

FOTILE



4 合 1 **chefcubii™**
多功能台式一体机
智能菜谱



CONTENT

目录



1 五谷杂粮

米饭	-----	P01
刀切馒头	-----	P02
蒸玉米	-----	P03
柳叶蒸饺	-----	P04
糯米红枣	-----	P05
青团	-----	P06
糖烤栗子	-----	P30

2 烘焙类

曲奇饼干	-----	P21
蔓越莓饼干	-----	P22
戚风蛋糕	-----	P23
蓝莓马芬	-----	P24
小餐包	-----	P25
香甜吐司	-----	P26
广式月饼	-----	P27
葡式蛋挞	-----	P28
鲜虾培根披萨	-----	P29

3 蔬菜

上汤娃娃菜	-----	P14
豆豉蒸腐竹	-----	P16
美式薯条	-----	P36
红糖姜片干	-----	P44
桂花蜂蜜烤南瓜	-----	P50

4 豆奶蛋类

蛤蜊蒸蛋	-----	P07
秋葵嫩豆腐	-----	P15
焦糖奶香布丁	-----	P31

5 肉类

香菇滑鸡	-----	P17
豆豉蒸排骨	-----	P18
海带筒骨汤	-----	P19
红枣乌鸡汤	-----	P20
秘制鸡翅	-----	P32
蜜汁叉烧	-----	P33
羊肉串	-----	P35
鸡米花	-----	P37
韩式烤肉	-----	P38
炸鸡排	-----	P40
南洋牛肉干	-----	P45
叉烧仔排	-----	P46
黄焖鸡	-----	P47
西北羊排	-----	P48

6 鱼虾水产

清蒸鲈鱼	-----	P08
双椒鳊鱼头	-----	P09
蒜蓉粉丝蒸扇贝	-----	P10
清蒸大闸蟹	-----	P11
麻辣对虾	-----	P12
葱油鲍鱼	-----	P13
盐烤秋刀鱼	-----	P34
黄金凤尾虾	-----	P39
嫩烤鱼	-----	P49

7 水果

柠檬干	-----	P41
养生枣片	-----	P42
香橙巧克力片	-----	P43

米饭



两人份原料



A 大米200g、清水240g

工具



蒸烤盘1个



深碗1个



电子秤1台

做法

1. 将大米称重后淘洗干净，倒入深碗，加入水（推荐干米：水=1:1.1-1:1.2），轻轻晃动，使水和米均匀分布。
2. 将碗放在蒸烤网上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
3. 开启电源，选择“智能菜-P01”，按确定键，开始烹饪。
4. 烹饪结束取出，趁热食用。

• TIPS:

1. 喜欢干硬口感可适当减少水量，喜欢软糯口感可适当增加水量。
2. 碗的深度和厚度不宜太大，也不宜用双层加厚不锈钢碗，以免影响米饭的成熟度。

刀切馒头



原料



A 中筋面粉335g、盐1.5g、白糖12g、酵母3.5g

B 温水（水温35℃-40℃，触水稍微有温感）158g

工具



蒸烤盘1个



量匙1套



电子秤1台



硅油纸垫若干

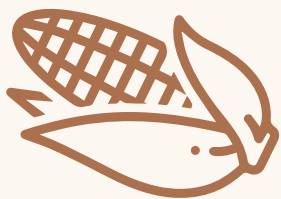
做法

1. 揉面：将A中的所有原料拌匀。将B中水倒入面粉中，先用筷子搅成面疙瘩，再用手揉成表面光滑的面团（揉面时间控制在10分钟以内，或用搅面机中速搅拌2分钟后转高速4分钟）。
2. 刀切：将面团揉成长条，保持表面光洁，再用刀切成50-60g/个的剂子，剂子放在垫有硅油纸垫的蒸烤网上，剂子中间有一定的间隔，放入机器中间层，取出水箱加满水。
3. 开启电源，选择“发酵”模式，设置35℃、30-40分钟，按确定键，开始发酵。
4. 发酵完成后，选择“智能菜-P02”，按确定键，开始烹饪。
5. 烹饪结束取出，趁热食用。

• TIPS:

1. 智能菜只适用于已发酵好的馒头坯，所以请按步骤3将馒头坯发酵。
2. 室温较高时可使用凉水，室温较低时需使用温水。
3. 因面粉吸水性不同，可分次加水以便确认面团的需水量。

蒸玉米



原料



A 玉米4根

工具



蒸烤盘1个

做法

1. 将玉米剥去外皮，摘掉玉米须，用清水冲洗干净，滤干水分后放置在蒸烤盘上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
2. 开启电源，选择“智能菜-P03”，按确定键，开始烹饪。
3. 烹饪结束后取出，趁热食用。

• TIPS:

1. 根据玉米大小和个数酌情延长蒸制时间。

柳叶蒸饺



原料



工具



蒸烤网1个



量匙1套



电子秤1台



硅油纸垫若干

A 馅料：五花肉糜400g、料酒1汤匙、老抽2g、生抽2g、盐2g、白糖5g、鸡蛋清1个、姜末4g、葱花4g、清水50g、芝麻油5g

B 饺子皮：中筋面粉300g、温水（50-60℃）140-150g

做法

1. 制作饺子馅：五花肉去皮剁成肉糜（或者绞肉机绞碎），加入料酒、老抽、生抽、盐、白糖、鸡蛋清、姜末、葱花拌匀，再分三次加入清水搅打上劲，直到水被肉充分吸收，加入芝麻油拌匀，放冰箱冷藏备用。
2. 制作饺子皮：中筋面粉中加入温水，用手揉成光滑面团（或者搅面机2档搅打2分钟，转4档搅打6分钟），静置15分钟醒发面团。
3. 搓条下剂：将面团揉成均匀长条，切剂子，每个剂子重约13-15g。
4. 擀皮：剂子按扁，擀成中间厚、边缘薄的饺子皮（直径约8-9cm）。
5. 包馅：饺子皮中包入15-18g左右馅心，捏出柳叶花纹的饺子。
6. 蒸制：饺子放到垫有硅油纸垫的蒸烤网上，放入机器中间层，取出水箱加满水。开启电源，选择“智能菜-P04”，按确定键，开始烹饪。
7. 烹饪结束后取出，趁热食用。

• TIPS:

1. 皮馅重量请勿超过智能菜标注的皮馅重量，以免影响成熟度。
2. 使用市售饺子皮包制时，可在饺子皮边沿处涂抹清水来帮助粘合。

糯米红枣



原料



A 红枣干100g(有核,长2-3厘米)、糯米粉60g、澄面10g、开水45g

B 蜂蜜适量、糖桂花适量

工具



蒸烤网1个 盘子1个

做法

1. 红枣洗净后在水中浸泡0.5小时,浸泡后的红枣用小刀横切后取出枣核备用。
2. 将A中糯米粉,澄面混合均匀后,加入开水,并用筷子快速搅拌均匀,然后揉合均匀。
3. 将面剂子切分成和红枣相同的个数,并搓成长椭圆形,夹入红枣中装盘,尽可能不要堆放。
4. 将盘子放在蒸烤网上,蒸烤网放入蒸烤箱第2层。开启电源,取出水箱加满水。选择“智能菜-P05”,按确认键,开始烹饪。
5. 烹饪结束后取出,表面撒上适量蜂蜜和桂花糖,即可食用。

• TIPS:

1. 冷藏后糯米芯容易变得干硬,建议复蒸后食用。
2. 如果选用无核红枣,浸泡时间缩短为15分钟。

青团



原料



A 糯米粉180g、中筋面粉60g（10g做干粉）、绿苕头30g、开水170g

B 红豆沙180g

工具



蒸烤网1个 电子秤1台

做法

1. 将绿苕头泡水后清洗干净，挤干水分后剁碎备用。
2. 取A中的糯米粉、面粉50g混合，加入开水，用筷子快速和匀，在案板和手上撒面粉防粘，将面团放在案板上，加入剁好的绿苕头，反复搓揉至颜色均匀。
3. 将面团搓成长条(直径3cm左右)，分割成约35g/个的剂子，用湿布盖好待用。B中的豆沙馅分成约15g/个的剂子。
4. 将面剂子搓圆，然后在中间按压出一个凹槽，包入豆沙馅，收口并搓成圆球即可（面不要有裂纹，如果太粘，手上可沾一些干粉）。
5. 包好的青团放在铺有硅油纸垫的蒸烤网上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
6. 开启电源，选择“智能菜-P06，按确定键，开始烹饪。
7. 烹饪结束后取出，趁热食用。

