



|60 道智能菜譜 |

SPECIAL RECIPE FOR STEAM OVEN 蒸烤箱專用菜譜

# **CONTENTS** 景

里面所有的操作均可按此目录依次点按 P01-P60 键实现温度时间一步控制!

# 蒸

P31

梅菜扣肉 031

清爽冰糖马蹄糕 / 马蹄糕 032

蒸系列————		<b>学</b>	烤系列————		
流小心	7.1	<b>ト</b> コ ハ	(7)		
P01	快捷热菜 / 热菜 01	P33	香脆烤饺子/烤饺子033		
P02	蒸米饭 02	P34	蒜蓉牛油烧玉米 / 烧玉米 034		
P03	蒸馒头 03	P35	蒜香烤生蚝 / 烤生蚝 035		
P04	蒸包子 04	P36	芝士香草焗生蚝 / 焗生蚝 036		
P05	肉碎蒸水蛋 / 蒸水蛋 05	P37	黑胡椒牛扒 / 烤牛扒 037		
P06	清蒸豆腐 / 蒸豆腐 06	P38	照烧三文鱼 038		
P07	腊味蒸五花肉 / 蒸五花肉 07	P39	烤全鸡 039		
P08	冬菇蒸肉饼 / 蒸肉饼 08	P40	香烤排骨 / 烤排骨 040		
P09	土鱿蒸肉饼 09	P41	香烤红薯 041		
P10	豉汁蒸凤爪 / 蒸凤爪 010	P42	香烤肉串 / 烤肉串 042		
P11	豆豉蒸排骨 011	P43	韩式辣酱烤鱿鱼 / 烤鱿鱼 043		
P12	清蒸粉蒸肉 / 粉蒸肉 012	P44	蜜汁烤鸡翅/烤鸡翅044		
P13	金针云耳蒸鸡 / 云耳蒸鸡 / 蒸鸡 013	P45	蒜香牛油焗扇贝 / 焗扇贝 045		
P14	清蒸石斑 / 清蒸石斑鱼 014	P46	牛油曲奇 / 烤曲奇 046		
P15	清蒸鲈鱼 / 蒸鱼 015	P47	戚风蛋糕/烤蛋糕047		
P16	蒜蓉粉丝蒸虾 / 蒸虾 016	P48	至尊披萨 / 烤披萨 048		
P17	清蒸大闸蟹 017	P49	葡式蛋挞 / 烤蛋挞 049		
P18	蒜香蒸娃娃菜 018	P50	辣味鸡胸 050		
P19	清炖鸡汤 019	P51	烤土豆片/烤土豆051		
P20	云耳冬菇蒸甲鱼 / 蒸甲鱼 020	P52	烤紫薯 / 烤番薯 052		
P21	清蒸鲜鲍鱼 / 蒸鲜鲍鱼 / 蒸鲍鱼 021	P53	咖啡猪肋排/猪肋排053		
P22	粉蒸排骨 / 蒸排骨 022	P54	烤藕片 054		
P23	酱醋蒸茄子 / 蒸茄子 023	P55	密制烧烤鸡腿/烤鸡腿055		
P24	苦瓜盅 024	P56	盐烤秋刀鱼 / 烤秋刀鱼 056		
P25	酥蒜蒸南瓜 / 蒸南瓜 025	P57	玛德莲蛋糕 057		
P26	三色蒸五花肉 026	P58	烤玉米 058		
P27	葡萄干蒸蛋糕 / 蒸蛋糕 027	P59	迷迭香法式羊肩排/烤羊排059		
P28	鲜虾干蒸 028	P60	烤鸡米花 060		
P29	粉蒸芋头 / 蒸芋头 029				
P30	糯米丸子 030				



P01- 热饭、热菜

蒸汽 |100℃时间 10 分钟

原料:

一碗饭 / 一碗菜

制作步骤

- 1. 打开蒸烤箱,将饭或者菜用蒸盘或者网架放入腔内; 2. 按 P01 开始热饭 / 热菜。



P02- 蒸米饭

蒸汽 |100℃间 40 分钟

原料:

大米 200g 水 250g

- 1. 淘洗米时,次数最好不要超过 2 次,如果超过后,不仅会使米里的营养成分大量流失,而 且蒸出来的米饭香味也会减少; 2. 米水比例要恰当,一般食用的大米跟水的比例在 1:1.2-1.5 之间都可以,然后粳米的话建
- 3. 选择容器时尽量选择口宽底平的容器,然后用蒸盘或者网架进行蒸制。



P03- 蒸馒头

蒸汽 |100°C时间 13 分钟

原料:

面粉 300g 酵母 2g 盐 1.5g 细砂糖 20g 水 150g

# 制作步骤

- 1. 首先将面粉、酵母、糖、盐倒入厨师机,然后加入水,厨师机开 1 档揉 2 分钟后开 2 档揉至面团光滑有弹性;
- 2. 把面团搓成圆形,盖上保鲜膜放入蒸烤箱选择发酵功能发酵 40-50 分钟;
- 3. 将发酵好的面团, 放入厨师机继续用 1 档揉 5 分钟、目的是让面团发酵中产生的空气彻底的揉出去,做出来的馒头才会更细腻扎实;
- 4. 揉好的面团压扁并用擀面杖擀开;
- 5. 将擀好的面团翻一面,卷起成圆柱形;
- 6. 然后用刀切成 7 等分,摆至蒸盘或者网架中,最好再垫一层硅胶垫;
- 7. 放入蒸烤箱选择发酵功能 40 度醒发 30 分钟,再用纯蒸模式 100 度蒸 13 分钟 (蒸制时建议使用网架或者蒸盘,放置在蒸烤箱中下层)。



P04- 蒸包子

蒸汽 |100°C时间 15 分钟

# 原料:

面粉 300g 水 150g 糖 15g 酵母 4g 鲜肉芹菜馅:猪后腿肉 280g 盐 2g 生抽 13g 料酒 10g 香油 10g 胡椒粉 适量 细砂糖 5g 姜末 5g 芹菜 100g

- 1. 先揉面团,在厨师机盆中倒入 150g 温水,加入酵母(让酵母在温水中化开),然后加入 糖和面粉;
- 2. 厨师机开 1 档揉成面团后,开 2 档继续揉至面团光滑,(约 18-20 分钟),取出揉好的面团盖上保鲜膜方入蒸烤箱选择发酵功能 40 度发酵 50 分钟;
- 3. 利用发酵的时间来做鲜肉芹菜馅:芹菜切丁,肉末加入配方中的所有调料翻拌均匀,最后加入芹菜翻拌均匀即可;
- 4. 取出醒发好的面团,再放入厨师机 1 档揉 5 分钟,揉完后将面团分成 30 克每个搓圆;
- 5. 取出一个小面团,按扁用擀面杖擀开;
- 6. 包入芹菜鲜肉馅;
- 7. 包好的包子均匀的摆放在蒸盘上;
- 8. 放入蒸烤选择发酵功能 40 度发酵 30 分钟;
- 9. 发酵完成后选择纯蒸模式 100 度蒸 15 分钟。



