

YOU WILL BE MINE



蒸烤炉
专用食谱

蒸分子料理学




Baumatic

ORIGINATE FROM BRITAIN 1992
BAUMATIC FAMOUS DESIGN IN 2017
PROFESSIONAL IN RESEARCH THE
NUTRITION FOOD FOR 25YEARS

专研蒸烤营养料理25年

蒸 分 子 料 理 锁 住 至 纯 营 养

MENU | 目 录

P-01 : 带子蒸豆腐	01	P-26 : 照烧汁三文鱼	28
P-02 : 清蒸豆腐	02	P-27 : 烤玉米	29
P-03 : 三色蒸蛋	03	P-28 : 香脆烤饺子	30
P-04 : 酱醋蒸茄子	04	P-29 : 红豆糯米团	31
P-05 : 酥蒜蒸南瓜	05	P-30 : 青团子	32
P-06 : 苦瓜盅	06	P-31 : 白果薏米腐竹糖水	34
P-07 : 冬菇蒸肉饼	07	P-32 : 经典套餐	35
P-08 : 土鱿蒸肉饼	08	P-33 : 烤鸡翅	36
P-09 : 豆豉蒸排骨	09	P-34 : 烤全鸡	37
P-10 : 粉蒸排骨	10	P-35 : 柠香烤鸡	38
P-11 : 豉汁蒸凤爪	12	P-36 : 香烤肉串	39
P-12 : 粉蒸肉	13	P-37 : 烤茄子	40
P-13 : 三色蒸五花肉	14	P-38 : 香烤红薯	41
P-14 : 腊味蒸五花肉	15	P-39 : 烤紫薯	42
P-15 : 金针云耳蒸鸡	16	P-40 : 烤土豆片	43
P-16 : 冬菇荷叶红枣蒸鸡	17	P-41 : 韩式辣酱烤鲑鱼	45
P-17 : 鲜虾干蒸	18	P-42 : 蒜香牛油焗扇贝	46
P-18 : 蒜香蒸大虾	19	P-43 : 意大利蒜香多士	47
P-19 : 清蒸大闸蟹	20	P-44 : 曲奇	48
P-20 : 清蒸石斑鱼	22	P-45 : 奶油泡芙	49
P-21 : 清蒸鲑鱼	23	P-46 : 卷筒蛋糕	50
P-22 : 清蒸鲈鱼	24	P-47 : 香橙杏仁玛德莲蛋糕	51
P-23 : 云耳冬菇蒸甲鱼	25	P-48 : 法式蝴蝶酥	52
P-24 : 清蒸鲜鲍鱼	26	P-49 : 香蕉蛋糕	53
P-25 : 咖啡猪肋排	27	P-50 : 葡萄干蒸面包	54

注：每道菜式中的温度与时间在菜单模式下已默认，功能操作具体见说明书。



图片仅供参考，出品以实物为准

带子蒸豆腐

食材

主料：

带子.....5只
豆腐.....180克

配料：

香葱、酱油、糖、油各适量

做法

- ①将豆腐切成块，每块豆腐上放一片带子。
- ②放入蒸烤炉内，选择蒸汽模式，温度为115℃，时间4-5分钟。
- ③在煎锅高温加热酱汁，将所有的酱汁材料混合。

清蒸豆腐

食材

主料：

豆腐.....400g
上海青.....适量

配料：

色拉油、生抽、白砂糖、香菜、辣椒、姜丝各适量

做法

- ①将豆腐洗净，沥干水份，切成小方块；
- ②取一深盘，加入色拉油，生抽、白糖拌匀，放入姜丝，辣椒，摆上海青；
- ③放入蒸烤炉内，选择蒸汽模式，温度100℃，时间8分钟，结束工作后取出撒上香菜。



图片仅供参考，出品以实物为准



图片仅供参考，出品以实物为准

三色蒸蛋

食材

主料：
鸡蛋，松花蛋，咸鸭蛋

配料：
板栗，花生油，食盐，葱

做法

- ①将板栗、松花蛋、咸鸭蛋，分别切成小丁；
- ②鸡蛋分蛋清和蛋黄，加入少许的食盐拌匀；
- ③三丁混合放入容器中，加入蛋清；
- ④放入蒸烤炉内，选择蒸汽模式，温度为100℃，时间10分钟；
- ⑤加入蛋黄，再放入蒸烤炉内蒸5分钟，拿出晾凉切块，切块大小一致。