• TIPS:

1. 烫制面团的水须使用滚烫的开水，以增加面团韧性，便于包制。
2. 绿苕头一般都是用石灰水腌制，所以使用之前一定要反复冲洗干净。

蛤蜊蒸蛋



原料



工具



蒸烤网1个



电子秤1台



浅盘1个



小碗1个

A 鲜活蛤蜊10-15个（约150g）、鸡蛋2个

B 盐2g、料酒5g、生姜2片

C 小葱1根、生抽5g、芝麻油5g

做法

1. 将蛤蜊清洗后，用淡盐水泡2小时，使其吐尽泥沙。
2. 在锅中加入500g水，加入B中料酒、姜片后烧开，放入蛤蜊，待其开口后捞出；煮蛤蜊的水撇去浮沫，捞出姜片后晾凉待用。
3. 将鸡蛋打入碗中，加入B中盐后用筷子搅打均匀。将鸡蛋液和晾凉的蛤蜊水按照1:2的比例调匀。
4. 将煮好的蛤蜊摆放在有边沿的浅盘中，将调好的鸡蛋液沿盘子边沿轻轻倒入放蛤蜊的盘中。
5. 将浅盘放在蒸烤网上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
6. 开启电源，选择“智能菜-P07”，按确定键，开始烹饪。
7. 烹饪结束后取出，将C中生抽、芝麻油均匀淋在鸡蛋羹上，轻轻晃动瓷盘使调味料混合均匀，最后将小葱切成葱花撒上即可。

• TIPS:

1. 煮蛤蜊时开口后及时捞出，煮时间过长蛤蜊容易变老。
2. 蛋羹调制比例一般为蛋液：水=1：2。蛋液与水的比例可按个人喜好改变，如果喜欢较老的口感，可适当减少水的用量。
3. 若用碗或较厚的容器蒸制蛋羹，需酌情延长蒸制时间。

清蒸鲈鱼



原料



A 新鲜鲈鱼1条（约500g）

B 姜片15g、葱段10g、盐2g、料酒10g

C 葱丝少许、姜丝少许、蒸鱼豉油20g、食用油20g

工具



蒸烤网1个

炒锅1个

鱼盘1个

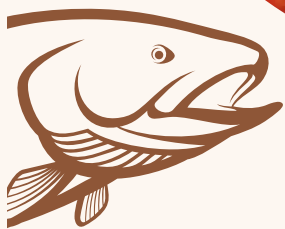
做法

1. 鲈鱼去鳞、鳃和内脏，洗净并沥干水分，将鱼身背部肉厚处两面各划三刀。
2. 将B中的姜片、葱段铺在鱼盘底部，放入鱼，用盐抹匀，再倒入料酒，腌制10分钟。
3. 腌制结束后，将鱼盘放在蒸烤网上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
4. 开启电源，选择“智能菜-P08”，按确定键，开始烹饪。
5. 烹饪结束后取出，轻轻倒掉盘内汤汁，将C中的葱丝、姜丝撒在鲈鱼上，再均匀淋上蒸鱼豉油。
6. 炒锅烧热，倒入C中的食用油，烧至七成热（略微冒烟）时均匀淋在鱼身上，趁热食用。

• TIPS:

1. 将姜片、葱段放在盘底，有利于热气流通，更易成熟。

双椒鲮鱼头



原料



- A** 新鲜鲮鱼头1个（约400-750g）
- B** 大葱2段、生姜2片、盐2g、料酒10g
- C** 食用油20g、生姜2片、蒜2瓣、青蒜1根、豆豉2g、青剁椒35g、红剁椒35g、盐2g、水20g、料酒10g、淀粉水15g（淀粉5g+水10g）
- D** 辣椒油20g

工具



蒸烤网1个 炒锅1个 大鱼盘1个

做法

1. 将鲮鱼头去除鳞、鳃和内脏，洗净并沥干水分，再沿着背鳍将鱼头对半劈开，鱼背肉厚处片刀。
2. 将B中的葱段、姜片放在鱼盘底部，放入鲮鱼头，将盐均匀抹在鱼头上，倒入料酒，腌制10分钟。
3. 将C中的姜切末，蒜切片，青蒜切段。
4. 将炒锅加热，加入C中食用油，倒入姜末、蒜片、青蒜段、大蒜叶段煸炒出香味，再将豆豉、青剁椒、红剁椒倒入锅中翻炒，加入盐、水、料酒，最后加入淀粉水勾芡，烧好的汤料浇在鲮鱼头上。
5. 将鱼盘放在蒸烤网上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
6. 开启电源，选择“智能菜-P09”，按确定键，开始烹饪。
7. 待烹饪结束后取出，将炒锅加热，倒入D中的辣椒油烧至七成热（略微冒烟），将热油均匀地淋在鱼身上，趁热食用。

• TIPS:

1. 建议根据个人口味调整剁椒的用量。

蒜蓉粉丝蒸扇贝



原料



工具



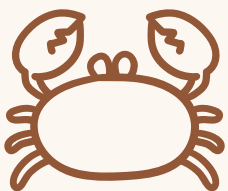
蒸烤网1个 炒锅1个

- A 新鲜扇贝6个
- B 龙口粉丝40g、小葱1根、红彩椒1/4个
- C 食用油50g、蒜末50g
- D 生抽20g、料酒10g、鸡精2g、白胡椒粉适量

做法

1. 将扇贝外壳刷洗干净，用薄汤勺紧贴扇贝较平的外壳壁慢慢撬开，再将扇贝肉从壳上剔下，去除内脏和鳃，留下圆柱形的肉、月牙形的黄和围边，在扇贝肉上划斜刀。
2. 将B中龙口粉丝切成约8cm长，用开水泡软（约10分钟），小葱切葱花、红彩椒切细粒。
3. 油蒜末：将炒锅加热，放入C中食用油，加入蒜末，小火煸香，待蒜末呈淡黄色时盛出备用。
4. 调味汁：取一小碗，加入D中的所有原料搅匀备用。
5. 取凹面贝壳，放入粉丝，粉丝用手卷一下使其聚拢，再将扇贝肉整齐地排放粉丝上，用小勺舀取调味汁，均匀地浇在扇贝肉上，然后再舀取油蒜末浇在扇贝肉上，最后将粉丝扇贝放在蒸烤盘上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
6. 开启电源，选择“智能菜-P10”，按确定键，开始烹饪。
7. 烹饪结束后取出，撒上葱花、红彩椒粒点缀，趁热食用。

清蒸大闸蟹



原料



- A** 大闸蟹8只（约3两/只）
- B** 生姜8片、小葱1根、料酒20g
- C** 生姜2片、生抽10g、香醋10g

工具



蒸烤盘1个 小碗1个

做法

1. 将大闸蟹放入清水中稍稍浸泡（无需解绳），用刷子清洗干净。
2. 将大闸蟹肚子朝上放在蒸烤盘上，摆上B中葱姜，淋上料酒，放入机器中间层，取出水箱加满水。
3. 开启电源，选择“智能菜-P11”，按确定键，开始烹饪。
4. 将C中的姜切末放入碗中，倒入生抽、香醋，混合均匀成蘸料备用。
5. 烹饪结束后，取出大闸蟹装盘，食用时蘸料汁即可。

• TIPS:

1. 螃蟹和鳝鱼均是先腐败后死亡，最好趁鲜活时加工。
2. 大闸蟹忌与柿子、啤酒同食。蟹性寒，吃蟹时搭配黄酒，可以祛寒。

麻辣对虾



原料



- A** 新鲜对虾300-400g
- B** 盐2g、料酒5g
- C** 食用油30g、朝天椒4个、生姜末5g、蒜末30g、料酒10g、盐1g、生抽5g、老抽2g、鸡精2g、花椒油2g

