

Casdon 凯度®
中国蒸烤箱专家

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: 2021-10/01A



MICROWAVE STEAM OVEN MENU

微波蒸汽烤箱菜谱

delicious

ST2320WF-C7

CATALOG

目录

C 蒸汽菜单 —— 01-12

C01 蒸馒头	01
C02 蒸手工包	02
C03 蒸速冻饺	03
C04 虾仁蒸蛋	04
C05 清蒸鱼	05
C06 剁椒鱼头	06
C07 粉丝扇贝	07
C08 蒜蓉蒸虾	08
C09 豉椒蒸花甲	09
C10 蒸娃娃菜	10
C11 南瓜蒸排骨	11
C12 香菇蒸鸡块	12

F 微波菜单 —— 31-42

F01 土豆焖排骨	31
F02 鱼香肉丝	32
F03 肉末茄子	33
F04 蛋汤鱼皮饺	34
F05 莲子银耳汤	35
F06 木瓜炖雪蛤	36
F07 花旗参炖鸡	37
F08 冰糖雪梨	38
F09 桂圆红枣汤	39
F10 莲藕排骨汤	40
F11 无花果瘦肉汤	41
F12 虫草花炖鸽子	42

E 烧烤菜单 —— 13-30

E01 奥尔良烤翅	13
E02 烤鸡肉串	14
E03 香草烤鸡	15
E04 孜然烤排骨	16
E05 骨肉相连	17
E06 酱烤鱿鱼	18
E07 椒盐烤虾	19
E08 香烤秋刀鱼	20
E09 黑椒牛排	21
E10 意大利披萨	22
E11 芝士焗番薯	23
E12 烤风味蔬菜	24
E13 蔓越莓曲奇	25
E14 葡式蛋挞	26
E15 戚风蛋糕	27
E16 牛角面包	28
E17 炸薯条	29
E18 鸡米花	30

美 ◎ 食...

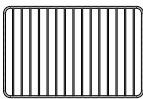




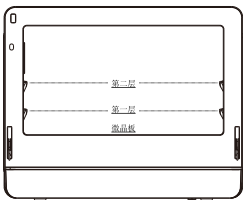
C01 蒸馒头

使用器皿

蒸烤架



层架说明



主料

面粉320g

辅料

酵母4g 水分约170g 白砂糖18g 食盐少许

制作步骤

烹饪功能:蒸汽100℃
烹饪时间:约25分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
层架位置:第一层

- 01 水盒加纯净水500ml以上
- 02 将面粉、酵母粉,白砂糖,食盐与水混合后,揉成光滑面团,发酵40分钟,直至面团涨大2倍。
- 03 将发酵好的面团揉透(可以适量增加面粉),揉成长条状,均匀切成6份,并搓成圆形光滑团状放置在铺有孔吸油纸的蒸烤架上,放入第一层。
- 04 关上炉门,把6个成型的面团二次发酵20分钟后,选择自动菜单C01,启动工作,工作时间约25分钟,结束后取出即可食用。



主料

面粉300g 水150g

辅料/陷料

白砂糖50g 食盐少许 酵母4g
馅料:猪肉馅200g 葱1根 白砂糖少许 酱油1勺 胡萝卜一根 食盐适量

制作步骤

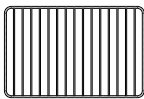
烹饪功能:蒸汽100℃
烹饪时间:约35分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
层架位置:第一层

- 01 水盒加纯净水500ml以上
- 02 将胡萝卜切碎,葱切末与猪肉馅一起放进盘子加入生抽、白糖、盐搅拌均匀。
- 03 将面粉,酵母,白糖,食盐和水混合,揉成光滑面团发酵40分钟,直至面团涨大2倍。
- 04 将发酵好的面团平分为6份,擀成圆形面皮状,包入肉馅做成包子形状,放置在铺有吸油纸的蒸烤架上,放入第一层。
- 05 关上炉门,然后二次发酵20分钟后,选择自动菜单C02,启动工作,工作时间约35分钟,结束后取出即可食用。

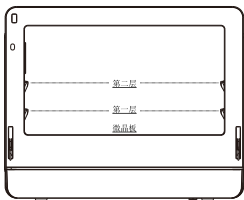
C02 蒸手工包

使用器皿

蒸烤架



层架说明





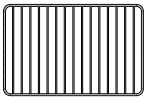
C03 蒸速冻饺

主料

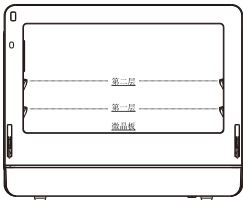
速冻饺子24个

使用器皿

蒸烤架/陶瓷浅碟



层架说明



主料

鸡蛋2个 水200g

辅料

葱1根 盐适量 虾仁5个 料酒适量 生抽适量 植物油适量

制作步骤

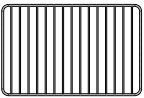
烹饪功能:蒸汽100°C
烹饪时间:约10分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
层架位置:第一层

- 01 水箱加纯净水500ml以上
- 02 将虾仁清洗干净后,食用料酒腌制10分钟以上,切葱花放置一边备用。
- 03 将鸡蛋用打蛋器打成微白色状后,加入植物油,盐继续搅拌均匀加入水后搅拌均匀倒入陶瓷浅碟上。
- 04 将浅碟放置在蒸烤架上,放入第一层。
- 05 关上炉门,选择自动菜单C04,启动工作,工作时间约10分钟,结束后取出加上生抽和葱花即可食用。

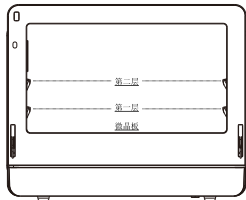
C04 虾仁蒸蛋

使用器皿

蒸烤架/陶瓷浅碟



层架说明

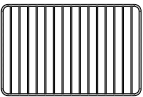




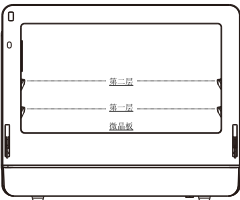
C05 清蒸鱼

使用器皿

蒸烤架/陶瓷浅碟



层架说明



主料

花斑鱼1条约600g

辅料

蒸鱼豉油2大勺 植物油2大勺 盐1小勺 葱2根 姜丝适量

制作步骤

烹饪功能:蒸汽100℃
烹饪时间:约16分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
层架位置:第一层