P05- 肉碎蒸水蛋

蒸汽 |100℃时间 15 分钟

原料:

鸡蛋 2 个 温开水适量

调味品:

盐 油 酱油适量

制作步骤

- 1. 准备好工具和食材;
- 2. 碗中打入两个鸡蛋,加入与鸡蛋 1: 1.5 的温开水和适量的盐,用打蛋器搅拌均匀、(画圈式搅拌,避免有较多的气泡);
- 3. 将搅拌均匀的鸡蛋液过滤一次或多次(口感会更加细腻),表面的泡沫要撇掉;
- 4. 盖上保鲜膜放入蒸烤箱,建议选择蒸盘或者网架以及口宽的容器;
- 5. 选择纯蒸模式 100 度蒸 15 分钟;
- 6. 出炉放入食用油和酱油即可食用。



P06- 蒸豆腐

蒸汽 |100℃时间 8 分钟

原料:

内酯豆腐(嫩豆腐也行)300g 葱姜少许

调味品:

蒸鱼豉油一勺 花生油两勺

- 1. 将豆腐改刀成一厘米厚的块状然后均匀不重叠地摆放在盘子上,建议使用宽口壁矮而且导热性好的餐具;
- 2. 葱姜切丝备用,姜丝先摆放在豆腐上,然后放入蒸烤箱(使用蒸盘或者网架操作)选择纯蒸模式 100 度 8 分钟即可;
- 3. 取出后撒上葱丝,浇上 200 度左右的热油激发出香味,然后淋上蒸鱼豉油。



P07- 腊味蒸五花肉

蒸汽 |110℃时间 20 分钟

原料:

腊肉 腊肠各 100g 五花肉 250g 姜 香葱少许 陈皮 2g

调味品:

生抽一勺 糖半勺 鸡粉半勺 米酒半勺 生粉一勺 胡椒粉 1/4 勺

制作步骤

- 1. 腊肉和腊肠切成薄片备用,如果腊肉很咸可以先泡一下水;
- 2. 姜切姜丝,香葱葱白切段,葱绿切葱花备用,陈皮泡好后切丝备用;
- 3. 五花肉去皮切成薄片,加入姜丝、葱白、陈皮、切好的腊肠和腊肉以及所有调味品抓拌均匀腌制 15 分钟;
- 4. 然后均匀地码放在碟子上,放入蒸烤箱选择快速蒸 110 度 20 分钟;
- 5. 取出后撒上葱花即可。



P08- 冬菇蒸肉饼

蒸汽 |110°C时间 20 分钟

原料:

新鲜半肥瘦五花肉 250g 冬菇 3 个 葱姜少许 马蹄一个

调味品:

生抽半勺 盐 1/4 勺 糖 1/4 勺 鸡粉半勺 米酒半勺 麻油 1/4 勺 生粉 2 勺

- 1. 冬菇提前用水泡发好,然后挤干水分切成末备用,马蹄切末备用;
- 2. 生姜切末备用,葱白切末,葱绿切葱花备用;
- 3. 五花肉去皮剁碎, 越碎越好然后加入葱白末和姜末、盐、米酒、糖、生抽顺一个方向搅拌上劲;
- 4. 放入马蹄末和冬菇末以及麻油搅拌均匀;
- 5. 然后均匀铺在碟子上,厚度不要超过1厘米;
- 6. 接着放入蒸烤箱,推荐使用网架或者蒸盘操作,选择快速蒸 110 度 20 分钟;
- 7. 取出后撒上葱花即可。



P09- 土鱿蒸肉饼

蒸汽 |110°C时间 15 分钟

原料:

新鲜半肥瘦五花肉 250g 鱿鱼干一小块 100g 左右 葱姜少许 脯菜半勺

调味品:

生抽半勺 盐 1/4 勺 糖 1/4 勺 鸡粉 1/4 勺 米酒半勺 胡椒粉 1/4 勺 生粉两勺

-----

# 制作步骤

- 1. 鱿鱼干提前用水泡发好, 然后切成末备用;
- 2. 生姜切末备用,葱白切末,葱绿切葱花备用,脯菜剁小备用;
- 3. 五花肉去皮剁碎, 然后加入葱白末和姜末、盐、米酒、糖、胡椒粉、生抽顺一个方向搅拌上劲;
- 4. 放入鱿鱼干和脯菜末以及搅拌均匀;
- 5. 然后均匀铺在碟子上,厚度不要超过1厘米;
- 6. 接着放入蒸烤箱,推荐使用网架或者蒸盘操作,选择快速蒸 110 度 15 分钟;
- 7. 取出后撒上葱花即可。



# P10- 豉汁蒸凤爪

蒸汽 |110°C时间 15 分钟

#### 原料:

鸡爪 2 斤 食用油大量 白洋葱 1/2 个 桂皮 1.5 个 生姜 1/2 整块 花椒 20-25 粒 干辣椒 5 个 大料 (八角)5 个 草果 2 个

#### 调味品:

叉烧汁半勺 蚝油 1/4 勺 绵白糖半勺 白酒 1/4 勺 白胡椒粉 1/4 勺 干豆豉和大蒜等量香油 1/4 勺 大蒜 3 头 酱油半勺 生粉一勺 紫金辣酱半勺 料酒 1/2 勺

- 1. 鸡爪,用剪刀剪去爪子尖尖的地方,洗净后用厨房布擦干或者晾干表面水分,晾干前喷一点点白酒,可以帮助水份挥发;
- 2. 锅中倒入宽油,烧至 7-8 层热,下入凤爪,马上盖上盖子,防止热油溅出;
- 3. 鸡爪炸到金黄色,一定要炸够时间,捞出后迅速放入提前准备好的冰水中,放入冷藏室凉透,大约 1-3 小时,就可以让凤爪表面起虎皮;
- 4. 锅中放入洋葱,桂皮,生姜,干辣椒,大料,花椒,丁香,草果,炒香后加入开水大火煮 开下入鸡爪,转小火盖上盖子煮 1 小时;
- 5. 大蒜切末,豆豉(提前用黄酒泡一下,加一片香叶,放入蒸烤箱蒸 30 分钟,然后取出, 这样加工过的豆豉特别好吃)切末,和料酒,香油,绵白糖,酱油,蚝油油,叉烧汁,生粉, 紫金辣酱混合均匀;
- 6. 将步骤 5 的料汁和凤爪混合均匀,抓拌均匀入味;分好小份,放入冰箱冷藏腌制一晚上;
- 7. 需要食用时放入蒸烤箱选择快速蒸模式 110 度 15 分钟即可,蒸制的时候选择口宽的碟子,然后不要堆叠喔,使用网架或者蒸盘进行操作。