工具



蒸烤网1个 浅盘1个

做法

1. 将对虾洗净，剪去须脚，用刀从背部剖开。用B中的盐抹匀，再倒入料酒，腌渍10分钟。
2. 将炒锅加热，倒入C中的食用油、朝天椒、姜末、蒜末，小火煸炒至香辣味出现，盛于小碗中，待冷却后加入料酒、盐、生抽、老抽、鸡精、花椒油拌匀即可。
3. 把炒香后的配料和对虾放入浅盘中上下翻拌均匀，放在蒸烤网上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
4. 开启电源，选择“智能菜-P12”，按确定键，开始烹饪。
5. 烹饪结束后取出，趁热食用。

• TIPS:

1. 处理对虾时，尽量剪去虾枪，以免伤到手。
2. 虾最好开背，去除肠线，更干净、入味。

葱油鲍鱼



原料



- A** 小鲍鱼8只
- B** 小葱1根、生姜3片
- C** 生抽15g、料酒10g、鸡精1g、食用油20g

工具



蒸烤盘1个



电子秤1台



浅盘1个

做法

1. 将鲍鱼从壳中取出并清洗干净，用刀从中间片成2层并将上半部分斜刀切花纹，再按照原位置放回壳中，小葱洗净切葱花，生姜切细姜丝。
2. 将C中的生抽、料酒、鸡精混合均匀制好调味汁置于小碗中。
3. 鲍鱼摆在盘子上，每个鲍鱼加入适量调味汁，将盘子放在蒸烤网上，开启电源，取出水箱加满水，将蒸烤网放入蒸烤箱第2层，选择“智能菜-P13”，按确认键，开始烹饪。
4. 烹饪结束后取出，将小葱、姜丝摆在鲍鱼上。
5. 将炒锅烧热，倒入C中的食用油，烧至七成热(略微冒烟)时均匀淋在鲍鱼上，趁热食用。

• TIPS:

1. 鲍鱼需要切成两片并制刀，切成斜刀菱形格状，更利于入味和成熟。

上汤娃娃菜



原料



- A** 娃娃菜2颗（约350g）
- B** 松花蛋1个、咸肉30g、红彩椒30g、蒜3瓣、淀粉2g、清水150g、食用油10g、盐2g、细砂糖2g
- C** 芝麻油2g

工具



蒸烤网1个



深盘1个



电子秤1台



炒锅1个

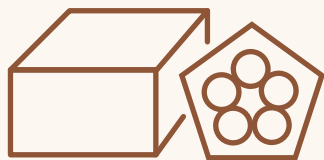
做法

1. 将A中的娃娃菜每棵纵向切成4~6块，平铺在盘中（最好选用深口长盘）。
2. 将B中的松花蛋、咸肉、红彩椒切丁，蒜切末。淀粉加到清水中，制成淀粉水。
3. 将炒锅烧热，加入B中的食用油，倒入咸肉丁翻炒几下，再加入蒜末、彩椒丁、松花蛋丁、盐、糖翻炒，最后加入淀粉水，水开后起锅，浇在铺好的娃娃菜上。
4. 将盘子放在蒸烤网上，开启电源，取出水箱加满水，将蒸烤网放入蒸烤箱第2层，选择“智能菜-P14”，按确认键，开始烹饪。
5. 烹饪结束后取出，淋C中的芝麻油即可食用。

• TIPS:

1. 配料中的清水用浓汤宝或高汤代替，味道更鲜美。
2. 若没有咸肉，可以用火腿替代。
3. 根据个人喜好调整配料，娃娃菜底部可垫入泡软后的龙口粉丝。

秋葵嫩豆腐



原料



- A 秋葵100g、内酯豆腐半盒
- B 海苔丝适量
- C 生抽10g、鱼露10g、醋5g、盐1g、糖1g、香油10g

工具



蒸烤网1个 电子秤1台 浅盘1个 小碗1个

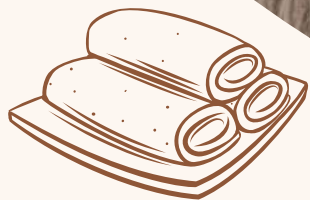
做法

1. 秋葵洗净后去蒂，斜切成长片状，堆放入盘子中央，内酯豆腐切成2cm见方的块状，围绕秋葵摆成一圈。
2. 将盘子放在蒸烤网上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
3. 开启电源，选择“智能菜-P15”，按确定键，开始烹饪。
4. 烹饪完成后取出，倒去多余水分，将除香油、海苔丝外的调味料混合在一个小碗中，浇在秋葵上，然后淋香油，放上海苔丝装饰即可食用。

• TIPS:

1. 秋葵斜切成长片状，不要太薄。

豆豉蒸腐竹



原料



- A** 腐竹150g、小葱1根
- B** 食用油30g、豆豉20g、蒜4瓣、红剁椒15g
- C** 鸡汤100g、盐1g、白糖3g、鸡精1g

工具



蒸烤网1个 电子秤1台 浅盘1个 炒锅1个

做法

1. 将腐竹切成6cm长的段，用开水泡发2小时，至完全软烂无干硬状态，挤干水分，整齐地摆在盘中。
2. 将蒜去皮切末，豆豉切碎。
3. 将炒锅烧热，倒入食用油，放豆豉、蒜末、剁椒，小火炒香，然后出锅均匀浇在腐竹上。
4. 鸡汤中加入C中其他调料，溶解后将鸡汤倒入装有腐竹的盘中。
5. 将盘子放在蒸烤网上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
6. 开启电源，选择“智能菜-P16”，按确定键，开始烹饪。
7. 烹饪结束后取出，撒上葱花即可。

• TIPS:

1. 若没有鸡汤，也可以用清水代替。

香菇滑鸡



原料



A 大鸡腿2只（约350g）

B 盐2g、白糖2g、生抽10g、淀粉2g、水10g、食用油10g

C 干香菇30g、姜丝少许、老抽5g

工具



蒸烤网1个



浅盘1个

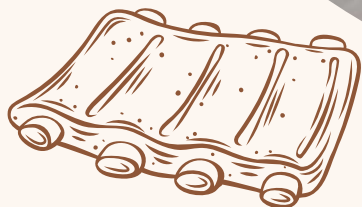
做法

1. 将干香菇洗净，用温水泡软，挤干水分，对半切开（小香菇可不用切）。在淀粉中加入水拌匀，制成淀粉水。
2. 鸡腿洗净，切小块，加入B中的盐、糖、生抽，再加入淀粉水，用手抓拌鸡块数次，最后加入食用油拌匀。
3. 将C中的老抽均匀地洒在盘底，香菇正面朝上铺在盘中，再将鸡腿块铺在香菇上，撒上姜丝，腌制20分钟。
4. 将盘子放在蒸烤网上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
5. 开启电源，选择“智能菜-P17”，按确定键，开始烹饪。
6. 烹饪结束后取出，趁热食用。

• TIPS:

1. 香菇需泡软至无硬块方可蒸制，否则不易熟。
2. 鸡腿可以用鸡翅中或鸡块替代。

豆豉蒸排骨



原料



工具



蒸烤网1个

深盘1个

A 猪肋排400-500g

B 姜丝8g、蒜末10g、葱段10g、老干妈豆豉20g、生抽5g、老抽2g、料酒10g、淀粉5g、白糖2g、盐2g

做法

1. 将肋排剁成2-3cm见方的小块，清水冲洗干净，沥干水分，放入深盘中。
2. 将B 中原料加入深盘中与肋排拌匀，腌制30分钟。
3. 将盘子放在蒸烤网上。开启电源，取出水箱加满水，将蒸烤网放入蒸烤箱第2层，选择“智能菜-P18”，按确认键，开始烹饪。
4. 烹饪结束后取出，趁热食用。

• TIPS:

- 1.适当延长冷藏腌制时间，更易入味。
- 2.排骨冲洗之后需充分沥干水分或用厨房纸巾擦干，否则水过多影响口感。

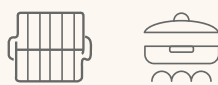
海带筒骨汤



原料



工具



蒸烤网1个 炒锅1个

- A** 猪筒骨1000g、干海带40g
- B** 大葱2段（约25g）、生姜2片（约8g）、料酒20g、花椒粒5粒
- C** 大葱2段、生姜2片、开水1000-1500g
- D** 盐8g、鸡精2g

