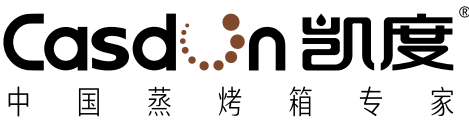


多功能蒸烤料理锅美食菜谱

让更多的爱注入生活
MORE LOVE INTO LIFE



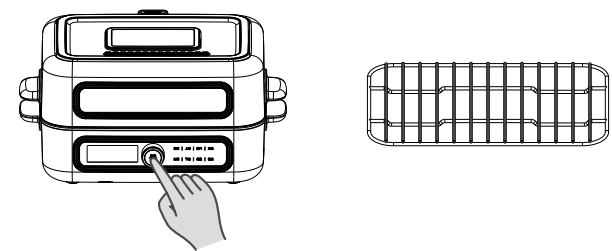
深圳市凯度电器有限公司

品牌官网: www.casdon.com.cn 服务热线: 4008-110-168

公司地址: 广东省深圳市南山区桃源街道平山社区平山一路2号
南山云谷创业园二期8栋401

版次: 2021-11/15





本书菜谱适用于机器在闭合状态下,配合网架烹饪参考。

目录

快手早餐

P01 蒸速冻包子/速冻饺子	03
P02 蒸玉米	04
P03 煮鸡蛋	05
P04 蒸广式肠粉	06

家常菜肴

P05 蒸切鸡	09
P06 蒸水蛋	10
P07 蒸娃娃菜	11
P08 蒸大虾	12
P09 蒸排骨	13
P10 蒜蓉粉丝蒸扇贝	14
P29 木瓜雪耳汤	15
P30 酱油花生鸡脚	16

营养蒸饭

P14 蒜香排骨蒸饭套餐	19
P15 鸡腿煲仔饭套餐	20

休闲点心

P11 自制包子	23
P12 蒸马蹄糕	24
P13 蒸南瓜	25
P16 蒸鸡蛋糕	26
P17 烤戚风蛋糕	27
P18 烤曲奇	28
P19 烤餐包	29
P20 烤布丁	30
P21 烤红薯	31

烧烤盛宴

P22 烤叉烧五花肉	35
P23 烤鸡腿	36
P24 烤半鸡	37
P25 培根金针菇卷	38
P26 火腿肠卷	39
P27 烤羊排	40
P28 烤排骨	41



菜谱图片仅供参考,具体以实际做出的效果为准!



BREAKFAST

breakfast

快手早餐

CASDON +



蒸速冻包子/速冻饺子

食材

速冻包子6个
或
速冻饺子250克

步骤

速冻包子

1. 把水箱装满水,不用预热直接把未解冻包子放在网架上,或者用碟子装好再放进去。
2. 使用自动菜单 P-01, 设置时间13分钟,时间到了即可食用。

速冻饺子

1. 把水箱装满水,不用预热直接把未解冻饺子放在网架上,或者用碟子装好再放进去。
2. 使用自动菜单P-01,设置时间17分钟,时间到了即可食用。

温馨提示

. 无需预热



蒸玉米

食材

玉米 两条

步骤

1. 不用预热直接把洗干净的玉米放在网架上。
2. 使用自动菜单P-02, 时间到了即可食用。

温馨提示

. 无需预热

速冻包子

☑ 纯蒸 ⌚ 13min

°C 100°C 📏 下层

速冻饺子

☑ 纯蒸 ⌚ 17min

°C 100°C 📏 下层

☑ 纯蒸

°C 100°C

⌚ 30min

📏 下层



食材

鸡蛋6个

煮鸡蛋

步骤

- 1. 把水箱装满水,不用预热直接把洗干净的鸡蛋放在网架上。
- 2. 使用自动菜单P-03,时间到了即可食用。

温馨提示

. 无需预热

 纯蒸

℃ 100℃

🕒 13min

 下层



食材

白鲨牌肠粉专用粉 100克
常温水 125克
70℃水 125克
花生油 适量
调好味道的肉沫 适量
虾仁 适量

蒸广式肠粉

步骤

- 1. 把水箱加满水，纯蒸模式预热烤箱3分钟,将肠粉盘刷一层薄薄的花生油,放进去烤箱一同预热。
- 2. 将70℃水125克倒入粉中搅拌，再加入常温水125克拌匀。
- 3. 拿出肠粉盘，倒入大约50克肠粉液（每次用之前都要搅拌均匀）在肠粉盘左边铺上适量肉沫或者虾仁。
- 4. 使用自动菜单P-04,时间到了即可拿出来，使用刮板卷成肠粉，加入适量蒸鱼豉油即可食用。

