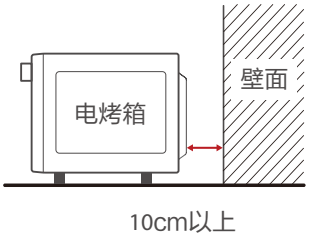
安全注意事项

摆放注意事项

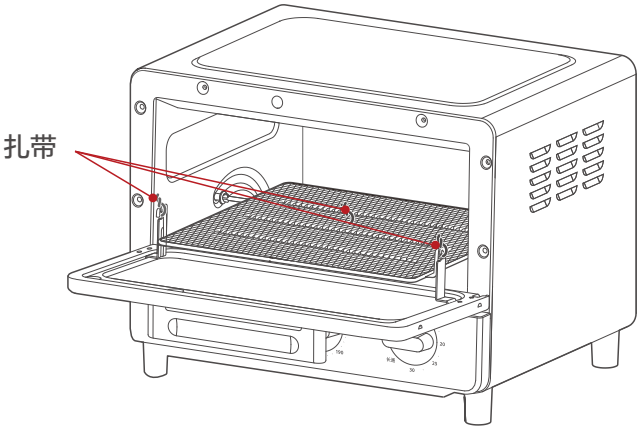
1. 将电烤箱放置隔热的平面上使用，并在电烤箱周围至少保持10-15cm的距离。
2. 应将电烤箱放置在干燥的环境中，不可在室外使用本产品。
3. 为避免产品工作中油烟污染家具或发热引起火灾，产品要和墙壁、橱柜保留一定距离。
4. 严禁将电烤箱放置在易燃物或热源附近使用，应注意远离窗帘等或类似物品，以防造成火灾。



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



拆除扎带提示：请拆掉固定烤网的扎带（共3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涂层。

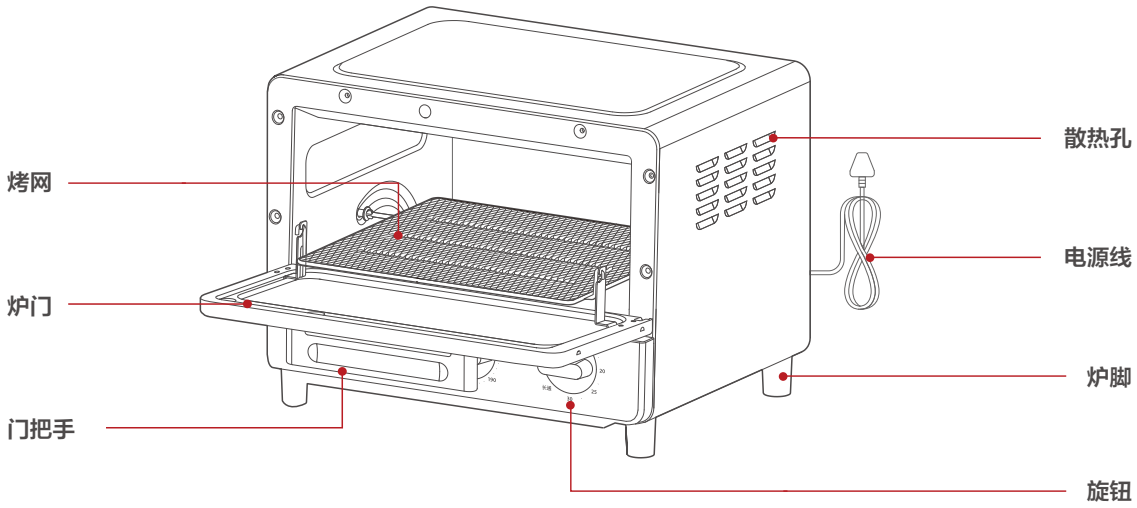
操作方法：

1. 在断电状态下用湿布将烤箱内擦拭一遍。
2. 将烤盘、烤网放入烤箱内，插上电源。
3. 温度调至最高档空烧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。

