



无油「煎炸」，健康美味加满分！

PHILIPS
sense and simplicity

03

简介

04

海鲜



12

点心



22

荤食



32

素食



PHILIPS

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——飞利浦AirFryer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，都可以使用飞利浦AirFryer来烹饪，向亲朋好友炫耀一下自己的烹饪天赋。

飞利浦AirFryer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

** 相比使用传统的飞利浦电炸锅所烹制的新鲜薯条



椒盐五香大明虾

4人份

准备时间 · 15分钟

烹饪时间 · 5分钟

大明虾.....8个
葱油.....1汤匙
椒盐.....1茶匙
大蒜粉(大蒜油).....1/2茶匙

椒盐调料

五香粉.....1茶匙
幼盐.....2汤匙
白胡椒粉.....1汤匙
鸡精粉.....1茶匙
白糖.....1茶匙

明虾调味料

蒜头小葱.....1汤匙
大蒜油.....1汤匙

- 1.准备葱油、椒盐、大蒜粉(大蒜油也可)适量，搅拌均匀。
- 2.将准备好的虾均匀地拌上调好的料，放进冰箱腌制5分钟。
- 3.将飞利浦Airfryer预热至200度约5分钟。
- 4.尽可能平展开放进炸篮，设置时间5分钟，(在过程中需把明虾翻动一次或两次)。
- 5.一旦熟透，取出明虾并撒上剩余的椒盐调味，趁热享用。





主厨爱心贴士

明虾之间须保持一定的距离，这样在烹调的过程中就能受热均匀，整个烹饪过程非常快，所以一定要好好看着它们喔！

每份含

83 千卡

8.3 克蛋白质

3.8 克脂肪

4.1 克碳水化合物

减少热量：80千卡*

*减少的热量是由该菜谱在常规烹饪方式(使用家常铁锅或电油炸锅进行油炸)中需要额外吸收的油所对应的热量大致估算得出。

葱炸带鱼

4人份

准备时间 · 20 分钟

烹饪时间 · 10 分钟

带鱼.....200g
细葱.....50g
生抽.....2汤匙
鸡粉.....1/3茶匙
砂糖.....1/2茶匙
美极鲜味汁...1汤匙
生姜.....1/2茶匙
蒜仔.....3粒

1. 带鱼切成段备用。
2. 葱、姜、蒜、老抽、生抽、美极、鸡粉、砂糖放在面盆里搅拌均匀，再放入带鱼段腌制20分钟。
3. 将飞利浦Airfryer预热至180度约5分钟。
4. 将带鱼从腌料内取出、平摊于飞利浦Airfryer的炸篮里，将多余的细葱铺在带鱼表面，烹制10分钟，取出装盘即可。



每份含

224.5 千卡

30 克蛋白质

7.6 克脂肪

10.6 克碳水化合物

减少热量：200千卡*

*减少的热量是由该菜谱在常规烹饪方式(使用家常铁锅或电油炸锅进行油炸)中需要额外吸收的油所对应的热量大致估算得出。

点心海鲜球

4 人份

准备时间 · 15 分钟

烹饪时间 · 10 分钟

虾.....200g
鱿鱼.....300g
姜末.....少许
葱.....少许
盐.....1茶匙
蒜油.....1茶匙
白酒.....1茶匙
芝麻油.....1茶匙
鸡精.....少许
胡椒粉.....少许
白面包片...1片

- 1.将200克虾、300克鱿鱼洗净，虾去壳去肠。(也可以用猪肉来制作)
- 2.将虾肉、鱿鱼、姜、白酒、芝麻油、鸡精放进飞利浦食品加工机或搅拌机中搅拌成泥状。
- 3.加入葱、盐、蒜油搅拌均匀，然后加入胡椒粉调味。
- 4.将准备好的馅料揉成球状。
- 5.将面包片四周切除，当中部分切成细碎面包屑。
- 6.将揉好的圆球在面包屑上滚过。
- 7.将飞利浦Airfryer预热至180度约5分钟。
- 8.将圆球放进飞利浦Airfryer的炸篮，设置时间8分钟至金黄色，翻过来再继续2分钟直到完全变成金黄色。