温馨提示

. 纯蒸模式预热3分钟

 纯蒸

℃ 100℃

🕒 2min

 下层



CUISINE

Chinese
cuisine

家常菜肴



蒸切鸡

食材

- 鸡肉切件..... 500克左右
- 生抽/老抽/盐 适量
- 花生油/蚝油 适量
- 料酒/淀粉/姜片 适量

步骤

1. 使用调料腌制洗好晾干水分的鸡块，腌制半小时以上。
2. 放进烤箱，使用自动菜单 P-05，根据鸡肉分量设定好时间，时间到了即可拿出来食用。根据鸡肉的分量灵活调整时间。

☐ 纯蒸

°C 100°C

🕒 12min

☑ 下层

温馨提示

. 纯蒸模式预热3分钟



蒸水蛋

食材

- 鸡蛋 三个
- 鸡汤 适量
- 盐..... 适量
- 蒸鱼豉油..... 适量

步骤

1. 把水箱加满水，纯蒸模式预热烤箱3分钟。
2. 把鸡汤调整到50°C左右。
3. 打散鸡蛋，加入鸡蛋重量两倍的温鸡汤，加入适量盐，搅拌均匀过筛到碟子里，可以用小勺子把表面的浮沫撇去。
4. 放进烤箱，使用自动菜单 P-06，时间到了即可拿出来加入适量蒸鱼豉油食用。

☐ 纯蒸

°C 100°C

🕒 8min

☑ 下层

温馨提示

. 纯蒸模式预热3分钟



蒸娃娃菜

食材

- 娃娃菜 一颗（180克）
- 蒜头 适量
- 花生油 适量
- 蚝油 适量
- 盐 适量
- 胡椒粉 适量
- 生抽 适量

步骤

1. 把水箱加满水，纯蒸模式预热烤箱3分钟。
2. 把蒜头去皮，切成蒜蓉，加入适量蚝油/盐/胡椒粉/生抽/花生油调成蒜蓉酱。
3. 把娃娃菜洗干净，竖切成五到六块，放进碟子，表面放适量蒜蓉酱。
4. 放进烤箱，使用自动菜单 P-07，时间到了即可食用。

温馨提示

. 纯蒸模式预热3分钟

 纯蒸

°C 100°C

🕒 12min

 下层



蒸大虾

食材

- 大虾 250克

步骤

1. 把水箱加满水，纯蒸模式预热烤箱3分钟。
2. 洗干净大虾，放进碟子。
3. 放进机器,使用自动菜单P08,时间到了即可食用。
4. 小虾可以适当减少时间，开边虾只要一半的时间。

温馨提示

. 纯蒸模式预热3分钟

 纯蒸

°C 100°C

🕒 6min

 下层



食材

- 排骨 切块（400克）
- 蒜头/花生油 适量
- 蚝油/盐 适量
- 胡椒粉/生抽 适量
- 淀粉/料酒 适量

 纯蒸

 100℃

 17min

 下层

蒸排骨

步骤

1. 把水箱加满水，纯蒸模式预热烤箱3分钟。
2. 洗净小排，反复冲水洗净血水，沥干水。
3. 使用调味料腌制半小时以上。
4. 放进烤箱，使用自动菜单P-09，时间到了即可食用，需要根据实际排骨的量增减时间。