结构说明



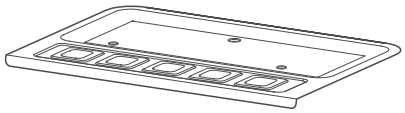
附件说明

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



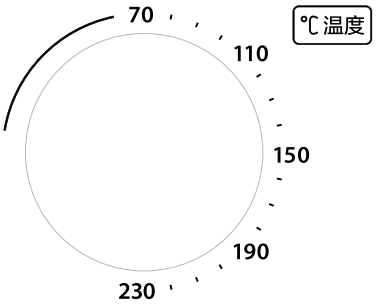
屑盘

用来接烤食物时的残渣，请放置在发热管下方使用

控制面板介绍

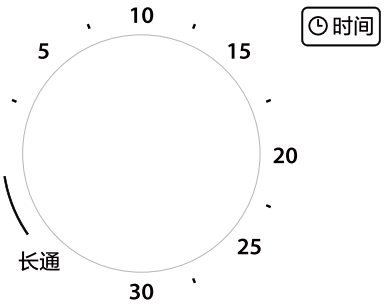
温度调节旋钮

调节温度
烹饪时请勿旋至小于70℃范围，可调温度范围70℃-230℃。



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。



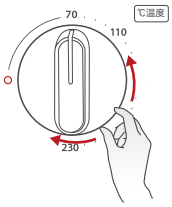
使用流程

注意

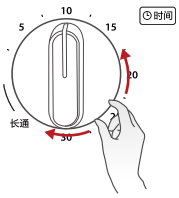
1. 烤箱采用间歇式加热原理工作，工作过程中发热管忽亮忽灭，这是正常现象。
2. 机器正在工作或工作结束后，机身、玻璃、烤网、烤盘温度较高，请注意切勿直接触摸。
3. 选择“长通”档位时，电烤箱处于长通状态；如需结束工作，需手动将时间旋钮拧回“关闭”档，否则烤箱将一直工作下去，时间过长，可能引起火灾。
4. 使用铝箔时，请注意避免接触加热管，以免铝箔溶解，粘附在加热管上，引起故障。
5. 烘烤出油食材出汁、形状容易塌掉、小于网眼的食材时，请将附带的烤盘等放在烤网上。
6. 取出附件和食物时，请注意防烫

按照以下步骤开启美食烹饪之旅~

1 腔体预热（可选）

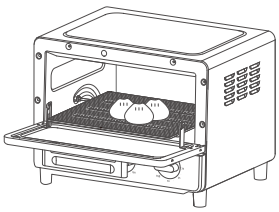


和



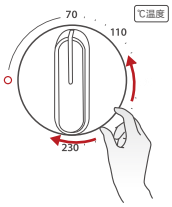
→ ● 待机状态时，依据食谱选择**预热温度和时间**

2 放入食物

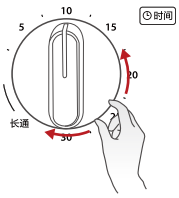


→ ● 将食物放在烤盘或烤网上

3 调节烹饪温度和时间



和



→
- 依据食材属性、个人喜好设置或菜谱选择烹饪**温度和时间**
- 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。

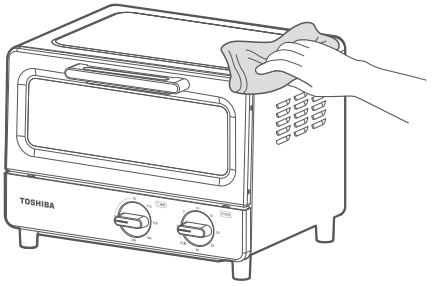
序号	菜单名称	数量	预热时间	预热温度	烘烤时间
1	烤彩椒鸡肉串	4串	5分钟	230℃	15分钟
2	鲜虾培根披萨	视烤盘大小而定	5分钟	230℃	18分钟
3	蜜汁烤肋排	6块	/	/	15分钟
4	新奥尔良鸡翅	8只	5分钟	230℃	25分钟
5	培根金针菇卷	视烤盘大小而定	5分钟	230℃	25分钟
6	香烤羊排	4块	5分钟	230℃	70分钟
7	日式盐烤秋刀鱼	1条	5分钟	230℃	10分钟
8	鸡蛋芝士烤吐司	1块	5分钟	230℃	10分钟
9	熔岩乳酪吐司	2块	5分钟	230℃	15分钟
10	蔓越莓曲奇	8片	5分钟	230℃	8分钟
11	葡式蛋挞	6个	5分钟	230℃	29分钟
12	日式炸虾天妇罗	8只	5分钟	230℃	15分钟

清洁保养

清洁注意事项

注意

1. 不要使用尖锐清洁工具、硬毛刷和带腐蚀性清洁用品，以免损伤烤盘、烤网。
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. 平时请保持接渣盘整洁，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接渣盘，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. 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和烤盘在内的所有附件，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。