P11- 豆豉蒸排骨

蒸汽 |110°C时间 30 分钟

原料:

肋排 500 克 黑豆豉两勺 姜末适量 蒜末适量 葱花少许 红椒一个 陈皮少许

# 调味品:

盐适量 白糖一勺 料酒一汤匙 蚝油一汤匙 生抽一汤匙 淀粉一勺 香油少许 白胡椒粉半勺

制作步骤

- 1. 肋排,用温水洗净,放盆中用冷水浸泡半小时,冲去血水;
- 2. 同时准备蒜末、姜末、葱花、黑豆豉碎、红椒切粒;
- 3. 肋排捞出沥干水,再厨房纸洗一下水分,放搅拌用的大碗中;
- 4. 加料酒,生抽,白糖,盐。加蚝油,陈皮丝,加蒜末,姜末,白胡椒粉,豆豉碎;
- 5. 用手抓匀,此步骤等同于给肋排做按摩,然后放冰箱冷藏腌制 40 分钟。也可以时间再久一些,我甚至会提前腌制一晚上,让排骨更入味;
- 6. 时间到取出肋排,放红椒粒,加淀粉和少许香油用手抓匀。均匀码在蒸盘上,尽量不叠加避免重叠部分肋排成熟度不一致;
- 7. 放入蒸烤箱快速蒸模式 110 度 40 分钟。



P12- 粉蒸肉

蒸汽 |100°C时间 20 分钟

原料:

五花肉 300g 蒸肉粉三大勺 小葱少许

调味品:

生粉一勺 香油一勺 盐半勺 料酒半勺 胡椒粉 1/4 勺 糖半勺 生抽半勺

- 1. 将五花肉洗净切成薄片,放入盐、生抽、料酒、糖和胡椒粉搅拌均匀,然后加入生粉和香油搅拌均匀腌制入味;
- 2. 裹上一层蒸肉粉;
- 3. 然后选择宽口底平的餐具或者直接放在蒸笼上码放整齐,放入蒸烤箱时使用网架或者蒸盘操作;
- 4. 纯蒸模式 100 度 40 分钟即可;
- 5. 取出后撒上葱花。



P13- 云耳蒸鸡

蒸汽 |110℃时间 25 分钟

原料:

清远鸡半只(500g 左右) 干木耳 5g 红枣 3 个 金针菜 20g 葱姜少许

调味品:

耗油半勺 生抽半勺 香油半勺 米酒 1/4 勺 糖 1/4 勺 盐 1/4 勺 生粉 1 勺

制作步骤

- 1. 干木耳泡发备用,如果泡发好较大改小即可。红枣去核切丝备用。葱姜切丝备用;
- 2. 清远鸡洗净剁成小块,放入葱姜、盐、糖、米酒、耗油、生抽抓拌均匀然后加入生粉和香油搅拌均匀腌制半小时;
- 3. 放入金针菜、木耳和红枣丝抓板均匀然后平铺放入盘子中;
- 4. 放入蒸烤箱选择快速蒸模式 110 度 20 分钟即可。



P14- 清蒸石斑

蒸汽 |110℃时间 17 分钟

原料:

新鲜石斑鱼 1-2 斤最佳 葱姜少许

调味品:

蒸鱼豉油两勺 花生油三勺

# 制作步骤

- 1. 葱姜切丝备用;
- 2. 石斑鱼杀好洗净后在背部改上花刀;
- 3. 将鱼摆入盘子中,摆上姜丝,放入蒸烤箱中使用网架或者蒸盘操作,选择快速蒸模式 110 度 17 分钟即可;

4. 取出后摆上葱丝,浇上热油和蒸鱼豉油即可。



P15-蒸鱼、蒸鲈鱼

蒸汽 |100°C时间 15 分钟

原料:

新鲜鲈鱼一条1斤左右最佳 葱姜少许

调味品:

蒸鱼豉油两勺 花生油三勺

# 制作步骤

- 1. 葱姜切丝备用;
- 2. 鲈鱼鱼杀好洗净后在背部改上花刀;
- 3. 将鱼摆入盘子中,摆上姜丝,放入蒸烤箱中使用网架或者蒸盘操作,选择快速纯蒸模式 100 度 15 分钟即可;
- 4. 取出后摆上葱丝,浇上热油和蒸鱼豉油即可。



# P16 蒜蓉粉丝开背虾

蒸汽 |110°C时间 12 分钟

原料:

虾 500g 粉丝 100g 蒜头 2 个

调味品:

盐 食用油 鸡精 耗油适量 龙口粉丝 10g

# 制作步骤

- 1. 虾剪去虾须、虾脚:
- 2. 用刀从头部对半切开至尾部(虾尾不要切断),去虾线、和虾头部内脏,再用清水冲洗干净:
- 3. 大蒜剁蒜蓉备用;
- 4. 热锅冷油倒入一半蒜蓉、加入鸡精、盐、耗油炒香;
- 5. 倒入另一半蒜蓉,翻拌均匀后关火;
- 6. 粉丝用冷水泡好然后切成小段放入蒜蓉酱拌匀然后垫在盘子底部;
- 8. 将炒香的蒜蓉平铺在虾上面;
- 9. 放入蒸烤箱,使用网架或者蒸盘操作;
- 10. 选择快速蒸模式 110 度蒸 12 分钟;
- 11. 出炉撒上葱花小红椒装饰即可。

015 \_\_\_\_\_\_\_ 016



P17 清蒸大闸蟹

蒸汽 |100°C时间 30 分钟

原料:

新鲜大闸蟹两只

蘸料:

香醋三勺 生姜少许

制作步骤

- 1. 将大闸蟹洗净放在蒸盘上;
- 2. 放入蒸烤箱选择纯蒸模式 100 度 30 分钟;
- 3. 生姜切成姜末放入香醋调成蘸料即可。



P18 蒜香蒸娃娃菜

蒸汽 |95°C时间 10 分钟

原料:

娃娃菜一颗(150g 左右) 龙口粉丝半把 蒜头 50g 小米辣一个

调味品:

耗油 3g 生抽 3g 盐 1g 鸡粉 2g 花生油适量 香葱少许

# 制作步骤

- 1. 龙口粉丝用冷水泡软备用;
- 2. 娃娃菜洗净一颗切成均匀八块;
- 3. 然后锅烧热水,开水放少许盐和花生油放入娃娃菜焯水,焯至变软放入冷水过凉,挤干水分备用;
- 4. 蒜头剁碎冷水冲去表面粘液后挤干水分备用,小米辣剁碎,香葱切葱花备用;
- 5. 锅烧热油放入一半蒜蓉小火熬至金黄下入另一半蒜泥和小米辣以及耗油、生抽、盐和鸡粉, 搅拌均匀出香味后即可出锅备用;
- 6. 泡凉的粉丝切小段放入一勺蒜蓉酱抓伴均匀,放在盘子垫底;
- 7. 娃娃机加入两勺蒜蓉酱抓伴均匀后整齐码放在粉丝上,再将剩余蒜蓉酱均匀淋在表面;
- 8. 蒸烤箱选择纯蒸模式 95 度 10 分钟取出后撒上葱花,浇上 200 度左右的热油可以激发出最大的香味。

018



P19 清炖鸡汤

蒸汽 |110℃时间 60 分钟

原料:

老母鸡半只 生姜少许 虫草花少许 香葱少许

调味品:

盐适量

制作步骤

- 1. 老母鸡剁块,热水下锅放葱姜焯水;
- 2. 然后放入炖盅加入适量的水以及姜片、虫草花;
- 3. 放入蒸烤箱选择快速蒸 110 度 60 分钟;
- 4. 取出后根据个人口味加盐即可。



P20 云耳冬菇蒸甲鱼

蒸汽 |110℃时间 40 分钟

原料:

新鲜甲鱼1只 干香菇3个 干木耳3个 葱姜少许

调味品:

盐半勺 米酒半勺 胡椒粉半勺 耗油半勺 生抽半勺 生粉一勺 花生油半勺

- 1. 干香菇泡发好切块备用,干木耳泡发好改小备用;
- 2. 将甲鱼剁成小块冲洗干净,然后吸干水分加入盐、米酒以及葱姜抓拌腌制半小时后继续冲洗干净吸干水分;
- 3. 放入耗油、生抽、胡椒粉抓拌均匀,然后加入生粉、花生油、香菇和木耳抓拌均匀;
- 4. 平铺在盘子上放入蒸烤箱;
- 5. 使用蒸盘或者网架操作选择快速蒸 110 度 40 分钟;
- 6. 出锅后撒上葱花即可。



P21 清蒸鲍鱼

蒸汽 |110℃时间 8 分钟

原料:

带壳新鲜鲍鱼9只 葱姜少许 粉丝少许

调味品:

盐半勺 米酒半勺 海鲜酱油一勺 花生油一勺

制作步骤

- 1. 鲍鱼洗净改上花刀,然后加入盐、米酒和生姜抓匀腌制;
- 2. 泡好的粉丝垫底, 鲍鱼均匀摆好;
- 3. 建议使用网架或者蒸盘操作,放入蒸烤箱选择快速蒸模式110度8分钟;
- 4. 取出后撒上葱花,淋上热油和海鲜酱油即可。



P22 粉蒸排骨

蒸汽 |110℃时间 50 分钟

原料:

排骨 300g 糯米粉 80g 土豆 200g 香葱少许

调味品:

姜末 10 克 生抽 40 克 蚝油 20 克 郫县豆瓣 30 克 料酒 20 克 糖 1 茶匙 白胡椒粉 1 克油 50 克 水适量

- 1. 排骨洗净砍小块,土豆切小块先放入盘子垫底;
- 2. 所有调味品放入排骨中搅拌均匀腌制半小时,放入糯米粉将排骨包裹均匀;
- 3. 然后均匀码放在土豆上;
- 4. 选用网架或者蒸盘放入蒸烤箱, 快速蒸模式 110 度 60 分钟即可;
- 5. 出锅撒上葱花。



P23 酱醋蒸茄子

蒸汽 |110℃时间 20 分钟

原料:

茄子 400g 香葱少许 蒜头 50g

调味品:

香醋两勺 生抽一勺 盐半勺 辣油一勺 糖 1/4 勺

制作步骤

- 1. 茄子改成小段的长条,用热盐水浸泡去掉涩味;
- 2. 将所有调味品混合加入蒜末然后放入浸泡后沥干水的茄子搅拌均匀;
- 3. 整齐地码放在盘子上;
- 4. 放入蒸烤箱,选择快速挣模式110度20分钟后撒上葱花即可。



P24 苦瓜盅

蒸汽 |110℃时间 25 分钟

原料:

苦瓜 500g 后腿肉 200g 香菇少许

调味品:

胡椒粉半勺 盐一勺 生抽一勺 糖 1/4 勺 生粉一勺 麻油 1/4 勺 耗油 1/4 勺

制作步骤

- 1. 后腿肉剁成肉末,放入香菇粒以及所有调味品搅拌上劲;
- 2. 苦瓜切成 2-3 厘米长的段,去掉內芯,将肉馅酿入然后均匀码放在盘子上,放入蒸烤箱选择快速蒸模式 110 度 20 分钟即可。



# P25 蒜香蒸南瓜

蒸汽 |110℃时间 15 分钟

原料:

南瓜 500g 蒜头 100g 香葱少许 小米辣少许

调味品:

耗油半勺 盐半勺 生抽一勺 花生油少许

制作步骤

- 1. 蒜头切末放入锅中,加入所有调味品熬制金黄备用;
- 2. 南瓜去皮去芯切成片均匀码放在盘子上;
- 3. 浇上蒜蓉酱,然后放入蒸烤箱选择快速蒸模式110度15分钟;
- 4. 取出后撒上葱花即可。



P26 三色蒸五花肉

蒸汽 |110℃时间 20 分钟

原料:

五花肉 200g 木耳 30g 榨菜 20g 红枣 10g 香葱少许

调味品:

盐半勺 生抽半勺 耗油半勺 生粉一勺 花生油 1/4 勺

- 1. 五花肉焯水后切薄片,黑木耳切丝,红枣去核切丝,葱姜切段;
- 2. 所以原料以及调味品一起搅拌均匀腌制十分钟;
- 3. 均匀码放在盘中放入蒸烤箱选择快速蒸 110 度 20 分钟即可。



# P27 蒸蛋糕

蒸汽 |90℃时间 50 分钟

原料:

鸡蛋 3 个 (60g 每个) 柠檬汁 5g 细砂糖 20g 低粉 40g 牛奶 50g 玉米油 20g

6 寸磨具

制作步骤

- 1. 鸡蛋进行蛋白和蛋黄分离,蛋黄中放入酸奶和食用油搅拌均匀放入过筛的低筋面粉搅拌至非常细腻的状态;
- 2. 蛋白中加入柠檬汁打发过程中白砂糖分三次加入,打发至挺拔,可以立起来即可;
- 3. 打发好的蛋白分三次加入到面糊中,切拌法搅拌均匀至细腻状态;
- 4. 放入葡萄干拌匀;
- 5. 倒入磨具摇晃均匀震出气泡;
- 6. 磨具上盖一个有小孔的盖子,再放入一个导热性好的容器中,再盖一个有气孔的盖子;
- 7. 放入蒸烤箱中纯蒸模式 90 度蒸 50 分钟,再焖三分钟;
- 8. 取出后倒扣晾凉脱模即可。



# P28 鲜肉干蒸

蒸汽 |110°C时间 15 分钟

原料:

虾仁 250 克 猪肥肉 30 克 胡萝卜 20 克 马蹄 25 克 香菜 10 克 市售干蒸烧麦皮 20 张

调味品

白胡椒粉 0.5 克 盐 3 克 糖 8 克 芝麻油 5 克 土豆淀粉 8 克

- 1. 虾仁洗干净,用厨房纸吸干水分,切丁待用;
- 2. 肥肉、胡萝卜和马蹄切成末和虾仁以及所有调味品混合,顺着着一个方向搅拌起胶;
- 3. 然后用干蒸皮包好,用蒸笼装起来放入蒸烤箱的网架上;
- 4. 选择快速蒸模式 110 度 12 分钟即可。



P29 蒸芋头

蒸汽 |100℃时间 20 分钟

原料:

芋头 400g 香葱少许

调味品:

生抽一勺 耗油半勺 糖 1/4 勺 香油半勺 盐 1/4 勺

制作步骤

- 1. 芋头去皮切成 2cm 左右的丁状;
- 2. 然后冲水,洗净表面粘液,沥干水后加入所有调味品搅拌均匀;
- 3. 最后均匀码放在盘子上,放入蒸烤箱中下层的网架上;
- 4. 选择纯蒸模式 100 度 20 分钟;
- 5. 出锅后撒上葱花即可。



P30 糯米丸子

蒸汽 |110°C时间 20 分钟

原料:

猪肉 400 克 胡萝卜1根 鸡蛋1个 香菇5个 糯米 200g

调味品:

生抽适量 生姜 2 片 胡椒粉半勺 耗油半勺 盐一勺 生粉 2 勺

制作步骤

- 1. 糯米,泡水 3-4 小时,备用;
- 2. 调馅料,猪肉和生姜一起剁成末,胡萝卜和香菇切末,放入调味品、鸡蛋、少许盐、一点水,搅拌均匀摔打上劲;
- 3. 然后将肉馅用手团成圆形,裹上糯米;
- 4. 放入蒸烤箱中下层网架选择快速蒸 110 度 20 分钟即可。

030



P31 梅菜扣肉

蒸汽 |100°C时间 90 分钟

原料:

五花肉 500g(一整块) 客家梅干菜 250g 八角两颗

调味品:

老抽一勺 糖三勺 生抽一勺 盐半勺 米酒一勺 耗油一勺 胡椒粉半勺 生粉少许

# 制作步骤

- 1. 新鲜带皮五花肉,一整块洗净备用。锅烧热将肉皮一面放到锅上烫至金黄(去毛、去腥), 然后冲水用刀刮去表面脏物;
- 2. 五花肉冷水下锅,加入少许料酒,焯水至八成熟定型去除血水后捞出,用牙签在皮上戳洞;
- 3. 五花肉吸干水分,抹上少许老抽上色,油锅加热至两百度左右下入猪肉炸至表面焦黄。(这一步注意油溅);
- 4. 捞出后冲水,然后切厚片,加入一勺糖,少许胡椒粉少许色拉油搅拌均匀,然后一层一层 码放在碗里备用;
- 5. 梅干菜剁碎一点,然后锅烧热油煸香梅干菜,加入米酒、耗油、生抽、两勺糖和胡椒粉调味,加入没过梅干菜的水,加入两颗八角烧开,收一下汁,然后一起倒入码肉的碗中,铺平后;
- 6. 放入蒸烤箱,选择纯蒸模式100度,90分钟即可;
- 7. 出锅后,滗出卤汁,将肉倒扣在碗中,将卤汁加入少许水淀粉(生粉 + 水混合)勾芡,浇上即可。



P32 马蹄糕

蒸汽 |110°C时间 20 分钟

原料:

马蹄粉 100 克 冰片糖 120 克 清水 600 毫升

新鲜马蹄8到10个

- 1. 马蹄去皮切碎备用
- 2. 清水 320 毫升加入 100 克马蹄粉混合成粉浆后过滤,得生浆;
- 3. 清水 280 克加入 120 克冰片糖煮溶煮开,关火;
- 4. 取少量生浆加入沸糖水中得到透明稠状熟浆;
- 5. 熟浆倒入剩余生浆搅拌均匀得到生熟浆;
- 6. 将马蹄倒入生熟浆中再搅拌均匀;
- 7. 生熟浆倒入蒸盘或者平底模具中快速蒸模式蒸 20 分钟;
- 8. 彻底放凉后切块食用。

# 烤系列



P33 烤饺子

嫩烤 |150°C时间 10 分钟

原料:

速冻蒸饺 食用油 香葱

制作步骤

- 1. 速冻蒸饺均匀码放在烤盘上; 2. 刷上食物有,选择嫩烤模式 150 度 10 分钟; 3. 取出后,撒上葱花即可。



P34 黄油玉米

嫩烤 |200℃时间 20 分钟

原料:

水果玉米 2 根 黄油 20 克 蜂蜜适量

制作步骤

- 1. 玉米洗净去皮备用;
- 2. 黄油软化后和蜂蜜混合均匀然后刷在玉米上;
- 3. 放入蒸烤箱选择嫩烤模式或者纯烤模式 200 度 20 分钟。

034



P35 蒜香烤生蚝

嫩烤 |180°C时间 20 分钟

原料:

生蚝三个 大蒜 50g 小米辣 10g 香葱少许

调味品:

盐5g 糖3g 耗油3g

# 制作步骤

- 1. 小米辣剁碎,香葱切葱花备用,蒜头去皮剁碎后用水冲去表面粘液,然后挤干水分; 2. 热锅冷油下入处理好的碎末,小火慢熬至出香味,放入盐糖耗油调味继续熬制到发黄,关 火放入小米辣搅拌均匀出锅备用;
- 3. 生蚝开壳取出肉去除脏东西用水冲净然后用厨房用纸吸干水分放回壳上面,铺上一层熬好
- 4. 放入蒸烤箱中选择嫩烤模式 180 度 20 分钟。(可以根据生蚝大小调节时间);
- 5. 取出后撒上葱花即可。



P36 芝士焗生蚝

嫩烤 |180℃时间 18 分钟

原料:

生蚝 8 只 蒜头 6 瓣 黄油 20 克

马苏里拉芝士 200 克

- 1. 新鲜生蚝洗干净开壳备用;
- 2. 黄油加入蒜蓉炒香,然后洒在生蚝上;
- 3. 撒上马苏里拉芝士,放入预热好的烤箱,选择嫩烤模式 180 度 18 分钟即可。



P37 黑椒牛排

高温蒸烤 |220℃时间 15 分钟

原料:

牛排 2 块 洋葱 2 个 蒜头 5 个

调味品:

黑胡椒 15 克 五香粉 5 克 蚝油 30ml 白糖 8 克 酱油 15ml

制作步骤

- 1. 将牛排洗净后用刀背轻轻拍散,然后加入黑胡椒、蚝油、五香粉、白糖、酱油,腌制 2 小时,最好能放置于冰箱过夜,这样味道更好;
- 2. 牛排中途翻几次面,然后在入烤箱前加入洋葱片一起再腌制 1 小时入味;
- 3. 烤盘上抹上一层薄油,底层铺上腌制好的洋葱,放上牛排,然后再放入蒜头;
- 4. 放入预热好的蒸烤箱选择高温蒸烤 220 度 15 分钟即可取出后浇上黑椒汁。



P38 照烧三文鱼

嫩烤 |210℃时间 15 分钟

原料:

小葱少许 三文鱼肉约 500 克

调味品:

酱油 3 汤匙 枫糖浆 2 汤匙 米酒 1 汤匙 照烧汁 4 汤匙

- 1. 三文鱼切成 4-5cm 的段然后用厨房用纸吸干水分;
- 2. 将所有调味品混合后,放入三文鱼泡制 15 分钟;
- 3. 烤盘垫上小葱,放葱是为了去腥增香,同时也避免烤熟后的鱼黏连烤盘,然后取出三文鱼均匀摆放在烤盘上;
- 4. 放入预热好的烤箱选择嫩烤模式 210 度 15 分钟;
- 5. 取出后刷一遍泡制的酱汁,继续烤制 1-2 分钟,这一步骤可以重复 2-3 次会更好看。



P39 烤全鸡

3D 热风烤 |200°C时间 30 分钟

原料: 肉鸡一只

调味品:

生抽 2 勺 老抽 1 勺 蚝油 1 勺 盐 5 克(自行把握口味) 料酒 1 勺 孜然粉 1 勺 黑胡椒半勺 蜂蜜(或糖) 13 克 生姜丝 15 克

制作步骤

- 1. 鸡肉去掉翅尖、鸡爪洗净后吸干水分;
- 2. 所有调味品混合均匀将鸡内外涂抹均匀,腌制一夜;
- 3. 然后将双腿绑起,再涂抹一遍料汁和食用油,烤箱预热,底层放入接油盘;
- 4. 使用旋转烤叉放入蒸烤箱,后部热风模式 200 度 30-40 分钟。



# P40 香烤排骨

风扇烤 |200°C时间 25 分钟

原料:

肋排 1kg 糖半勺 料酒半勺 盐半勺 姜片少量 葱段少量 桂皮少量 八角少量

调味品:

海天堂海鲜酱 2 勺 砂糖 10 克 蜜糖一勺 芝麻炒香备用

- 1. 肋排洗净剁条吸干水分后,放入糖、料酒、盐葱姜、八角桂皮腌制一晚上;
- 2. 取出后均匀摆放在烤盘上,将酱料搅拌均匀后,刷在表面;
- 3. 放入预热好的蒸烤箱选择风扇烤 200 度 25 分钟;
- 4. 取出后再刷一遍酱料,撒上白芝麻,放入蒸烤箱继续烤 1-2 分钟即可。



P41 香烤红薯

嫩烤 |200℃ 35 分钟 3D 热风烤 |200℃ 30 分钟

原料:

蜜心红薯 适量

# 制作步骤

- 1. 红薯洗净擦干放在烤架上,底部垫上烤盘;
- 2. 选择嫩烤 200 度 35 分钟保持水分,再选择 3D 热风烤 30 分钟会更加香脆;
- 3. 可以根据红薯大小适当调节时间。



# P42 烤肉串

顶部热风烤 |200°C时间 20 分钟

原料:

猪肉 500g 生姜 1 块 京葱半根 花椒 20 粒 淀粉 1 小勺

# 调味品:

辣椒粉随机 烧烤料(五香粉和十三香)随机 孜然粉随机 盐适量 料酒 2 勺 生抽 2 勺 味极鲜 2 勺 酱油半勺

# 制作步骤

- 1. 把猪肉肥瘦分开,去皮。把猪肉切成小肉块,大小可以根据自己喜欢来定;
- 2. 切好肉块以后,放入大葱,花椒,料酒,生抽,味极鲜,酱油,盐,淀粉 (不要太多)和 少量烧烤料抓匀,腌制1小时以上,有时间就腌制时间长一点;
- 3. 肥肉打底,然后串成肥瘦相间的肉串即可;
- 4. 烤盘垫上锡纸,放上两根筷子垫在肉串头尾处,将肉串架空可以有效防止粘底;
- 5. 肉串均匀放置,刷上一层油放入蒸烤箱中选择顶部热风功能 200 度 20 分钟;
- 6. 取出后再刷少许油两面都撒上孜然粉辣椒粉继续烤制 3-5 分钟即可。

041 — 042



P43 韩式辣酱烤鱿鱼

顶部热风烤 |200°C时间 15 分钟

原料: 鱿鱼 400g

调味品:

韩国辣酱一勺 盐 1/4 勺 米酒 1/4 勺 黑胡椒粉半勺 洋葱半个

制作步骤

- 1. 鱿鱼切段, 用米酒, 盐, 黑胡椒, 韩国辣酱腌制 2 小时(也可以冰箱冷藏过夜, 会比较入味);
- 2. 烤盘铺上锡纸,刷上一层油,将洋葱垫底,然后铺上鱿鱼,在鱿鱼表面也刷一层油;
- 3. 放入预热好的蒸烤箱选择顶部热风 200 度 15 分钟,取出后撒上芝麻即可。