温馨提示

. 纯蒸模式预热3分钟

食材

速冻粉丝蒜蓉扇贝

 纯蒸

 100℃

 8min

 下层

蒜蓉粉丝蒸扇贝

步骤

1. 把水箱加满水，纯蒸模式预热烤箱3分钟。
2. 碟子上直接放上未解冻扇贝。
3. 放进烤箱，使用自动菜单P-10,时间到了即可食用。

温馨提示

. 纯蒸模式预热3分钟



食材

- 干雪耳 适量
- 木果 适量
- 冰糖 适量
- 盐 一小撮

木瓜雪耳汤

步骤

- 雪耳泡发好，洗净不干净的东西，木瓜削皮去籽，切小块。
- 使用多功能锅火锅功能，加入适量的清水把木瓜，雪耳，清水煮沸，把雪耳和木瓜倒进炖盅，加入适量煮的沸水，按各人口味加入冰糖，加入一小撮盐，再给炖盅封上一层锡纸。
- 把水箱装满水，不用预热直接把炖盅放在网架上，盖上盖子，使用自动菜单P-29 ,时间到后便可直接食用。

 纯蒸100℃/30分钟
然后改为上下烤100℃/30分钟

 100℃

 1h

 下层

温馨提示

. 无需预热



食材

- 鸡脚 四-五个
- 生花生 200克
- 生抽/蚝油 适量
- 老抽/冰糖 适量
- 姜片/料酒 适量
- 八角 两粒
- 香叶 两片
- 草果 一个

酱油花生鸡脚

步骤

- 鸡脚洗净，使用多功能锅，放入适量清水，加入八角一粒香叶一片，适量料酒，放入鸡脚，煮到水沸腾，然后捞出鸡脚洗净，把指甲切掉。
- 带壳花生剥开壳取花生肉，拿多功能锅煮冷水加入花生仁，把水煮沸，然后滤出花生仁，把花生仁和鸡脚放进锡纸盘，加入热水没过鸡脚，加入适量生抽，老抽，冰糖，一粒八角，一片香叶，一个草果，适量料酒，适量蚝油，整体调味可以偏咸一点，这样才可以入味，锡纸盘上封上一层锡纸备用。
- 烤箱设定220℃,预热10分钟。
- 把锡纸盘放进烤箱网架上，盖上盖子，使用自动菜单P-30, 时间到后便可直接食用，如果想鸡脚更加软糯，可以适当增加时间。

 上下烤

 230℃

 45min

 下层

温馨提示

. 上下烤模式预热10分钟



STEAMED

Steamed rice

营养蒸饭



蒜香排骨蒸饭

食材

排骨 适量
南瓜 适量
米 适量

配料:

蒜蓉/盐 适量
生抽 适量
料酒/糖 适量
玉米粉/植物油 适量
水/蚝油 适量

蒸+下管发热

80℃

23min

下层

步骤

- 排骨洗干净，泡水洗净血水，使用厨房纸吸干水分，加入蒜蓉，盐糖，蚝油，料酒，糖 生抽，拌匀，加入适量玉米淀粉拌匀，在淋上适量植物油防止黏在一起，放冰箱腌制2小时以上。
- 南瓜切片适量备用。
- 洗好米，大约100克，放入五寸锡纸盘中，加入适量的水，另一个五寸锡纸盘放入南瓜片铺底，再放入排骨，排骨以不重叠为宜，把两个锡纸盘放入烤箱内。
- 不用预热，把水箱装满水，关上盖子，使用自动菜单 P-14 时间到后便可直接食用。

温馨提示

. 无需预热

排骨腊肠煲仔饭（一人份）

食材

排骨 200克
腊肠 一条
丝苗米 100克
花生油 10克
盐 1克
洋葱 适量

配料:

蒜蓉/盐 适量
生抽/老抽 适量
料酒/糖 适量
生粉/花生油 适量
水 适量

蒸+上管+下管

上管180℃/下管180℃+蒸汽

24min

下层

步骤

- 排骨多泡几次水，洗净沥干水分，上述调料腌制4小时以上。
- 丝苗米用水泡4小时以上，沥干水，加入60克水，10克花生油放进直径13厘米左右的锡纸盘中拌匀，另外拿一个锡纸盘在底部涂适量的花生油，把排骨放进去，把腊肠切片也放进锡纸盘里。
- 不用预热，把水箱的水装满，把两个锡纸盘放进烤箱，盖上盖子，使用自动菜单P-15，时间到了之后，把肉放到饭上即可享用。