酱醋蒸茄子

食材

主料：
茄子.....400g

配料：
酱油、辣椒、醋、花椒粉、香油、盐、葱花各适量

做法

- ①摘去茄子蒂，将茄子切成8等分，用盐水浸泡，除去涩味；
- ②整齐的排于盛菜盘中，浇上调好的调味汁（酱油、辣椒、醋、花椒粉、香油、盐）；
- ③放入蒸烤炉内，选择蒸汽模式，温度为110℃，时间20分钟。结束后取出撒上葱花。



图片仅供参考，出品以实物为准



图片仅供参考，出品以实物为准

酥蒜蒸南瓜

食材

主料：
南瓜

配料：
生姜，小葱，泡椒，生抽，食盐，植物油

做法

- ①南瓜一小段洗净备用，把南瓜去瓢去皮切成1厘米左右的薄片，切好的南瓜摆在盘子里备用；
- ②把姜蒜切末加剁椒放在南瓜上，加入植物油，生抽，盐，泡椒；
- ③放入蒸烤炉内，选择蒸汽模式，温度110℃，时间15分钟，结束后取出撒上葱花。

苦瓜盅

食材

主料：
苦瓜.....750g
猪肉.....200g

配料：
生粉、蒜蓉、辣椒酱、料酒、糖各适量

做法

- ①苦瓜洗净，去籽及瓤，取中段斜切小段；
- ②猪肉剁末，用生粉封两端放入苦瓜中；
- ③放入蒸烤炉内，选择蒸汽模式，温度115℃，时间25分钟，工作结束后取出放入蒜蓉、辣椒酱、料酒、糖。



图片仅供参考，出品以实物为准



图片仅供参考，出品以实物为准

冬菇蒸肉饼

食材

主料：

猪肉.....250g

冬菇.....3只

配料：

陈皮、姜、生油、生抽、盐、糖、鸡精、糯米酒、生粉各适量

做法

- ①将冬菇用清水浸半小时捞起；
- ②猪肉洗净，连同冬菇一起剁烂；
- ③陈皮用清水浸十分钟捞起切丝，姜去皮切丝，备用；
- ④将剁烂的猪肉、冬菇放入各适量的生粉、盐、糖、生抽搅匀，要多搅匀几下，上碟，再撒上陈皮丝、姜丝、少许生油；
- ⑤放入蒸烤炉内，选择蒸汽模式，温度115℃，时间17-20分钟。

土鱿蒸肉饼

食材

主料：

猪肉.....200g

土鱿.....1只

配料：

香葱、生粉、酒、生抽、砂糖、胡椒粉各适量

做法

- ①将土鱿浸水直至软身，然后切碎，将葱切碎备用；
- ②预备一个大碗，加入猪肉、生粉、酒、生抽、砂糖及胡椒粉腌20分钟，最后加入土鱿碎拌匀；
- ③将肉饼加入碟中，放入蒸烤炉内，选用蒸汽模式，温度为115℃，时间10-12分钟，工作结束后取出撒上葱花。



图片仅供参考，出品以实物为准



图片仅供参考，出品以实物为准

豆豉蒸排骨

食材

主料：

排骨.....500g

酸梅.....5g

配料：

豆豉酱、菜油、糖、粟粉、豉油、小辣椒、
香葱各适量

做法

- ①先将葱切碎；
- ②将水、酸梅、粟粉、糖及豉油与豆豉酱搅匀；
- ③将排骨混入酱汁及辣椒，并与油搅匀；
- ④放入蒸烤炉内，选用蒸汽模式，温度为115°C，
时间18-25分钟，工作结束后取出撒上葱花。

粉蒸排骨

食材

主料：

排骨.....300g

糯米粉.....120g

菜叶.....2片

配料：

香油、盐、料酒、胡椒粉、糖、酱油、姜末、生粉各
适量

做法

- ①将排骨、菜叶洗净；
- ②排骨中调入盐、料酒、胡椒粉、糖、酱油、生粉、
姜末、葱花拌匀，再放入糯米粉、香油拌匀；
- ③放入蒸烤炉内，选择蒸汽模式，温度为115°C，时
间35分钟，工作结束后取出即可食用。



图片仅供参考，出品以实物为准



我们秉承“营养用心 料理孕爱”厨房原则

• B E A U T / L I F E / T I M E •



图片仅供参考，出品以实物为准

豉汁蒸凤爪

食材

鸡 脚.....300g

配 料：

生粉、紫金酱、精盐、味精、白糖、豆豉、
麻油、胡椒粉、生油、青椒丝

做法

- ①将鸡脚与生粉拌匀；
- ②将紫金酱、精盐、味精、白糖、麻油、胡椒粉一起拌匀混合在盆内；
- ③再放入青椒丝、豆豉、鸡脚一齐拌合，最后放入生油拌匀；
- ④放入蒸烤炉内，选择蒸汽模式，温度115℃，时间9-12分钟，工作结束后取出即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