服务指南

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-TD7080（粉色）
容积	8L
外形尺寸	300×272×227mm
腔体尺寸	258×215×190mm
定时器	30分钟+长通（兼用作电源开关）
净重	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

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. O：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. X：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. 本产品在正常使用情况下，环保使用期限为15年，建议使用一定年限后更换新机。

食品接触材料信息

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

东芝微波炉严格遵照国家“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；
- 因不可抗拒力（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。

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。

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

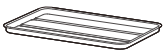
烤彩椒鸡肉串

烹饪时间：约15分钟　　难度指数：★★★

材料

鸡胸肉	200 克
彩椒	1个
黑胡椒粉	适量
料酒	少许
蜜汁味烤肉料	8克
盐	适量
油	适量
水	18克

器皿参考



烤盘

做法

1. 将鸡胸肉洗净后晾干水，切成3厘米左右的大块；
2. 放入适量油、盐、黑胡椒粉、料酒，再加入蜜汁味烤肉料和10克水抓拌均匀，再盖上保鲜膜，腌制4小时以上入味；
3. 将三色彩椒切成3厘米左右的块状；
4. 将烤肉料8克及水8克调成料汁，同时烤箱预热至230度，时间为5分；
5. 取出腌好的鸡肉块、用长竹签与彩椒块交替穿成肉串，全部串完后，在肉串上刷一遍料汁，再放入烤盘；
6. 烤盘放入烤箱，烤约15分钟；
7. 烤至10分钟时取出再刷一遍酱汁后放入烤箱，再烤至程序结束；
8. 吃之前可以再撒点黑椒或辣椒面在上面，味道会更佳。

鲜虾培根披萨

烹饪时间：约18分钟　　难度指数：★★★★

饼皮材料

高筋粉	60 克
低筋粉	25克
盐	1克
细砂糖	5克
水	50克
干酵母	2克
黄油	5克

馅材料

虾仁	8个
料酒	适量
海鲜肠	1根
番茄酱	10克
马苏里拉	100克

器皿参考

烤盘

做法

1. 饼皮材料后油法揉到扩展；
2. 28度左右发酵到两倍大；
3. 发酵时准备食材，鲜虾洗干净用盐和料酒腌十分钟；
4. 然后把鲜虾和海鲜肠切小块，小火煎一下，逼出油和水分；
5. 面团发酵完成后，排气滚圆松弛15分钟；
6. 将饼皮擀开成中间薄，四周略厚的方形；
7. 移入烤盘整理下形状，用叉子叉洞，以免烘烤时鼓起；饼皮上先挤一层酱料，用刮刀抹平，同时预热烤箱至230度，时间为5分钟；
8. 在饼皮上撒一层马苏里拉芝士，放上馅料，再撒一层马苏里拉；
9. 放入烤箱，烤约18分钟，烤到饼皮四周上色，芝士融化。

蜜汁烤肋排

烹饪时间：约15分钟　　难度指数：★★★

材料

猪肋排	300克
水	500克
生抽	40克
蜂蜜	30毫升
白糖	15克
姜	25克
蒜	10克
大葱	25克
白胡椒	少许

器皿参考

烤盘

做法

1. 猪肋排氽水后洗干净，所有配料放入小锅里煮；
2. 配料煮至水剩一小半时，关火，把猪肋排泡在里面一个晚上；
3. 把猪肋排捞出来，剩下的汤汁继续收浓；
4. 猪肋排均匀蘸上上一步骤收浓的酱汁，烤盘铺上锡纸，放入肋骨；
5. 烤盘放入烤箱，温度调至230度，烤制15分钟。

新奥尔良鸡翅

烹饪时间：约25分钟　　难度指数：★★★

材料

鸡翅中	400克
新奥尔良烤翅腌料	28克
温开水	28克
蜂蜜	1勺
食用油	适量

器皿参考

烤盘

做法

1. 翅中用清水清洗，浸泡半小时去血水；捞出控水，用厨房纸吸干表面水分，分别在两面划两道口子，便于入味；
2. 奥尔良烤翅腌料和温开水混合，将处理好的鸡翅在里面打个滚儿；
3. 放入保鲜碗，将剩余腌料汁全部倒入，密封冷藏2小时以上入味；
4. 腌好的鸡翅里倒适量食用油，拌匀；
5. 烤盘铺上烘焙纸后，将鸡翅放入烤盘；
6. 将烤盘放入烤箱，温度调至230度，时间调至20分钟；
7. 一勺蜂蜜加少许温开水调开，在第20分钟取出烤盘，将调开的蜂蜜刷在鸡翅的两面，同时将鸡翅翻面再烤5-8分钟。