温馨提示

. 无需预热



LEISURE

Leisure
snack

休闲点心

CASDON +



食材

中筋粉 170克
水 87克
泡打粉 2克
酵母 1.5克
砂糖 10克
猪油 5克
玉米粒 适量
白菜 适量
胡椒粉/盐 适量
蚝油/花生油 适量

蒸汽+上管

90℃

12min

下层

自制包子

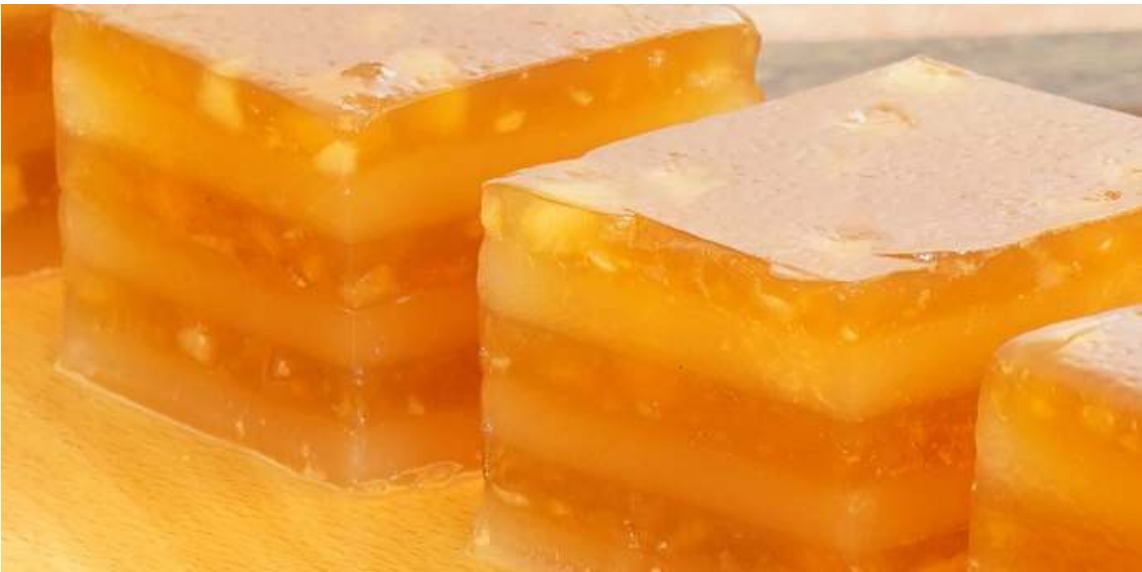
或直接购买超市现成的肉馅，或购买现成的红豆沙馅料

步骤

1. 把面团材料揉成光滑的面团，室温盖起来发酵一个小时。
2. 发酵的过程中制作馅料（购买现成馅料的可以略过这一步）
玉米和白菜分别焯水，其中玉米沥干水分备用，白菜焯水后过冷水防止过度成熟，然后把白菜手动榨一下水分，切碎备用，备用的素菜使用调味料拌匀备用。
3. 把面团分成35克一个的量，揉圆，盖起来醒面5到10分钟。
4. 每个面团包入适量馅料，黏上包纸，置于网架上，放在40℃环境发酵（或者使用蒸烤锅的发酵功能）
5. 把水箱加满水，纯蒸模式预热烤箱3分钟（如果是使用蒸烤锅本身的发酵功能，可以不预热，直接在发酵好之后直接蒸，但总的程序时间要多2-3分钟）
6. 轻按包子表面，有轻微会弹，证明发酵完毕。
7. 放进烤箱，使用自动菜单P-11，时间到了即可食用。