粉蒸肉

食材

主料：
五花肉.....300g
蒸肉粉.....适量

配料：
生粉、香油、盐、料酒、胡椒粉、糖、酱油各适量

做法

- ①将五花肉洗净切好，调入盐、料酒、胡椒粉、糖、酱油拌匀，再加入糯米粉、香油拌匀；
- ②将五花肉装盘放入蒸烤炉内，选择蒸汽模式，温度100℃，时间20分钟；
- ③蒸烤炉工作结束后取出，放上萝卜花点缀。

三色蒸五花肉

食材

主料：
五花肉.....200g
黑木耳、冬菇.....各30g
榨菜.....20g
红枣.....10g

配料：
葱花、盐、味精、淀粉、生抽、蚝油各适量

做法

- ①将五花肉洗净切薄片，黑木耳、冬菇浸透后各切片，红枣切丝；
- ②将以上原料及榨菜一起放入盘中，加入盐、味精、生抽、蚝油及淀粉拌匀，铺平；
- ③放入蒸烤炉内，选择蒸汽模式，温度为110℃，时间20分钟，蒸烤炉工作结束后取出，撒上葱花即可。



图片仅供参考，出品以实物为准



图片仅供参考，出品以实物为准

腊味蒸五花肉

食材

主料：

腊肉.....150g

腊肠、五花肉.....250g

配料：

姜、陈皮、葱、生油、盐、糖、鸡精、糯米酒、生粉各适量

做法

- ①先将五花肉洗净切片；
- ②腊肉、腊肠洗净切片；
- ③陈皮用清水泡十分钟捞起切丝，姜去皮切丝，葱切粒备用；
- ④将五花肉用生粉、生油、盐、糖、酒拌匀腌5分钟，再放腊肉拌匀上碟撒上陈皮丝、姜丝；
- ⑤放入蒸烤炉，选择蒸汽模式，温度为115℃，时间17-20分钟；
- ⑥取出后放葱即可。

金针云耳蒸鸡

食材

主料：

连骨鸡块.....500g

金针.....20g 云耳.....20g

冬菇.....20g 红枣.....5个

配料：

香葱、姜、蚝油、豉油、麻油、米酒、粟粉、糖各适量

做法

- ①先把金针、云耳、冬菇及红枣用凉水浸至软身；
- ②将红枣切开一半，也将冬菇、云耳、金针、葱、及姜切成丝；
- ③将所有材料放入碗内混合后，放于浅的碟中；
- ④放入蒸烤炉内，选用蒸汽模式，温度为115℃，时间20-25分钟。



图片仅供参考，出品以实物为准



图片仅供参考，出品以实物为准

冬菇荷叶红枣蒸鸡

食材

主料：

鸡.....1只约600克
冬菇.....3只
红枣.....3只

配料：

陈皮，姜，荷叶各两块，生油、鸡精、盐、糖、糯米酒、生粉各适量

做法

- ①先将宰好的鸡去内脏，洗干净，切件；
- ②冬菇用清水浸半小时，捞起切丝，或切件；
- ③陈皮用清水浸二十分钟后切丝，姜去皮切丝，红枣去核一开四，荷叶用温水洗净，把荷叶放入蒸笼垫底；
- ④将鸡肉放入适量的生抽、盐、糖、冬菇、红枣拌匀，并放在荷叶面，撒上陈皮丝、姜丝，浇上少许生抽；
- ⑤放入蒸烤炉，选择蒸汽模式，温度为115℃，时间19-22分钟。



图片仅供参考，出品以实物为准

鲜虾干蒸

食材

主料：

瘦肉.....50g 肥肉.....20g
鲜虾仁.....20g 湿冬菇.....30g (常温)

配料：

胡椒粉少许，生粉、精盐各5g，麻油、糖、味精、生油各3g

做法

- ①将瘦肉、肥肉洗净晾干切粒，瘦肉粒与碱水拌合腌制40-60分钟，用清水洗净捞起用毛巾吸干，候用；
- ②瘦肉粒、精盐合在拌馅料盆里拌打至有胶粘度时，放入虾仁，然后放入味精、白糖、麻油、胡椒粉拌匀后，最后加入肥肉粒、冬菇粒、生粉，再加入生油合成烧卖馅；
- ③放入蒸烤炉内，选择蒸汽模式，温度为115℃，时间14-17分钟。