- 01 水箱加纯净水500ml以上
- 02 将鱼清洗干净,沥干水分,整条烹饪,加入油,盐抹上鱼身各处腌制15分钟左右,鱼身可切几刀方便入味。
- 03 将鱼放置在陶瓷浅碟上,底部和鱼上都适量加上姜丝,然后放置在蒸烤架上,放入第一层。
- 04 关上炉门,选择自动菜单C05,启动工作,工作时间约16分钟,结束后取出加上生抽和葱花即可食用。



主料

大头鱼鱼头一个约600g

辅料

老豆腐1块 生抽适量 调和油适量 香葱3根 剁辣椒4勺子 黄辣椒3勺子
料酒2勺 生姜3-4片 蒜蓉3勺

制作步骤

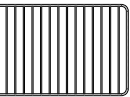
烹饪功能:蒸汽100℃
烹饪时间:约20分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
层架位置:第一层

- 01 水箱加纯净水500ml以上
- 02 将鱼头洗净后从中间切开但不切断,表面抹上料酒去腥和植物油。
- 03 将豆腐切成块状,葱切花,姜片切成丝放置一边备用。
- 04 将豆腐块放在陶瓷浅碟底层,将鱼头再放上面,鱼头表面撒上剁椒和黄椒酱,将浅碟放置在蒸架上,放入第一层。
- 05 关上炉门,选择自动菜单C06,启动工作,工作时间约20分钟,结束后取出加上生抽和葱花即可食用。

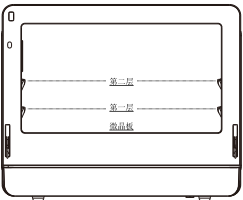
C06 剁椒鱼头

使用器皿

蒸烤架/陶瓷浅碟



层架说明

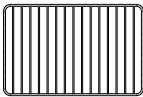




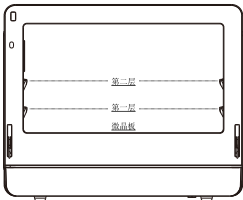
C07 粉丝扇贝

使用器皿

蒸烤架



层架说明



主料

扇贝8个约750g 龙口粉丝1把

辅料

葱2根 盐4g 生抽适量 蒜蓉50g 植物油6g

制作步骤

烹饪功能:蒸汽100°C

烹饪时间:约12分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)

层架位置:第一层

- 01 水盒加纯净水500ml以上
- 02 将扇贝一分为二,去掉内脏,洗干净,放平在蒸烤架上。
- 03 龙口粉丝用温水泡发,沥干水分取适量盐和植物油腌制备用。
- 04 蒜蓉加入植物油,食盐做成蒜蓉酱,葱切花备用。
- 05 在扇贝上铺上适量粉丝,浇上蒜蓉酱,然后将扇贝放置在蒸烤架上,放入第一层。
- 06 关上炉门,选择自动菜单C07,启动工作,工作时间约12分钟,结束后取出加上葱花即可食用。



主料

虾500g

辅料

植物油45g 盐6g 蒜蓉50g 葱1根

制作步骤

烹饪功能:蒸汽100°C

烹饪时间:约12分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)

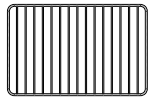
层架位置:第一层

- 01 水盒加纯净水500ml以上
- 02 将虾清洗干净去掉虾线,放置一边。
- 03 蒜蓉加入植物油和盐搅拌后做成蒜蓉酱,可以自己DIY其他口味,葱切花。
- 04 将虾平放在浅碟上,在上面浇上蒜蓉酱,再将碟子放置在蒸烤架上,放入第一层。
- 05 关上炉门,选择自动菜单C08,启动工作,工作时间约12分钟,结束后取出加上生抽和葱花即可食用。

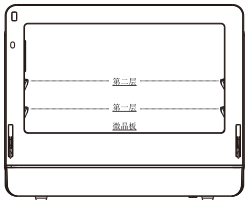
C08 蒜蓉蒸虾

使用器皿

蒸烤架/陶瓷浅碟



层架说明





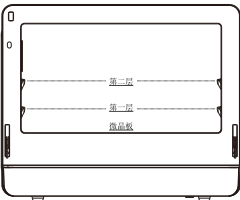
C09 豉椒蒸花甲

使用器皿

蒸烤架/陶瓷浅碟



层架说明



主料

花甲1000g

辅料

红辣椒适量 蒜头5瓣 豆豉15g 食盐1勺 植物油1勺 鸡粉半勺 生抽1勺 葱1根

制作步骤

烹饪功能:蒸汽100°C
烹饪时间:约19分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
层架位置:第一层

- 01 水箱加约500ml纯净水
- 02 将花甲放入水中加入少量盐,使之吐出泥沙,约1小时左右
- 03 将蒜头拍碎,辣椒切粒,豆豉洗干净用刀拍扁备用
- 04 洗干净花甲,沥干水分,把所有食材和调料放入浅碟中搅拌均匀,再将浅碟放置在蒸烤架上,放入第一层
- 05 关上炉门,选择自动菜单C09,启动工作,工作时间约19分钟,结束后取出加上葱花即可食用。



主料

娃娃菜300g 龙口粉丝1把约60g

辅料

葱1根 生抽适量 白糖1勺 盐1勺 蒜泥3-4勺 耗油1勺 植物油1勺

制作步骤

烹饪功能:蒸汽100°C
烹饪时间:约18分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
层架位置:第一层

- 01 水箱加约500ml纯净水
- 02 粉丝用水泡发,切成小段,加入适量食盐。备用,娃娃菜用手掰开,洗干净。
- 03 葱切花,蒜头拍成蒜泥,蒜泥加入生抽,耗油,植物油和盐调制酱汁备用。
- 04 把粉丝平铺在浅碟上,再放入娃娃菜摆放整齐,在娃娃菜上面浇上刚才调制好的酱汁,再将浅碟放置在蒸烤架上,放入第一层。
- 05 关上炉门,选择自动菜单C10,启动工作,工作时间约18分钟,结束后取出即可食用。