培根金针菇卷

烹饪时间：约25分钟　　难度指数：★★★

材料

培根	80克
金针菇	100克
食用油	15克
孜然粉	5克
酱油	适量

器皿参考

烤盘

做法

1. 金针菇焯水后，剪去根部，沥净水份备用；
2. 少许植物油、酱油加孜然粉调好酱料备用；
3. 培根解冻后，切成合适的长度，一般一长条切成相当的两段，同时预热烤箱，温度调至230度，时间调至5分钟；
4. 将金针菇放在培根一端，包紧慢慢卷到另一端，然后用两只竹签穿好；
5. 把卷好的金针菇放入铺了锡纸的烤盘上，每个卷之间稍留空隙，避免烤的时候有不熟的地方；
6. 烤盘放入预热好的烤箱，烤约18分钟取出（具体时间要根据卷的大小和厚度增减），刷上调好的酱料，同时翻面，再烤约7分钟；

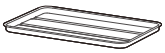
香烤羊排

烹饪时间：约70分钟　　难度指数：★★★

材料

小羊排	400克
洋葱	1个
盐	少许
植物油	少许
辣椒粉	适量
孜然粉	适量
黄酒	10毫升
蒜蓉辣酱	500克

器皿参考



烤盘

做法

1. 小羊排清洗干净，抹上黄酒、盐，揉捏按摩15分钟；
2. 将洋葱切成丝，再与蒜蓉酱和孜然粉混合在一起；
3. 混合的酱料涂抹在羊排上，腌制一小时左右；
4. 两面涂植物油后包入锡纸，放入烤箱温度调至230度，时间调至“长通”烤约1小时；
5. 约1小时后取出，打开锡纸，撒上孜然粉、辣椒粉，肉厚的一面朝上，再烤制10分钟。

小贴士

多包几层锡纸，能防止汁液流干影响嫩嫩口感哦！

日式盐烤秋刀鱼

烹饪时间：约10分钟　　难度指数：★★

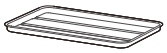
材料

秋刀鱼 …… 1条

海盐 …… 少许

柠檬 …… 1个

器皿参考



烤盘

做法

1 将秋刀鱼的内脏去掉，表皮洗净，蓝色的小点点是它的鱼鳞，要冲掉；

2 用海盐轻轻地按摩鱼身两面，腌制约10分钟后用厨房纸吸掉鱼皮的水分；

3 刨一点柠檬皮屑，塞入鱼腹；

4 烤盘铺上烘焙纸，秋刀鱼切半，并放在烤盘上；

5 烤盘放入烤箱，温度调至230度，时间调至10分钟；

6 烤好后取出，在鱼上挤点柠檬汁。

鸡蛋芝士烤吐司

烹饪时间：约10分钟　　难度指数：★

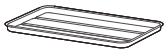
材料

吐司 …… 1片

鸡蛋 …… 1个

马苏里拉芝士 …… 适量

器皿参考



烤盘

做法

1 刀在吐司上划出正方形，不要切到底，适中大小；

2 预热烤箱至230度，时间为5分钟；

3 勺子背把中间方框内吐司压实；

4 吐司凹槽内打进个鸡蛋；

5 蛋清上撒芝士碎（避开蛋黄）；

6 烤盘铺上锡纸，放上吐司，烤盘放入烤箱，烤约10分钟；

7 出炉后，撒上喜欢的调料，胡椒粉，沙拉酱，番茄酱均可；配上香肠，就是一顿快手早餐！

小贴士

- 避开蛋黄？！答：一是可以随时观看蛋黄成熟度；二是不会出现芝士已烤好，底下蛋黄没有熟的情况；三是比较漂亮。
- 若喜欢脆脆口感可加几分钟，自己多注意观察哦！

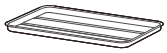
熔岩乳酪吐司

烹饪时间：约15分钟　　难度指数：★★

材料（2人份）

吐司	2片
芝士	2片
黄油	15克
牛奶	150毫升
杏仁片	1大勺
面粉	1大勺
糖	1~2大勺

器皿参考



烤盘

做法

1. 烤箱预热至210度，时间约5分钟；
2. 开小火，黄油下锅，待黄油稍稍融化后，加入面粉；
3. 小火炒面粉，炒到面粉冒小泡泡，然后加入冷牛奶；
4. 小火慢煮至酱汁粘稠、没有疙瘩的状态后关火；
5. 放入芝士片，利用酱汁的温度让芝士片缓缓融化；
6. 加入糖，搅拌至芝士片和糖完全融化，则奶油酱完成，放在旁边待用；
7. 烤盘铺上锡纸，放上两片厚片吐司；
8. 把奶油酱铺均匀，撒上少许杏仁片；
9. 把吐司放入预热好的烤箱，烤约15分钟。