图片仅供参考，出品以实物为准

蒜香蒸大虾

食材

主料：
大虾

配料：

大蒜、红辣椒、蒜蓉辣酱、白糖、生抽各适量

做法

- ①将虾去虾肠,洗净,把蒜切碎;
- ②将生抽,蒜蓉,红辣椒,白糖放于碗里调成汁备用;
- ③将大虾放入蒸烤炉中,选择蒸汽模式,温度为105℃,时间12分钟;
- ④蒸烤炉工作结束后取出,撒上蒜蓉辣酱,蘸上调好的蘸料即可食用。



图片仅供参考，出品以实物为准

清蒸大闸蟹

食材

主料：
大闸蟹.....2只

配料：

生抽、香油、醋、葱、姜、蒜头各适量

做法

- ①将大闸蟹刷洗干净,葱、姜、蒜头洗净切碎;
- ②将生抽、醋、香油、葱姜蒜末放入碗中,混合均匀成蘸料备用;
- ③将洗净的蟹装盘放入蒸烤炉中,选择蒸汽模式,温度为100℃,时间30分钟;
- ④蒸烤炉工作结束后取出,蘸上调好的蘸料即可食用。

烹饪从此变成一种家居生活艺术

让你成为掌控时间 / 温度的高手

• BEAUT / LIFE / TIME •



图片仅供参考，出品以实物为准



清蒸石斑鱼

食材

主料：
石斑鱼

配料：

姜、葱、蒸鱼豉油、胡椒粉、橄榄油

做法

- ①鱼洗净去掉内脏，放在铺了葱段的盘中，上面撒上姜丝；
- ②放入蒸烤炉内，选用蒸汽模式，温度为115℃，时间14-17分钟；
- ③在蒸鱼的同时，用另一小锅烧热油；
- ④将蒸好的鱼取出，以葱丝装饰；
- ⑤将热油淋在蒸好的鱼上，再淋上豉油和胡椒粉的混合酱汁，即成。



图片仅供参考，出品以实物为准

清蒸鲮鱼

食材

主料：

鲮鱼.....一条（约500克）

配料：

陈皮，葱少许，生油、盐、生抽各适量

做法

- ①先将鲮鱼削去鱼鳞，切开肚子取出内脏，将鱼洗净；
- ②陈皮切丝，葱切丝；
- ③将鲮鱼用调味料拌匀，放在碟上再撒上陈皮丝；
- ④放入蒸烤炉，选择蒸汽模式，温度为115℃，时间14-17分钟；
- ⑤在蒸烤炉工作结束后取出马上撒上葱花即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

清蒸鲈鱼

食材

主料：

鲈鱼

配料：

食盐，小葱，蒸鱼豉油，植物油，辣椒，生姜末，蒜蓉

做法

- ①把鲈鱼处理干净，然后在背脊两边各划一刀，不要划断，用少许盐抹均匀腌制5分钟左右；
- ②香葱切断，姜切薄片垫在盘底，鱼身也放上些香葱段、姜片；
- ③放入蒸烤炉内的食盘上，选择蒸汽模式，温度为100℃，时间12分钟；
- ④蒸烤炉工作结束后盛出移入另一个盘子，撒香葱丝、淋蒸鱼豉油、辣椒、生姜末、蒜蓉、植物油浇上。



图片仅供参考，出品以实物为准

云耳冬菇蒸甲鱼

食材

主料：

甲鱼.....一只（约750克）

冬菇.....3个 金针.....10g

云耳.....10g 红枣.....3个

配料：

陈皮、姜、荷叶两块、生油、糯米酒、盐、糖、鸡精、生粉适量

做法

- ①将甲鱼用开水淋一淋，将甲鱼放尿，然后用刀从侧边切开，洗净；
- ②冬菇用清水浸半个小时，捞起切丝或切件，金针、云耳浸水二十分钟，捞起将金针菇头和尾切去，红枣去核，一开六瓣，陈皮切丝，姜切丝，荷叶先用温水洗一洗，捞起抹干，放在蒸笼内；
- ③将切件甲鱼与生抽、盐、糖拌匀，放在已摆好的荷叶蒸笼内，再撒上冬菇、金针、红枣、陈皮丝、姜，少许生油；
- ④放入蒸烤炉，选择蒸汽模式，温度为115℃，时间19-22分钟。



图片仅供参考，出品以实物为准

清蒸鲜鲍鱼

食材

主料：

鲜鲍鱼

配料：

香葱、姜、泡软的粉丝、酱油、红尖椒、植物油

做法

- ①先将鲍鱼洗净并浸泡于冷水中，把葱及姜切丝；
- ②将米粉铺到盘中，于米粉上放上鲍鱼并加上姜丝；
- ③放入蒸烤炉内，选用蒸汽模式，温度为115℃，时间7-10分钟；
- ④烧热植物油至微微冒烟，将葱丝放在鲍鱼上，淋上烧好的热油；
- ⑤淋上酱油及撒上红尖椒碎。