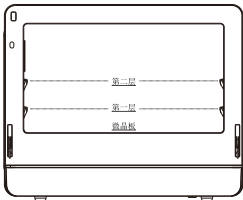
C10 蒸娃娃菜

使用器皿

蒸烤架/陶瓷浅碟



层架说明





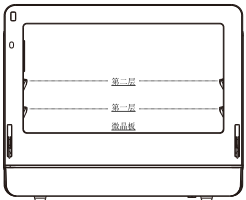
C11

南瓜蒸排骨

使用器皿
蒸烤架/陶瓷浅碟



层架说明



主料

排骨250g 南瓜350g

辅料

盐1小勺 生抽1大勺 植物油1大勺 料酒1大勺 葱1根 姜3片切丝

制作步骤

烹饪功能:蒸汽100℃
烹饪时间:约27分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
层架位置:第一层

- 01 水箱加约500ml纯净水
- 02 将排骨洗干净后沥干,切成小块状,加入适量盐,酱油,料酒,植物油腌制30分钟左右。
- 03 南瓜去皮洗干净切块,与腌制好的排骨搅拌均匀。
- 04 将南瓜平铺在陶瓷浅碟底层,上层再铺上排骨,再将浅碟放置在蒸烤架上,放入第一层。
- 05 关上炉门,选择自动菜单C11,启动工作,工作时间约27分钟,结束后取出加上葱花取出即可食用。



主料

鸡块450g 香菇30g 木耳25g

辅料

酱油1勺 淀粉1勺 盐1小勺 植物油1勺 葱1根 姜片4块

制作步骤

烹饪功能:蒸汽100℃
烹饪时间:约26分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
层架位置:第一层

- 01 水箱加约500ml纯净水
- 02 将鸡块洗干净后沥干,加入适量盐,酱油,料酒,淀粉和植物油腌制20分钟左右
- 03 将木耳和香菇用热水泡发后切成小片,挤干水分与鸡块混合放入陶瓷浅碟中,加入姜片
- 04 将摆好食材的浅碟放置在蒸烤架上,放入第一层。
- 05 关上炉门,选择自动菜单C12,启动工作,工作时间约26分钟,结束后取出 加上葱花就可食用。

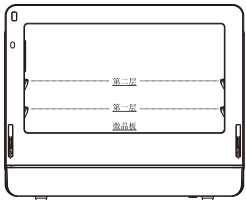
C12

香菇蒸鸡块

使用器皿
蒸烤架/陶瓷浅碟



层架说明

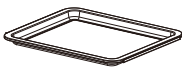




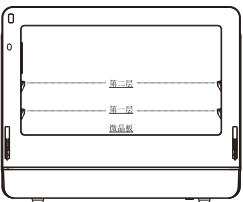
E01 奥尔良烤翅

使用器皿

蒸烤架/烤盘



层架说明



主料

鸡翅12个约600g

辅料

奥尔良鸡粉30g

制作步骤

烹饪功能:嫩烤200℃
烹饪时间:约25分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
层架位置:第一层

- 01 鸡翅解冻后,洗干净血水,沥干净水分;
- 02 将奥尔良鸡粉与鸡翅搅拌均匀腌制后放入冰箱3-4小时;
- 03 将烤架放在铺有吸油纸的烤盘上,将腌制好的鸡翅均匀摆放在烤架上,再整体放入烤箱第一层;
- 04 关上炉门,选择自动菜单E01,启动工作,工作时间约为25分钟,倒计时还有10分时,打开炉门刷入植物油并且翻转鸡翅,关上炉门,继续工作直至完成,取出即可食用。



主料

鸡胸肉380g 彩椒2个

辅料

奥尔良腌料15g 盐少许 油少许 黑胡椒粉少许

制作步骤

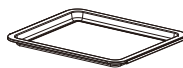
烹饪功能:嫩烤200℃
烹饪时间:约26分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
层架位置:第一层

- 01 鸡胸肉洗干净后切成小块,用奥尔良腌料,少许盐腌制1小时左右;
- 02 将彩椒洗干净后切成小块,将腌制好的鸡内和彩椒串成小串;
- 03 将烤架放在铺有吸油纸的烤盘上,将鸡肉串均匀摆放在烤架上,再整体放入烤箱第一层;
- 04 关上炉门,选择自动菜单E02,启动工作,工作时间约26分钟。倒计时还有10分钟时,打开炉门刷入植物油再翻转鸡肉串,关上炉门,继续工作直至完成,取出即可食用。

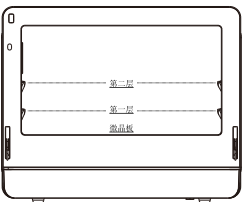
E02 烤鸡肉串

使用器皿

蒸烤架/烤盘



层架说明

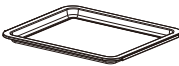




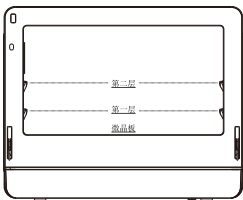
E03 香草烤鸡

使用器皿

蒸烤架/烤盘



层架说明



主料

鸡一只约1000g

辅料

香草一根 奥尔良鸡粉30g 酱油30g 生抽20g

制作步骤

烹饪功能:上下烤220°C/20分钟+嫩烤190°C/20分钟(预热220°C)
烹饪时间:约40分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
层架位置:第一层

- 01 将整鸡清洗干净,沥干水分后,加入奥尔良鸡粉、酱油、生抽腌制4-5小时(中途2个小时左右把鸡翻转腌制);
- 02 机器设置预热220°C。将鸡翅膀折弯到鸡背上,并用锡箔纸将鸡脚轻轻包裹住,在鸡的表面上刷一层腌制的腌料,撒上香草碎;
- 03 将烤架放在铺有吸油纸的烤盘上,将处理好的整鸡放在烤架上(鸡胸朝上),预热完成后整体放入烤箱第一层;
- 04 关上炉门,选择自动菜单E03,启动工作,工作时间约40分钟,结束后取出即可食用。



主料

排骨280g

辅料

孜然烧烤料14g 蜂蜜少许 葱花少许 料酒少许 蚝油1勺 大蒜3个
生抽适量 白胡椒粉适量 盐适量

制作步骤

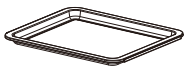
烹饪功能:上下烤200°C
烹饪时间:约21分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
层架位置:第一层