温馨提示

. 纯蒸模式预热3分钟



食材

星洲牌马蹄粉 125克
水 345克
马蹄肉切碎 63克
砂糖A 92克
砂糖B 92克
水 345克

蒸汽+上管

100℃

30min

下层

蒸马蹄糕

步骤

1. 把砂糖A放进打开模式下的多功能锅火锅盘里，加入配方以外的水30克左右，开220℃煮焦糖，加入预先搅拌融化在水里面的砂糖B糖水，把焦糖在锅里融化成焦糖水（不会操作的，可以直接使用345克水煮融化184的黄冰糖，但味道会略有不同）
2. 马蹄风加入水中搅拌融化，过筛一次。
3. 把一半的马蹄粉水倒入热糖水里面搅拌，马蹄粉水会马上凝固成透明粘稠啫喱状，把啫喱倒回剩下的马蹄粉水里面搅拌，把透明的马蹄粉搅散，制成马蹄粉生熟浆，此时加入马蹄肉拌匀。
4. 锡纸盘里刷一层植物油，倒入生熟浆，振平或抹平表面。
5. 把水箱加满水，纯蒸模式预热烤箱3分钟。
6. 放进烤箱，使用自动菜单P-12 ,时间到了拿出放凉，然后放冰箱冷藏一段时间后切块食用。

温馨提示

. 纯蒸模式预热烤箱3分钟



蒸南瓜

食材

南瓜 250-500克

步骤

1. 把水箱加满水，纯蒸模式预热烤箱3分钟。
2. 把洗净的南瓜切成八块放在碟子上。
3. 放进烤箱，使用自动菜单P-13,时间到了拿出来使用勺子把南瓜肉挖出来即可制作辅食。

 纯蒸

 100℃

 15min

 下层

温馨提示

. 纯蒸模式预热3分钟



蒸鸡蛋糕

食材

蛋黄 2个
砂糖 12克
蛋清 2个
砂糖 31克
柠檬汁 3滴
低筋面粉 40克
玉米油 适量

步骤

1. 把金属纸杯蛋糕模具四周涂一层油，底下可以放一片裁剪过的油纸。
2. 蛋黄加砂糖打发成泡沫浓稠状态。
3. 蛋清加入柠檬汁，分次加入砂糖打发。
4. 把水箱加满水，纯蒸模式预热烤箱3分钟。
5. 把蛋白霜和面粉分次加入到蛋黄糊中拌匀。
6. 把面糊倒入模具，九分满。
7. 放进烤箱，使用自动菜单P-16,时间到了拿出食用。

 纯蒸+上管

 80℃

 20min

 下层

温馨提示

. 纯蒸模式预热3分钟



烤戚风蛋糕（六寸）

食材

牛奶 19克
油 19克
蛋黄 2个
砂糖 13克
蛋清 2个
砂糖 33克
柠檬汁 适量
低筋面粉..... 43克

上下烤

130℃

60min

下层

步骤

1. 启动烤箱130℃,预热10分钟。
2. 将牛奶油砂糖放在一起搅拌，知道砂糖融化，加入蛋黄搅拌。
3. 加入面粉拌匀。
4. 蛋清加入柠檬汁，砂糖分次加入，打成蛋白霜，分次和蛋黄糊拌匀，放入六寸模具里，振一下模具，放入烤箱里，使用自动菜单P-17，时间到了拿出来震一下，倒扣放凉即可脱出模具食用。

温馨提示

. 上下烤模式预热10分钟

食材

黄油 65克
糖粉 30克
盐 0.5克
蛋白 15克
低筋粉 45克
高筋粉 35克

上下烤

170℃

22min

下层

烤曲奇

步骤

1. 启动烤箱130℃,预热10分钟。
2. 用手持电动打蛋器黄油打发至颜色变浅体积增大。
3. 加入糖粉和盐打发到没干粉状态，继续打成颜色变浅。
4. 分三次加入蛋白，每次都要打发到液体完全吸收。
5. 提前过筛混合低筋粉和高筋粉，加入到面糊中，拌匀，放进带有花嘴的裱花袋中。
6. 网架上包上一层锡纸，将面糊挤在锡纸上，每个10左右面糊。
7. 放入烤箱里，使用自动菜单P-18,时间到了拿出来，在网架上放凉散热后即可食用。

温馨提示

. 上下烤模式预热10分钟



食材

高筋粉 200克
糖 20克
奶粉 20克
酵母 3克
全蛋 25克
牛奶 135克
炼奶 8克
黄油 30克
盐 4克

上下烤

上下管180℃ / 12min

单独下管180℃ / 4min

下层

烤餐包

步骤

1. 除盐和黄油外的材料放进厨师机启动揉面模式，或手揉面团，到面团达到扩展状态。
2. 加入黄油和盐，继续开启厨师机或手揉到完全状态。
3. 28℃室温醒发到面团体积变成两倍大小。
4. 排气，分割成40到50克一个的面团，放进涂好黄油防黏的模具里，最后在36℃潮湿环境下醒发到模具的在其达到七分满的时候，启动烤箱180℃，预热10分钟。
5. 给面包表面刷一层鸡蛋液，放入烤箱里，使用自动菜单P-19,时间到了拿出来，在桌子上震一下，把面包脱出来放凉后即可食用。