图片仅供参考，出品以实物为准

咖啡猪肋排

食材

主料：

猪肋排.....500g

配料：

蒜蓉、浓缩咖啡、香醋、法式黄芥末、
红糖、橄榄油、黑胡椒、盐、香葱

做法

- ①将所有酱汁材料混合在一起；
- ②将肋排切条，放入酱汁中腌制，放入冰箱冷藏3小时；
- ③取出肋排，在烤盘上铺一层铝箔，放上肋排；
- ④放入蒸烤炉内，选用蒸烤模式，温度为250℃，时间25-30分钟。蒸烤炉工作结束后取出即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

照烧汁三文鱼

食材

主料：

三文鱼柳.....400g

配料：

盐、胡椒粉、照烧汁（生抽、味酥、水、清酒、
黑糖）

做法

- ①准备小锅，将照烧汁材料煮约30分钟，放凉备用；
- ②将柠檬切角，三文鱼抹干，淋上盐及胡椒粉调味；
- ③将三文鱼放置在烤盘上，平均抹上照烧汁；
- ④放入蒸烤炉内，选用蒸烤模式，温度为220℃，时间15分钟；
- ⑤蒸烤炉工作结束后取出将三文鱼反转，抹一层照烧汁，再放入蒸烤炉内蒸烤5分钟；
- ⑥工作结束后取出在三文鱼上挤上柠檬汁，淋上芝麻即可。



图片仅供参考，出品以实物为准



烤玉米

食材

主料：
玉米

配料：
油、胡椒粉、蜂蜜

做法

- ①剥干净玉米，在玉米上刷上油、蜂蜜、撒上适量的胡椒粉；
- ②将玉米放入蒸烤炉内的烤架上，选择蒸烤或烧烤模式，温度为200℃，时间12分钟；
- ③蒸烤炉工作结束后取出玉米，再刷点胡椒粉即可。



图片仅供参考，出品以实物为准



香脆烤饺子

食材

主料：
急冻饺子

配料：
植物油、香葱

做法

- ①将饺子放于烤盘上，平均抹上植物油；
- ②放入蒸烤炉内，选用蒸烤模式，温度为150℃，时间8-10分钟；
- ③蒸烤炉工作结束后取出，在饺子上撒上葱花即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

红豆糯米团

食材

主料：
糯米、煮好的红豆

配料：
煮红豆的汤汁、黑芝麻、盐各适量

做法

- ①将糯米洗净，用水浸泡30分钟；
- ②将去除水份的糯米、红豆以及煮红豆的汤汁全部放入容器中；
- ③在容器中盖上铝箔纸，选择蒸烤模式，温度200℃，时间30分钟即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

青团子

食材

主料：
麦草、糯米粉..... 60g
豆沙.....135g
粘米粉..... 20g

配料：
色拉油.....15g

做法

- ①麦草去掉硬梗，留叶片，冲洗干净，锅内放适量的水煮开，放入麦草用开水焯烫一下；
- ②捞出后过凉水，用剪刀将焯烫后的麦草切碎，放入料理杯内，加入适量水搅打成泥，把打好的泥放入漏勺或纱布中，过滤出渣，留取青汁；
- ③粘米粉及糯米粉混合后放入盆中，青汁加热后倒入粉中，和成团，倒入色拉油继续揉，揉至面团光滑；
- ④揉好后的面团，分割成50克每份的剂子，豆沙分成15克每份，分别滚圆包好；
- ⑤放入蒸烤炉内，选择蒸汽模式，温度为110℃，时间15分钟，工作结束后取出即可食用。



它让“家”成为一种熟悉的味道

• BEAUT / LIFE / TIME •



图片仅供参考，请以实物为准



白果薏米腐竹糖水

食材

主料：

鲜白果、腐竹、薏米、鹌鹑蛋

配料：

冰糖、水

做法

- ①准备好食材，白果去除外衣和里面的芯加清水，薏米和腐竹用清水浸泡半小时；
- ②将带壳的鹌鹑蛋放入蒸烤炉内，选择蒸汽模式，温度为100°C，时间10分钟，工作结束后取出；
- ③用碗装好清水，加入薏米，白果一起放入碗内，放入蒸烤炉中，选择蒸汽模式，温度为115°C，时间20分钟，工作结束后取出；
- ④再倒入腐竹和鹌鹑蛋，放入冰糖一起放入蒸烤炉内，温度为115°C，时间为15分钟，工作结束后取出。



图片仅供参考，出品以实物为准

经典套餐

食材

主料：

- 米饭.....500g 排骨.....100g
 花旗参.....20g 鸡肉.....100g
 盐、糖.....10g 香酱汁.....30g
 鸡精.....5g 枸杞.....5g
 蚝油.....5g 高汤料.....1盒
 菜心.....适量