- 01 排骨切块2指长度一块,清洗干净,沥干水分;
- 02 将蒜泥、生抽、料酒、蚝油、白胡椒粉、孜然粉与排骨搅拌均匀后放置冰箱冷藏腌制5-6小时;
- 03 将腌制好的排骨均匀摆放在铺有锡纸的烤盘上。将烤盘放入第一层;
- 04 关上炉门,选择自动菜单E04,启动工作,工作时间约21分钟。倒计时还有6分钟时,打开炉门刷入调料并翻转排骨(调料是蜂蜜加上小许水),关上炉门,继续工作直至完成,取出即可食用。

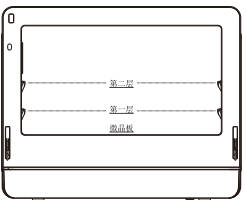
E04 孜然烤排骨

使用器皿

烤盘



层架说明

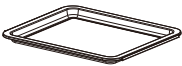




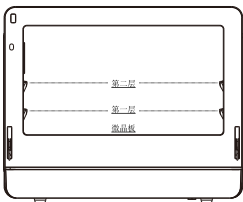
E05 骨肉相连

使用器皿

蒸烤架/烤盘



层架说明



主料

骨肉相连8-10串

辅料

食用油适量

制作步骤

烹饪功能:嫩烤200℃
烹饪时间:约20分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
层架位置:第一层

- 01 将骨肉相连取出后常温解冻10分钟;
- 02 将烤架放在铺有吸油纸的烤盘上,将解冻好的骨肉相连均匀摆放在烤架上,再整体放入烤箱第一层;
- 03 关上炉门,选择自动菜单E05,启动工作,工作时间约20分钟,倒计时还有10分钟时,打开炉门刷油并翻转食物,关上炉门,继续工作直至完成,取出即可食用。



主料

鱿鱼三只约400g

辅料

芝麻5g 辣椒酱20g 辣椒粉8g 蒜泥8g 芝麻油20ml 生抽2勺
食用盐适量 彩椒1个切块 料酒3勺去腥 生姜3片

制作步骤

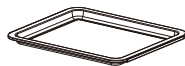
烹饪功能:上下烤200℃
烹饪时间:约21分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
层架位置:第一层

- 01 清洗干净鱿鱼,特别是鱿鱼的牙要去除掉,后切成大片(方便烧烤时候竹签串起来);
- 02 将鱿鱼与辣椒酱,辣椒粉,蒜泥,姜片,生抽,料酒,盐,芝麻油,彩椒一起搅拌均匀,腌制30-40分钟。使用竹签将鱿鱼与彩椒串一起后均匀摆放在铺有锡纸的烤盘上,将烤盘放入第一层;
- 03 关上炉门,选择自动菜单E06,启动工作,工作时间约21分钟,倒计时还有8分钟的时候,打开炉门刷油撒上白芝麻并翻转食物,关上炉门,继续工作直至完成,取出后加上白芝麻和黑胡椒粉即可食用。

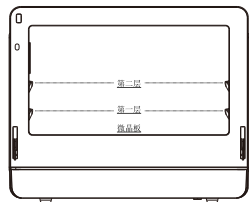
E06 酱烤鱿鱼

使用器皿

烤盘



层架说明

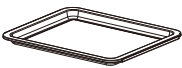




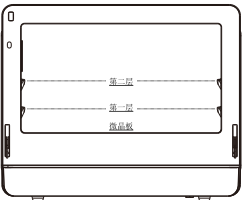
E07 椒盐烤虾

使用器皿

烤盘



层架说明



主料

虾500g

辅料

玉米油15g 大蒜4颗 椒盐12g 盐12g 糖10g 料酒15g

制作步骤

烹饪功能:上下烤180°C
烹饪时间:约19分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
层架位置:第一层

- 01 将虾清洗干净后,减掉虾须,开背去除虾线
- 02 将蒜泥、盐、椒盐、料酒、玉米油、糖与虾搅拌均匀后腌制30分钟。将腌制好的虾均匀摆放在铺有锡纸的烤盘上,将烤盘放入第一层
- 03 关上炉门,选择自动菜单E07,启动工作,工作时间约19分钟,结束后取出即可食用。



主料

秋刀鱼3条400g

辅料

柠檬汁适量(去腥) 植物油适量 食盐适量 黑胡椒粉适量 料酒适量(去腥)
耗油、蒜头、生姜各少许(去腥) (可选辣椒适量)

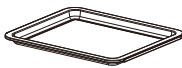
制作步骤

烹饪功能:上下烤160°C
烹饪时间:约29分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
层架位置:第一层

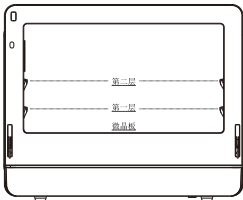
- 01 清洗秋刀鱼,把内脏和鱼鳃一起取出,清洗干净外皮鱼鳞。
- 02 腌制秋刀鱼,在鱼身上开几个口子方便入味,将以上调料(食盐、黑胡椒粉、料酒、耗油、蒜头、生姜各少许)腌制鱼身约1个小时左右。
- 03 将腌制好的秋刀鱼均匀摆放在铺有锡纸的烤盘上(锡纸涂上植物油),在鱼身上抹上植物油,后将烤盘放入第一层。
- 04 关上炉门,选择自动菜单E08,启动工作,工作时间约29分钟,倒计时还有12分钟时,打开炉门刷一次植物油,然后关上炉门,继续工作直至完成,取出即可食用。

使用器皿

烤盘



层架说明

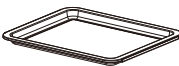




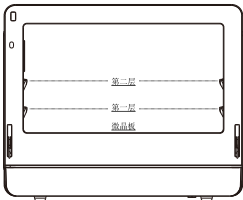
E09 黑椒牛排

使用器皿

烤盘



层架说明



主料

牛排200g

辅料

盐3g 黄油8-15g 黑胡椒酱/(或者是腌制好的牛1包)

制作步骤

烹饪功能:嫩烤220°C (预热220°C)
烹饪时间:约9分钟 (可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
层架位置:第一层