做法

1. 将海带浸泡后，洗去表面的盐及污物，取出再用清水浸泡4小时，彻底泡发后，洗净控水，切成长方块。
2. 将筒骨洗净，横剁成约5~7cm的段，放入锅中加冷水浸没，加入B中的姜片、葱段、料酒和花椒粒，大火加热至沸腾，水沸后继续焯水5分钟，捞出用温水洗净。
3. 取砂锅，放入焯好的筒骨和泡好的海带，再加入C中原料，开水没过猪筒骨即可。
4. 将砂锅放在蒸烤网上，放入蒸烤箱第1层。开启电源，取出水箱加满水，选择“智能菜-P19”，按确认键，开始烹饪。
5. 烹饪结束后取出，放入D中的盐和鸡精，即可食用。

• TIPS:

1. 筒骨焯水后，最好不要用凉水冲去血沫，否则肉质突然遇凉容易紧缩，不易煮烂。
2. 食盐的添加量可以根据个人口味，酌情增加。

红枣乌鸡汤



原料



工具



蒸烤网1个



炒锅1个

A 乌鸡半只（500g左右）、姜片2片、小葱1根、料酒10g

B 香菇2个、枸杞10粒、红枣5颗、干桂圆9颗、姜2片、料酒10g、食盐8g、开水1000g左右

做法

1. 将乌鸡洗净，去掉残余的鸡毛和内脏。
2. 将鸡放入锅中加冷水浸没，加入A中的姜片、小葱、料酒，大火加热至沸腾，水沸后继续焯水3分钟，捞出用清水洗净。
3. 将B中的香菇、枸杞、红枣、干桂圆在碗中泡水15分钟。
4. 将鸡放在砂锅中，放入B中姜片、香菇、红枣、桂圆和料酒，并加入开水，没过乌鸡即可。
5. 将砂锅放在蒸烤网上，放入蒸烤箱第1层。开启电源，取出水箱加满水，选择“智能菜-P20”，按确认键，开始烹饪。
6. 烹饪结束后取出，加入枸杞、盐，搅拌均匀，即可食用。

• TIPS:

1. 辅料可以根据自己喜好选择加入。

曲奇饼干



原料



A 黄油62g、细砂糖33g、盐0.5g

B 全蛋液25g、牛奶7.5g

C 低筋面粉92g、奶粉7.5g

工具



电动打蛋器1个



料理盆1个



电子秤1台



面粉筛1个



硅胶刮刀1把



蒸烤盘1个



硅油纸1张



裱花袋1个



裱花嘴1个

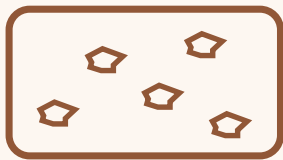
做法

1. 将62g黄油室温软化，用电动打蛋器中高档打发至颜色变白，分次加33g细砂糖和0.5g盐，中档打发至原来体积的两倍。
2. 再将打散的25g全蛋液分次加入，并用电动打蛋器打发至细腻、均匀。
3. 再加入7.5g牛奶，稍稍打至均匀。
4. 将92g低筋面粉、7.5g奶粉混合后筛入饼干糊，并用刮刀上下抄拌至均匀。
5. 将饼干糊填入装有裱花嘴的裱花袋中，然后在垫有硅油纸的蒸烤盘上均匀地挤出约3-4cm的曲奇。将蒸烤盘放入机器中间层。
6. 开启电源，选择“智能菜-P21”，按确定键，开始烹饪。
7. 待烹饪结束，取出晾凉即可食用。也可密封干燥保存。

• TIPS:

1. 黄油室温软化到无硬块即可，如果融化成液体则无法打发。
2. 可使用不同型号的裱花嘴或饼干模具做成不同形状的曲奇饼干。

蔓越莓饼干



原料



- A** 蔓越莓干40g、朗姆酒2g
- B** 黄油83g、糖粉50g、全蛋液17g
- C** 低筋面粉117g

工具



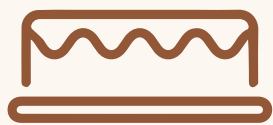
做法

1. 将蔓越莓干切碎，放入小碗中，然后加朗姆酒浸泡10分钟左右备用。
2. 将黄油室温软化后加入糖粉，并用电动打蛋器中档打发至颜色发白的蓬松状态，然后分次加入全蛋液继续搅打至均匀。
3. 将过筛的低筋面粉倒入盆中搅拌均匀，再将蔓越莓碎拧干后倒入，轻揉成团。
4. 将面团整形至宽、高约4cm的长方体(或使用专门的饼干模型整形)，用保鲜膜包起放入冰箱冷藏1-1.5小时或冷冻0.5-1小时，使面团全部变硬。
5. 取出面团切成厚约0.4cm的面片，均匀放在垫有硅油纸的蒸烤盘上，每盘约25块。
6. 开启电源，将蒸烤盘放入蒸烤箱第2层，选择“智能菜-P22”按确认键，开始烹饪。
7. 烘烤结束后，取出晾凉即可食用，也可装入饼干盒或密封袋密封干燥保存。

• TIPS:

1. 面团整形时要压实，尽量使中间无空洞，以免切片时易碎，整形、切片尽量均匀一致。
2. 将蔓越莓干等量换成杏仁或葡萄干代替，即可制作成杏仁或葡萄干风味饼干。

戚风蛋糕



6寸蛋糕原料



- A** 蛋清2个、细砂糖32g、柠檬汁6滴
- B** 低筋粉40g、玉米淀粉6g
- C** 蛋黄2个、牛奶32g、玉米油22g、盐0.5g、香草精2滴（可不加）

工具



做法

1. 将蛋清和蛋黄分开，分别放入两个料理盆中。
2. 低筋粉和玉米淀粉一起过筛备用。
3. 制作蛋黄糊：依次将牛奶、盐、香草精、过筛的粉类、玉米油加入放有蛋黄的盆中，注意每加一种原料需要翻拌至完全混合后再加下一种原料。
4. 在蛋清中滴入柠檬汁，用打蛋器中高档搅打蛋清至粗泡状态时加入1/3 细砂糖，继续搅打，分两次加入剩下的细砂糖，直至将蛋白打发成干性发泡状态（即提起打蛋器，蛋白拉出坚挺的尖角）。
5. 取1/3打发好的蛋白加入蛋黄糊中，翻拌均匀（刮刀从底部往上翻拌，不要画圈搅拌），再将面糊倒入到剩余的蛋白中，翻拌均匀，倒入模具后轻震两下，把内部大气泡震出，放在蒸烤盘上，将蒸烤盘放入机器中间层，然后将控湿插片放入对准点，并关门。
6. 开启电源，选择“智能菜-P23”，按确定键，开始烹饪。
7. 待烹饪结束，取出蛋糕倒扣在蒸烤网上，充分晾凉后再脱模。

• TIPS:

1. 该配方为6寸蛋糕，请使用对应的蛋糕模具。
2. 料理盆必须无水无油，否则蛋白无法打发，粉类过筛可避免面粉结块。
3. 蛋糕烘烤完毕需充分冷却后才可以脱模，否则蛋糕体易塌陷。

蓝莓马芬



原料



- A** 黄油20g、白砂糖20g、杏仁粉20g、中筋面粉20g
- B** 中筋面粉120g、泡打粉4g、柠檬1个、细砂糖50g、盐1g、蓝莓60g
- C** 黄油50g、鸡蛋1个、淡奶油74g

工具



烘焙纸杯6个（底部直径5cm）

做法

1. 将蓝莓洗净沥干备用。取1个柠檬用刨屑刀擦柠檬皮屑（勿擦到白色部分，会有苦味）。
2. 酥粒：把20g黄油、20g白砂糖、20g杏仁粉、20g中筋面粉混合在一起，用手搓成酥粒状，放在冰箱冷藏备用。
3. 将120g中筋面粉和4g泡打粉过筛，然后加入50g细砂糖、1g盐和柠檬皮屑并混匀。
4. 将50g黄油切小块室温软化，加入74g淡奶油隔热水融化并拌匀，冷却后加入打散的1个鸡蛋用刮刀搅拌均匀。
5. 将“做法3”粉料加入“做法4”液体中搅拌均匀，加入2/3的蓝莓再次拌匀，不要过度搅拌。
6. 将拌好的面糊装入裱花袋中，挤入纸杯至6-7分满（每个约55g，共约6个），把剩余的蓝莓放在上面，最后把酥粒放在最上面，均匀分布。将纸杯轻震，均匀放入烤盘中。
7. 开启电源，将烤盘放入烤箱第2层，选择“智能菜-P24”，按确认键，开始烹饪。
8. 待烘烤结束，拿出装饰即可。