做法

- ①将排骨洗净用盐、糖、米酒、香酱料搅拌均匀，菜心洗净放入盘中撒盐、糖、鸡精、再将调好的蚝油汁洒在菜心上备用；
- ②取汤勺一个，放入切好的鸡肉和泡好的花旗参，加入高汤500克，放盐后，将米饭、汤盅、排骨一起放入蒸烤炉内，选择蒸汽模式，温度为115℃，时间35分钟；
- ③在显示屏显示剩余工作时间9分钟时，打开炉门，将菜心放入；
- ④蒸烤炉工作结束后，将汤、排骨、饭、菜心一并取出即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

烤鸡翅

食材

主料：

- 鸡翅.....6个

配料：

- 生抽、生粉、老抽、盐各适量

做法

- ①鸡翅洗净，在鸡翅上划开，加入蒜蓉、生抽、盐、老抽拌匀、腌1个小时；
- ②取出后每个鸡翅都均匀的沾上生粉；
- ③将鸡翅均匀的放在食物盘上，放入蒸烤炉内，选择蒸汽模式，温度为180℃，时间20分钟，工作结束后取出即可。



图片仅供参考，出品以实物为准



烤全鸡

食材

主料：

鸡.....1只

配料：

盐、胡椒、酱油、八角粉各适量

做法

- ①准备好一只新鲜的鸡，并将其里外彻底洗净；
- ②将鸡全身均匀抹上盐、胡椒、酱油、八角粉，在盆里腌制1个小时；
- ③将鸡放置在烤盘上，选择上下烤或蒸烤模式。温度为200℃，时间30分钟，工作结束后取出即可食用。



图片仅供参考，出品以实物为准



柠香烤鸡

食材

主料：

光嫩鸡.....1只

配料：

胡萝卜.....1根 柠檬.....1个

洋葱.....1个 西芹.....20g

大蒜.....1个 土豆.....1个

植物油、酱油、黑胡椒粉、盐、干迷迭香、干罗勒少许，白葡萄酒

做法

- ①把胡萝卜、洋葱、西芹、土豆等蔬菜洗净，并切成小块；
- ②大蒜去皮，柠檬对半切开，并挤出柠檬汁；
- ③在大碗里把新鲜挤出的柠檬汁、盐、黑胡椒粉、酱油、植物油、白葡萄酒混合均匀成为调料汁；
- ④把切好的蔬菜，去皮的大蒜、光嫩鸡放进大盆里，并淋上调料汁。翻动鸡和蔬菜，使调料沾裹均匀，将鸡和蔬菜一起腌制2个小时；
- ⑤准备一个厚底的不锈钢锅和铁锅。把腌制好的鸡和蔬菜取出来，把蔬菜铺在锅底，再把鸡放在蔬菜上。把锅送入已先预热好200℃的烤箱，烤20分钟后，温度调升至220℃，继续烤约50分钟，直到鸡的表面酥黄。（烤的过程中适时将鸡翻面2-3次）出炉后，在鸡的表面撒上一些干燥的罗勒及迷迭香粉末即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

香烤肉串

食材

主料：
里脊肉.....300g

配料：
酱油、生粉、味精、沙拉酱、砂糖各适量

做法

- ①把里脊肉切薄片，然后用调味料腌30分钟；
- ②再加入沙拉酱、砂糖用竹签串起；
- ③将串号的肉串放在烤网上放入蒸烤炉中，选择上下烤模式，温度为200℃，时间20分钟，工作结束后取出即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

烤茄子

食材

主料：
茄子.....1个

配料：
香菜、油、辣椒粉、大葱、酱油、盐

做法

- ①茄子洗净去根，刷油，用锡纸包起来放烤盘上。将蒜、香菜切末；
- ②把茄子放入蒸烤炉内，选择蒸汽模式，温度为110℃，时间为15分钟；
- ③将蒜末放在碗内，加入酱油、盐、油，搅匀；
- ④蒸烤炉工作结束后把茄子取出，将茄子从中间划开，均匀的放上调好的味汁，撒上辣椒粉；
- ⑤把茄子重新放入蒸烤炉内，选择蒸烤模式，温度为180℃，时间5分钟。工作结束后取出撒上香菜。