- 01 牛排解冻至常温, 机器设置预热220°C;
- 02 在烤盘上涂一层黄油, 将腌制好的牛排平放在烤盘黄油区域, 放入预热好的烤箱第一层;
- 03 关上炉门, 选择自动菜单E09, 启动工作, 工作时间约9分钟, 结束后取出加上黑胡椒粉即可食用。



主料

低筋面粉45g 高筋面粉70g

辅料

酵母3g 温水30g 糖20g 盐适量 鸡蛋半个 黄油8g 色拉油5ml 牛奶10ml 芝士60-70g 彩椒半个

制作步骤

烹饪功能:上下烤180°C
烹饪时间:约18分钟 (可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
层架位置:第一层

- 01 将酵母与温水搅拌均匀, 放置在一边。
- 02 将鸡蛋用搅拌器搅拌均匀后, 加入白砂糖, 盐, 黄油, 油, 牛奶搅拌均匀, 再与酵母液搅拌均匀。
- 03 将面粉与以上调液搅拌成面团状, 直至使用筷子戳面团不粘即可, 中途可适量加入面粉与之捏一起。
- 04 利用发酵模式, 发酵30分钟左右(注意水盒加水);将蘑菇、彩椒、培根切成小块状, 芝士切丝状备用。
- 05 将发酵好的面团放在底部涂油后的披萨盘, 用手按压成厚度均匀的薄饼状, 并在凹陷区域使用叉子戳孔, 方便调料进入, 在有孔位置涂上番茄酱后, 然后分别放入, 培根, 蘑菇, 彩椒等, 并涂上色拉油。将披萨盘放置在烤架上, 放入第一层。
- 06 关上炉门, 选择自动菜单E10, 启动工作, 工作时间约18分钟, 倒计时还有4分钟时, 打开炉门放入芝士, 然后关上炉门继续工作直至完成, 取出即可食用。

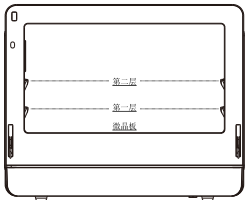
E10 意大利披萨

使用器皿

蒸汽架/披萨盘 (自备)



层架说明

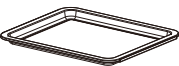




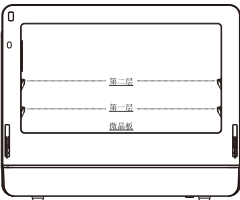
E11 芝士焗番薯

使用器皿

烤盘



层架说明



主料

红薯三个

辅料

黄油15g 纯牛奶45g 白砂糖25g 芝士碎50g

制作步骤

烹饪功能:上下烤180°C

烹饪时间:约28分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)

层架位置:第一层

- 01 将洗干净的红薯用微波900W火力档加热12分钟,红薯熟透后取出,将其对半切开,将红薯肉取出,保留红薯外皮不丢掉。(注意微波模式不能使用金属器皿)。
- 02 将红薯肉压成泥状,加入黄油,牛奶,白砂糖,将其搅拌均匀,再放回去红薯皮中。
- 03 将红薯放置在烤盘上,将烤盘放入第一层。
- 04 关上炉门,选择自动菜单E11,启动工作,工作时间约28分钟,倒计时还有4分钟时,打开炉门放入芝士,然后关上炉门继续工作直至完成,取出即可食用。



主料

土豆一个约280g 胡萝卜一个约280g 黄彩椒一个

辅料

盐8g 油少许 黑胡椒适量 芝麻少许

制作步骤

烹饪功能:上下烤180°C

烹饪时间:约21分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)

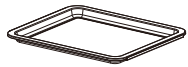
层架位置:第一层

- 01 蔬菜清洗干净后切片均匀,用油、盐、芝麻腌制10分钟左右,将腌制好的蔬菜片串成小串;
- 02 将烤架放在铺有吸油纸的烤盘上,将蔬菜串均匀摆放在烤架上,再整体放入烤箱第一层;
- 03 关上炉门,选择自动菜单E12,启动工作,工作时间约21分钟,倒计时还有10分钟时,打开炉门翻转食物,然后关上炉门继续工作直至完成,取出加上胡椒粉即可食用。

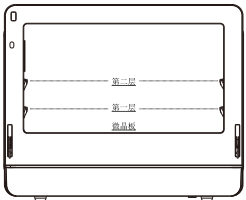
E12 烤风味蔬菜

使用器皿

蒸烤架/烤盘



层架说明

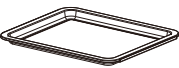




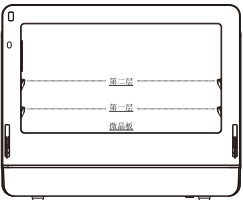
E13 蔓越莓曲奇

使用器皿

烤盘



层架说明



主料

低筋面粉200g

辅料

黄油125g 糖70g 鸡蛋1个 蔓越莓干50g

制作步骤

烹饪功能:上管烤150℃(预热150℃)
烹饪时间:约25分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
层架位置:第一层

- 01 把黄油在常温下软化,鸡蛋打成蛋液放置一边。
- 02 黄油软化后加入白糖,搅拌至均匀发白状,再加入蛋液(分2次加入),搅拌均匀,再加入低筋面粉,搅拌均匀后加入蔓越莓干,搅拌均匀,将搅拌好的面团按所需形状用模具设计好,放进冰箱冷冻2个小时以上。
- 03 在烤盘上铺上硅油纸,取出冷冻好的面团,按照所制作的模型出模饼干形状,饼干厚度建议在6-8mm之间,将其整齐摆放在烤盘硅油纸上;
- 04 机器设置预热150℃,预热完成后,将烤盘放入预热好的烤箱第一层。
- 05 关上炉门,选择自动菜单E13,启动工作,工作时间约25分钟,结束后取出即可食用。



E14 葡式蛋挞

主料

蛋挞皮12个

辅料

淡奶油100g 纯牛奶80g 细砂糖40g 蛋黄2个 低筋面粉8g

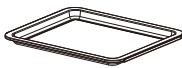
制作步骤

烹饪功能:上下烤220℃(预热220℃)
烹饪时间:约20分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
层架位置:第一层