P44 蜜汁烤鸡翅

3D 热风烤 180℃时间 20 分钟

原料:

鸡中翅6个 照烧汁1大勺

调味品:

生抽 老抽少许 蜂蜜 1 勺 白芝麻适量

- 1. 鸡翅洗净沥干,正反面斜着切三刀装碗;
- 2. 加入照烧汁、生抽、老抽、蜂蜜拌均腌制 2-3 个小时分钟;
- 3. 烤盘铺好锡纸,把腌好的鸡翅摆好在烤盘上;
- 4. 放入蒸烤箱选择后部热风 180 度先烤 20 分钟取出反面刷蜂蜜;
- 5. 再烤 4 分钟取出反面再刷蜂蜜、撒上白芝麻;
- 6. 出炉装盘即可。



P45 蒜香芝士焗扇贝

大面积烤 |200°C时间 8 分钟

原料:

扇贝 6 只 芝士 75g 淡奶油 100ml 洋葱半个 蒜头 2 瓣 黄油 1 大勺橄榄油 1 大勺面粉 1 大勺 欧芹 2 支

调味品:

盐适量 现磨黑胡椒适量

制作步骤

- 1. 扇贝清理干净后用小刀将贝肉割下来,擦干待用;
- 2. 洋葱切碎,蒜头压成蒜蓉,欧芹将叶和杆分开,杆切细末,叶切碎,芝士切丝待用;
- 3. 把平底锅烧到最热,放橄榄油和黄油,油热后下扇贝肉,每面煎 20 秒后立即盛出,填回扇贝壳中待用。



P46 曲奇饼干

3D 热风烤 |160°C时间 15 分钟

原料:

黄油 68 克 糖粉 67 克 色拉油 25 克 牛奶 50 克 低筋粉 150 克 吉士粉 10 克 奶粉 6 克

- 1. 把黄油和糖粉用手动打蛋器快速打发,打至乳白色;
- 2. 要分次加入色拉油,用中速打均;
- 3. 把低筋粉,吉士粉,奶粉过筛倒入,用慢速搅拌后,倒入牛奶拌均;
- 4. 用曲奇花嘴挤成花形;
- 5. 放入烤箱选择热风模式 160 度, 烤 15 分钟;
- 6. 表面上色即可。



P47 戚风蛋糕 (6寸) 3D 热风烤 |140°C时间 50 分钟

原料:

蛋白3个蛋黄3个低粉50克细砂糖(蛋白)30克 细砂糖(蛋黄)10克玉米油30克 牛奶 30 克

# 制作步骤

- 1. 分离蛋清和蛋黄;
- 2. 蛋黄里加糖搅匀,加入玉米油搅匀,再加入牛奶搅匀至充分乳化;
- 3. 筛入低粉,用切拌手法搅拌;
- 4. 蛋白开始打发同时预热烤箱 150 度, 分 3 次加入细砂糖, 打发蛋白至干性发泡出现立起 来的尖角打好的蛋白光滑细腻;
- 5. 取三分之一的蛋白加入到面糊里,用翻拌的手法,翻拌至均匀,再把拌好的面糊倒入剩余 的蛋白中翻拌均匀,从高处倒入模具,震出大气泡; 6. 放入蒸烤箱选择热风模式 140 度烤制 50 分钟即可,取出后从高处摔一下震出蛋糕里面的
- 热气,立刻倒扣冷却;
- 7. 冷却完脱模即可。



P48 烤披萨(8 寸)

3D 热风烤 |200℃时间 20 分钟

原料:

披萨皮 1 片 培根适量 洋葱适量 青椒一个 红椒一个 玉米粒适量 马苏里拉适量

调味品:

黑胡椒碎适量 番茄酱适量

- 1. 将培根切片,洋葱、青椒、红椒切丝。在披萨皮直接放在烤盘上,抹上番茄酱、沙拉酱;
- 2. 然后撒上洋葱、青椒、红椒、培根、火腿,黑胡椒碎增加口感,最后撒马苏里拉(可根据 个人喜好搭配);
- 3. 放入蒸烤箱,选择后部热风模式,200 度烤 20 分钟;
- 4. 取出即可。



P49 葡式蛋挞

3D 热风烤 190°C时间 23 分钟

原料:

鸡蛋(全蛋) 2 个 纯牛奶 120 克 炼乳 10 克 淡奶油 50 克 细砂糖 30 克 蛋挞皮 9 个

# 制作步骤

- 1. 把白糖和炼乳倒入牛奶里搅均匀;
- 2. 加入全蛋和蛋黄搅均匀;
- 3. 最后加入淡奶油慢慢搅均匀;
- 4. 用筛网过滤一遍;
- 5. 准备 9 个蛋挞皮, 把蛋挞水倒入蛋挞皮中;
- 6. 放入蒸烤箱选择后部热风模式模式 190 度烤 20-22 分钟;
- 7. 烤至表面上色均匀即可出炉。



P50 辣味鸡胸

高温蒸烤 |220°C时间 20 分钟

原料:

鸡胸肉2块

调味品:

盐1小勺 辣椒粉少许 黑胡椒碎少许 食用油少许 耗油2勺

- 1. 鸡胸肉冲洗干净,从中间一切为二;
- 2. 撒上盐、黑胡椒碎、辣椒粉、耗油,用手抓匀调料,轻轻按摩鸡胸肉,放入冰箱腌制 3 小时:
- 3. 取出后均匀码放在垫了锡纸的烤盘上,然后表面刷上一层食物油;
- 4. 蒸烤箱 220 度预热热好,选择高温蒸烤模式,烤盘放烤箱中层,时间 20 分钟;
- 5. 表层再刷上食用油,再撒上辣椒粉、孜然粉,继续烤 5 分钟。



P51 烤土豆片

大面积烤 |210°C时间 22 分钟

原料: 土豆1个

调味品:

椒盐 3 克 辣椒面 1 勺 孜然 1 勺 食用油半勺 生抽 1 小勺 蚝油半勺

# 制作步骤

- 1. 将土豆切成厚薄一致的片放水里泡去表面淀粉; 2. 捞出土豆,放入所有调味品,搅拌均匀腌制半小时;
- 3. 烤盘垫上锡纸,均匀铺上土豆片;
- 4. 选择大面积烧烤 210 度 22 分钟。



P52 烤紫薯

高温蒸烤 |180℃时间 30 分钟

原料:

体积均匀的小个紫薯

数量:

十个

- 1. 紫薯洗净;
- 2. 烤盘铺上锡纸,放入紫薯;
- 3. 放入蒸烤箱选择高温蒸烤模式 180 度 25 分钟即可。



P53 嫩烤猪肋排

嫩烤 |220°C时间 30 分钟

原料:

肋排 1100 克

调味品:

糖40克 酱油4勺 盐5克 黑胡椒1勺 五香粉2勺 蒜泥2勺 生粉2勺 蜂蜜4勺

制作步骤

- 1. 先把以上腌料全部混合,将肋排放入密封袋中,倒入腌料 混合按摩均匀 过夜冷藏 至少 6 小时 但不要超过 12 小时以防止肉失去质感;
- 2. 将肋排放入烤盘,放入预热好的蒸烤箱,选择嫩烤模式 220 度,烤制 1 小时;
- 3. 腌制的酱汁加入蜂蜜刷在肋排表面,继续烤制 5 分钟,重复这一步骤 2-3 次即可。



P54 烤藕片

高温蒸烤 |180°C时间 20 分钟

原料:

莲藕 300g(1-2 节)油 20ml 大蒜碎 6 瓣 洋葱碎半个

调味品:

孜然粉 3-5g 辣椒面 3g 花椒面 3g 五香粉 2g 糖 3g 盐 2g 生抽 25g 芝麻撒表面 香菜 3 根 小葱 1 小撮

# 制作步骤

- 1. 莲藕去皮切成厚薄均匀的片状泡水里备用;
- 2. 锅中放油,油热放入大蒜碎和洋葱碎,小火翻炒,直到炒出香味,表面焦黄备用;
- 3. 藕片捞出放入炒香的料头和孜然粉、辣椒面、花椒面、五香粉、盐、糖、生抽、芝麻搅拌均匀腌制一会
- 4. 然后均匀码放在铺了锡纸的烤盘上,放入预热好的蒸烤箱中层,选择高温蒸烤模式 180 度 20 分钟;
- 5. 撒上葱花香菜末即可。

053 \_\_\_\_\_\_\_\_ 054



P55 奥尔良烤鸡腿

高温蒸烤 180°C时间 30 分钟

原料: 鸡腿 8 只

调味品:

奥尔良腌料 80 克 蜂蜜一勺 耗油一勺

制作步骤

- 1. 将鸡腿(鸡腿买小点的,更容易入味)划上几道口子,然后把调味料混合 抓匀腌制一晚上;
- 2. 烤盘上铺锡纸,抹上油,再把腌好的鸡腿摆放在烤盘上,然后预热蒸烤箱;
- 3. 选择高温蒸烤模式 180 度 40 分钟;
- 4. 时间到了之后取出涂上蜂蜜再烤制 5-10 分钟即可。



P56 盐烤秋刀鱼

后部热风 190°C时间 20 分钟

原料:

秋刀鱼2条

调味品:

盐适量 柠檬1个

- 1. 秋刀鱼清洗干净,用厨房纸吸干表面的水份;
- 2. 在鱼的表面撒上少许的盐,轻轻按摩均匀后放入柠檬片;
- 3. 将鱼放在网架上,放入蒸烤箱(烤箱需放接油盘);
- 4. 选择后部热风模式式 190 度烤 20 分钟;
- 5. 出炉即可食用。



P57 玛德莲蛋糕

3D 热风烤 |160°C时间 20 分钟

原料:

黄油 125g 低粉 110g 泡打粉 4g 细砂糖 90g 鸡蛋 2 个 红色素 3 滴 抹茶粉 3g 蔓越莓适量 杏仁片适量 白巧克力适量

# 制作步骤

- 1. 鸡蛋加入糖,搅拌均匀;
- 2. 筛入低粉和泡打粉,搅拌均匀;
- 3. 倒入融化好的液态的黄油;
- 4. 搅拌至充分融合有流动性,将面糊分成两份备用;
- 5. 在一份面糊加入 3 滴红色素, 搅拌均匀;
- 6. 另一份面糊筛入 3 个抹茶粉搅拌均匀;
- 7. 分别装入裱花袋,挤到模具上(模具要涂一层黄油,方便脱模不粘模具);
- 8. 放入蒸烤箱选择后部热风模式 160 度烤 20 分钟;
- 9. 出炉脱模,将白色巧克力融化裹在玛德琳上(如图)裹完巧克力快速撒上杏仁碎(抹茶味撒蔓越莓);
- 10. 完成



# P58 锡纸烤玉米

嫩烤 |200℃时间 35 分钟

原料:

糯玉米1根 核桃油2勺

调味品:

黑胡椒粉少许

- 1. 把玉米剥衣,放到锡纸上;
- 2. 把核桃油倒在玉米上,用手把油均匀涂在整个玉米上,均匀洒上黑胡椒粉;
- 3. 用锡纸把玉米包裹;
- 4. 蒸烤箱嫩烤模式 200 摄氏度预热,把玉米放进烤箱烤 35 分钟即可。



P59 香烤羊肩排

3D 热风烤 |220°C时间 25 分钟

原料:

羊肩排6块

调味品:

干迷迭香 2g 五香粉 3g 孜然粉 5g 洋葱半个 大蒜 50g 海盐 5g

制作步骤

- 1. 羊肩排化冻后,洒满盐和黑胡椒,两小勺五香粉和孜然粉,撒上迷迭香越两小勺,涂抹按摩均匀,塞入几颗大蒜,抹上橄榄油;
- 2. 烤盘垫上锡纸,然后洋葱切丝垫底,均匀放上羊排,脂肪多的一面朝上。烤盘上同时铺些大蒜及迷迭香。多种香料保证去除羊肉的膻味;
- 3. 烤箱预热到 220 度,选择后部热风模式烤制 25 分钟即可。



P60 烤鸡米花

顶部热风烤 |210℃ 时间 15 分钟

原料:

蛋清 淀粉 面包糠 鸡胸肉 鸡蛋液

调味品:

盐 胡椒粉

- 1. 先把鸡胸肉切成大概 5 厘米的肉丁;
- 2. 放入适量的盐、胡椒粉、蛋清、搅拌均匀、盖上保鲜膜腌制 15 分钟;
- 3. 把鸡蛋液、淀粉、面包糠分别装到碗里;
- 4. 将腌好的鸡肉,先裹一层淀粉,然后一层鸡蛋液,最后裹层面包糠;
- 5. 烤盘垫一层锡纸,表面涂点食用油,把裹好的鸡肉放上面;
- 6. 鸡肉上再放点食用油,放入蒸烤箱选择顶部热风烧烤模式210度,烤15分钟。可以个人口味,表面加番茄酱。