• TIPS:

1. 依个人喜好可在面糊中加入蔓越莓、葡萄干等果干，丰富口感。
2. 金宝酥粒要提前做好，放冰箱冷藏。

小餐包



原料



- A** 高筋面粉162g、酵母1.5g、奶粉12g、细砂糖30g、盐1.5g
- B** 水42g、牛奶33g、鸡蛋液18g
- C** 黄油18g

工具



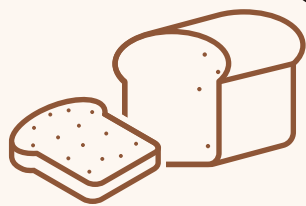
做法

1. 将162g高筋面粉、1.5g酵母、12g奶粉、30g细砂糖、1.5g盐、42g水、33g牛奶、18g鸡蛋液混合揉成团，待面团揉至扩展阶段，加入软化的黄油18g，继续揉面至完全扩展状态，即拉伸面团可以拉出薄膜，形成的薄膜不易破，破裂边缘处也较光滑。
2. 将揉好的面团整圆后，放入料理盆中，盆口盖上发酵布/保鲜膜，进行第一次发酵。待面团发酵到2.5倍大左右（判断是否发酵好可用食指沾上面粉，在面团顶部戳个洞，洞不会回缩即发酵好）把面团里的气体挤压出来。
3. 将面团分割成12个小面团（每个约25g），搓揉整圆成表面较光滑的面团后，放入垫有硅油纸的蒸烤盘上，并用保鲜膜盖住，进行第二次发酵。待面团发酵至约2倍大时，轻轻撕掉保鲜膜。
4. 开启电源，选择“智能菜-P25”，按确定键，开始烹饪。
5. 待烹饪结束，取出即可食用。

• TIPS:

1. 餐包的揉面只要能形成薄膜，破口处光滑即可。
2. 使用搅面机揉面，注意观察面团状态。
3. 可以选择蒸烤箱“发酵”，设置35-40℃，一次发酵1.5小时，二次发酵1.5小时发酵后，请将腔体内的水擦干净后，再进行烤制。

香甜吐司



原料



A 高筋面粉270g、酵母3g、奶粉20g、细砂糖50g、盐2.5g、清水155g

B 黄油10g

工具



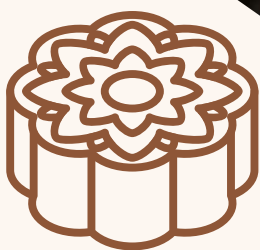
做法

1. 将除黄油外的所有原料混合揉成团，待面团揉至扩展阶段，加入软化的黄油，继续揉面至完全扩展状态，即拉伸面团可以拉出薄膜，形成的薄膜不易破，破裂边沿处也较光滑。
2. 将揉好的面团整圆后，放入料理盆中，再将料理盆放在蒸烤盘上。开启电源，取出水箱加满水。将蒸烤盘放入蒸烤箱第2层，选择“发酵”模式，设置35℃、1~2小时（视室温高低，发酵时间有所不同），按确认键，进行第1次发酵。
3. 待面团发酵到2.5倍大左右（判断是否发酵好可用食指沾上面粉，在面团顶部戳个洞，洞不会回缩即发酵好）把面团里的气体挤压出来，并把面团分成3份，放在室温下用保鲜膜盖好，醒发15分钟。
4. 待醒发完成后取一个面团，在案板上擀成长椭圆形，由上至下卷起来，卷成圆筒状，卷的时候注意卷紧，不要留下缝隙。卷好的面团放入吐司盒，用同样的方法卷好剩下的面团。
5. 把吐司盒盖好盖子放在蒸烤盘上，开启电源，将蒸烤盘放入蒸烤箱第2层，选择“发酵”模式，设置35℃、60~90分钟，按确认键，进行最后发酵。等面团发酵到9分满的时候即可进行烘烤。
6. 开启电源，将蒸烤盘放入蒸烤箱第2层，选择“智能菜-P26”，按确认键，开始烹饪。
7. 烤好的吐司立即脱模，放在蒸烤网上冷却，若不立即食用可以放入密封袋室温保存。

• TIPS:

1. 配方中的水可依据面粉吸水性酌量调整，称量时可取少部分作为调节水。
2. 使用面包机或搅面机揉面效果一样，但需确保面团状态必须搅打到位，过度揉面会破坏面筋的形成。
3. 面团的发酵不到位或发酵过度都将导致制作失败，发酵过程中注意观察面团状态。
4. 发酵结束后，请擦干腔体后再烤制。

广式月饼



原料



A 中筋面粉153g、转化糖浆105g、花生油22g、视水3g

B 豆沙馅630g

C 蛋黄1个、水1茶匙

工具



月饼模具1套（75g/个）



蒸烤盘1个



硅油纸1张



刮刀1把



毛刷1把



电子秤1台

做法

1. 将3g视水加入105g转化糖浆中，用刮刀搅拌均匀；再加入22g花生油，充分搅拌乳化呈较粘稠状态。
2. 将153g中筋面粉加入到上述混合液中，用刮刀翻拌均匀（不要过度翻拌），盖上保鲜膜常温静置1小时。
3. 将月饼皮面团分割成12个小面团，每个约22g。630g豆沙馅分成12份，每份约53g，搓成球形，在成型的皮与馅上盖保鲜膜，防止干皮。
4. 将月饼皮面团按扁，包入馅心，双手配合，推捏面团，包住整个馅料并收口。
 - (1) 将包好的月饼表面滚上一层面粉，放入模具中，按压成型。
 - (2) 将成型月饼放在垫有硅油纸的蒸烤盘上，顶部均匀刷上一层蛋黄液（1个蛋黄、5g水），将蒸烤盘放入机器中间层。
 - (3) 开启电源，选择“智能菜-P27”，按确定键，开始烹饪。
 - (4) 待烘烤结束，取出晾凉，放置一两天待回油后食用风味更佳。

• TIPS:

1. 调制月饼皮面团不要过度搅拌，以防面筋生成，翻拌均匀即可。
2. 涂刷蛋液量切勿过多，以免成品上色过度，只需在顶部涂刷即可。
3. 刷好蛋液的月饼应尽快进行烤制，否则影响成品色泽。
4. 可以制作不同大小的月饼，具体月饼皮和馅的比例如下：
50G月饼：皮15G、馅35G，约18个；75G月饼：皮22G、馅53G，约12个；100G月饼：皮30G、馅70G，约9个

葡式蛋挞



原料



A 蛋黄2个、淡奶油120g、牛奶50g、糖粉15g、香草精2滴（可不加）

B 冷冻蛋挞皮9个

工具



蒸烤盘1个



电子秤 1台



面粉筛1个



量杯1个



手动打蛋器1个



大碗1个

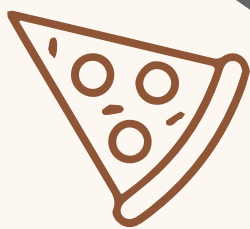
做法

1. 提前半小时从冰箱取出9个蛋挞皮，在蒸烤盘上均匀排列。
2. 在大碗中倒入50g牛奶和2个蛋黄，用手动打蛋器轻轻搅拌均匀。
3. 再加入15g糖粉，搅拌均匀；再加入120g淡奶油、2滴香草精，沿一个方向慢慢搅拌均匀，制成蛋挞液。
4. 将蛋挞液过筛后倒入量杯中，然后逐个倒入蛋挞皮内（6-7分满）。
5. 开启电源，选择“智能菜-P28”，按确定键，开始烹饪。
6. 待烹饪结束，取出即可食用。

• TIPS:

1. 蛋挞液要轻轻搅拌，尽量不要有过多气泡。
2. 可以在蛋挞液里加入葡萄干或者蔓越莓干。也可烤好后放上果酱、鲜果等丰富口感。
3. 不同品牌的蛋挞含油量不同，可能会影响上色程度。