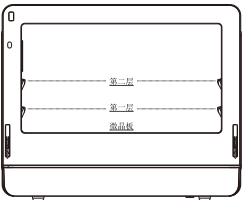
- 01 将蛋挞皮常温解冻30分钟,
- 02 将淡奶油与纯牛奶倒入碗中,然后加入细砂糖,加热搅拌至砂糖溶解;
- 03 待砂糖完全溶解后,冷却至不烫手,加入分离好的蛋黄,再加入过筛的低筋面粉,搅拌均匀制成蛋挞液;
- 04 烤箱设置预热220℃,将蛋挞皮在烤盘上放置好,将蛋挞液分别倒入蛋挞皮内至7-8分满即可;将烤盘放入预热好的烤箱第一层。
- 05 关上炉门,选择自动菜单E14,启动工作,工作时间约20分钟,结束后取出即可食用。

使用器皿

烤盘



层架说明





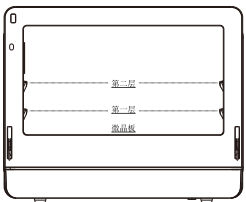
E15 戚风蛋糕

使用器皿

蒸烤架/活底蛋糕模8寸(自备)



层架说明



主料

低筋面粉 100g

辅料

细砂糖110g 玉米淀粉10g 牛奶60g 植物油60g 鸡蛋4个
柠檬汁5滴

制作步骤

烹饪功能:上下烤150°C(预热150°C)

烹饪时间:约40分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)

层架位置:第一层

- 01 机器设置预热150°C,将蛋黄与蛋清分开,将蛋黄、牛奶、植物油混合,用打蛋器像画圆一样低速进行搅拌,直到表面形成一层泡沫,再筛入低筋面粉,同样像画圆一样垂直搅拌均匀。
- 02 蛋清加入几滴柠檬汁用打蛋器高速打出泡沫,分3次加入细砂糖,打蛋器连续搅拌使其呈现直立的尖角
- 03 将打好的蛋白分三次加入到蛋黄糊中,用刮刀翻拌均匀(从底部向上翻拌,不要用画圆的方式,防止蛋白消泡),倒入蛋糕模具中,将烤架放入第一层。
- 04 关上炉门,选择自动菜单E15,启动工作,工作时间约40分钟。结束后取出,模具倒置自然冷却1小时可脱膜取出蛋糕。
操作提示:1) 搅拌盘/打蛋盆在使用前,必须保证无油无水且干燥。
2) 蛋白蛋黄分离的时候,必须确保蛋白中没有混入蛋黄。
3) 必须先处理蛋黄糊,再打发蛋白。



主料

高筋面粉250g

辅料

白糖2.5大勺 鸡蛋1个 牛奶120g 干燥酵母4g 盐1/2勺 黄油45g

制作步骤

烹饪功能:上下烤150°C(预热150°C)

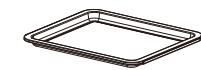
烹饪时间:约18分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)

层架位置:第一层

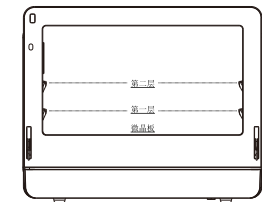
- 01 黄油解冻成液体状,然后将高筋面粉,白糖,鸡蛋1个,牛奶,淡奶油,酵母,盐全部用搅拌机搅拌均匀,再加入黄油搅拌均匀,可以适量增加面粉,把面胚揉成一个,在铺有高筋粉的台面上用力揉搓约10分钟,一直和面直至整体均匀有韧性,柔软程度像耳垂,拉伸面胚,能透着看到手指就是最佳状态。
- 02 1个鸡蛋吧蛋黄和蛋清分开,蛋清不要,把蛋黄搅拌均匀,留着后面面包上色用。
- 03 将面团放置40度烤箱发酵1个小时涨大至2倍,取出面团,切成6份,每份约55g,用擀面杖把面团擀成三角状(可以网上搜索具体方法),再卷起来成型。成型后的6份面团放在铺有烘焙纸的烤盘上,继续放进烤箱二次发酵20分钟后,取出把步骤2的蛋黄刷在面团上,撒上白芝麻。
- 04 机器设置预热150°C,预热完成后,将烤盘放入第一层。
- 05 关上炉门,选择自动菜单E16,启动工作,工作时间约18钟,结束后取出即可食用。

使用器皿

烤盘



层架说明

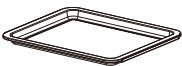




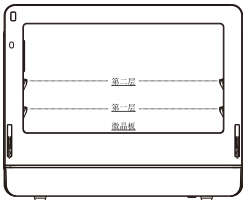
E17 炸薯条

使用器皿

烤盘



层架说明



主料

冷冻薯条200g

辅料

盐适量

制作步骤

烹饪功能:上下烤180℃(预热180℃)

烹饪时间:约30分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)

层架位置:第一层

- 01 将薯条用少许食用油、盐搅拌一下,然后将薯条倒入烤盘中,铺放均匀备用。
- 02 机器设置预热180℃。
- 03 预热结束后,将烤盘放入第一层。
- 04 关上炉门,选择自动菜单E17,启动工作,工作时间约30分钟,结束后取出即可食用。



主料

鸡胸肉100g

辅料

鸡蛋1个 食盐少许 黑胡椒粉少许 玉米淀粉10g 面包糠30g 蚝油1勺

制作步骤

烹饪功能:上下烤180℃(预热180℃)

烹饪时间:约20分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)

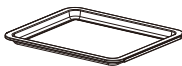
层架位置:第一层

- 01 将鸡胸肉解冻、洗净,切成条然后再切粒备用。用个小碗将盐、黑胡椒粉、蚝油等调料都放好,倒入装鸡肉的碗里、用筷子搅拌均匀,再盖上保鲜膜放入冰箱冷藏1至2小时,待入味
- 02 从冰箱取出鸡肉,在面粉里滚一下,去除多余的淀粉,然后再放入鸡蛋液中,也是要去掉多余蛋液,再放到面包糠中全部裹上即可
- 03 处理好的鸡米花放在垫有锡箔纸的烤盘上,均匀摆放好备用
- 04 机器设置预热180℃,预热结束后,将烤盘放入第一层。关上炉门,选择自动菜单E18,启动工作,工作时间约20分钟,结束后取出即可食用。