每份含

282 千卡

26.9 克蛋白质

5 克脂肪

30.2 克碳水化合物

减少热量：200千卡*

*减少的热量是由该菜谱在常规烹饪方式(使用家常铁锅或电油炸锅进行油炸)中需要额外吸收的油所对应的热量大致估算得出。

亚洲海鲜薯饼

4 人份

准备时间 • 15 分钟

烹饪时间 • 12 分钟

马铃薯.....4个(700克左右)
 开洋.....30g
 洋葱.....1个中等的去皮并切碎
 青豆.....少许切碎
 胡萝卜.....少许切粒
 糖.....1/2茶匙
 胡椒粉.....1/2茶匙
 姜粉.....1/3茶匙
 鸡蛋.....1个
 面包粉.....80克

1. 马铃薯去皮煮熟，捣成薯泥，把开洋放进温水浸泡捣碎后一同搅拌。
2. 将青豆、洋葱、鸡精粉、白糖、胡椒粉、姜粉、红萝卜粒(或粟米粒)和鸡蛋加入薯泥搅拌均匀。
3. 将混合的马铃薯料盛起来放在手掌上，揉揉成球状，然后压扁，再浸入蛋液裹上面包屑放在旁边。
4. 将飞利浦Airfryer预热至200度约5分钟。
5. 将马铃薯饼放进炸篮，设置时间12分钟，至金黄色即可。



每份含

84 千卡

3.1 克蛋白质

0.8 克脂肪

16.2 克碳水化合物

减少热量：80千卡*

*减少的热量是由该菜谱在常规烹饪方式(使用家常铁锅或电油炸锅进行油炸)中需要额外吸收的油所对应的热量大致估算得出。

4人份

准备时间·20分钟

烹饪时间·4分钟

脆炸春卷

春卷皮.....	4张
西芹.....	10g
胡萝卜.....	10g
黑木耳(提前泡发)....	10g
熟鸡脯肉.....	80g
鸡蛋.....	1枚
生粉.....	1/2茶匙
盐.....	1/2茶匙
鸡粉.....	1/3茶匙

1. 熟鸡脯肉撕成细丝，西芹、胡萝卜、黑木耳全部切成条状。
2. 将熟鸡脯肉丝、西芹条、胡萝卜条、黑木耳条混合，加盐和鸡粉搅拌均匀，制成春卷馅心。
3. 鸡蛋打成液后，加入生粉调成厚糊状备用。
4. 将飞利浦Airfryer预热至200度约5分钟。
5. 春卷馅心包入春卷皮后，以鸡蛋糊封口，放入飞利浦Airfryer的炸篮烹制4分钟，取出装盘即可。(如想要更好的口感可以在春卷表面刷上薄薄的一层油。)



每份含

603.8 千卡

37.7 克蛋白质

15.8 克脂肪

80.4 克碳水化合物

减少热量：200千卡*

*减少的热量是由该菜谱在常规烹饪方式(使用家常铁锅或电油炸锅进行油炸)中需要额外吸收的油所对应的热量大致估算得出。

4人份

准备时间·15分钟

烹饪时间·8分钟

香脆腐皮卷

鱼糜.....300g
葱.....少许
姜末.....少许
黄酒.....1茶匙
盐.....1茶匙
糖.....1/2茶匙
鸡精.....少许
鸡蛋.....1个
脆皮豆腐皮...16张

1. 将适量鱼糜、葱、姜末、黄酒、盐、糖、鸡精、鸡蛋搅拌均匀。(根据个人喜好，鱼肉也可以用肉糜代替)。
2. 将适量鱼肉馅涂抹在切好的豆腐衣上，再用另一片盖在上面，用水将边缘粘合。
3. 将飞利浦Airfryer预热至180度约5分钟。
4. 将豆腐皮均匀的放进飞利浦Airfryer的炸篮，设置时间约8分钟，将豆皮烤至其松脆变金黄色即可(在过程中须翻动豆腐皮卷)。食用时可以配上辣椒酱。(如偏好更松脆的口感，更可在豆腐皮上适当刷上少许油)。