鲜虾培根披萨



原料



A 中筋面粉75g（另准备10g面粉作为手粉）、盐1.5g、细砂糖2g、橄榄油7.5g、干酵母1g、水40g

B 披萨酱15g、马苏里拉奶酪丝80g、红椒丁10g、青椒丁10g、洋葱丁15g、鲜虾仁4个、培根肉1片（切条）、橄榄油少许、黑胡椒碎少许

工具



8寸披萨盘1个



擀面杖1个



刷子1把



蒸烤盘1个



披萨打孔器（叉子）1个



电子秤1台

做法

1. 将75g面粉、1.5g盐和2g细砂糖混匀后，加入1g酵母和40g水搅拌均匀；再加入7.5g橄榄油，揉成光滑面团。
2. 将面团整圆后放入大碗，盖上保鲜膜（湿毛巾），发酵20-30分钟。
3. 在面板上少许撒粉，将发酵好的面团排气并揉成团，盖上保鲜膜醒发10分钟。再用擀面杖擀成略大于披萨盘的面坯。
4. 在披萨盘上刷上少许橄榄油，放入披萨面坯，用手将面团撑开，均匀覆盖整个模具底部，然后用叉子均匀地在饼底上扎小孔。
5. 在面坯均匀涂15g披萨酱，撒上20g奶酪丝，再依次撒虾仁、培根条、10g青椒丁、10g红椒丁、15g洋葱丁、少许黑胡椒粉，之后均匀撒上60g奶酪丝。
6. 将披萨盘放在蒸烤盘上，放入蒸烤箱第2层。开启电源，选择“智能菜-P29”，按确定键，开始烹饪。
7. 待烹饪结束，取出即可食用。

• TIPS:

1. 配料可以根据自己的喜好适当添加，但如果原料出水较多，会影响披萨饼底的口感，建议此类原料不要放太多，或先煸炒后使用可去除多余水分。
2. 披萨面团只需揉光滑即可。

糖烤栗子



原料



A 新鲜生板栗500g

B 色拉油5g、细砂糖10g、开水10g

工具



蒸烤盘1个



硅油纸1张



小刀1把



大碗1个

做法

1. 将栗子放在干净的湿毛巾上不断滚动来回擦拭，擦净表皮。用刀在栗子表面划一小口，因为栗子会滚动，用刀一定要小心。
2. 将栗子放入一碗中，倒入色拉油拌匀，使其表面沾满油。
3. 将细砂糖和开水混合至糖完全融化，将糖水倒入碗中与栗子混合均匀。
4. 将栗子均匀平铺在垫有油纸的蒸烤盘中。
5. 将蒸烤盘放入中间层，开启电源，选择“智能菜-P30”，按确定键，开始烹饪。
6. 烤制结束，取出蒸烤盘，稍稍放凉，即可食用。

焦糖奶香布丁



原料



- A** 牛奶500g、淡奶油170g、糖粉50g、香草精5滴、蛋黄30g、全蛋液60g
- B** 焦糖酱9汤匙

工具



布丁瓶（100毫升）9个

蒸烤盘1个

料理盆1个

手动打蛋器1个

细网筛1个

电子秤 1台

做法

1. 将焦糖酱均匀加入布丁瓶中垫底。
2. 取料理盆倒入牛奶，加入淡奶油、香草精、糖粉，搅拌均匀；再将蛋黄和全蛋打散后倒入，轻轻搅拌制成布丁液(避免产生大量气泡)。
3. 将布丁液用细网筛过滤，然后均匀倒入布丁瓶中（8~9分满）。
4. 将布丁瓶放入蒸烤盘中，蒸烤盘放入蒸烤箱第2层，蒸烤盘中注入一半深度的清水。
5. 开启电源，选择“智能菜-P31”按确认键，开始烹饪。
6. 待烘烤结束，取出晾凉，即可食用，冷藏食用风味更佳。

• TIPS:

1. 焦糖酱可以选市售焦糖酱，也可自制，做法：奶锅中加入100G 细砂糖和60G 水，加热并用木勺不断搅拌，使细砂糖熔化，当加热至细砂糖水颜色为咖啡色时关火，趁热倒入布丁瓶中。
2. 布丁液在搅拌过程中切勿过度搅拌产生气泡，从而影响布丁的外观与口感。
3. 布丁出炉冷却后，置于冰箱冷藏凝固后食用，口感更佳。也可放入蓝莓酱、草莓酱再食用。

秘制鸡翅



原料



A 鸡翅中500g

B 盐3g、细砂糖10g、辣椒粉3g、孜然粉3g、白胡椒粉1g、
生抽5g、料酒10g

工具



蒸烤网1个



料理盆1个



电子秤1台



蒸烤盘1个

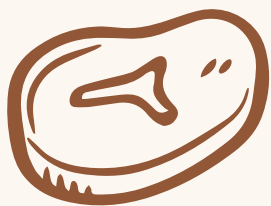
做法

1. 将3g盐、10g细砂糖、3g辣椒粉、3g孜然粉、1g白胡椒粉、5g生抽、10g料酒放入大碗内拌匀制成烤肉料。
2. 将鸡翅冲洗干净，反面平行划切三刀，然后放入烤肉料，在碗内搅拌均匀，盖上保鲜膜，腌制至少4小时。
3. 将蒸烤网放在垫有锡纸的蒸烤盘上，再将鸡翅平铺在蒸烤网上。
4. 开启电源，将蒸烤网放入蒸烤箱第2层，蒸烤盘放入蒸烤箱第1层接油，选择“智能菜-P32”，按确定键，开始烹饪。
5. 待烹饪结束，取出即可食用。

• TIPS:

1. 蒸烤盘可以起到接油的作用，以免污染烤箱。
2. 调料可根据个人口味，适当调整调料添加量，也可直接购买市售的鸡翅腌料。

蜜汁叉烧



原料



- A 猪眉子肉（猪里脊肉）600g
- B 叉烧酱80g、南乳汁20g、细砂糖30g、生姜6g、盐2g
- C 蜂蜜适量、叉烧酱适量

工具



蒸烤网1个



料理盆1个



电子秤1台



蒸烤盘1个



肉针（肉锤）1把

做法

1. 用肉针（肉锤）在猪肉的正反面扎孔（捶打），再将猪肉切成厚约2cm，宽约6cm的肉块。
2. 将肉块放入盆料理盆中，加入B中原料揉捏均匀。放入冰箱冷藏15个小时以上使之充分入味。
3. 将腌制好的肉块从冰箱中取出，沥去多余的腌制汤汁，恢复至常温。
4. 将蒸烤网放在垫有锡纸的蒸烤盘上，叉烧肉放在蒸烤网上。将蒸烤网放入蒸烤箱第2层，蒸烤盘放入蒸烤箱第1层接油。开启电源，选择“智能菜-P33”，按确认键，开始烹饪。
5. 将烤好的叉烧肉取出，趁热在其正反两面均匀地涂刷一层蜂蜜和叉烧酱，即可切片食用。

• TIPS:

1. 可选用去皮猪五花肉、猪前夹肉或猪肋条肉来制作叉烧，肉质口感会因部位不同而有所差异。
2. 烘烤前尽量将腌制汤汁沥干，减轻烤制过程中出现的焦糊现象。
3. 蛋糕烘烤完毕需充分冷却后才可以脱模，否则蛋糕体易塌陷。

盐烤秋刀鱼



原料



A 秋刀鱼2条、海盐5g、柠檬半个

工具



蒸烤网1个



蒸烤盘1个

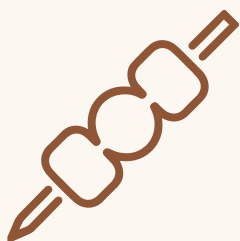
做法

1. 将秋刀鱼去除内脏、去鳃、洗净，从中间将鱼切成两段。
2. 秋刀鱼表面均匀抹上海盐（两面及其肚子内部均要涂抹），静置20分钟入味。再用厨房纸吸干表面水分。
3. 将蒸烤网放在垫有锡纸的蒸烤盘上，再将鱼平铺在蒸烤网上，将蒸烤网放入蒸烤箱第2层，蒸烤盘放入蒸烤箱第1层接油。
4. 开启电源，选择“智能菜-P34”，按确定键，开始烹饪。
5. 烘烤结束，将鱼摆盘，在鱼身上挤上柠檬汁即可食用。

• TIPS:

1. 清洗秋刀鱼时尽量洗净肚内黑膜以去腥，整条烤制时最好两面划斜刀。
2. 盐量依据个人口味增减，涂抹均匀至看不见大盐粒，如没有海盐可用食用盐代替。
3. 烤制时可在鱼身涂抹适量食用油，撒上少许孜然粉、辣椒粉做成烧烤风味。
4. 在烤架上刷油后再烤，可以避免鱼皮与烤架粘连。

羊肉串



原料



A 羊肉串半成品(超市购买)10串、食用油适量、孜然粉适量、辣椒粉适量

工具



蒸烤网1个



蒸烤盘1个



毛刷1把

做法

1. 将冷冻的羊肉两面都刷油。
2. 将蒸烤网放在垫有锡纸的蒸烤盘上，再将羊肉串摆放在蒸烤网上。将蒸烤网放入蒸烤箱第2层，蒸烤盘放入蒸烤箱第1层。
3. 开启电源，选择“智能菜-P35”，按确认键，开始烹饪。
4. 烹饪结束，撒上适量孜然粉和辣椒粉即可食用。

• TIPS:

1. 市售已调味的羊肉串，可以直接烤制，不用另外腌制。
2. 将蒸烤盘放在蒸烤箱最底层可以起到接油的作用，以免污染蒸烤箱底部。
3. 自制羊肉串，做法:300~400G羊腿肉(切小块)、色拉油1汤匙、老抽1茶匙、料酒2茶匙、盐4G、鸡精2G、孜然粉3G、辣椒粉5G，腌制2小时，用竹签或铁签串起来烧烤。

美式薯条



原料



A 半成品冷冻薯条200g

工具



蒸烤网1个



蒸烤盘1个

做法

1. 将蒸烤网放在垫有锡纸的蒸烤盘上，将薯条均匀地平铺在蒸烤网上。将蒸烤网放入蒸烤箱第2层，蒸烤盘放入蒸烤箱第1层接油。
2. 开启电源，选择“智能菜-P36”，按确定键，开始烹饪。待烹饪结束后，取出薯条，即可食用。

• TIPS:

- 1.薯条应平铺在蒸烤网上，不要堆叠。
- 2.可蘸番茄酱食用，更美味。

鸡米花



原料



A 半成品冷冻鸡米花200g

工具



蒸烤网1个



蒸烤盘1个



硅油纸1张

做法

1. 将蒸烤网放在垫有锡纸的蒸烤盘上，将鸡米花平铺在蒸烤网上。将蒸烤网放入蒸烤箱第2层，蒸烤盘放入蒸烤箱第1层接油。
2. 开启电源，选择“智能菜-P37”，按确认键，开始烹饪。
3. 待烹饪结束后，取出鸡米花，即可食用。

韩氏烤肉



原料



- A** 五花肉200g、牛肋条200g
- B** 蒜末5g、姜末5g、韩式辣椒酱30g、蜂蜜8g、白芝麻12g、芝麻油20g、生抽15g
- C** 生菜2颗

工具



蒸烤网1个



蒸烤盘1个



料理盆1个

做法

1. 五花肉、牛肋条洗净，切成0.3-0.5cm厚的片状。
2. 肉中依次加入B中调味料拌匀，腌制30分钟。
3. 将蒸烤网置于铺有锡纸的蒸烤盘上，再将腌制好的肉平铺在蒸烤网上。将蒸烤网放入蒸烤箱第2层，蒸烤盘放入蒸烤箱第1层接油。
4. 开启电源，选择“智能菜-P38”，按确定键，开始烹饪。
5. 待烹饪结束后，取出烤肉，裹上生菜，即可食用。

黄金凤尾虾



原料



A 对虾200g

B 盐1.5g、料酒5g、橄榄油10g、黑胡椒粉适量

C 鸡蛋1个、面包糠适量、黑胡椒粉适量

工具



蒸烤网1个



蒸烤盘1个



料理盆1个



毛刷1把

做法

1. 将虾去头剥壳，留尾巴，沿背部切开，但虾肚不要切断，并去除虾线。
2. 将处理好的虾放入料理盆中，加入B中调味料拌匀，腌制10分钟。
3. 将腌好的虾裹上鸡蛋液，并粘满面包糠。
4. 将蒸烤网放在垫有硅油纸的蒸烤盘上，再将虾平铺在蒸烤网上，撒上适量黑胡椒粉。
5. 将蒸烤网放入蒸烤箱第2层，蒸烤盘放入蒸烤箱第1层接油。
开启电源，选择“智能菜-P39”，按确定键，开始烹饪。
6. 待烹饪结束后，取出虾，即可食用。

• TIPS:

1. 对虾的大小差异较大，可根据个人口味适当调整烘烤时间。
2. 食用时，可根据个人口味蘸取酱料，口感更丰富。

炸鸡排



原料



A 鸡排半成品(超市购买)4块

工具



蒸烤网1个

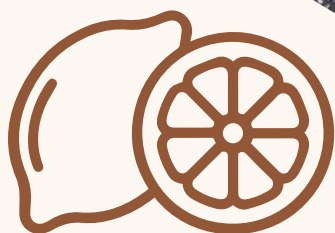


蒸烤盘1个

做法

1. 将蒸烤网放在垫有锡纸的蒸烤盘上，将鸡排平铺在蒸烤网上。将蒸烤网放入蒸烤箱第2层，蒸烤盘放入蒸烤箱第1层接油。
2. 开启电源，选择“智能菜-P40”，按确认键，开始烹饪。
3. 待烘烤结束，趁热食用。

柠檬干



原料



A 新鲜柠檬2个

工具

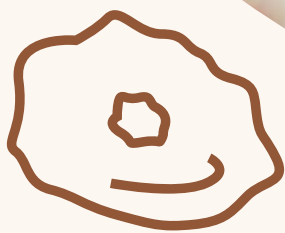


蒸烤网1个

做法

1. 将柠檬切成约1-2mm厚的薄片。
2. 将柠檬片平铺在蒸烤网上，放入机器中间层，将控湿插片放入对准点，并关门。
3. 开启电源，选择“智能菜-P41”，按确定键，开始烹饪。
4. 烹饪结束后取出冷却，泡水即可食用。

养生枣片



原料



A 免洗去核干灰枣160g

工具



蒸烤网1个



硅油纸1张

做法

1. 红枣横切厚约0.5cm的小片，均匀地铺在垫有硅油纸的蒸烤盘上，放入机器中间层，将控湿插片放入对准点，并关门。
2. 开启电源，选择“智能菜-P42”，按确定键，开始烹饪。
3. 烘烤完毕后取出晾凉，待其充分冷却后即可食用。

• TIPS:

1. 刚烘焙完毕的红枣口感较韧，充分冷却后会变脆，再密封保存。
2. 若红枣较大可酌情延长烘焙时间。
3. 清洗过的红枣烘烤时需适当延长烘焙时间。

香橙巧克力片



原料



A 脐橙2个、白巧克力100g

工具



蒸烤网1个



奶锅1个

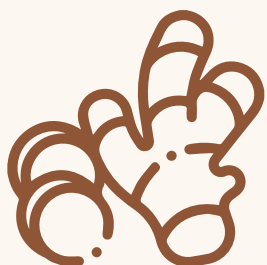
做法

1. 将脐橙切成厚3mm的圆片，摆放在蒸烤网上。将蒸烤网放入机器中间层，将控湿插片放入对准点，并关门。
2. 开启电源，选择“智能菜-P43”，按确定键，开始烹饪。待烘烤结束拿出晾凉备用。
3. 巧克力放入奶锅中加热至40℃使其融化，香橙片单面浸泡巧克力溶液，取出晾干后即可食用。

• TIPS:

1. 尽量将橙片切薄，以免难以烘烤。如果没有烘干可以适当延长时间。

红糖姜片干



原料



A 嫩姜500g，红糖300g

工具



蒸烤网1个



蒸烤盘1个



硅油纸1张



料理盆1个

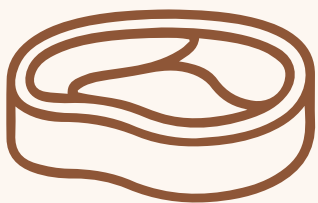
做法

1. 嫩姜洗净去皮，切成厚度约0.5-0.8cm的片状。
2. 将姜片放入炒锅中，加入红糖混合均匀，腌制1小时。
3. 腌制后，开中小火加热，中间用铲子不时翻动，炒至糖液比较粘稠，约30分钟。
4. 将蒸烤网放在垫有硅油纸的蒸烤盘上，再将姜片平铺在蒸烤网上，将蒸烤网放入蒸烤箱第2层，蒸烤盘放入蒸烤箱第1层接汁，将控湿插片放入对准点，并关门。
5. 开启电源，选择“智能菜-P44”，按确定键，开始烹饪。
6. 待烹饪结束后，取出姜片，待冷却后，即可食用。