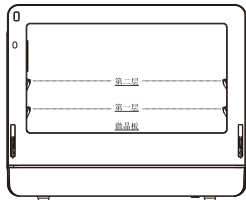
E18 鸡米花

使用器皿

烤盘



层架说明





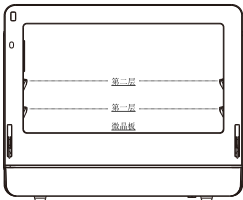
F01 土豆焖排骨

使用器皿

陶瓷炖盅



层架说明



主料

2个土豆约300g 排骨约400g

辅料

食盐1勺 老抽1勺 料酒2勺 豆瓣酱2勺 花椒粒20-30粒 干辣椒6个
八角2个 植物油2勺 清水500g 葱1根

制作步骤

烹饪功能:微波700W/18分钟+500W/18分钟

烹饪时间:约36分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)

器皿位置:微晶板底部中心

- 01 排骨清洗干净,切成3厘米长块状,沥干水分,用适量盐,生抽和料酒腌制备用。
- 02 土豆去皮,切成大块,葱切丝段备用。
- 03 把除葱以外其他所有材料放入炖盅内,炖盅放入炉内微晶板中心,加盖。
- 04 关上炉门,选择自动菜单F01,启动工作,工作时间约36分钟,结束后取出加上葱花即可食用。
(注意不能使用金属器皿)



主料

猪里脊肉200g 泡发后木耳100g 胡萝卜一根约300g

辅料

生抽1勺 胡椒粉适量 料酒1勺 淀粉1勺 姜片3片 葱1根
蒜瓣5瓣 豆瓣酱1勺 甜面酱1勺 醋1勺 白糖1勺 耗油1勺 水50g

制作步骤

烹饪功能:微波700W

烹饪时间:约15分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)

器皿位置:微晶板底部中心

- 01 将里脊肉洗干净后切丝,用生抽、胡椒粉、料酒、淀粉搅拌均匀,腌制10分钟。
- 02 胡萝卜,木耳,姜切丝,蒜切片,葱切段备用。
- 03 将步骤1、2的食材与调料与豆瓣酱,甜面酱,醋,白糖,耗油搅拌均匀,装入陶瓷浅碟上,放入炉内微晶板中心。
- 04 关上炉门,选择自动菜单F02,启动工作,工作时间约15分钟,结束后取出加上葱花即可食用。
(注意不能使用金属器皿)

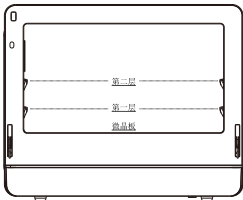
F02 鱼香肉丝

使用器皿

陶瓷浅碟



层架说明





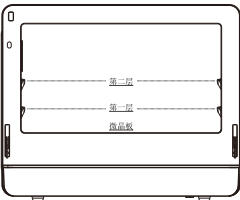
F03 肉末茄子

使用器皿

陶瓷浅碟



层架说明



主料

茄子320g 猪肉末200g

辅料

姜片3-5片 蒜头3-5个 葱头3-5个 植物油1勺 酱油1勺 料酒1勺
食盐1勺 香葱1根

制作步骤

烹饪功能:微波900W

烹饪时间:约13分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)

器皿位置:微晶板底部中心

- 01 将茄子清洗干净,切成1厘米宽,5厘米长的形状,泡盐水备用。姜片,蒜头,葱头切成末备用。
- 02 将猪肉末加入适量植物油、盐、酱油、料酒、姜蒜葱末腌制入味。
- 03 把泡好的茄子单独放置在陶瓷浅碟上,将浅碟放入炉内微晶板中心。
- 04 关上炉门,选择自动菜单F03,启动工作,工作时间约13分钟,倒计时还有8分钟时,打开炉门加入调好的肉末酱,关上炉门继续工作直至完成,结束后取出加上葱花即可食用。
(注意不能使用金属器皿)



F04 蛋汤鱼皮饺

主料

鱼皮饺350g 鸡蛋2个

辅料

开水900ML 1根葱 白胡椒适量 花生油1勺 盐半勺

制作步骤

烹饪功能:微波900W/6分钟+微波500W/7分钟

烹饪时间:约13分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)

器皿位置:微晶板底部中心

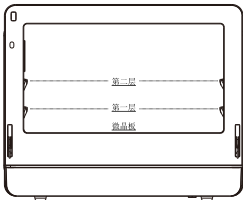
- 01 选择陶瓷炖盅,放入鱼皮饺,倒入开水,加入油盐,白胡椒粉,盖上盖,放入炉内微晶板中心。
- 02 葱花切好,鸡蛋打好蛋液。
- 03 关上炉门,选择自动菜单F04,启动工作,工作时间约13分钟,结束后取出加上蛋液和葱花搅拌均匀后即可食用。
(注意不能使用金属器皿)

使用器皿

陶瓷炖盅



层架说明



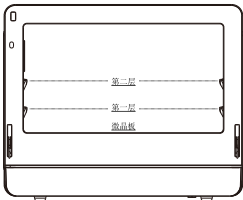


F05 莲子银耳汤

使用器皿
陶瓷炖盅



层架说明



主料

干银耳10g 莲子50g

辅料

冰糖50g 水1000g

制作步骤

烹饪功能:微波900W/10分钟+微波300W/10分钟+微波100W/50分钟

烹饪时间:约70分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)

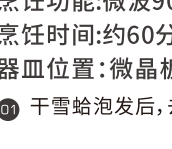
器皿位置:微晶板底部中心

- 01 将银耳用清水充分泡3-4个小时,洗干净切块备用。
- 02 在炖盅加入银耳、莲子、冰糖和水,加盖放入炉内微晶板中心。
- 03 关上炉门,选择自动菜单F05,启动工作,工作时间约70分钟,结束后取出即可食用。
(注意不能使用金属器皿)

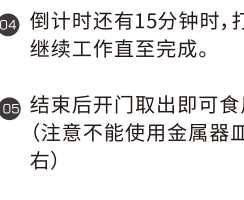


F06 木瓜炖雪蛤

使用器皿
陶瓷炖盅



层架说明



主料

熟木瓜1个 纯牛奶200g

辅料

椰浆1罐 水500g 干雪蛤10g 冰糖适量

制作步骤

烹饪功能:微波900W/10分钟+微波300W/50分钟

烹饪时间:约60分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)