每份含

235 千卡

28.2 克蛋白质

8.2 克脂肪

11.5 克碳水化合物

减少热量：100千卡*

*减少的热量是由该菜谱在常规烹饪方式(使用家常铁锅或电油炸锅进行油炸)中需要额外吸收的油所对应的热量大致估算得出。

4人份

准备时间·15分钟

烹饪时间·5分钟

香炸藕盒

原根莲藕.....300g

基围虾.....80g

五花肉.....100g

山药.....20g

盐.....1/2茶匙

莲藕粉.....1/2茶匙

鸡蛋.....1枚

香菜叶碎.....少许

1. 原根莲藕削皮，切出4片备用，其余切成莲藕粒。山药切粒，猪五花肉及基围虾切幼粒，香菜梗切粒。
2. 将以上各类食材混合，加入莲藕粉、鸡蛋和盐调成藕盒馅心。
3. 将飞利浦Airfryer预热至180度约5分钟。
4. 莲藕片上涂少许莲藕粉，酿上馅心压成饼形，在馅心中间放酿上整片香菜，轻涂少许鸡蛋液放入飞利浦Airfryer的炸篮烹制5分钟。
5. 取出炸制好的藕盒装盘，撒少许盐和香菜叶碎即可。



每份含

608.8 千卡

30.5 克蛋白质

30.3 克脂肪

57 克碳水化合物

减少热量：200千卡*

*减少的热量是由该菜谱在常规烹饪方式(使用家常锅铲或电油煎锅进行油炸)中需要额外吸收的油所对应的热量大致估算得出。

4人份

准备时间·10分钟
烹饪时间·15-20分钟

亚洲辣味薯条

马铃薯.....4个(600~700克左右)

葱油.....2汤匙

椒盐粉.....1茶匙

大蒜粉(或大蒜油)....1茶匙

红辣椒粉.....1/2茶匙

- 1.将土豆削皮，切成长条状。
- 2.放在盐水里浸泡10分钟取出，擦拭干上面的水份。
- 3.准备葱油、椒盐、大蒜粉(大蒜油也可)红辣椒粉适量，搅拌均匀。
- 4.将准备好的薯条均匀的拌上调好的料。
- 5.飞利浦Airfryer预热至180度约5分钟。
- 6.尽可能平展开放进飞利浦Airfryer的炸篮，设置时间15~20分钟(视薯条的多少)，直到薯条变成金黄色即可。(过程中如果能够把薯条摇晃几次效果会更好)



主厨爱心贴士

椒盐调料的准备方法：

把盐、胡椒粉，鸡精粉和五香粉在平底锅里拌炒片刻，盛出来凉一会后，再将白糖搅拌均匀。

每份含

183 千卡

3.9 克蛋白质

4.9 克脂肪

32.3 克碳水化合物

减少热量：200千卡*

*减少的热量是由该菜谱在常规烹饪方式(使用家常铁锅或电油炸锅进行油炸)中需要额外吸收的油所对应的热量大致估算得出。

4 人份

准备时间 • 15 分钟
烹饪时间 • 15-20 分钟

咖喱薯角

马铃薯.....4个(700克左右)

即时咖喱酱.....1盒

咖喱粉.....1茶匙

橄榄油(葱油).....2汤匙

糖.....1/2茶匙

1. 准备咖喱酱(即时)、咖喱粉、橄榄油(食用油、葱油都可)、糖(根据口味)拌匀。
2. 将切好的薯块放在盐水里浸泡10分钟后用清水洗净后，擦拭干上面的水份。
3. 将调料均匀的涂抹在薯角上面。
4. 将飞利浦Airfryer预热至180度约5分钟。
5. 尽可能平展开放进飞利浦Airfryer的炸篮，设置时间15~20分钟(视薯角的多少)，直到薯角变成金黄色即可。(过程中如果能够把薯角翻动几次效果会更好)。