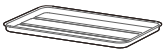
蔓越莓曲奇

烹饪时间：约8分钟　　难度指数：★★★

材料

低筋面粉	350 克
糖粉	150 克
黄油	250 克
鸡蛋	1个
蔓越莓干	125 克

器皿参考



烤盘

做法

1. 准备好所有食材和配料，室温软化黄油直至能轻易搓一个洞，不能熔化成液体；
2. 将糖粉过筛，倒入已软化好的黄油中，用刮刀把它们混合均匀；
3. 将蛋液打散，蛋液分两次加入黄油糊里，用打蛋器搅拌均匀；
4. 低筋面粉过筛，加入黄油糊里面搅拌均匀；
5. 蔓越莓干切碎，放入黄油糊中，搅拌均匀；
6. 将和好的食材放入模具塑形，然后放进冰箱冷藏最少2小时；
7. 将冷冻好的食材取出，切成约5mm厚的片状，平铺在垫有油纸的烤盘里，每块曲奇之间一定要留有一块曲奇的空隙，否则曲奇烘烤膨胀粘一起；
8. 烤盘放进烤箱，温度调至170度，烤约20分钟。

小贴士

- 请分两次放进烤箱烤制！
- 如果虾尾巴上有不小心裹上去的面包糠，可以用手掳下来，顺便把虾尾巴展展开，

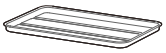
葡式蛋挞

烹饪时间：约29分钟　　难度指数：★★

材料

牛奶	66g
细砂糖	24g
鸡蛋	2个
淡奶油	100g
速冻挞皮	6个（20g/个）

器皿参考



烤盘

做法

1. 细砂糖加牛奶，用手动打蛋器搅打一分钟至糖完全融化；
2. 一个全蛋和一个蛋黄敲入干净的碗中，用打蛋器打散，但不能过度打花；
3. 蛋液中加入牛奶，轻轻搅拌均匀形成挞水；
4. 用筛网过滤挞水至少3次，过滤出蛋筋和气泡，得到细腻的挞水；
5. 烤箱预热至230度，时间为5分钟；
6. 挞皮不需解冻，直接平铺在烤盘上面；
7. 挞水倒入挞皮中，9分满；
8. 烤盘放入烤箱，烤约29分钟，葡挞表面形成焦糖色黑点，挞皮变成金黄色，即可出炉。

日式炸虾天妇罗

烹饪时间：约15分钟　　难度指数：★★★

材料

虾	8只
盐	1克
黑胡椒	2克
酱油	适量
料酒	适量
面粉	10克
鸡蛋	1个
面包糠	10克
橄榄油	5克

器皿参考

烤盘

做法

1. 小火把面包糠倒到锅里，加入适量橄榄油，一直勤用铲子翻一翻至混合均匀；
2. 把虾洗净之后剥掉皮，留最后一节和尾巴的壳不要去掉；
3. 用牙签从虾的第二个关节插进去，带着虾线往外挑，把整个虾线都带出来；
4. 把虾肚子翻过来，用小刀斜着浅浅切两三刀，再翻过来掰直，用手使劲压一压，把筋给压断；
5. 放到碗里，加入黑胡椒、酱油、料酒，腌大概十分钟；
6. 把蛋液打散，把面粉、蛋液、炒好的面包糠分别放在不同的碗或盘子里；
7. 把虾裹一层面粉，再裹一层蛋液，最后裹一层面包糠（虾尾巴不要裹上面包糠），同时烤箱预热至230度，时间为5分钟；
8. 烤盘上铺油纸，把虾竖直放上去；
9. 烤盘放入烤箱，烤约15分钟。

小贴士

如果虾尾巴上有不小心裹上去的面包糠，可以用手掳下来，顺便把虾尾巴展展开，成品会更好看！

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