温馨提示

. 上下烤模式预热10分钟



食材

焦糖:
砂糖 90克
水 30克
热水 55克

布丁液:
全脂牛奶 230克
淡奶油 30克
砂糖 60克
全蛋 75克
全蛋 25克
香草精或香草膏.150克

纯蒸+上下烤

80℃

15min

下层

烤布丁

步骤

1. 砂糖和水放在不黏奶锅里煮焦糖，当有烟冒出的时候，小心加入热水，把结块的糖融化之后，把焦糖液倒进模具里，只需要覆盖模具底部就行，模具可以使用7厘米高的玻璃布丁杯，或者是下小上宽的平顶锥形金属模具。
2. 牛奶和淡奶油混合，煮到50℃左右。
3. 砂糖全蛋蛋黄混合搅拌，加入一半的上一步的液体，轻轻搅拌至砂糖完全融化，过筛一次，加入剩下的液体，滴入几滴香精或一滴香草膏，搅拌均匀。
5. 把水箱加满水，纯蒸模式预热烤箱3分钟。
6. 把液体倒入有焦糖垫底的模具里面，八分满左右，包上一层锡纸。
7. 使用自动菜单P-20 ,时间到了拿出来，室温放凉，放入冰箱冷餐后食用。

温馨提示

. 纯蒸上下烤模式预热3分钟



烤红薯

食材

红薯 500克

步骤

- 1. 启动烤箱220℃,预热10分钟。
- 2. 把红薯洗干净，直接放进烤箱，使用自动菜单P-21, 时间到了拿出来即可食用。
- 3. 170克的红薯40分钟，300克左右的红薯需要50分钟，请根据红薯重量调节。

 上下烤

℃ 220℃

🕒 40min

 下层

温馨提示

. 上下烤模式预热10分钟



BARBECUE

barbecue

烧烤盛宴



烤叉烧五花肉

食材

五花肉 250克
料酒/生抽 适量
烧烤汁/蚝油 适量
老抽/盐 适量
姜/植物油 适量
胡椒粉/洋葱 适量
蜂蜜/烧烤汁 适量
香料粉 适量

上下烤

200℃

38min

下层

步骤

1. 使用调味料腌制五花肉2小时以上，腌制一晚上更好，如果五花肉太厚，就切薄一点。
2. 烤箱设定200℃,预热10分钟。
3. 网架上包上一层锡纸，表面涂上植物油，放上五花肉表面涂一层植物油，放进烤箱，盖上盖子。
4. 使用自动菜单P-22,时间过去15分钟的时候，打开烤箱，给五花肉涂上一层蜂蜜，再烤10分钟左右，打开烤箱给五花肉翻个面继续烤。
5. 出炉前5分钟，可以再涂一层蜂蜜撒上喜欢的香料粉，时间到达后即可食用。

温馨提示

. 上下烤模式预热10分钟



食材

鸡腿 两只
腌料:
生抽/老抽 适量
盐/蚝油 适量
姜片/葱 适量
胡椒粉/料酒 适量
油 适量

上下烤

230℃

16min

下层

烤鸡腿

步骤

1. 洗净鸡腿，泡水几次把血水泡出来。
2. 沥干鸡腿的水分或者使用厨房纸吸干鸡腿水分。
3. 使用腌料腌制鸡腿2小时以上。
4. 烤箱设定230℃,预热10分钟。
5. 网架上铺一层锡纸，涂一层油，放上两个鸡腿，鸡腿表面涂一层油，盖上盖子，使用自动菜单P-23 ,时间过去10分钟的时候，打开烤箱，给鸡腿翻个面，涂适量的油和蜂蜜，盖上盖子继续烤时间到达后即可食用。