每份含

209.2 千卡

4.7 克蛋白质

5.2 克脂肪

37.7 克碳水化合物

减少热量：200千卡*

*减少的热量是由该菜谱在常规烹饪方式(使用家常铁锅或电油炸锅进行油炸)中需要额外吸收的油所对应的热量大致估算得出。

4 人份

准备时间 · 15 分钟

烹饪时间 · 4 分钟

椒盐炸里脊

猪里脊.....250g
粗面包糠.....50g
鸡蛋.....2枚
生粉.....1 汤匙
盐.....1 茶匙
红椒粉.....1/2 茶匙
炸蒜茸.....2 茶匙

1. 将猪肉眼切成0.5厘米左右的条，加盐拌匀后腌制10分钟，以红椒粉、炸蒜茸、盐制成椒盐料备用。
2. 将飞利浦Airfryer预热至200度约5分钟。
3. 腌好的猪肉条上鸡蛋浆，拍上生粉和粗面包糠后放入飞利浦Airfryer的炸篮烹制4分钟。
4. 取出猪肉装盘，撒上拌好的椒盐料即可。





每份含

734.5 千卡

68.5 克蛋白质

30.2 克脂肪

47.8 克碳水化合物

减少热量：100千卡*

*减少的热量是由该菜谱在常规烹饪方式(使用家常铁锅或电油炸锅进行油炸)中需要额外吸收的油所对应的热量大致估算得出。

4 人份

准备时间 · 120 分钟

烹饪时间 · 60 分钟

卤水脆皮五花腩

带皮五花肉.....500g
盐.....2汤匙
百里香.....1汤匙
迷迭香.....1汤匙
白胡椒.....1茶匙
蒜仔.....5粒
苹果.....中等大小半个
橄榄油.....1茶匙
清水.....少量

1. 将五花肉平铺在砧板上，在猪皮一面剖2*2cm的正方形花刀。
2. 用盐、百里香、迷迭香、胡椒、蒜、苹果与少量清水混合制成咸卤水备用。
3. 将剖好花刀的五花肉放入咸卤水内浸制2小时。
4. 将飞利浦Airfryer预热至160度约5分钟。
5. 取出腌制好的五花肉放入飞利浦Airfryer的炸篮，以160摄氏度烹制30分钟，翻面后继续烹饪30分钟即可。(如偏好脆皮口感，可在猪肉熟后在猪皮上刷上少许橄榄油，再用180摄氏度烹制10分钟，将皮烤脆后取出，用吸油纸吸干油分即可。)



每份含

1451.6 千卡

56.2 克蛋白质

121.2 克脂肪

35.4 克碳水化合物

减少热量：200千卡*

*减少的热量是由该菜谱在常规烹饪方式(使用家常铁锅或电油炸锅进行油炸)中需要额外吸收的油所对应的热量大致估算得出。

2 人份

准备时间 · 8 小时
烹饪时间 · 10 分钟

蜜汁叉烧

里脊肉.....600g(也可用五花肉代替)切成4条

蜜汁叉烧酱.....1瓶

蜂蜜.....2汤匙

叉烧酱腌料

1 汤匙麦芽糖

½ 茶匙苏打粉

1½ 汤匙红糖

2 汤匙海鲜酱

1½ 汤匙上等生抽

1 汤匙玫瑰露酒

1 茶匙食用红色素粉末(任意)

½ 茶匙五香粉(任意)

2 茶匙麻油

1. 里脊肉切成两长条。(也可以用五花肉，这样精、肥相间，味道会更好)
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. 将飞利浦Airfryer预热至200度约5分钟。
5. 把腌制好的叉烧猪肉取出，去除多余的叉烧汁，放进飞利浦Airfryer炸篮，设置时间10分钟，等叉烧变成金红色，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。