• TIPS:

1. 尽量选择嫩姜，以免老姜太辛辣。

南洋牛肉干



原料



A 牛里脊肉500g

B 细砂糖30g、生抽25g、油泼辣子15g、鲜榨柠檬汁20g、大蒜末10g、黑胡椒粉2g、盐5g

工具



蒸烤网1个



蒸烤盘1个



肉锤1把



锡纸1张

做法

1. 把牛肉洗净，放冰箱冷冻室冻到微微发硬的程度，切成厚约1cm的肉片，用肉锤敲打肉片，使之质地稍松散，然后切成宽2cm，长5cm的长条状；
2. 将牛肉条放入锅中，加冷水浸没，大火烧开，水沸后焯水3分钟；
3. 将牛肉条取出控干水分，放入B中调味料混匀，冷藏腌制至少3小时；
4. 将蒸烤网置于铺有锡纸的蒸烤盘上，再将牛肉条平铺在蒸烤网上，将蒸烤网放入蒸烤箱第2层，蒸烤盘放入蒸烤箱第1层接油，将控湿插片放入对准点，并关门。
5. 开启电源，选择“智能菜-P45”，按确定键，开始烹饪。
6. 待烹饪结束，取出即可食用。

• TIPS:

1. 可将柠檬皮切碎，与牛肉一同腌制，更入味。
2. 可将牛肉腌制过夜后再烤，更易入味。

叉烧仔排



原料



- A** 猪仔排350g
- B** 葱段20g、姜片20g、香叶1片、盐1g、料酒15g、蚝油15g、老抽1g、叉烧酱55g
- C** 蜂蜜15g、熟白芝麻适量

工具



做法

1. 将仔排剁成8~10cm长的段，放入清水中浸泡1小时，除去血水并吸干水分。
2. 将B中原料和排骨放入保鲜袋中拌匀，放入冰箱，冷藏腌制4小时以上。
3. 取出腌制好的排骨摆放在铺有锡纸的蒸烤盘上，刷上腌料。
4. 开启电源，取出水箱加满水，选择“智能菜-P46”，按确认键，开始预热，预热结束后，将蒸烤盘放入蒸烤箱第2层，开始烹饪。
5. 待烹饪结束拿出，在排骨表面刷一层蜂蜜，撒上熟芝麻即可。

• TIPS:

1. 浸泡是为了去除排骨中的血水，可以有效减少腥膻味。
2. 腌完的调料汁不要倒掉，加一汤匙蜂蜜可以制作为刷在表面的酱汁。

黄焖鸡



原料



工具



蒸烤网1个



料理盆1个



电子秤1台



深碗1个

- A** 鸡腿2只（400-500g）
- B** 姜片10g、蒜片20g、洋葱片90g、土豆块120g、干香菇4朵、干辣椒6个
- C** 盐2g、糖5g、老抽2g、生抽30g、料酒15g、鸡精5g

做法

1. 将干香菇冷水泡发至软，切成小块，泡香菇的水备用。
2. 将鸡腿洗净，切块，用清水浸泡半小时去除血水。
3. 将洋葱片、香菇丁垫在深碗底部，蒜片、姜片、2g盐、5g糖、2g老抽、30g生抽、15g料酒、5g鸡精、120g土豆块、6个干辣椒与鸡块拌匀，再加入50g香菇水，将碗放在蒸烤网上，放入机器下层，取出水箱加满水。
4. 开启电源，选择“智能菜-P47”，按确定键，开始烹饪。
5. 待烹饪结束，取出即可食用。

• TIPS:

1. 鸡腿肉比较嫩，如果没有可以用鸡块代替。
2. 泡完香菇的水不要倒掉，这样可以增加鲜味。

西北羊排



原料



工具



蒸烤网1个



蒸烤盘1个



电子秤1台



锡纸1张

- A** 羊排1000g
- B** 红葡萄酒40g、盐15g、鸡精3g、糖15g、生抽10g、老抽5g、食用油10g、香油10g、葱段10g、姜片10g、蒜末10g、八角3个、香叶3片、桂皮3段、花椒30粒
- C** 孜然粉5g、辣椒粉5g、熟白芝麻10g、葱花适量

做法

1. 将羊排去皮，浸泡1小时，去除血水并吸干水分。
2. 将葱姜蒜、40g红葡萄酒、15g盐、3g鸡精、15g糖、10g生抽、5g老抽、10g食用油、10g香油、3个八角、3片香叶、3段桂皮、30粒花椒与羊排放入袋中拌匀。放入冰箱，冷藏8小时。
3. 将蒸烤网放在垫有锡纸的蒸烤盘上，取出腌制好的羊排，平铺在蒸烤网上。放入机器中间层，取出水箱加满水。
4. 开启电源，选择“智能菜-P48”，按确定键，开始烹饪。
5. 待烹饪结束，拿出，在羊排表面撒上孜然粉、辣椒粉、白芝麻和葱花趁热食用。

• TIPS:

1. 可以直接购买去皮的羊排，羊皮会影响烘烤效果并影响口感。
2. 将羊排放置在蒸烤网上有利于油脂的析出，增加肉质的焦香味。

嫩烤鱼



原料



- A** 鲈鱼1条（500g）、盐3g、料酒10g、葱段15g、姜片6g、菜籽油20g、中筋面粉10g
- B** 芹菜段25g、土豆片200g、莲藕片100g、洋葱片50g、干张50g
- C** 京葱段10g、姜片5g、蒜片10g、食用油20g、郫县豆瓣酱10g、红油火锅底料20g、啤酒50ml、蚝油10g、老抽2g、生抽5g、胡椒粉1g、鸡粉2g、高汤200g

工具



蒸烤网1个



蒸烤盘1个



电子秤1台



锡纸1张

做法

1. 将鲈鱼去鳞，从背部对半剖开腹部相连，清理鱼鳃、鱼肠、内部黑膜等，冲洗干净后擦干水分，在鱼背肉厚处各划3刀。
2. 将鲈鱼用3g盐、10g料酒、15g葱段和6g姜片腌制，盖保鲜膜放入冰箱冷藏1-2小时。
3. 将B中配料平铺在垫有锡纸的蒸烤盘中。
4. 酱汁：在炒锅中放入C中食用油烧热，依次放入京葱段、姜片、蒜片炒香，放入豆瓣酱、火锅底料炒出红油，再放入蚝油、老抽、生抽、鸡粉、胡椒粉、啤酒和高汤，大火熬煮3分钟，备用。
5. 腌制结束，把10g中筋面粉拍在鱼身上。用刷子在鱼身上刷上20g菜籽油，放入垫有配料的蒸烤盘中，浇上酱汁，放入机器中间层，取出水箱加满水。
6. 开启电源，选择“智能菜-P49”，按确定键，开始烹饪。
7. 待烹饪结束后，取出趁热食用。

• TIPS:

1. 烤鱼的酱汁必须要经过炒制，熬煮，味道才能浓郁。
2. 将鱼半剖开后，用刀将鱼刺斩断几下，防止烤制过程中鱼尾巴翘起来。

桂花蜂蜜烤南瓜



原料



- A 老南瓜 600g
- B 蜂蜜适量、桂花酱适量

工具



蒸烤盘1个



锡纸1张



毛刷1把

做法

1. 将南瓜洗净，切成圆形圈状的块，或者长条状的块，厚度约2cm。
2. 将南瓜放在垫有锡纸的蒸烤盘上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
3. 开启电源，选择“智能菜-P50”，按确定键，开始烹饪。
4. 将适量蜂蜜与桂花酱混合均匀，备用。
5. 待烹饪结束后，取出南瓜，刷上蜂蜜桂花酱，即可食用。

• TIPS:

1. 若不喜欢水分太多的南瓜，可选用板栗南瓜，口感更好。