温馨提示

. 上下烤模式预热10分钟



食材

鸡..... 150克

腌料:

水/盐/生抽..... 适量

老抽/花椒 适量

八角..... 两个

香叶 两片

涂料:

植物油/烧烤汁... 适量

蜂蜜 适量

上下烤

230°C

20min

下层

烤半鸡

步骤

1. 洗干净鸡肉，加入清水没过鸡肉，再加入清水重量的百分之二的盐，百分之一的生抽，老抽加入适量使液体变深色，提前把香料使用小火焙香，加入到腌制的液体中，整体密封好，放冰箱冷藏一晚腌制。
2. 第二天拿出鸡肉沥干水，或使用厨房纸擦干，然后涂一层烤汁，有时间的可以使用风扇吹鸡肉，等烧烤汁干了再涂一层，使鸡的外皮带上颜色即可。
3. 烤箱设定230°C,预热10分钟。
4. 网架上铺一层锡纸，涂一层油，放上鸡，鸡皮朝上，在表面涂一层油，盖上盖子，使用自动菜单P-24,时间过去15分钟的时候，打开烤箱，给鸡表面涂适量蜂蜜，盖上盖子继续烤时间到达后即可食用。

温馨提示

. 上下烤模式预热10分钟



食材

培根 三条

金针菇 适量

配料:

孜然粉 适量

椒盐 适量

上下烤

210°C

17min

下层

培根金针菇卷

步骤

1. 培根解冻后使用厨房纸将其吸干水分，从中间对半切开。
2. 金针菇根部，撕成适当大小。
3. 使用培根卷起金针菇，用牙签穿好固定。
4. 烤箱设定210°C,预热10分钟。
5. 把锡纸盘放进烤箱网架上，放上培根卷，撒上孜然或椒盐调味，使用自动菜单P-25 ,时间到后便可直接食用。

温馨提示

. 上下烤模式预热10分钟



食材

脆皮肠 适量
速冻手抓饼皮.... 适量
蛋黄液 适量

火腿肠卷

步骤

- 1. 速冻手抓饼皮解冻，先竖切成四条，再把中间两条饼皮对半切开。
- 2. 使用饼皮把火腿肠卷起来。
- 3. 烤箱设定200℃,预热10分钟。
- 4. 把一张锡纸放进网架上，再把火腿肠卷接口位朝下放在锡纸上，表面涂上蛋黄液，盖上盖子，使用自动菜单P-26，时间到后便可直接食用。

 上下烤

℃ 200℃

🕒 10min

 下层

温馨提示

. 上下烤模式预热10分钟



食材

羊肋排 200克

调味料:
六婆烧烤撒料.... 适量
植物油 适量

烤羊肋排

步骤

- 1. 羊排洗净，沥干水，使用烧烤调料腌制4个小时以上。
- 2. 烤箱预热205℃,烧烤架上放上锡纸，涂上一层植物油，放上羊排，给羊排涂一层植物油，放进烤箱，盖上盖子，使用自动菜单P-27,时间到了之后即可享用。

 上下烤

℃ 205℃

🕒 25min

 下层

温馨提示

. 上下烤模式预热10分钟



食材

排骨 六小段

腌料:

生抽/老抽 适量
蚝油/洋葱丝 适量
胡椒粉/料酒 两个
油..... 两片

涂料:

植物油/烧烤汁... 适量
蜂蜜 适量

 上下烤

 220°C

 40min

 下层

烤排骨

步骤

- 1. 洗净排骨，泡水，多换几次水，把血水泡出来，排骨变白即可。
- 2. 使用腌料腌制排骨，最好放冰箱冷藏腌制一晚上。
- 3. 烤箱设定220°C,预热10分钟。
- 4. 网架上铺一层锡纸，涂一层油，放上排骨，在排骨表面涂一层油，盖上盖子，使用自动菜单P-28，时间过去15分钟的时候，打开烤箱，给排骨表面涂适量烧烤汁，盖上盖子继续烤，第二十分钟的时候，打开烤箱给排骨翻一下身，继续烤10分钟，最后十分钟适当涂烧烤汁和蜂蜜，时间到即可食用。

温馨提示

. 上下烤模式预热10分钟