主厨爱心贴士

必要时须用铝箔纸将叉烧包裹起来防止肉汁滴落。

每份含

593 千卡

56.8 克蛋白质

29.1 克脂肪

25.9 克碳水化合物

减少热量：200千卡*

* 减少的热量是由该菜谱在常规烹饪方式(使用家常铁锅或电油炸锅进行油炸)中需要额外吸收的油所对应的热量大致估算得出。

4 人份

准备时间 · 35 分钟

烹饪时间 · 2 分钟

橙花炸鸡

去骨鸡腿.....1只
橙汁.....2汤匙
日本烧汁.....1茶匙
蜂蜜.....1茶匙
柠檬汁.....1汤匙
盐.....1/2茶匙
美极鲜味汁.....1/2茶匙
鸡粉.....1/2茶匙
生粉.....1茶匙

1. 将去骨鸡腿以盐、鸡粉、美极、蜂蜜、生粉腌制30分钟，另取一大碗放入橙汁、柠檬汁、蜂蜜、日本烧汁拌成橙花汁待用。
2. 将飞利浦Airfryer预热至180度约5分钟。
3. 腌制好的鸡腿肉均匀拍上生粉，放入飞利浦Airfryer的炸篮，烹制2分钟。
4. 取出后改刀成条状装盘，将橙花汁打芡后浇在鸡块上即可。



每份含

180.9 千卡

15.9 克蛋白质

3.5 克脂肪

22 克碳水化合物

减少热量：30千卡*

*减少的热量是由该菜谱在常规烹饪方式(使用家常铁锅或电油炸锅进行油炸)中需要额外吸收的油所对应的热量大致估算得出。

4 人份

准备时间 • 10 分钟

烹饪时间 • 15 分钟

香辣炸鸡翅

鸡翅.....12个

炸鸡配料.....1袋(45g)

香辣酱(混和至均匀)

蒜头.....1颗

大葱.....6个

虾酱.....1汤匙

新鲜红辣椒...3条(去籽)

黄姜粉.....1茶匙

蓝姜.....20克

葱油.....1汤匙

1. 将鸡翅洗净，并用牙签或是刀尖将鸡翅扎入，以便入味。
2. 将鸡翅、超市买来炸鸡的配料适量，混合在一起，放进冰箱腌制1小时，搅拌均匀。
3. 将飞利浦Airfryer预热至200度约5分钟。
4. 将鸡翅平展放入飞利浦Airfryer的炸篮，设置时间15分钟，期间将鸡翅翻动数次，直至炸至色泽金黄。



每份含

332 千卡

19.9 克蛋白质

16.2 克脂肪

21.4 克碳水化合物

减少热量：100千卡*

*减少的热量是由该菜谱在常规烹饪方式(使用家常铁锅或电油炸锅进行油炸)中需要额外吸收的油所对应的热量大致估算得出。

4 人份

准备时间 · 15 分钟
烹饪时间 · 25 分钟

蜜汁胡萝卜

胡萝卜.....250g
核桃.....15g
蜂蜜.....1汤匙
葡萄干.....15粒
干葱.....少许
番茄碎.....半个中等大小的番茄
红酒醋.....1汤匙
盐.....1茶匙
橄榄油.....1汤匙

1. 胡萝卜洗净切滚刀块，用橄榄油、盐、蜂蜜腌制10分钟。
2. 将飞利浦Airfryer预热至180度约5分钟。
3. 腌制好的胡萝卜放入飞利浦Airfryer的炸篮，烹制25分钟。
4. 取出胡萝卜，加入剩余原料，拌以红酒醋、盐和胡椒，撒上番茄碎即可。



每份含

380.8 千卡

4.2 克蛋白质

23.1 克脂肪

43.1 克碳水化合物

减少热量：50千卡*

*减少的热量是由该菜谱在常规烹饪方式(使用家常铁锅或电油炸锅进行油炸)中需要额外吸收的油所对应的热量大致估算得出。



飞利浦售后服务

飞利浦在全国设有500多个维修服务中心
竭诚为顾客提供完善且专业的售后及维修服务
全国顾客免费服务热线：4008 800 008

www.philips.com.cn