图片仅供参考，出品以实物为准

香烤红薯

食材

主料：
红薯.....1个
芝士.....1片

配料：
黄油、白糖、牛奶、蛋黄

做法

- ①红薯刷洗干净，保留表面水份，用一张厨房纸巾包好，并在纸巾表面拍点水，保持湿润；
- ②包好的红薯放入蒸烤炉，选择上下烤模式，温度230℃，时间35-45分钟。取出对半剥开，用勺子挖出红薯肉；
- ③挖出的红薯肉趁热用勺子按压成泥。加入白糖、黄油和切碎的芝士，倒入牛奶搅拌均匀；
- ④把搅拌好的红薯肉酿回红薯托中，表面可以再撒一些芝士碎；
- ⑤在酿好的红薯托表面刷上蛋黄液，放入预热好的蒸烤炉中，放在蒸烤炉中层，180℃上下烤大约20分钟，看到表面金黄稍有焦点即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

烤紫薯

食材

主料：
紫薯.....1个

做法

- ①紫薯用清水洗干净；
- ②往紫薯表面均匀的喷上清水，放置在烤架上放入蒸烤炉，选择蒸烤模式，温度为180℃，时间25分钟，工作结束后取出即可。



图片仅供参考，出品以实物为准



烤土豆片

食材

主料：

土豆.....1个

配料：

油、盐、胡椒粉

做法

- ①将土豆切片；
- ②在土豆片上均匀的刷上少许油，撒上盐和胡椒粉
- ③将土豆片放入蒸烤炉内，选择上下烤模式，温度为200℃，时间8分钟。工作结束后取出将土豆片翻面，再刷上油、撒上盐和胡椒粉，放入蒸烤炉内再烤4分钟左右取出即可。

——
胜任多样的料理
让家居生活更出彩
BEAUT/LIFE/TIME





图片仅供参考，出品以实物为准

韩式辣酱烤鱿鱼

食材

主料：

鱿鱼.....190g

洋葱.....75g

红葡萄.....40g

配料：

白葡萄酒、牛油、韩式辣椒酱、辣椒粉、
盐、胡椒粉、孜然粉

做法

- ①洋葱切丝，红葡萄切片；
- ②将鱿鱼同盐、胡椒粉、孜然、辣椒粉、辣椒酱、白葡萄酒混合，腌制10分钟；
- ③将牛油涂在烤盘锡纸上；
- ④放上洋葱和红葡萄，放入鱿鱼；
- ⑤放入真烤炉内，选用上下烤模式，温度为200℃，时间10-15分钟至外表呈金黄色取出。



图片仅供参考，出品以实物为准

蒜香牛油焗扇贝

食材

主料：

新鲜扇贝

配料：

香菜、牛油、面包糠、盐、胡椒粉

做法

- ①先洗净扇贝并去除贝壳，沥干水后备用；
- ②扇贝肉以盐及胡椒粉作调味；
- ③在平底锅热牛油，煎带子直至两边呈金黄色，将扇贝肉放回贝壳上，然后加上香草牛油；
- ④在扇贝肉淋上面包糠；
- ⑤放入蒸烤炉内，选用上下烤模式，温度为200℃，时间5-8分钟至外表呈金黄色。



图片仅供参考，出品以实物为准

意大利蒜香多士

食材

主料：
番茄.....2个

配料：
蒜、初榨橄榄油、意大利香醋、罗勒叶、
盐、白胡椒粉、法包、橄榄油

做法

- ①先把法包切片，再把番茄去皮切粒、蒜及罗勒叶切碎；
- ②将所有的调味料混合均匀（除了面包）并腌30分钟；
- ③将适量的橄榄油涂上法包片；
- ④放入蒸烤炉内，选用上下烤模式，温度为115°C，时间20-25分钟至外表呈金黄色；
- ⑤取出面包片，放上准备好的番茄酱（步骤2）即可食用。



图片仅供参考，出品以实物为准

曲奇

食材

主料：
鸡蛋、小麦粉、葡萄干
配料：
无盐黄油、砂糖、柠檬皮

做法

- ①将黄油研磨成奶油状，一点点加入砂糖后混合，再加入鸡蛋和研磨出来的柠檬皮，仔细混合搅拌；
- ②将用筛子过滤后的小麦粉放入步骤1制作的食材中，再混合成面团；
- ③将面团放在烹饪用纸上，用擀面棒擀成厚度4mm左右面饼后，放入冰箱30分钟冷却凝固；
- ④等面团变硬后，将其从冰箱中取出，用模型切割成一块一块后，轻抹上一层薄薄的油，然后放置到烤盘上。剩下的面团按照步骤1的顺序继续做出形状，在表面上涂抹上细砂糖，还可根据个人口味放上葡萄干等；
- ⑤放入蒸烤炉内，选择上下烤，温度为250°C预热3分钟，再调到160°C烤制8-13分钟，如果烤制的颜色偏淡，请用230°C着色。工作结束后取出即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