器皿位置:微晶板底部中心

- 01 干雪蛤泡发后,去掉黑膜,沥水备用。木瓜去皮去籽,切成3-4厘米大小。
- 02 将泡好的雪蛤和木瓜加水放进深口陶瓷炖盅里面,盖上盖,放入炉内微晶板中心。
- 03 关上炉门,选择自动菜单F06,启动工作,工作时间约60分钟。
- 04 倒计时还有15分钟时,打开炉门加入冰糖,椰浆,牛奶并搅拌均匀,关上炉门继续工作直至完成。
- 05 结束后开门取出即可食用。
(注意不能使用金属器皿,请尽量使用外形比较宽大的炖盅,水加到2/3满左右)

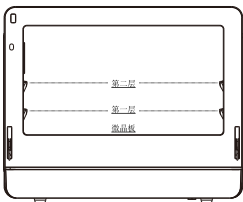


F07 花旗参炖鸡

使用器皿
陶瓷炖盅



层架说明



主料

乌鸡半只400g

辅料

红枣10个 花旗参10g 枸杞10g 姜3片 水700g 盐少许

制作步骤

烹饪功能:微波900W/8分钟+微波300W/25分钟+微波100W/25分钟

烹饪时间:约58分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)

器皿位置:微晶板底部中心

- 01 乌鸡去内脏清洗干净切块,用开水氽水后,沥干水分,红枣,枸杞,生姜清洗干净备用。
- 02 把除盐外食材全部放入汤煲内,盖上盖,放入炉内微晶板中心。
- 03 关上炉门,选择自动菜单F07,启动工作,工作时间约58分钟,结束后取出添加适量食盐即可食用。
(注意不能使用金属器皿,请尽量使用外形比较宽大的炖盅,水加到2/3满左右)



主料

雪梨2个约600g

辅料

冰糖50g 水800g

制作步骤

烹饪功能:微波700W/10分钟+微波300W/25分钟

烹饪时间:约35分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)

器皿位置:微晶板底部中心

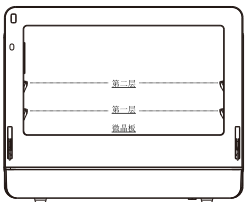
- 01 将雪梨洗干净,去皮去核,切成小块。
- 02 将雪梨和水,冰糖一起加入炖盅中,加上盖放入炉内微晶板中心。
- 03 关上炉门,选择自动菜单F08,启动工作,工作时间约35分钟,结束后取出即可食用。
(注意不能使用金属器皿)

F08 冰糖雪梨

使用器皿
陶瓷炖盅



层架说明



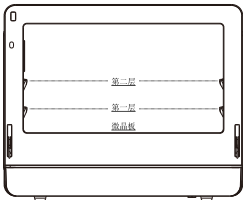


F09 桂圆红枣汤

使用器皿
陶瓷炖盅



层架说明



主料

干桂圆35g 去皮 红枣35g 水900g

辅料

枸杞适量 红糖适量

制作步骤

- 烹饪功能:微波700W/12分钟+微波500W/18分钟
烹饪时间:约30分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
器皿位置:微晶板底部中心
- 将桂圆干和红枣清洗干净后放入炖盅内,加上水和糖,枸杞,盖上盖。
 - 将炖盅放入炉内微晶板中心。
 - 关上炉门,选择自动菜单F09,启动工作,工作时间约30分钟,结束后取出即可食用。
(注意不能使用金属器皿,请尽量使用外形比较宽大的炖盅,水加到2/3满左右)

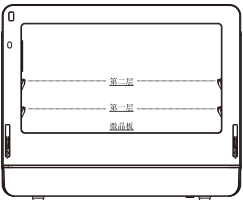


F10 莲藕排骨汤

使用器皿
陶瓷炖盅



层架说明



主料

排骨200g 莲藕250g

辅料

姜片3片 水800g 食盐1勺 葱花适量

制作步骤

- 烹饪功能:微波900W/10分钟+微波300W/10分钟+微波100W/30分钟
烹饪时间:约50分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
器皿位置:微晶板底部中心
- 将莲藕洗干净切块,将排骨切大块用热水氽水沥干水分备用。
 - 将以上食材加入盐后一起放入炖盅,再把炖盅放入炉内微晶板中心。
 - 关上炉门,选择自动菜单F10,启动工作,工作时间约50分钟,结束后取出撒上葱花即可食用。
(注意不能使用金属器皿,请尽量使用外形比较宽大的炖盅,水加到2/3满左右)

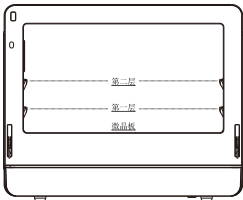


F11 无花果 瘦肉汤

使用器皿
陶瓷炖盅



层架说明



主料

瘦肉200g 无花果50g

辅料

姜片3片 水800g 食盐1勺 葱花少许

制作步骤

- 烹饪功能:微波900W/10分钟+微波300W/35分钟
烹饪时间:约45分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
器皿位置:微晶板底部中心
- 01 将无花果洗干净,瘦肉洗干净切成大块,用热水余水后沥干备用。
 - 02 将除盐以外的其他食材一起放入炖盅中,加盖后放入炉内微晶板中心。
 - 03 关上炉门,选择自动菜单F11,启动工作,工作时间约45分钟,结束后取出加上葱花和适量食盐即可食用。
(注意不能使用金属器皿,请尽量使用外形比较宽大的炖盅,水加到2/3满左右)



主料

鸽子一只约350g

辅料

干虫草花15g 枸杞5g 姜片3片 水800g 少许盐

制作步骤

- 烹饪功能:微波900W/10分钟+微波300W/40分钟
烹饪时间:约50分钟(可根据实际食材情况,适当调整烹饪时间)
器皿位置:微晶板底部中心
- 01 鸽子去内脏和头部,切成4大块,用开水余水后洗干净沥干备用。
 - 02 把除盐外所有的食材放入汤煲内,加盖后放入底部微晶板中心。
 - 03 关上炉门,选择自动菜单F12,启动工作,工作时间约50分钟
 - 04 结束后取出加上适量食盐即可食用。
(注意不能使用金属器皿,请尽量使用外形比较宽大的炖盅,水加到2/3满左右)

F12 虫草花 炖鸽子

使用器皿
陶瓷炖盅



层架说明