奶油泡芙

食材

主料：
小麦粉、鸡蛋

配料：
黄油、糖、沙拉油、奶油

做法

- ①将黄油、水加入锅中后开火，等其沸腾后将锅移开离火，接着快速混合已经过滤后的小麦粉，然后调成小火后再仔细搅合一下；
- ②当锅底中的素材拌得不会粘锅的程度后，将其放凉；
- ③将鸡蛋溶解并搅拌后，慢慢地放入后进行混合。用勺子舀起来试一下，当调整到用勺子舀起来后接近缓慢滴落的倒三角状态即可；
- ④蒸烤炉先把温度调到250℃预热3分钟；
- ⑤在烤盘上薄薄地抹上一层沙拉油、撒上小麦粉，按照直径3cm左右的大小挤出相同间隔的面糊后，喷一些雾上去，待其展现出光泽后，用沾了水的手指轻轻按压一下；
- ⑥蒸烤炉预热后，将步骤5制作好的素材放入蒸烤炉内，选择上下烤模式，温度为200℃，时间18-25分钟。蒸烤炉工作结束取出即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

卷筒蛋糕

食材

主料：
小麦粉、鸡蛋

配料：
糖、奶油

做法

- ①在碗里放入鸡蛋、砂糖，打起充气的泡泡；
- ②加入小麦粉，轻轻地将其搅拌；
- ③蒸烤炉温度调至250℃先预热3分钟。再将刚制作的食材放入蒸烤炉内，选择上下烤模式，温度为160℃，时间13-18分钟，蒸烤炉工作结束后取出，放置冷却；
- ④往搅打奶油加入80g砂糖，搅拌起泡泡后，挨着凉水使其冷却；
- ⑤将打起泡泡的搅打奶油涂满海绵蛋糕整个部分，再轻轻地将其卷起来。



图片仅供参考，出品以实物为准

香橙杏仁玛德莲蛋糕

食材

主料：

低筋粉.....80g 糖粉.....40g

配料：

无盐牛油.....10g

蛋.....2只 橙皮.....1个

蜜糖、云呢拿油、泡打粉、盐

做法

- ①鸡蛋、糖粉、蜜糖及云呢拿油均匀，然后加入橙皮拌匀；
- ②蛋浆内筛入低筋粉、泡打粉、盐及杏仁粉搅匀，牛油分两次加入拌匀；
- ③用保鲜纸包好，放入冰箱冷藏一晚；
- ④在模具上扫上溶化的牛油溶液，平均淋上面粉以防黏膜，将粉浆倒入模具中至3/4满；
- ⑤放入蒸烤炉内，选用上下烤模式，温度为200℃，时间8-10分钟至外表呈金黄色取出。



图片仅供参考，出品以实物为准

法式蝴蝶酥

食材

主料：

急冻酥皮

配料：

牛油、糖、蜜糖

做法

- ①先把解冻的酥皮擀至2mm薄，然后上面刷一层牛油，在酥皮上撒一层糖，将糖压实。将酥皮翻转，再重复一次；
- ②划酥皮每头向中间对着两次，用手压数下，包上保鲜纸放入冰箱冷藏20分钟；
- ③取下保鲜纸，将蝴蝶酥切至约半寸厚；
- ④放入蒸烤炉内，选用上下烤模式，温度为180℃，时间10-12分钟至外表呈金黄色；
- ⑤取出刷上一层蜜糖，即成。



图片仅供参考，出品以实物为准

香蕉蛋糕

食材

主料：
蛋糕粉、鸡蛋、香蕉

配料：
砂糖、沙拉油、黄油

做法

- ①蒸烤炉温度设定250℃预热3分钟；
- ②将香蕉装入碗里，打成糊状；
- ③再加入鸡蛋、砂糖、黄油进行混合；
- ④再加入蛋糕粉、沙拉油后，搅拌至味道融合为止；
- ⑤将已制作好的食材注入模型容器中，再放置到烤盘上放入蒸烤炉内，选择上下烤模式，温度为200℃，时间25-30分钟。蒸烤炉工作结束后取出即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

葡萄干蒸面包

食材

主料：
小麦粉.....140g
鸡蛋.....2个

配料：
泡打粉、小苏打、黄油、砂糖、葡萄干、牛奶

做法

- ①在碗里先放入黄油、鸡蛋、砂糖熬炼融合后，依次放入牛奶、小麦粉、泡打粉、小苏打，将其快速融合；
- ②在容器中倒入一般左右，最后在上面铺好葡萄干；
- ③放置在烤盘上然后放入蒸烤炉，选择蒸汽模式，温度为100℃，时间20-25分钟。蒸烤炉工作结束后取出即可。